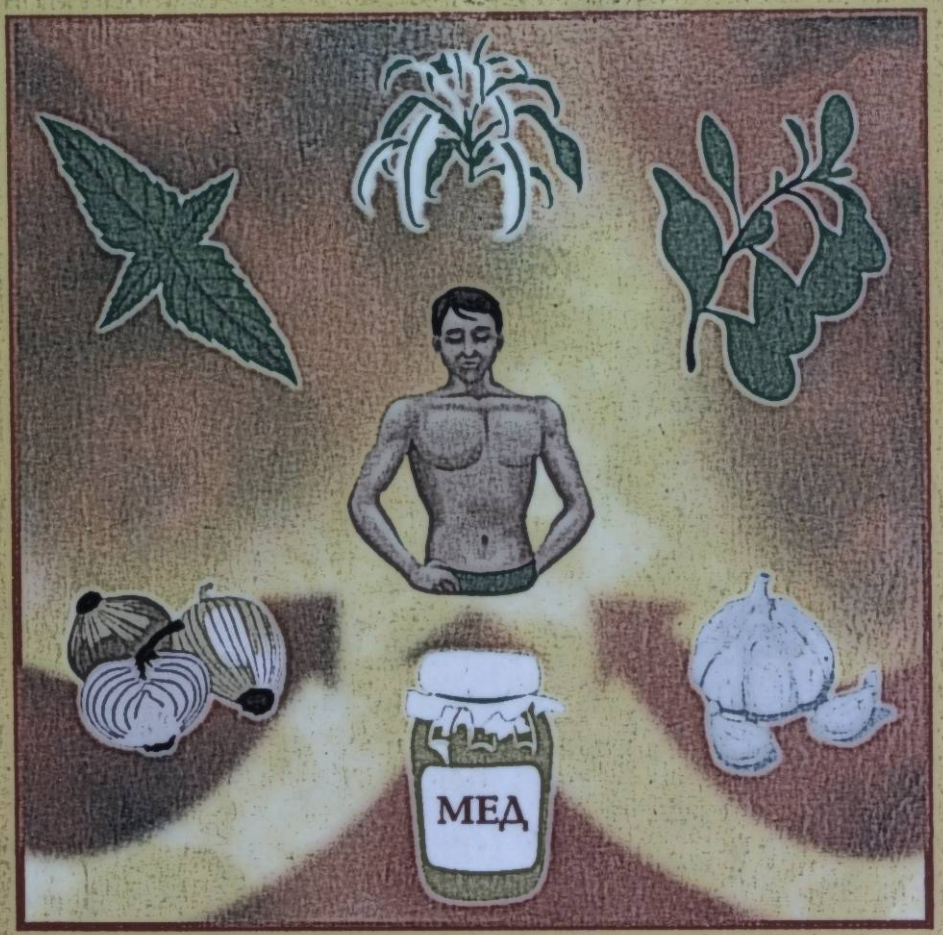
Рыженко В.И.
615
Р-93

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ народного целительства



РОДНИЧОК ЗДОРОВЬЯ

Рыженко ВИ

Энциклопедия народного целительства

Москва
"ТрастПресс"
"Розовая птица"

СБО

3
5
7
7
8
9
9
0
1
2
5
6
7
57
33
3

5-939

ББК 53.59

Энциклопедия народного целительства,
ЗАО «ТрастПресс», 1999г, 800 стр.

ISBN 5-8305-0020-5

Предложенная Вашему вниманию книга уникальна по содержанию. В доступной форме изложены разделы по лечению лекарственными травами, медом, живой водой. Как приготовить лекарственные масла в домашних условиях, какие лекарственные травы применять в качестве добавок к горячим ваннам, мочевая терапия - с этими и другими разделами Вы познакомитесь в книге.

Автор: В.И.Рыженко

Редактор: О.В. Генералова

Компьютерная верстка: Назаров А.В.

Художественное оформление обложки: Яскин Е.

Ответственный за выпуск: Новоселов А.Ю.

Подписано в печать 24 06.99 г
Формат 84×108/32. Бумага газетная. Печать офсетная.
Тираж 12 225 экз. Заказ 2590.

ЛР № 066305 от 04 февраля 1999г.

Налоговая льгота - общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 - книги, брошюры.

ЗАО "ТрастПресс" 127106, Москва, Алтуфьевское ш., д.1/7., тел. (095) 399-18-36.

АООТ «Тверской полиграфический комбинат»
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

ISBN 5-8305-0020-5

© ЗАО"ТрастПресс"
при содействии
ООО "Розовая птица"

65296

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 19

КАЛЕНДАРЬ СБОРА НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ 28

СПИСОК ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПО ИХФАРМАКОТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ И ПРИМЕНЕНИЮ 32

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ 39

При трахеобронхите, хроническом бронхите, остром, сухом бронхите и бронхоспазме 41

При бронхиальной астме, коклюше, хронической пневмонии 43

При заболеваниях органов дыхания 45

При ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзиллитах 47

При простудных заболеваниях 47

Отхаркивающие сборы 48

Для полоскания при ларингите и ангине 49

Для полоскания рта и горла 49

Потогонные и жаропонижающие 50

Грудные сборы 51

При сердечно-сосудистых заболеваниях 52

При атеросклерозе 55

При гипертонической болезни 56

Успокоительные сборы 57

При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, гастритах, кишечных коликах, повышенной кислотности 57

Желудочные сборы 63

Сборы, регулирующие деятельность кишечника .. 64
Слабительные сборы при запорах 65
При поносах 66
При воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей 68
При болезнях почек и мочевыводящих путей 70
При хроническом гломерулонефрите и хроническом пиелонефрите 71
При мочекаменной болезни 72
При гепатитах и циррозах печени 73
При холецистите, холангите 74
При гепатопатиях, холецистопатиях 75
При цистите 76
При желчекаменной болезни и заболеваниях желчевыводящих путей 76
Желчегонные сборы 76
Желчегонное при желтухе 78
При хроническом панкреатите 78
При сахарном диабете 79
Мочегонные и потогонные сборы 82
Ветрогонные сборы 85
При геморрое 87
Слабительное средство 88
При подагре 89
При кожных заболеваниях 89
При экземе, витилиго, нейродермите и псориазе .. 92
При облысении 94
Поливитаминные сборы 95
Горькие (аппетитные) сборы 96

ХАРАКТЕРИСТИКА И ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ 98

Айва обыкновенная 98
Алоэ древовидное 100
Анис обыкновенный 102
Арбуз обыкновенный 104
Астрагал шерстистоцветковый 106
Багульник болотный 107
Барбарис обыкновенный 109
Белокопытник лекарственный 112
Береза (повислая, бородавчатая) 113
Брусника обыкновенная 116
Бузина черная 118
Валерьяна лекарственная 120
Вереск обыкновенный 122
Вишня обыкновенная 124
Почечуйная трава (горец почечуйный) 126
Горицвет весенний 128
Девясил высокий 130
Душица обыкновенная 131
Жимолость съедобная 133
Зверобой продырявленный 135
Ива белая (ветла) 137
Клевер луговой 139
Клюква обыкновенная (болотная) 140
Кориандр посевной 142
Крапива двудомная 144
Крушина ольховидная (ломкая) 146
Липа сердцевидная (обыкновенная) 148
Черемша 150

Любисток лекарственный 151
Мать-и-мачеха обыкновенная 153
Мелисса лекарственная 155
Облепиха крушиновидная 157
Пастернак посевной 159
Первоцвет настоящий (лекарственный) 161
Пижма обыкновенная 163
Подорожник большой 165
Полынь горькая 167
Пустырник обыкновенный 169
Ромашка аптечная 170
Рябина обыкновенная 173
Сельдерей душистый 174
Смородина черная 176
Солодка голая (сладкая) 178
Спаржа лекарственная 180
Стальник полевой 182
Татарник колючий 184
Тимьян обыкновенный 185
Тыква обыкновенная 187
Тмин обыкновенный 189
Тысячелистник обыкновнный 190
Фенхель обыкновенный (аптечный укроп) 192
Фиалка трехлетняя (анютины глазки) 193
Хмель обыкновенный 195
Цетрария исландская (исландский мох) 196
Цмин песчаный (бессмертник) 198
Череда трехраздельная 199
Чистотел большой 201
Шиповник майский 204

Эфедра хвощевая 207
Яснотка белая (глухая крапива) 209

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ 211

ЛЕЧЕНИЕ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ С ПРИМЕСЬЮ ОТВАРА РАЗЛИЧНЫХ ТРАВ ... 226
Для лечения суставного ревматизма 226
Дубовая кора для прибавления к ваннам 227
Хвощ для прибавления к ваннам 227
Корни аира дня прибавления к ваннам 227
Ванна при камнях в почках 228
Муравьинная ванна (водяная) 228
Отруби для прибавления к ваннам 229
Листья грецкого ореха для прибавления к ваннам 229
Ромашка для прибавления к ваннам 229
Экстракт из сосновых игл для прибавления к ваннам 230
Валериана для прибавления к ваннам 231
Соль для прибавления к ваннам 231
Тимьян для прибавления к ваннам 231
Лавандовый цвет для прибавления к ваннам ... 232
Ванны с прибавлением горчицы 232
Залмановские ванны 232

НАСТОЙКИ В ДОМАШНЕЙ АПТЕКЕ (ПРИГОТОВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ) 236
Аир болотный 236
Аралия маньчжурская 236
Настойка из листьев барбариса 237
Бедренец-каменоломка, корни, настойка 237
Настойка березовых почек 238

Боярышник, настойка 239
Вьюнок полевой 239
Грушанка, настойка 239
Дягиль лекарственный, дубник лекарственный . 240
Настойка женьшеня 240
Заманиха, эхинопанакс высокий 241
Зверобой 241
Настойка из травы золототысячника 243
Календула, настойка 243
Каштан, цветы и плоды, настойка 244
Клевер красный (цветущие облиственные верхушки, собранные вначале цветения) настойка 245
Колючелистник, настойка 245
Крапива, настойка 245
Кровохлебка лекарственная, настойка 246
Левзея сафлоровидная (маралий корень) 246
Лимонник китайский 247
Любисток, корень, настойка 247
Настойка пиона уклоняющегося 247
Осина, настойка 248
Перцовая настойка (на красном жгучем перце) 248
Настойка полыни 248
Почки березы, настойка 249
Прострел Галлера (сон-трава) 249
Пустырник, настойка 250
Родиола розовая (золотой корень) 250
Ряска маленькая, настойка 251
Сабельник (декоп), настойка 251
Сирень, настойка 251
Настойка софоры 252

Стальник полевой 253
Стеркулия платанолистная 254
Столетник, листья, настойка 254
Укроп, семена, настойка 255
Хмель, настойка 255
Чеснок, настойка 255
Шлемник байкальский 256
Эвкалипт, настойка 256
Эвкомия, настойка 257
Элеутерококк 257

МАСЛА В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ 258
Багульниковое масло 258
Зверобой продырявленный 258
Календула (масло) 259
Масло лилии 259
Ментоловое масло 259
Облепиховые масла 260
Пихтовое масло 261
Чесночное масло 266

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ 268
Средство для извлечения рыбной кости из горла 268
Как извлечь насекомое или камешек из уха 268
Маленькая помощь эпилептикам 269
От болезненного ощущения после вчерашнего кутежа 269
Для отрезвления мертвецки пьяного 269
Алкоголизм 270
Опьянение 271
Как бросить курить 271
Дурной запах изо рта 272

Народное средство для очищения организма 272
Ценная диета для похудения 272
Средство от врастания ногтей 273
От мозолей 274
Средство для смягчения кожи лица 274
Для омолаживания лица 275
Маска для лица 275
Маска для сухой кожи 275
Маска для жирной кожи 276
Веснушки 276
Морщины на коже лица 277
От солнечного загара и
от действия сильного ветра 278
При выпадении волос 278
Шампунь для волос 282
От отравления птомаином 282
От укуса тарантула 283
От укуса змей 284
Средство лечения всех видов ревматизма
и в особенности суставного 284
Диабет 288
Березовые почки — великое лечебное средство
от многих болезней 291
Лечение валерианой 293
Лечение подсолнечным маслом 294
Лечебная жидкость 296
Лук и чеснок 297
Капуста вместо пирамидона 298
От болезней почек, желудка и малокровия 300
Облепиха крушиновидная 301
Чистотел 302

Зверобой продырявленный 305
Лечение больных пожилого возраста
янтарной кислотой 307
Средство от храпа 309
Уксус 311
О молоке 313
Грудная жаба и некоторые сердечные болезни . 314
Детоксикация 317
Голодание 319
Советы доктора Хаксли 321
Естественные роды 324
ЛЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПЧЕЛОВОДСТВА . 327
Продукты пчеловодства 327
Прополис 330
Прополис — продукция пчеловодства 333
Приготовление мазей 335
Прополис на сливочном масле
10%-ной концентрации 335
Приготовление прополисного масла 336
Применение экстракта прополиса 336
Из натурального прополиса 336
Применение прополиса при лечении
некоторых болезней 338
Лечение пчелиным медом 346
Некоторые полезные рецепты с медом 352
Применение меда в косметике 355
Простейшие способы
проявления примесей в меде 357
Пчелиное маточное молочко 358
Цветочная пыльца 360
Пчелиный яд 364

МУМИЕ 370
Некоторые данные о мумие 376
Прием мумие по Шакирову 378
Болезни и рецепты 380
"ЖИВАЯ" И "МЕРТВАЯ" ВОДА 393
ВОДОЛЕЧЕНИЕ 399
Народная медицина и водолечение 399
Вода 401
Минеральная вода 402
О талой воде 407
Применение воды для лечения (водные процедуры) 411
МОЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ 423
История мочевой терапии 423
Сущность мочевой терапии 431
Техника мочевой терапии 434
Основные правила 434
Первоначальная фаза привыкания 435
Практика внутреннего применения 436
Диета 437
Голодание 438
Альтернативное голодание 440
Практика наружного применения 441
Техника смазывания тела мочой 441
Применение влажных повязок с мочой 443
Предупреждения и предостережения 443
ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ИХ ЛЕЧЕНИИ 448
Абсцесы 448
Авитаминоз и цинга 448

Витаминные сборы 452
Аденома предстательной железы 453
Алкоголизм 453
Аллергия 454
Ангина 456
Дифтерит и скарлатина 460
Артриты 461
Астма бронхиальная 462
Атеросклероз 465
Атония кишечника 468
Бессонница 468
Боль в пояснице 470
Бородавки 470
Бронхиты, плевриты, пневмония 472
Бронхит хронический 477
Вегетоневрозы 478
Вен расширение, тромбофлебиты 478
Водянка 482
Возбуждающие аппетит 483
Волос укрепление 484
Воспаление придатков 487
Воспаление слизистой оболочки рта и десен 488
Воспаление тонких кишок 489
Гайморит 489
Гастрит 490
Гастрит, диспепсия, плохое пищеварение, изжога, газы в желудке 495
Геморрой 495
Гепатиты 500
Гипертоническая болезнь 500
Гипертрофия предстательной железы 506

Гипотония 507
Глаз заболевания 508
Головные боли 508
Горечь во рту 511
Грипп, простуда 511
Дерматит 514
Диабет 514
Дизентерия 519
Дифтерия 523
Желтуха 523
Желчегонные 525
Желудочно-кишечного тракта заболевания 527
Желчных путей, желчного пузыря заболевания 534
Женских половых органов заболевания 537
Запоры 541
Испуг 543
Камни в желчных протоках и печени 543
От камней в желчном пузыре 547
Камни в почках и мочевом пузыре 551
Средство растворения камней в печени, почках и желчном пузыре 555
Кашель — простудный и хронический 556
Климакс 561
Кожи заболевания 564
Колит 566
Крапивница 567
Кровоостанавливающие 567
Кровотечения носовые 569
Кровотечения маточные 570
Лактогонные 572
Ларингит 572

От болезни горла для профессиональных певцов и дикторов 573
Лишай красный плоский 573
Лишаи от кошек и собак 573
Лучевая болезнь 573
Люмбаго 574
Малокровие (анемия) 574
Малярия, лихорадка 577
Метеоризм 579
Мозоли 579
Мочевого пузыря, почек и мочевыводящих путей заболевания 581
От раздражения мочевого пузыря 591
Мочегонные 592
Мочекаменная болезнь 594
Мочи недержание 596
Нарывы, фурункулы, чирьи 598
Насморк 600
Невралгия 602
Неврастения 603
Невроз сердечно-сосудистой системы 603
Нервное истощение 604
Нервное возбуждение 604
Ног потение 605
От отеков на ногах 607
Обмен веществ 607
От одышки и грудной жабы 607
Ожоги 608
Опрелости 610
Опьянение 611
Остеомиелиты 611

Отеки 612
Паралич 612
Паралич дрожательный 613
Переломы 613
Печени заболевания 614
Пневмония 616
Повышенная кислотность желудка 617
Подагра, отложение солей 617
Полиартрит 627
Половая слабость, импотенция 628
Понос кровавый 629
Понос у детей 630
Похудение 630
Почечные колики 630
Проктиты и парапроктиты 631
Простудные заболевания 631
Против образования камней в печени и почках 634
Противоглистные 634
От прыщей и угрей 635
Радикулит 635
Рак 637
Рак матки 638
Раны, порезы, царапины, язвы 638
Раны, язвы, порезы долго незаживающие 640
Раны гнойные 641
Расстройства желудка 643
Ревматизм, полиартрит 644
Ревматизм хронический с опухолями
и болями в суставах 657
Ревматизм суставно-мышечный 658

Рожа 658
Селезенки болезнь 659
Сердечно-сосудистые заболевания 662
Склероз 664
Склероз старческий 667
Слабительные средства 667
Старческая немощь 669
Стенокардия 671
Стоматит 672
Страх 672
Стрессовые состояния 673
Судороги ног, рук 673
Тонизирующие средства 674
Трахеобронхит 676
Тромбофлебит, варикозное расширение вен 676
Трофическая язва 678
Туберкулез 680
Укусы ядовитых змей 684
Умственное и физическое утомление 684
Успокоительные 685
Ушибы, кровоподтеки, опухоли, ссадины 686
Цистит 688
Шпора пяточная 690
Экзема 690
Экзема аллергическая 693
Эндартериит 695
Эпилепсия 696
Язва желудка 696
Яичников (придатков) воспаление 699
Ячмень на глазах 699

05 3206

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА БАНИ 701
Визит в парную 701
Охлаждение организма после парной 710
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУССКИХ БАНЬ С ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ ЦЕЛЯМИ 717
Общие показания в целях профилактики 719
Общие показания в лечебных целях 719
Относительные противопоказания 719
Абсолютные противопоказания 720
ВЛИЯНИЕ БАНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА ... 721
Сердечно-сосудистая система 721
Дыхательная система 722
Нервная система 726
Опорно-двигательный аппарат 728
Кожа 734
Внутренняя среда и эндокринная система 750
Почки и мочевыделительная система 751
Пищеварительная система 754
Гинекология и акушерство 756
Педиатрия 759
Спорт, физкультура и баня 761
Медицинская реабилитация 763
Использование бани (сауны в профилактических целях) 765
ЗАКАЛИВАНИЕ 768

ВСТУПЛЕНИЕ

В сознании очень многих наших современников лекарственные растения ("лекарственные травы") представляют собой нечто чрезвычайно устарелое, пережиток глубокой старины. Наш век электроники и автоматики, полупроводников и полимеров кажется плохо совместимым с пучками сушеных трав, от которых человечество в прошлом со слепой верой ждало чудесных исцелений. Успехи синтетической химии, возможность создавать десятки и сотни тысяч новых, никогда до этого не существовавших в природе органических соединений вселяли веру во всемогущество химического синтеза.

Вера во всемогущество химии была поколеблена открытием в 40-х годах целого нового класса лекарственных веществ, извлеченных из тех же старых друзей человека - растений. Речь идет о так называемых антибиотиках - лекарственных препаратах, получаемых из грибов и некоторых родственных им организмов. Антибиотики сыграли столь большую роль в лечении некоторых инфекционных заболеваний, что можно говорить об эре антибиотиков в медицине.

Сейчас лекарственные растения привлекают внимание очень многих. Сколь ни эффективны новые препараты, выпускаемые промышленностью, скромные травы наших лесов и полей пользуются доверием сотен тысяч пациентов. Лекарственные

растения - объект специального курса, читаемого на фармацевтических факультетах медицинских вузов.

В медицинской практике применяется довольно большое количество лекарственных растений, имеющих самый разнообразный химический состав и спектр лечебного действия, что позволяет использовать их при самых различных заболеваниях.

В нашей книге мы постарались дать характеристики наиболее распространенных видов лекарственных растений, правила их сбора, сушки и хранения. Дан календарь сбора растений, рекомендации по приготовлению и применению сборов растений.

Необходимо иметь в виду, что лечение лекарственными растениями нельзя противопоставлять другим средствам и методам применяемым с лечебной и профилактической целью.

Сведения этой книги о лекарственных растениях будут интересны всем, кто интересуется лекарственными травами и стремится их грамотно использовать.

Считаем необходимым напомнить о соблюдении некоторых правил при сборе растений:

1. Не рекомендуется заготавливать растение, не будучи уверенным, как оно выглядит. Для этого имеются атласы с иллюстрациями, энциклопедии по травам и т.д.

2. Никогда не путайте, какую часть растения и в какую пору необходимо заготовить.

3. При заготовке однолетних растений надо обязательно оставлять часть из них нетронутыми - для обсеменения и воспроизводства на следующий год.

4. При заготовке многолетних растений необходимо оставить корневую систему, отдельные части растений и отдельные растения целиком - для вегетативного и семенного размножения. На одном и том же участке заготовку данного растения можно повторить только через несколько лет.

5. Заготовку сырья надо проводить в ясную, сухую, солнечную погоду и в определенные часы суток в зависимости от растений.

6. Нельзя собирать сильно запыленные или загрязненные наземные части растений - у проезжей части дорог, возле промышленных предприятий и т.д.

7. Нельзя складывать в одну тару разные виды растений, т.к. у них проявляются отрицательные или положительные взаимодействия.

И последнее: свежесобранные растения не рекомендуется туго набивать в мешок, ящики и другую тару - сырье самосогревается, слеживается, деформируется, теряет присущий растению запахи цвет, буреет и становится непригодным к лечебному применению.

Сбор, сушка и хранение лекарственных растений

В официальной медицине используется около 240 видов лекарственных растений. Биологически активные вещества в растительном организме на-

капливаются в различных его частях и (что особенно важно) в определенные периоды развития растений. У одних видов растений лекарственные вещества накапливаются в почках, листьях и стеблях, у других - в цветках или плодах, у третьих - в корнях или в коре, причем количество их в разные фазы вегетации растения не остается постоянным, а порой колеблется даже в течение дня. В связи с этим обычно собирают лишь те части растений, которые содержат наибольшее количество лечебных веществ. При несвоевременном сборе могут быть заготовлены растения с наименьшим содержанием активных соединений, поэтому их ценность будет незначительной. Время и место накопления биологически активных веществ в растении фактически определяют срок его заготовки.

Почки. В качестве лекарственного сырья используют почки березы, тополя и сосны. Собирают их ранней весной, когда они набухают, но еще не тронулись в рост; обычно это бывает в марте-апреле. Крупные почки (сосновые) срезают ножом, мелкие (березовые) обмолачивают после сушки ветвей. Сушить почки следует очень осторожно: длительное время в прохладном проветриваемом помещении, так как в теплом помещении они начинают распускаться.

Кора. Кору деревьев и кустарников - дуба, калины, крушины - следует собирать весной, в период усиленного соковыделения. В это время она легко отделяется от древесины. Позже, в конце весны и летом, когда рост прекращается, кора не снимается.

ся. Чтобы снять кору на молодых отрубленных или отрезанных ветках, острым ножом делают кольцевидные надрезы на расстоянии 25-50 см один от другого, соединяют их одним или двумя продольными разрезами, а затем снимают в виде желобков или трубочек. Если кора покрыта наростами кустистых лишайников, то их надо предварительно тщательно очистить ножом; в противном случае можно испортить сырье, не получив из него полноценного лекарства.

Листья. Сбор листьев ведут в период бутонизации и цветения растений. Делают это в сухую погоду, обрывая листья руками. Обычно собирают только развитые низкие и средние листья. Листья поблекшие и тем более увядающие, объеденные насекомыми или пораженные грибами, собирать нельзя - полноценного лекарства из них не получится.

Травы собирают обычно в начале цветения, у некоторых видов - при полном цветении. Срезают их серпами, ножами или секаторами без грубых приземных частей. Иногда при густом стоянии трав растения скашивают косами или серпами и затем выбирают из покосов.

Цветки и соцветия надо собирать в начале цветения. В этот период цветы содержат больше действующих веществ, меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку и сохраняют свою окраску. Цветы собирают вручную, ощипывая их или обрывая цветоножки. Иногда для сбора соцветий пользуются специальными приспособлениями

- совками. Так, например, нарезными совками собирают соцветия аптечной ромашки.

Плоды и семена. Наиболее богаты лекарственными веществами созревшие плоды и семена, поэтому их собирают выборочно, по мере полного созревания, обрывая вручную, без плодоножки. У рябины, тмина и других растений, у которых плоды расположены в зонтиках или щитках, их так и обрывают, а затем после подсушивания тщательно отделяют от плодоножек. Плоды шиповника рекомендуется собирать вместе с остатками чашечки, которая у них остается сверху плода. Эту чашечку удаляют уже после подсушивания, перетирая плоды руками. Особенно трудно собирать сочные плоды - чернику, малину, землянику. Укладывая их в корзину, каждый слой нужно прокладывать веточками, чтобы плоды не слеживались и не давились.

Корни, корневища, луковицы собирают обычно в период отмирания наземных частей, когда растения переходят в период покоя (конец лета - осень). Их можно собирать и ранней весной до начала отрастания наземных органов, но весной период заготовки очень короткий (несколько дней). Выкапывают их лопатами, иногда вытягивают из рыхлой почвы вилами или граблями.

Корневища и корни сначала отряхивают от земли, а затем начисто промывают в воде. Если заготовка имеет более или менее значительный масштаб, промывку лучше всего вести в больших плетеных корзинах в проточной воде. Промытые корни тут же раскладывают на рогоже, чистой траве, мешковине или бумаге и просушивают. Затем корни и корневища очищают от остатков стеблей, мелких корешков, поврежденных или сгнивших частей и доставляют к месту окончательной сушки.

Все наземные части растений собирают только в сухую погоду. Если утром была роса или прошел дождь, то заготовки начинают только после того, как растения полностью просохнут. Под вечер, когда появляется роса, сбор также прекращают. Лучшим периодом сбора лекарственного сырья является время с 8-9 до 16-17 ч. Подземные части, которые после сбора моют, можно заготовить и при росе или дожде.

Не следует заготавливать запыленные, загрязненные растения, например вблизи дороги с интенсивным движением транспорта. Не заготавливают части растений, поврежденные болезнью, вредителями. Сырье следует сразу собирать в тару. Лучшей тарой для сбора лекарственного сырья, особенно цветков, соцветий, листьев, сочных плодов, являются корзины и небольшие ящики. Сухие плоды, семена, подземные части (корневища) можно складывать в мешки, ведра и другую тару.

Доставленное к месту сушки сырье расстилают на брезенте, ткани или чистом полу и просматривают. Выбирают случайно попавшие другие растения, не являющиеся сырьем, отмершие и поврежденные части растения, камешки, комки земли и др.

Собранное сырье после первичной обработки необходимо быстро высушить. При несвоевременной

сушке, оставлении сырья на ночь вследствие продолжения жизнедеятельности клеток и активности ферментов разрушаются действующие вещества, содержащиеся в растениях (гликозиды, алкалоиды и др.), размножаются микроорганизмы и грибы, что ведет к загниванию и плесневению сырья. Основная задача сушки - удаление из сырья влаги, в результате чего прекращаются жизненные процессы и действие ферментов. Чем быстрее производится сушка, тем выше качество сырья.

Характер сушки зависит от вида сырья, содержания в нем действующих веществ. Сырье, содержащее эфирные масла (тимьян, чабрец, душица), сушат медленно, при температуре не выше 30-35° С, так как при более высокой температуре масла испаряются. Наоборот, при наличии в сырье гликозидов (горицвет, ландыш и др.) необходимо сушить при температуре 50-60° С, при которой быстро прекращается деятельность ферментов, разрушающих гликозиды. Сырье, содержащее аскорбиновую кислоту (плоды шиповника, листья первоцвета), сушат при температуре 80-90° С во избежание окисления ее.

В зависимости от погоды лекарственное сырье сушат с использованием естественного или искусственного тепла. В хорошую погоду его сушат на открытом воздухе, на солнце, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях, в плохую погоду - в сушилках, печах, духовках. Быстро сохнут растения на чердаках под железной крышей, особенно если там есть открывающиеся окна для вентиляции. Для сушки лекарственного сырья непригодны чердаки животноводческих ферм, где сырье может приобрести посторонний запах, а также помещения, где хранятся продукты и материалы с запахом, удобрения, минеральные удобрения и т.п.

Надземные части (листья, цветки, стебли) и подземные части растений, содержащие эфирные масла и гликозиды, сушат, защищая их от солнечного света. Корневища с корнями, а также плоды и семена растений можно сушить на солнце. При сушке сырье можно периодически перемешивать. Хорошо высушенное сырье содержит 8-15% гигроскопической влаги, что на качестве сырья не отражается. Сушка считается законченной тогда, когда корни, корневища и кора при сгибании не гнутся, а с треском ломаются; листья и цветки растираются в порошок, а сочные плоды, сжатые в руке, не склеиваются в комки и не мажутся. Высушенное таким образом сырье полноценно и готово к дальнейшей работе с ним.

В тех случаях, когда лечебное действие растения связано с эфирным маслом и другими летучими веществами, сырье следует хранить в стеклянных банках с притертой пробкой или металлических с плотно закрывающейся крышкой.

Хранить собранное сырье надо в сухих, темных, чистых помещениях. Обычно сроки хранения цветов, травы и листьев не превышают 1-2 лет, корней, корневищ, коры 2-3 года.

Календарь сбора некоторых лекарственных растений

Растения	Собираемые части	Время сбора	Место сбора
Адонис весенний	Трава	Май-август	Опушки, лесные поляны
Аир болотный	Трава	Июль-август	Огороды, поля
Багульник болотный	Облиственные ветки	Май-июнь	Торфяные болота
Ведена черная	Листья	Июнь-июль	Поля, огороды, залежи
Береза бородавчатая	Листья, почки	Май-июль	Леса
Боярышник красный	Цветки, плоды	Май-август	Берега рек, лес
Брусника	Листья	Апрель-май	Хвойные леса
Валерьяна лекарственная	Корни, корневища	Август-сентябрь	Лесные луга, берега рек
Василек синий	Цветки	Июль	В посевах ржи
Вахта трехлистная	Листья	Май-июль	Травянистые болота, берега рек
Водяной перец (горец перечный)	Трава	Июль	Поля, пустыри
Горец почечуйный	Трава	Июль-сентябрь	На пустырях возле посадок
Донник лекарственный	Трава	Июль-август	На пустырях возле посадок
Душица обыкновенная	Трава	Июль-август	Лесостепные зоны
Дягиль лекарственный	Корни	Май-сентябрь	Сырые леса, вдоль ручьев
Жабник серый	Трава	Июнь-август	Сухие склоны
Живокость сетчатоплодная	Трава	Июль	Поля

Растение	Собираемые части	Время сбора	Место сбора
Зверобой продырявленный	Трава	Июль-август	Лесные, степные сенокосы
Земляника лесная	Плоды, листья	Июнь-июль	Леса, холмистые склоны, сады
Календула лекарственная (ноготки)	Соцветия	Июль-сентябрь	Лиственные леса
Калина обыкновенная	Кора, плоды	Июль-октябрь	Огороды
Капуста	—	Сентябрь-октябрь	Болота
Клюква четырехлистная	Ягоды	Сентябрь-март	Огороды, пустыри
Крапива двудомная	Листья	Май-сентябрь	Поляны, луга, огороды
Крестовник обыкновенный	Трава, корни	Август	Пойменные и суходольные луга
Кровохлебка лекарственная	Корневища	Сентябрь	Кустарники, долины рек
Крушина ломкая	Кора	Апрель-май	Заросли, кустарники
Крушина слабительная (жостер)	Плоды	Сентябрь	Лиственные леса
Лен [illegible]	Цветки	Июнь	Суходольные луга
Льнянка обыкновенная	Трава	Июль	Огороды, пустыри
Лопух большой	Корни	Май-сентябрь	Огороды
Лук [illegible]	Луковицы	Июль-сентябрь	Тенистые леса
Малина обыкновенная	Плоды	Июль	Сырые места
Мать-и-мачеха	Цветки, листья	Май-август	Сосновые леса
Можжевельник	Шишкоягоды	Июль	Огороды
Мокрица посевная	Семена, корнеплоды	Июль-октябрь	Сырые луга

Растение	Собираемые части	Время сбора	Место сбора
Мята полевая	Трава	Июль	Поля, луга, огороды, вдоль дороги
Одуванчик лекарственный	Трава, корни	Май-сентябрь	Заливные луга
Окопник лекарственный	Корни	Май-октябрь	Сырые леса
Ольха серая	Шишки	Сентябрь-февраль	Тенистые леса
Папоротник мужской	Корневище	Апрель-октябрь	Огороды
Пастернак посевной	Трава	Июнь-июль	Необрабатываемые участки земли
Пастушья сумка	Трава	Май-сентябрь	пустыри
Петрушка огородная	Трава, корни	Июль-сентябрь	Огороды
Пижма	Соцветия	Июль-август	Поляны, луга, вдоль дорог
Пион уклоняющийся	Корни	Май-сентябрь	Леса
Пихта сибирская	Почки, хвоя	Май-июль	Хвойные леса
Плаун булавовидный	Трава, споры	Май-август	Леса
Подорожник обыкновенный	Трава	Май-сентябрь	Вдоль дорог, на полянах
Полынь горькая	Цветущие верхушки	Июль-сентябрь	Необрабатываемые участки земли, поля
Пустырник пятилопасной	Трава	Июль	Холмистые склоны, пустыри
Ромашка аптечная	Цветки	Июль-август	Поляны, огороды
Рябина обыкновенная	Цветки, плоды	Май-август	Леса
Солодка голая	Корневище	Май-сентябрь	Степные луга
Сосна лесная	Хвоя, почки	Май-август	Сосновые леса

Растение	Собираемые части	Время сбора	Место сбора
Сушеница топяная	Трава	Июнь-август	Сырые леса
Тмин обыкновенный	Трава	Июнь-сентябрь	Луга, вдоль дорог, *пары*
Толокнянка обыкновенная	Листья	Июль-август	Сосновые леса, лесотундра
Тысячелистник	Трава	Июль-август	Луга, поляны
Тополь черный	Почки	Апрель-май	Сырые леса
Фиалка трехцветная	Трава	Июнь-август	Залежи, поля
Хвощ палевой	Трава	Май-сентябрь	Поля, залежи, луга
Хрен обыкновенный	Корни	Май-сентябрь	Огороды, сырые луга
Чабрец (тимьян)	Трава	Июнь-июль	Суходольные луга
Череда трехраздельная	Трава	Июль-август	Берега рек, сырые луга
Черемуха	Цветки, плоды	Май, август	Леса, берега рек
Черника	Листья, ягоды	Июнь	Сосновые леса
Чеснок посевной	Луковицы	Август	Огороды
Чистотел	Трава	Июнь-август	Огороды, пустыри, леса
Шиповник коричный	Цветки, плоды	Июль-октябрь	Леса, кустарники
Щавель конский	Корень	Сентябрь	Сырые луга

Кубышка
Лук
Чеснок
Эвкалипт

Вяжущие

Бадан
Грецкий орех
Луб
Змеевик
Кровохлебка
Лапчатка
Ольха
Черемуха
Черника

Желчегонные

Барбарис
Бессмертник
Володушка
Земляника
Кукуруза
Льнянка
Ноготки
Пижма
Расторопша
Чеснок

Желудочно-кишечные Способствующие пищеварению (горькие и пряные)

Аир
Алоэ
Анис
Горечавка
Горчица
Дягиль
Золототысячник
Кишнец
Мята
Одуванчик
Перец красный
Полынь горькая
Трифоль
Тысячелистник

Обволакивающие и мягчительные

Алтей
Жирные масла
Камень трагакантовая и др.
Крахмал
Лен
Облепиха
Окопник
Ромашка
Череда
Ятрышник

Потогонные

Бузина
Липа
Ромашка

Применяемые при лечении алкоголизма

Баранец

Применяемые при кожных болезнях

Амми большая
Пастернак
Облепиха
Псоралея

Применяемые при нарушении обмена веществ

Витаминные растения

Женьшень
Морская капуста
Паслен дольчатый
Солодка
Хвощ
Череда
Черемша
Черника

Противоглистные

Папоротник
Пижма
Тыква
Чеснок
Цитварная полынь

Противоопухолевые

Безвременник
Подофилл
Чага

Раздражающие кожу

Горчица
Камфора
Переступень
Перец красный
Рута
Сосна
Тамус
(Адамов корень)
Цитварная полынь
(Эфирное масло)

Слабительные

Алоэ
Гармала
Жестер
Кассия
Клещевина
Крушина
Лаконос
Льнянка
Морская капуста
Ревень

Средства, применяемые при болезнях мочевых путей
Мочегонные

Береза
Брусника
Льнянка
Стальник
Можжевельник
Толокнянка
Полынь метельчатая
Тыква
Почечный чай
Хвощ
Спорыш
Чай

Спазмолитические

Красавка
Белена
Дурман
Крестовик
Скопол

Средства от кашля
Отхаркивающие

Алтей
Подорожник
Анис
Синюха
Багульник
Солодка
Девясил
Сосна
Истод
Термопсис
Мать-и-мачеха
Фенхель
Мыльнянка
Фиалка трехцветная
Первоцвет

Стимулирующие и возбуждающие центральную нервную систему

Аралия маньчжурская
Аралия Шмидта
Барвинок прямой
Камфорный лавр
Левзея
Лимонник
Мордовник
Гармала
Женьшень
Заманиха
Родиола
Секуринега
Чай (кофеин)
Элеутерококк

Стимулирующие дыхание

Термопсис ланцетный
Термопсис очередноцветковый

Успокаивающие центральную нервную систему (седативные)

Амфора
Валериана
Пассифлора
Пион
Пустырник
Стефания
Хмель

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

В данном разделе приведены состав, способ приготовления и показания к применению сборов лекарственных растений, употребляемых в народной медицине. В этот перечень включены сборы, утвержденные Фармакологическим комитетом Министерства здравоохранения РФ, некоторые сборы, рекомендуемые болгарскими фитотерапевтами Иордановым Д., Николовым П., Бовчиновым А., а также сборы, предлагаемые Соколовым С. Я. и Замотаевым И. Л. Общая масса измельченных растений составляет 100 г смеси.

Сборы должны приготовляться из измельченного растительного сырья в массовых соотношениях, указанных в рецептуре. Лекарственные растения тщательно перемешивают и помещают в бумажные пакеты или стеклянные банки.

1) Настой из лекарственных растений или сборов готовят следующим образом: 10 г (1—2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды (на водяной бане) 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

2) Отвар готовят следующим образом: 10 г (1—2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей воды, закрывают крышкой и нагревают в кипяченой воде (на водяной бане) 30 мин, охлаждают при комнат-

ной температуре 10 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.

3) Ингаляционные смеси. Приготовляют на основе готовых отваров или настоев с последующим разведением их кипяченой водой до необходимой лечебной концентрации ингаляционной смеси в целом (обычно 1:2 и 1:3).

4) Растворы для примочек, спринцевания готовят аналогичным способом, однако в случае необходимости получения более концентрированных водяных вытяжек исходные настои и отвары следует приготовлять из расчета 1:5, 1:3 и применять их в нативном виде.

5) Ванна. Для приготовления лечебных ванн настои и отвары используют из расчета 1—2 л на ванну.

Курс лечения при большинстве хронических заболеваний составляет 25—35 дней. Повторные курсы назначают после 10— 15-дневного перерыва, но не более 2 курсов после основного курса лечения. В отдельных случаях во избежание снижения эффективности или для предупреждения привыкания рекомендуется при повторных курсах лечения изменять состав сборов и назначать лекарственные растения, обладающие аналогичной терапевтической активностью.

ПРИ ТРАХЕОБРОНХИТЕ, ХРОНИЧЕСКОМ БРОНХИТЕ, ОСТРОМ, СУХОМ БРОНХИТЕ И БРОНХОСПАЗМЕ

1. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 10 г, подорожник: большой (листья) — 20 г, хвощ полевой (трава) — 30 г, первоцвет весенний (цветки) — 40 г.

Принимать в теплом виде настой или отвар по 1/3 — 1/4 стакана при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

2. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20 г, подорожник большой (листья) — 30 г, солодка голая (корень) — 30 г, фиалка трехцветная (трава) — 20 г.

Принимать в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана перед едой 3 раза в день при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром бронхите.

3. Багульник болотный (трава) — 10 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, подорожник большой (листья) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г. Первоцвет весенний (трава и корни) — 10 г, анис обыкновенный (плоды) — 10 г, алтей лекарственный (корни) — 20 г, солодка голая (корни) — 10 г.

Принимать по 1/3 стакана в виде настоя или отвара[1] 3 раза в день после еды при сухих бронхитах.

4. Алтей лекарственный (корень) — 40 г, солодка голая (корень) — 25 г, мать-и-мачеха обык-

новенная (листья) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) —15 г.

Принимать в виде теплого настоя или отвара по 1/3 —1/4 стакана 3—5 раз в день при остром и хроническом бронхите, эмфиземе легких, пневмонии.

5. Донник лекарственный (трава) — 5 г, тимьян обыкновенный (трава) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, мята перечная (листья) — 10 г, подорожник большой (листья) — 15 г, солодка голая (корень) —15 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20 г.

Принимать в теплом виде отвар или настой по 1/3 —1/4 стакана в день при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

6. Девясил высокий (корни) — 10 г, анис обыкновенный (плоды) — 10 г, сосновые почки —15 г, календула (цветки) — 10 г, шалфей лекарственный (листья) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, мать-и-мачеха (трава) — 10 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, эвкалипт прутьевидный (лист) —15 г.

Принимать в виде настоя или отвара по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день после еды при влажных бронхитах.

7. Шалфей лекарственный (трава) — 20 г, тимьян обыкновенный (трава) —15 г, ромашка аптечная (цветки) —15 г, синюха голубая (корни) — 15 г, анис обыкновенный (плоды) — 15 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, календула лекарственная (цветки)—10 г.

Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день после еды при бронхиолите.

8. Солодка голая (корни) — 15 г, синюха голубая (корни) — 15 г, ромашка аптечная (цветки) — 20 г, валериана лекарственная (корни) — 10 г, пустырник пятилопастный (трава) — 10 г, мята перечная (трава) — 20 г, зверобой продырявленный (трава)—10 г.

Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 3—5 раз в день после еды при бронхоспазме.

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ, КОКЛЮШЕ, ХРОНИЧЕСКОЙ ПНЕВМОНИИ

1. Анис обыкновенный (плоды) — 30 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 30 г, льняное семя — 20 г, тимьян обыкновенный (трава) — 20 г.

Применять в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

2. Багульник болотный (трава) — 10 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, ромашка аптечная — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, солодка гладкая (корни) — 10 г, девясил высокий (корень) — 10 г, анис обыкновенный (плоды) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, подорожник большой (листья) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при бронхиальной астме, астмоидных бронхитах.

3. Солодка голая (корни) — 10 г, череда трех-

раздельная (трава)— 10 г, аралия маньчжурская (корни) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, шиповник коричный (плоды) — 10 г, бессмертник песчаный (цветки) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, ольха серая (соплодия) — 10 г, одуванчик лекарственный (корни) — 10 г, лопух большой (корни) — 10 г. Применять в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день после еды в качестве десенсибилизирующего средства.

4. Тимьян обыкновенный (трава) — 20 г, мать-и-мачеха обыкновенная (трава) — 20 г, фиалка трехцветная (трава) — 20 г, девясил высокий (корень) — 20 г, анис обыкновенный (плоды) — 20 г.

Применять в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, инфекционных заболеваниях бронхов.

5. Анис обыкновенный (плоды) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, тимьян обыкновенный (трава) 20 г, солодка голая (корень) — 20 г, сосна обыкновенная (почки) — 20 г.

Применять в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

6. Алтей лекарственный (корни) — 50 г. Тимьян обыкновенный (трава) — 50 г.

Применять в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

7. Сосна обыкновенная (почки) — 40 г, подорожник большой (листья) — 30 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 30 г.

Применять в виде теплого настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

1. Алтей лекарственный (корень) — 20 г. Солодка голая (корень) — 20 г. Анис обыкновенный (плоды) — 20 г. Шалфей лекарственный (листья) — 20 г. Сосна обыкновенная (почки) — 20 г.

Принимать по 1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

2. Алтей лекарственный (корень) — 40 г. Солодка голая (корень) — 40 г. Фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г.

Принимать по 1/4 стакана настоя через каждые 4 часа при заболеваниях органов дыхания.

3. Алтей лекарственный (корень) — 40 г. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 40 г. Душица обыкновенная (трава) 20 г.

Принимать в виде теплого настоя по 1/2 стакана 3 — 4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

4. Подорожник большой (листья) — 30 г. Солодка голая (корень) — 30 г. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 40 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя через каждые 4 часа при заболеваниях органов дыхания.

5. Алтей лекарственный (корень) — 40 г. Солодка голая (корень) — 30 г. Девясил высокий (ко-

рень) — 30 г.

Принимать по 1/4 стакана настоя через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

6. Анис обыкновенный (плоды) — 20 г. Алтей лекарственный (корень) — 40 г. Солодка голая (корень) — 40 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

7. Шалфей лекарственный (листья) — 20 г. Анис обыкновенный (плоды) — 20 г. Сосна обыкновенная (почки) — 20 г. Алтей лекарственный (корень) — 20 г. Солодка голая (корень) — 20 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

8. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 25 г. Анис обыкновенный (плоды) —25 г. Алтей лекарственный (корень) —25 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды при заболеваниях органов дыхания.

8. Девясил высокий (корни) – 10 г, анис обыкновенный (плоды) — 10 г, сосновые почки — 10 г, календула (цветки) — 10 г, шалфей лекарственный (листья) — 10 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, подорожник большой (листья) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, эвкалипт прутьевидный (листья) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при хронической пневмонии, бронхоэктатической болезни.

ПРИ ЛАРИНГИТАХ, ТРАХЕИТАХ, АНГИНАХ, ТОНЗИЛЛИТАХ

1. Эвкалипт прутьевидный (лист) — 20 г, календула (цветки) —15 г, шалфей лекарственный (листья) —15 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, солодка голая (корни) — 10 г, липа сердцевидная (цветки) — 10 г, багульник болотный (трава) — 10 г.

Для полоскания ротоглотки при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзилитах.

2. Эвкалипт прутьевидный (лист) — 15 г, шалфей лекарственный (листья) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, сосна обыкновенная (почки) —15 г, девясил высокий (корни) — 20 г, тимьян обыкновенный (трава) — 10 г. Для приготовления ингаляционной смеси при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзилитах.

ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. Корень алтея — 20 г, мать-и-мачеха— 20 г, душица— 10 г. Ст. ложку смеси заваривают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают 20 мин, затем процеживают через марлю и принимают в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 3 часа.

2. Малина (плоды) — 20 г, душица (трава) — 10 г. Две ст. ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 30 мин, процедить через марлю и пить настой горячим по полстакана 3—4 раза в день как потогонное и отхаркивающее средство.

3. Малина (плоды) — 10 г, липа (цветы) — 10 г. Две ст. ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 5 мин, процедить через марлю. Пить отвар горячим по полстакана 3—4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство при простуде и гриппе.

ОТХАРКИВАЮЩИЕ СБОРЫ

1. Мыльный корень (туркестанский) — 40 г, солодка (корень, измельченный) —10 г.

Способ употребления: 1 чайную ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить в течение дня в 3—4 приема.

2. Багульник болотный (трава) — 20 г, тимьян обыкновенный (трава) — 20 г, мать-и-мачеха (листы) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, солодка голая (корни) — 20 г, алтей лекарственный (корни) — 20 г.

Принимать в виде настоя или отвара по 1/4 — 1/3 стакана 3 — 5 раз в день после еды в качестве противокашлевого средства.

3. Солодка голая (корень) — 40 г, липа сердцевидная (цветки) — 60 г. Принимать в виде горячего настоя 2 — 3 раза в день по 1 стакану при простудных заболеваниях, а также как потогонное и противовоспалительное средство.

4. Истод сибирский (корни) 15 г, мать-и-мачеха (листья) — 15 г, первоцвет весенний (трава) — 10 г, анис обыкновенный (плоды) —15 г, мята перечная (трава) —15 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, подорожник большой (листья) — 20 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя или отвара 3—4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

5. Первоцвет весенний (трава и корни) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, шалфей лекарственный (листья) — 10 г, сосновые почки — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, подорожник большой (листья) — 10 г, солодка голая (корень) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, тимьян обыкновенный (трава) — 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3—5 раз в день после еды при острых респираторных заболеваниях.

ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ПРИ ЛАРИНГИТЕ И АНГИНЕ

1. Фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, мята перечная (листья) — 30 г, ромашка лекарственная (цветки) — 30 г, шалфей лекарственный (листья) — 30 г.

Применять в виде теплого настоя по 1/2—1/3 стакана для полоскания при ларингите и ангине.

ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ РТА И ГОРЛА

1. Дуб обыкновенный (кора) — 70 г, липа сердцевидная (цветки)—30 г.

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

2. Липа сердцевидная (цветки) — 40 г, ромашка аптечная (цветки) — 60 г.

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

3. Дуб обыкновенный (кора) — 50 г, душица обыкновенная (трава) — 40 г, алтей лекарственный (корень) — 10 г.

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

4. Шалфей лекарственный (листья) — 25 г, зверобой продырявленный (трава) — 25 г, бузина черная (цветки) — 25 г, дуб обыкновенный (кора) — 25 г.

Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

5. Шалфей лекарственный (листья) — 35 г, алтей лекарственный — 30 г, бузина черная (цветки) —35 г.

Применять в виде настоя для полоскания горла как мягчительное средство.

6. Алтей лекарственный (корень) — 20 г, ромашка лекарственная (цветки) — 20 г, аир болотный (корень) — 10 г, донник лекарственный (трава) — 20 г, льняное семя — 30 г.

Применять в виде теплого настоя для полоскания рта и горла при воспалении слизистых оболочек как мягчительное средство.

ПОТОГОННЫЕ И ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ

1. Малина обыкновенная (ягоды) —15 г, липа сердцевидная (цветки) —15 г, череда трехраздельная (трава) —15 г, душица обыкновенная (трава) —15 г, первоцвет весенний (трава и корни) — 10 г,

лопух большой (корни) — 20 г, бузина черная (цветки)—10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3—4 раза в день после еды в горячем виде в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

2. а) Липа (соцветия) — 20 г, малина обыкновенная (плоды) — 20 г.

б) Малина обыкновенная (плоды) — 20 г, мать-и-мачеха (листья) — 20 г, душица обыкновенная (трава) — 10 г.

в) Ива (кора) — 20 г, мать-и-мачеха (листья) — 20 г, душица (трава) — 10 г.

Способ употребления: 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 10 минут, процедить через марлю и пить отвар - настой горячим при ревматизме и гриппозных состояниях.

ГРУДНЫЕ СБОРЫ

1. Алтей (корень) — 20 г, мать-и-мачеха (листья) — 20 г, душица обыкновенная (трава) — 10 г.

2. Солодка (корень) — 30 г, подорожник — 30 г, мать-и-мачеха (листья) — 40 г.

Все травы смешать, мелко измельчить, взять 2 ст. ложки смеси, залить 500 мл крутого кипятка. Настаивать 20 мин, укутав, пить по полстакана 3 раза в день после еды и обязательно на ночь. Курс лечения 10—12 дней.

3. а) Сосна (почки) — 20 г, алтей (корень) — 20 г, анис (плоды) — 20 г, шалфей (листья) — 20 г, солодка (корень) — 20 г.

б) Алтей (корень) — 20 г, солодка (корень) — 20 г, фенхель (плоды) — 10 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить в стакане горячей воды, настоять 20—30 минут, процедить и принимать по ст. ложке 3—6 раз в день.

4. Алтей (корень) — 20 г, солодка (корень) — 20 г, укроп (плоды) —10 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю и принимать по 1/4 стакана через 3 часа как отхаркивающее средство.

ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. Валериана лекарственная (корень) — 25 г, пустырник пятилопастный (трава) — 25 г, тмин обыкновенный (плоды) — 25 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 25 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

2. Аралия маньчжурская (корни) —15 г, левзея сафлоровидная (корни) —15 г, боярышник кроваво-красный (плоды) —15 г, шиповник коричный (плоды) —15 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г, рябина черноплодная (плоды) — 10 г, подорожник большой (листья) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день в качестве тонизирующего и иммуностимулирующего средства.

3. Мята перечная (листья) — 30 г, пустырник пятилопастный (трава) — 30 г, валериана лекарственная (корень) — 20 г, хмель обыкновенный (шишки) — 20 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

4. Родиола розовая (корни) — 20 г, заманиха высокая (корни) — 20 г, шиповник коричный (плоды) — 20 г, крапива двудомная (трава) — 20 г, боярышник кроваво-красный (плоды) — 15 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 2—3 раза в день в качестве тонизирующего и повышающего иммунорезистентность средства.

5. Валериана лекарственная (корень) — 30 г, мята перечная (листья) —30 г, вахта трехлистная (листья) — 40 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении и раздражительности.

6. Хвощ полевой (трава) — 20 г, горец птичий (трава) — 30 г, боярышник кроваво-красный (цветки) — 50 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

7. Валериана лекарственная (корень) — 30 г, пустырник пятилопастный (листья) — 30 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, анис обыкновенный (плоды) — 20 г.

Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана

2—3 раза в день при болях в сердце.

8. Бузина черная (цветки) — 25 г, ромашка аптечная (цветки) — 25 г, липа сердцевидная (цветки) — 25 г, мята перечная (трава) — 25 г.

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2—3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства.

9. Шиповник коричный (плоды) — 45 г, брусника обыкновенная (плоды) —15 г, крапива двудомная (листья) — 40 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

10. Шиповник коричный (плоды) — 30 г, смородина черная (плоды) — 10 г, крапива двудомная (листья) — 30 г, морковь посевная (корень) —30 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

11. Мята перечная (листья) — 20 г, полынь горькая (трава) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, липа сердцевидная (цветки) — 20 г, крушина ольховая (кора) — 20 г.

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером при климактерическом неврозе.

12. Лапчатка гусиная (трава) — 25 г, чистотел большой (трава) — 25 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 25 г, ромашка аптечная (цветки) — 25 г.

Принимать по 1/3—1/3 стакана настоя в день небольшими глотками при климактерическом неврозе.

13. Ландыш майский (цветки) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, мята перечная (листья) —30 г, валериана лекарственная (корень) — 40 г.

Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по 1/3 — 1/4 стакана при миокардите.

14. Валериана лекарственная (корень) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 30 г, тмин обыкновенный (плоды) — 50 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

15. Ромашка аптечная (цветки) — 20 г, мята перечная (листья) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, валериана лекарственная (корень) — 20 г, тмин обыкновенный (плоды) — 20 г.

Принимать в виде отвара утром по 1—2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице.

16. Тмин обыкновенный (плоды) — 20 г, барвинок малый (листья) — 10 г, валериана лекарственная (корень) — 20 г, боярышник кроваво-красный (цветки) — 20 г, омела белая (трава)—30 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя в течение дня в несколько приемов при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

1. Шиповник коричный (плоды) —15 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, береза повислая (листья) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, морковь посевная (плоды) — 10 г, элеутерококк колючий

(корень) —15 г, кассия остролистная (плоды и листья) — 10 г, почечный чай (трава) — 10 г, лопух большой (корни) —10 г.

Принимать в виде настоя[1] по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при атеросклерозе.

2. Морская капуста— 10 г, боярышник кроваво-красный (плоды) —15 г, рябина черноплодная (плоды) —15 г, брусника обыкновенная (листья) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г, пустырник обыкновенный (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, крушина ломкая (кора) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

1. Шлемник байкальский (корни) — 20 г, пустырник обыкновенный (трава) —15 г, мята перечная (трава) — 10 г, сушеница болотная (трава) — 15 г, шиповник коричный (плоды) —15 г, почечный чай (трава) —15 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г.

Принимать в виде настоя по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни 1 и II стадии.

2. Рябина черноплодная (плоды) 15 г, морковь посевная (плоды) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, валериана лекарственная (корень) — 15 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, василек синий (цветки) — 10 г, боярышник кроваво-красный (плоды) —15 г, шлемник байкальский (корни) — 15 г.

Принимать в виде настоя по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни I и II стадии.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ

1. Мята перечная (листья) — 20 г, вахта трехлистная (листья) — 20 г, валериана (корень) — 10 г, хмель (шишки) — 10 г.

Способ употребления: 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю и принимать 2 раза в день утром и на ночь 1/2 стакана при состоянии нервного возбуждения и раздражительности.

2. Валериана (корень) — 10 г, мята (листья) — 20 г, трилистник (листья) — 20 г, хмель (шишки) — 10 г.

1 ст. ложку этой смеси заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 1/2 стакана 2 раза в день. Принимают как успокоительный чай.

ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ГАСТРИТАХ, КИШЕЧНЫХ КОЛИКАХ, ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

1. Подорожник большой (листья) — 20 г, мята перечная (трава) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, одуванчик лекарственный (корень) — 10 г. шалфей лекарственный (трава) — 10 г, аир болотный (корень) —

10 г, вахта трехлистная (листья) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при хронических гапацидных и анацидных гастритах.

2. Ромашка аптечная (цветки) — 20 г, календула лекарственная (цветки) — 20 г, подорожник большой (листья) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, череда трехраздельная (трава) — 20 г.

Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя 3—5 раз в день при острых гастритах наряду с промыванием желудка дезинфицирующими растворами.

3. Алтей лекарственный (корни) — 10 г, солодка голая (корни) — 10 г, ольха серая (соплодия) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, черника аптечная (цветки)—10 г.

Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормо- и гиперсекрецией.

4. Подорожник большой (лист) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, аир обыкновенный (корни) — 10 г. Шалфей лекарственный (трава) — 10 г, одуванчик лекарственный (корни) — 10 г, аралия маньчжурская (корни) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной желудочной секрецией.

5. Алтей лекарственный (корень) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, солодка голая (корень) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, бессмертник песчаный (цветки) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10 г, дуб обыкновенный (кора) — 10 г, пустырник пятилопастный (трава) — 10 г, сушеница болотная (трава) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при хронических гастритах и нормо- или гиперсекрециях.

6. Чистотел большой (трава) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 30 г, ромашка аптечная (цветки) — 30 г, зверобой продырявленный (трава) — 30 г.

Принимать по 2/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

7. Аир болотный (корневище) — 20 г, вахта трехлистная (листья) — 20 г, золототысячник малый (трава) — 20 г, кожура апельсина — 20 г, полынь горькая (трава) — 20 г.

Принимать по 1/2—1/3 стакана отвара 3 раза в день при ахилическом гастрите.

8. Валериана лекарственная (корень) — 5 г, аир болотный (корневище) — 10 г, вахта трехлистная (листья) — 10 г, золототысячник малый (трава) —

10 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г, анис обыкновенный (плоды) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, мята перечная (листья) —15 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г.

Принимают внутрь по 1/3—1/2 стакана отвара на один прием в горячем виде за 1/2 часа до еды при гастритах, язвенной болезни.

9. Липа сердцевидная (цветки) — 10 г, льняное семя — 20 г, солодка голая (корень) — 20 г, аир болотный (корневище) — 20 г, мята перечная (листья) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г.

Принимают по 2/3—3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

10. Фенхель обыкновенный (плоды) — 25 г, алтей лекарственный (корни) — 25 г, ромашка аптечная (цветки) — 25 г, солодка голая (корень) - 25 г.

Принимать по 1/2—2/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом гастрите.

11. Чистотел большой (трава) — 10 г, алтей лекарственный (корень) — 30 г, солодка голая (корень) — 30 г, окопник лекарственный (корень) — 30 г.

Принимать по 2/3—3/4 стакана отвара 3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

12. Вахта трехлистная (листья) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, мята перечная

(трава) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, золототысячник малый (трава)—20 г.

Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 минут до еды при гиперацидных состояниях.

13. Фенхель обыкновенный (плоды) — 30 г, ромашка аптечная (цветки) —30 г, липа сердцевидная (цветки) — 40 г.

Принимать по 1/2—2/3 стакана настоя 2—3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

14. Золототысячник малый (трава) — 20 г, мята перечная (листья) — 80 г.

Принимать по 1/2—2/3 стакана за 30 минут до еды при гастрите.

15. Аир обыкновенный (плоды) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, тмин обыкновенный (плоды) — 20 г, мята перечная (листья) — 40 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя глотками за 30 мин. до еды 3 раза в день при спазмах желудка и метеоризме.

16. Кровохлебка лекарственная (корни) — 10 г, черемуха обыкновенная (плоды) — 10 г, ольха серая (соплодия) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, солодка голая (корни) — 10 г, горец змеиный (корневище) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3—4 раза в день за 10 мин до еды при хронических эн-

теритах.

17. Ромашка аптечная (цветки) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г, ольха серая (соплодия) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, алтей лекарственный (корень) — 10 г, зверобой продырявленный (трава)— 10 г, подорожник большой (лист) — 10 г, бессмертник песчаный (цветки) — 10 г, кассия остролистная (листья и плоды) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических спастических колитах.

18. Сушеница болотная (трава) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) —10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, ольха серая (соплодия) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, подорожник большой (лист) — 10 г, алтей лекарственный (корень) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических неспецифических язвенных колитах.

19. Фенхель обыкновенный (плоды) —15 г, аир болотный (корневища) —15 г, валериана лекарственная (корень) — 20 г, мята перечная (листья) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 30 г.

Принимать в виде теплого настоя по 1/2—3/4 стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

20. Можжевельник обыкновенный (плоды) —

10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, тмин обыкновенный (плоды) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 25 г, мята перечная (листья) — 25 г.

Принимать в виде теплого настоя по 1/2—3/4 стакана 2 раза в день после еды утром и вечером при спастических состояниях кишечника.

21. Валериана лекарственная (корень) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, мята перечная (листья) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 60 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при спастических состояниях кишечника и чувстве тяжести в области желудка.

22. Анис обыкновенный (плоды) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, мята перечная (листья) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 30 г, крушина ольховидная (кора) — 30 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при кишечных коликах.

23. Полынь горькая (трава) — 20 г, хвощ палевой (трава) — 30 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 30 г, лапчатка прямостоячая (корневища) — 20 г.

Принимать по 1/2—2/3 стакана отвара 3 раза в день при метеоризме и склонности к поносам.

ЖЕЛУДОЧНЫЕ СБОРЫ

1. Крушина (кора) — 20 г, мята перечная (листья) — 20 г, крапива (листья) — 30 г, аир (корневища) — 10 г, валериана (корень) —10 г.

Способ употребления: 2 ст. ложки сбора зава-

процедить через марлю и принимать по 1/2—3/4 стакана на ночь, при запорах.

2. Бузина черная (цветки) — 50 г, жостер слабительный (плоды) — 50 г.

Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день после еды утром и вечером при запорах.

3. Крушина ольховидная (кора) — 50 г, бузина черная (цветки) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, анис обыкновенный (плоды) —10 г.

Принимать по 1 стакану настоя после еды при запорах.

4. Крушина ольховидная (кора) — 60 г, анис обыкновенные (плоды) 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, солодка голая (корень) 20 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 2 раза в день после еды при запорах.

5. Крушина ольховидная (кора) —15 г, солодка голая (корень) —15 г, фенхель обыкновенный (плоды) —15 г, алтей лекарственный (корень) — 25 г, льняное семя (нетолченое) — 30 г. Принимать по 1/2— 2/3 стакана настоя 1 раз в день после еды вечером при запорах, связанных с атонией кишечника.

ПРИ ПОНОСАХ

1. Щавель конский (корень) — 50 г, горец змеиный (корневище) — 50 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день при поносах.

2. Черемуха обыкновенная (плоды) — 60 г, черника обыкновенная (плоды) — 40 г.

Принимать по 1/4—1/2 стакана отвара 3—4 раза в день при поносах.

3. Ольха серая (соплодия) — 70 г, горец змеиный (корневище) — 30 г.

Принимать по 1/4—1/2 стакана настоя 3—4 раза в день при поносах.

4. Лапчатка (корневище) — 10 г, змеевик (корневище) — 40 г.

Способ употребления: 2 чайные ложки заваривать в стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить в течение дня в 3—4 приема.

5. Змеевик (корневище) — 30 г, кровохлебка (корневище) — 30 г.

Способ употребления: 2 чайные ложки заварить в стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить в течение дня в 3—4 приема.

6. Конский щавель (корень) — 25 г, змеевик (корневище) — 25 г.

Способ употребления: 2 чайные ложки заварить в стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить в течение дня в 3—4 приема.

7. Черника обыкновенная (плоды) — 25 г, лапчатка прямостоячая (корневище) — 12,5 г, бессмертник песчаный (цветки) — 12,5 г, шалфей лекарственный (листья) — 37,5 г, тмин обыкновенный (плоды) — 12,5 г.

Принимать по 1/2 стакана отвара 3—4 раза в день за 15 мин до еды при поносах.

8. Лапчатка прямостоячая (корневище) — 20 г, горец змеиный (корневище) — 80 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при поносах.

9. Горец змеиный (корневище) — 50 г, кровохлебка лекарственная (корневище) — 50 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день при поносах.

10. Черемуха (плоды) — 30 г, черника (ягоды) — 20 г. Способ употребления: 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю и принимать, остудив, 3 раза в день по 1/4—1/2 стакана.

11. Ольха серая (шишки) — 40 г, змеевик (корневище) — 20 г. Способ употребления: 2 чайные ложки сбора заварить в стакане кипятка как чай, настаивать 20 минут, процедить через марлю и принимать в течение дня 3—4 раза.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

1. Календула лекарственная (цветки) — 20 г, крапива двудомная (трава) — 10 г, стальник полевой (корень) — 15 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, береза повислая (листья) —15 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день как мочегонное и противовоспалительное средство при хронических воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

2. Хвощ полевой (трава) — 30 г, лапчатка прямостоячая (корневище) — 30 г, подорожник большой (листья) — 40 г.

Принимать по 2/3—3/4 стакана настоя на ночь в теплом виде при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

3. Бузина черная (цветки) — 25 г, зверобой продырявленный (трава) — 25 г, ромашка аптечная (цветки) — 25 г, липа сердцевидная (цветки) — 25 г.

Принимать по 1—2 стакана настоя в теплом виде на ночь при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

4. Береза повислая (листья) 15 г, брусника обыкновенная (листья) —15 г, почечный чай (трава) — 10 г, солодка голая (корень) 15 г, зверобой продырявленный (трава) — 15 г, ромашка аптечная (цветки) —15 г, календула лекарственная (цветки) — 15 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей.

5. Шиповник коричный (плоды) — 25 г, стальник полевой (корень) — 25 г, адонис весенний (трава) — 25 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 25 г.

Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя в теплом виде 3 раза в день в качестве диуретического и противовоспалительного средства.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

1. Можжевельник обыкновенный (плоды) — 60 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, солодка голая (корень) — 20 г.

Принимать по 1/2—1/4 стакана отвара 3 раза в день как мочегонное средство. Противопоказан при беременности и острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях.

2. Стальник полевой (корень) — 25 г, петрушка огородная (корень) —15 г, солодка голая (корень) — 25 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 25 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана отвара 3 раза в день как мочегонное средство. Противопоказан при беременности и острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях.

3. Фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, бузина черная (цветки) — 10 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г, адонис весенний (трава) — 10 г, петрушка огородная (плоды) — 30 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 30 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3—4 раза в день как мочегонное средство. Противопоказан при беременности и острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЕ И ХРОНИЧЕСКОМ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

1. Почечный чай (трава) —15 г, подорожник большой (листья) —15 г, хвощ полевой (трава) 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 20 г, череда трехраздельная (трава) —15 г, шиповник коричный (плоды) -15 г.

Принимать по 1/4—1/3 стакана настоя 3—4 раза в день при хроническом гломерулонефрите.

2. Почечный чай (трава) —15 г, подорожник большой (листья) —15 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 15 г, крапива двудомная (листья) —15 г, календула лекарственная (цветки) —15 г, череда трехраздельная (трава) —15 г.

Принимать по 1/4—1/3 стакана настоя 3—4 раза в день при гематурической форме хронического гломерулонефрита.

3. Почечный чай (трава) — 20 г, толокнянка обыкновенная (листья) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, солодка голая (корень) — 15 г, календула лекарственная (цветки) —15 г, ромашка аптечная (цветки) —15 г, подорожник большой (листья) —15 г.

Принимать по 1/4—1/3 стакана настоя 3—4 раза в день при хроническом пиелонефрите.

4. Льняное семя — 40 г, стальник полевой (корень) — 30 г, береза повислая (листья) — 30 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя в не-

сколько приемов в течение дня при пиелонефрите.

5. Земляника лесная (листья) — 10 г, крапива двудомная (листья) — 20 г, береза повислая (листья) — 20 г, льняное семя — 50 г. Принимать по 1—2 стакана настоя в теплом виде в несколько приемов в течение дня при пиелонефрите.

ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

1. Анис обыкновенный (плоды) — 10 г, петрушка огородная (трава) — 20 г, пастушья сумка (трава) — 10 г, можжевельник обыкновенный (плоды) —15 г, толокнянка обыкновенная (листья) — 15 г, стальник полевой (корень) 15 г, одуванчик лекарственный (корень) —15 г.

Принимать по 1/2—1/3 стакана отвара в теплом виде 2—3 раза в день при мочекаменной болезни.

2. Шиповник коричный (плоды) — 20 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 20 г, береза повислая (листья) — 20 г, марена красильная (корень) — 40 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя[1] глотками 3 раза в день как мочегонное средство при мочекаменной болезни.

3. Марена красильная (корень) — 20 г, стальник полевой (трава) —15 г, береза повислая (листья) — 10 г, почечный чай (трава) —15 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) —15 г, укроп огородный (семена) — 15 г.

Принимать по 1/2—2/3 стакана настоя 3—4 раза в день при мочекаменной болезни.

4. Крапива двудомная (листья) — 20 г, аир болотный (корневище) —15 г, мята перечная (листья) — 10 г, хвощ полевой (трава) —15 г, бузина черная (цветки) — 10 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 15 г, шиповник коричный (плоды) —15 г.

Принимать по 1/2—1/3 стакана отвара в теплом виде 2—3 раза в день при мочекаменной болезни.

5. Марена красильная (корень) — 30 г, стальник полевой (корень) — 20 г, льняное семя — 50 г.

Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь при мочекаменной болезни.

6. Береза повислая (листья) — 20 г, стальник полевой (корень) — 20 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 20 г, чистотел большой (трава) — 20 г, лапчатка прямостоячая (трава) — 20 г.

Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь при камнях в мочевом пузыре и в мочеточниках.

ПРИ ГЕПАТИТАХ И ЦИРРОЗАХ ПЕЧЕНИ

1. Фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г, крушина ольховидная (кора) — 20 г, мята перечная (листья) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава)—20 г, золототысячник малый (трава) — 20 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды в качестве средства, регулирующего стул при гепатитах.

2. Крушина ольховидная (кора) — 20 г, вахта трехлистная (листья) —15 г, горечавка желтая (корни) —15 г, чистотел большой (трава) —15 г, одуванчик лекарственный (корни) — 20 г, мята перечная (листья) —15 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды для поддержания регулярного стула при гепатитах.

3. Зверобой продырявленный (трава) — 10 г, пижма обыкновенная (цветки) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, лопух большой (корни) — 10 г, шиповник коричный (плоды) — 10 г, шалфей лекарственный (трава) — 10 г, девясил высокий (корень) — 10 г, горец птичий (трава) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г. Принимать в виде настоя или отвара по 1/3—1/2 стакана за 30 мни до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени.

ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ, ХОЛАНГИТЕ

1. Зверобой продырявленный (трава) — 25 г, одуванчик лекарственный (корни) —15 г, тмин песчаный (цветки) — 15 г, вахта трехлистная (трава) —15 г, ромашка аптечная (цветки) — 15 г, золототысячник малый (трава) —15 г.

Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите.

2. Барбарис обыкновенный (плоды) — 20 г, береза повислая (листья) — 20 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 20 г, полынь горькая (трава) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г.

Принимать по 1 стакану настоя 2—3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите.

3. Бессмертник песчаный (цветки) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, полынь горькая (трава) — 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 20 г, мята перечная (листья) — 20 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 15 мин до еды при гепатите, холецистите.

4. Мята перечная (листья) — 20 г, полынь обыкновенная (трава)—20 г, валериана лекарственная (корни) — 20 г, зверобой продырявленный (трава) — 30 г, хмель обыкновенный (шишки) — 10 г.

Принимать по 1—2 стакана настоя 2—3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите.

ПРИ ГЕПАТОПАТИЯХ, ХОЛЕЦИСТОПАТИЯХ

1. Адонис весенний (трава) — 20 г, хвощ полевой (трава) — 30 г, тысячелистник обыкновенный (трава) —30 г, чистотел большой (трава) — 20 г.

Принимать по 1/2 стакана отвара 2 раза в день за 30 мин до еды при гепатопатиях с нарушением кровообращения и отеками.

2. Вахта трехлистная (листья) — 20 г, горечавка желтая (корни) — 20 г, одуванчик лекарственный (корни) — 30 г, мята перечная (листья) — 30 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при холецистопатиях.

ПРИ ЦИСТИТЕ

1. Береза повислая (листья) — 25 г, толокнянка обыкновенная (листья) — 25 г, кукурузные столбики с рыльцами — 25 г, солодка голая (корень) — 25 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день при цистите, бактерцурии.

ПРИ ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

1. Бессмертник песчаный, (цветки) — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, одуванчик лекарственный (корни) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, пижма обыкновенная (цветки) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, чистотел большой (трава) —10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при желчекаменной болезни и заболеваниях желчевыводящих путей.

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ СБОРЫ

2. Бессмертник (цветы) — 40 г, трилистник: (листья) — 30 г, мята перечная (листья) — 20 г, кориандр (плоды) — 10 г.

Способ употребления: 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить через марлю и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при желтухе и воспалении желчных путей.

3. Бессмертник песчаный (цветы) — 40 г, вахта трехлистная (листья) — 30 г, мята перечная (листья) — 20 г, кориандр (плоды) — 20 г.

Способ употребления: 2 ст. ложки сбора заварить двумя стаканами кипятка, настоять 20 минут и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

4. Мята перечная (листья) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, бессмертник песчаный (цветки) — 20 г, крушина ольховидная (кора) — 10 г, одуванчик лекарственный (корни) — 10 г, марена красильная (корни) — 40 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана отвара за 30 мин. до еды 3 раза в день как желчегонное средство при желчекаменной болезни.

5. Крушина ольховидная (кора) — 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г, бессмертник песчаный (цветки) — 20 г, мята перечная (листья) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, полынь горькая (трава) — 20 г.

Принимать по 1 стакану отвара 2—3 раза в день за 30 минут до еды при желчекаменной болезни.

6. Тмин обыкновенный (плоды) — 20 г, крушина ольховидная (кора) — 20 г, дягиль лекарственный (корни) — 20 г, мята перечная (листья) — 20 г, шалфей лекарственный (листья) — 20 г.

Принимать по 1/2—1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при желчекаменной болезни.

7. Чистотел большой (трава) — 10 г, одуванчик лекарственный (корни) — 20 г, горец птичий (трава) — 15 г, кукурузные рыльца —15 г, зверобой продырявленный (трава) — 20 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, анис обыкновенный (плоды) — 10 г.

Принимать по 1/4—1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут, до еды при желчекаменной болезни.

8. Бессмертник песчаный (цветки) — 30 г, ревень тангутский (корни) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 50 г.

Принимать в виде настоя 1 раз в сутки на ночь по 1/3—3/4 стакана при желчекаменной болезни.

ЖЕЛЧЕГОННОЕ ПРИ ЖЕЛТУХЕ

1. Бессмертник песчаный (цветки) — 40 г, вахта трехлистная (листья) — 30 г, мята перечная (листья) — 20 г, кориандр посевной (плоды) — 10 г. Принимать по 1/2—1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве желчегонного средства при желтухе.

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ

1. Лопух большой (корни) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, девясил высокий (корна) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г, шалфей лекарственный (трава) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза день при хроническом панкреатите.

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1. Листья подорожника большого — 20 г, листья черники — 20 г, листья крапивы двудомной — 20 г, листья одуванчика лекарственного — 20 г.

Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2—3 минуты, настоять 10—15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 20 минут до еды 3—4 раза в день.

2. Листья одуванчика лекарственного — 20 г, листья цикория обыкновенного — 20 г, крапива двудомная — 20 г, трава галеги лекарственной — 20 г, листья ореха грецкого — 20 г.

Столовую ложку сбора залить 2 стаканами воды (400 мл), кипятить 2—3 минуты, настоять 5—10 минут, процедить. Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

3. Трава галеги лекарственной — 25 г, стручки фасоли — 25 г, листья черники — 25 г, корень одуванчика — 25 г, листья крапивы — 25 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, принимать 3—4 раза в день по 1 стакану настоя перед едой.

4. Листья брусники — 20 г, листья черники — 20 г, трава галеги лекарственной — 20 г, кора крушины — 10 г, листья березы —10 г.

Кору крушины измельчить и кипятить 20 минут, а остальные части сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 3 минуты, затем смешать, принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день перед едой.

5. Листья черники — 20 г, листья брусники — 20 г, листья одуванчика лекарственного — 20 г, трава галеги лекарственной — 25 г, крапива двудомная — 20 г.

Ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

6. Листья земляники —15 г, листья цикория обыкновенного—20 г. трава горца птичьего — 10 г, листья одуванчика —15 г.

Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3—5 минут, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана в день до еды.

7. Заманиха высокая (корни) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, шиповник коричный (плоды) — 10 г, череда трехраздельная (трава) — 10 г, девясил высокий (корни) — 10 г, черника обыкновенная (листья) — 20 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя до еды 3 раза в день при сахарном диабете.

8. Листья одуванчика — 20 г, листья ежевики —10 г, листья мяты перечной— 5 г, листья смородины черной — 15 г.

Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 2—3 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

9. Кукурузные рыльца — 10 г, цветки бессмертника — 5 г, листья черники — 5 г, измельченные плоды шиповника — 10 г.

Ст. ложку сбора залить 300 г кипятка, кипятить 3—5 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

10. Во Всесоюзном научно-исследовательском институте лекарственных растений разработан сбор лекарственных трав под названием «афразепиен», который разрешен к применению в нашей стране с 1986 г. Сбор состоит из семи лекарственных растений.

Побеги черники — 20 г, створки фасоли — 20 г, корни аралии маньчжурской — 10 г, хвощ полевой — 15 г, плоды шиповника — 15 г, трава зверобоя — 10 г, цветки ромашки — 10 г.

Сбор влияет всесторонне на организм, способствуя снижению сахара крови, улучшению гликогеннообразовательной функции печени, а также оказывает общеукрепляющее, противовоспалительное действие. Афразепиен готовится в виде водного настоя. Согласно инструкции 10 г сбора помещают в эмалированную посуду и заливают 2 стаканами горячей воды (400 мл), затем нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45—50 минут, процеживают.

Принимают настой по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20—30 дней. Через 10—15 дней курс можно повторить. В течение года можно проводить 3—4 курса. Противопоказания для применения афразепиена нет.

При постоянном применении лекарственных растений может развиться привыкание организма, и тогда в некоторой степени активность фитопрепаратов снижается, поэтому рекомендуется делать интервалы между курсами 15—20 дней.

Если больной сахарным диабетом получает лечение только диетой и фигопрепаратами, необходимо тщательно контролировать состояние углеводного обмена, чтобы своевременно предупредить возможное его нарушение (декомпенсация сахарного диабета).

МОЧЕГОННЫЕ И ПОТОГОННЫЕ СБОРЫ

1. Брусника обыкновенная (листья) — 20 г, анис обыкновенный (плоды) — 20 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20 г, липа сердцевидная (цветки) — 20 г, малина обыкновенная (плоды) — 20 г.

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1/3—1/2 стакана в качестве мочегонного и потогонного средства.

2. Липа сердцевидная (цветки) — 50 г, малина обыкновенная (плоды) — 50 г.

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1 стакану в качестве мочегонного и потогонного средства.

3. Малина обыкновенная (плоды) — 40 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 40 г, душица обыкновенная (трава) — 20 г.

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану на ночь в качестве мочегонного и потогонного средства.

4. Можжевеловые ягоды — 20 г, дягиля корень — 20 г, василька цветы — 20 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин, процедить через марлю и принимать 3—4 раза в день по одной столовой ложке за 15—20 минут до еды.

5. Береза (листья) — 30 г, хвощ полевой (трава) — 30 г. Способ употребления: 2 ст. ложки сбора заварить двумя стаканами кипятка, остудить, процедить через марлю и принимать по назначению врача.

6. а) Толокнянка (листья) — 20 г, череда (трава) — 10 г, тысячелистник (трава) — 20 г, спорыш (трава) — 20 г;

б) брусника (листья) — 20 г, кукурузные рыльца — 20 г, береза (листья) — 20 г;

в) можжевельник (плоды) — 30 г, хвощ полевой (трава) — 30 г, березовые почки — 30 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 20—30 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

7. Толокнянка обыкновенная (листья) — 30 г, василек синий (цветки) — 10 г, солодка (корень) — 10 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, остудить, процедить через марлю и принимать 3 — 4 раза в день по одной ст. ложке за 15 — 20 минут до еды.

8. Толокнянка (листья) — 40 г, солодка (корень) — 10 г, можжевеловые ягоды — 10 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить в стакане кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить через марлю и принимать 3 — 4 раза в день по одной ст. ложке за 15 —20 минут до еды.

9. Можжевеловые ягоды — 20 г, хвоща полевого трава — 20 г, пырея корневища —10 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин, процедить через марлю и принимать 3—4 раза в день по одной ст. ложке за 15—20 минут до еды.

10. Береза повислая (листья) — 50 г, хвощ полевой (трава) — 50 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день как мочегонное средство.

11. Можжевельник обыкновенный (плоды) — 40 г, дягиль лекарственный (корень) — 30 г, василек синий (цветки) — 30 г.

Принимать в виде настоя по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день как мочегонное средство.

12. Василек синий (цветки) — 10 г, толокнянка обыкновенная (листья) — 20 г, петрушка огородная (плоды) — 10 г, береза повислая (почки) — 10 г, вахта трехлистная (листья) — 40 г, девясил высокий (корень) — 10 г.

Принимать по 1/2 стакана отвара 3 раза в день за 15—20 минут до еды как мочегонное средство.

13. Толокнянка обыкновенная (листья) — 60 г, василек синий (цветки) — 20 г, солодка голая (корень) — 20 г.

Принимать в виде настоя по 1—3 ст. ложки за 15 — 20 минут до еды 3—4 раза в день как мочегонное средство.

14. Можжевельник обыкновенный (плоды) — 40 г, хвощ полевой (трава) — 40 г, береза повислая — 20 г.

Принимать в виде настоя по 2—3 ст. ложки до еды 3 —4 раза в день как мочегонное средство.

15. Береза повислая (листья) — 50 г, шиповник коричный (плоды) — 25 г, стальник полевой (корень) — 25 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день в качестве мочегонного средства при сердечно-сосудистых недостаточностях, асците.

16. Брусника обыкновенная (листья) — 20 г, толокнянка обыкновенная (листья) — 50 г, почечный чай (трава) — 30 г.

Принимать по 1/3—1/4 стакана отвара 3—4 раза в день как мочегонное средство.

ВЕТРОГОННЫЕ СБОРЫ

1. Мята перечная (листья) — 20 г, фенхель (плоды) — 10 г, валериана (корень) — 20 г.

Способ употребления: 2 чайные ложки сбора заварить в стакане кипятка, как чай. После охлаж-

дения принимать утром и вечером по 1/2 стакана в теплом виде.

2. Ромашка (цветы) — 20 г, мята (листья) — 20 г, фенхель (плоды) — 10 г, тмин (плоды) — 10 г, валериана (корень) — 20 г.

Способ употребления: 2 чайные ложки сбора заварить в стакане кипящей воды, как чай. После охлаждения принимать утром и вечером по одному стакану в теплом виде.

3. Ромашка (цветы) — 40 г, душица (трава) — 40 г. Способ употребления: 2 чайные ложки сбора заварить в стакане кипящей воды, кипятить 10 минут, процедить через марлю и принимать утром и вечером по одному стакану в теплом виде.

4. Ромашка лекарственная (цветки) — 50 г, тмин обыкновенный (плоды) — 25 г, душица обыкновенная (трава) — 25 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя[1] несколько раз в день в качестве ветрогонного средства.

5. Мята перечная (листья) — 25 г, тмин обыкновенный (плоды) — 25 г, фенхель обыкновенный (плоды). — 25 г, валериана лекарственная (корень) — 25 г.

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

6. Ромашка аптечная (цветки) — 50 г, валериана лекарственная (корень) — 40 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

ПРИ ГЕМОРРОЕ

1. Календула лекарственная (цветки) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10 г, девясил высокий (корни) — 15 г, шалфей лекарственный (трава) — 10 г, крапива двудомная (трава) — 15 г, мята перечная (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, пастушья сумка (трава) — 10 г, тополь черный (почки) — 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

2. Александрийский лист — 20 г, тысячелистник (трава) — 20 г, крушина (кора) — 20 г, кориандр (плоды) — 20 г, солодка (корень) — 20 г.

Способ употребления: ст. ложку сбора заварить в стакане кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить через марлю и, остудив, пить на ночь по 1/2 стакана.

3. Дуб обыкновенный (кора) — 30 г, льняное семя — 30 г, ромашка аптечная (цветки) — 40 г.

Принимать по 1/3—3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем.

4. Кассия остролистная (листья) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, крушина ольховидная (кора) — 20 г, кориандр посевной (плоды) — 20 г, солодка голая (корень) — 20 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 1 раз в день на ночь в качестве противогеморроидального средства.

5. Зверобой продырявленный (трава) —15 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, стальник полевой (трава) 15 г, горец почечуйный (трава) — 15 г, подорожник большой (листья) 15 г, крушина ломкая (кора) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

6. Дуб обыкновенный (кора) — 50 г, хвощ полевой (трава) — 30 г, стальник полевой (корень) — 20 г. Применять в виде отвара для ванн и припарок при геморрое.

СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

1. Крушина ольховидная (кора) — 60 г, донник лекарственный (трава) 20 г, крапива двудомная (листья) — 20 г.

Принимать по 1/2— 3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

2. Крушина ольховидная (кора) — 50 г, вахта трехлистная (листья) — 20 г, донник лекарственный (трава) — 20 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

3. Крушина ольховидная (кора) — 70 г, солодка голая (корень) — 10 г, кориандр посевной (плоды) — 10 г, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

4. Крушина ольховидная (кора) — 50 г, вахта трехлистная (листья) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20, тмин обыкновенный (плоды) — 10 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

5. Крушина ольховидная (кора) — 50 г, тысячелистник обыкновенный (трава) —15 г, крапива двудомная (листья) —35 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

6. Кассия остролистная (листья) 30 г, крушина ольховидная (кора) —30 г, жостер слабительный (плоды) — 20 г, анис обыкновенный (плоды) — 10 г, солодка голая (корень) — 10 г.

Принимать по 1/2—3/4 стакана настоя на ночь как слабительное средство.

ПРИ ПОДАГРЕ

1. Лопух (корни) — 25 г, пырей (корневище) — 20 г. череда (трава) — 20 г, фиалка трехцветная (трава) — 30 г, вероника лекарственная (трава) — 20 г.

Берут 40 г смеси на 1 л воды и кипятят на малом огне 15 минут (после закипания). Принимают по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды. (Рекомендуют М.А. Носаль и Н.М.Носаль).

ПРИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. Хвощ полевой (трава) — 30 г, ромашка аптечная (цветки) — 30 г, зверобой продырявленный (трава) — 40 г.

Принимать внутрь в виде отвара по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день или использовать для приготовления компрессов при лечении труднозаживающих ран.

2. Календула лекарственная (цветки) — 13 г, подорожник большой (лист) 13 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, шалфей лекарственный (трава) —15 г, зверобой продырявленный (трава) — 20 г, девясил высокий (корень) — 15 г, хвощ полевой (трава)—10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды при гнойничковых заболеваниях кожи.

3. Подорожник большой (лист) —15 г, кориандр посевной (плоды) —15 г, зверобой продырявленный (трава) — 20 г, череда трехраздельная (трава) — 20 г, сушеница болотная (трава) — 10 г, солодка голая (корень) — 20 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день после еды при трофических язвах на почве тромбофлебита.

4. Ромашка аптечная (цветки) — 35 г, донник лекарственный (трава) —35 г, алтей лекарственный (листья) — 30 г.

Применять в виде кашеобразной массы, завернутой в ткань; в горячем виде прикладывать к больному месту для припарок в качестве мягчительного средства.

5. Лопух большой (корень) — 30 г, девясил высокий (корень) — 30 г, зверобой продырявленный (трава) — 40 г.

Принимать по 2—3 стакана отвара в день для лечения обыкновенных угрей.

6. Крушина ольховидная (кора) — 20 г, береза повислая (листья) —15 г, фиалка трехцветная (трава) —15 г, бузина черная (цветки) —15 г, фенхель обыкновенный (плоды) —15 г, солодка голая (корень) — 20 г.

Принимать по 1/4—1/3 стакана отвара 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

7. Крушина ольховидная (трава) — 25 г, крапива двудомная (листья) — 25 г, береза повислая (листья) — 23 г, льняное семя — 25 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана отвара 3 раза в день после еды при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

8. Солодка голая (корень) — 20 г, фенхель (плоды) — 20 г, крушина ольховидная (кора) — 20 г, лопух большой (корень) — 20 г, одуванчик обыкновенный (корень) — 20 г.

Принимать в виде горячего настоя по 1/2 — 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день для повышения функции пищеварительных органов и почек при кожных заболеваниях.

9. Солодка голая (корень) — 10 г, лопух большой (корень) — 15 г, одуванчик обыкновенный (корень) —15 г, череда трехраздельная (трава) —30 г, марена красильная (корень) — 30 г.

Принимать по 1—2 стакана отвара утром для лечения экссудативного диатеза.

10. Крушина ольховидная (кора) — 30 г, солод-

ка голая (корень) — 30 г, фиалка трехцветная (трава) — 40 г.

Принимать по 2 стакана отвара в день для лечения экссудативного диатеза.

11. Ромашка аптечная (цветки) — 50 г, донник лекарственный (трава) — 50г.

Применять в виде кашицеобразной массы, завернутой в ткань; в горячем виде прикладывать к больному месту для припарок как мягчительное средство.

12. Дуб обыкновенный (кора) — 50 г, аир болотный (корневище) — 50 г.

Применять в виде настоя при приготовлении компрессов и ванн.

13. Ромашка душистая (цветки) — 40 г, донник лекарственный (трава) — 40 г.

Способ употребления: 3—5 ст. ложек смеси залить кипятком до образования кашицеобразной массы, завернуть ее в ткань и в горячем виде прикладывать к больному месту, для припарок как мягчительное средство.

ПРИ ЭКЗЕМЕ, ВИТИЛИГО, НЕЙРОДЕРМИТЕ И ПСОРИАЗЕ

1. Шалфей лекарственный (листья) — 10 г, подорожник большой (листья) — 10 г, крапива двудомная (листья) — 10 г, полынь горькая (трава) — 5 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 15 г, зверобой продырявленный (трава) —15 г, хвощ полевой (трава) —15 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, можжевельник обыкновенный (плоды) 10 г.

Принимать по 1/4—1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при экземе.

2. Крапива двудомная (листья) — 10 г, душица обыкновенная (трава) — 10 г, череда трехраздельная (трава) —15 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, тимьян ползучий (трава) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, валериана лекарственная (корень) —15 г, солодка голая (корень) — 10 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при нейродермите и экземе.

3. Зверобой продырявленный (трава) — 20 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, шалфей лекарственный (трава) — 20 г, душица обыкновенная (трава) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, подорожник большой (лист) —15 г, крапива двудомная (листья) —15 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды для лечения витилиго.

4. Череда трехраздельная (трава) — 15 г, бузина черная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) —15 г, чистотел большой (трава) — 5 г, девясил высокий (корни) — 10 г, аир обыкновенный (корни) —15 г, кукурузные столбики с рыльцами— 10 г, брусника обыкновенная (листья) — 10 г, хвощ полевой (трава) —10 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя утром и вечером после еды при псориазе.

5. Цикорий (корень) — 20 г, одуванчик обыкновенный (корень) — 20 г, вахта трехлистная (листья) — 20 г, фенхель (плоды) — 20 г, крушина ольховидная (кора) — 20 г. Принимать по 2—3 стакана отвара в день для лечения экземы.

ПРИ ОБЛЫСЕНИИ

1. Лопух большой (корни) — 30 г, крапива двудомная (листья) — 70 г.

Применять в виде настоя для мытья головы при облысении.

2. Лопух большой (корни) — 15 г, зверобой продырявленный (трава) —15 г, череда трехраздельная (трава) —15 г, бессмертник песчаный (цветки) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, пижма обыкновенная (цветки) — 10 г, аралия маньчжурская (корни) —15 г.

Применять по 1/3—1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день для лечения облысения.

3. Подорожник большой (лист) —15 г, лопух большой (корень) —15 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, мята перечная (трава) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 15 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, бессмертник песчаный (цветки) — 10 г, крапива двудомная (трава) — 15 г.

Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день для лечения облысения.

ПОЛИВИТАМИННЫЕ СБОРЫ

1. Шиповник (плоды) — 40 г, черная смородина (плоды) — 40 г. Способ употребления: 1 ст. ложку сбора заварить двумя стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

2. Шиповник (плоды) — 40 г, рябина (ягоды) — 40 г. Способ употребления: 1 ст. ложку сбора заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настоять четыре часа, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

3. Брусника (плоды) — 20 г, крапива (листья) — 30 г, шиповник (плоды) — 30 г.

Способ употребления: измельчить, хорошо перемешать 4 чайные ложки сбора, заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа, процедить и пить по стакану 2—3 раза в день.

4. а) Шиповник (плоды) — 50 г, калина (плоды) — 50 г;

б) шиповник (плоды) — 50 г, брусника (ягоды) — 50 г; в) крапива (листья) — 30 г, рябина (плоды) — 70 г. Способ употребления: 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, 4 часа. Принимать по 1/2 стакана 2 — 3 раза в день.

5. Рябина (плоды) — 60 г, малина (плоды) — 10 г. смородина (листья) — 5 г.

1 ст. ложку смеси заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 3—4 часа в плотно закрытой посуде, процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день.

6. Шиповник (плоды) — 30 г, морковь (корень) — 30 г, крапива (листья) — 30 г, черная смородина (плоды) — 10 г.

1 ст. ложку смеси заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 4 часа в плотно закрытой посуде, процеживают и пьют по полстакана 3 раза день.

7. Шиповник (плоды) — 50 г, смородина (плоды) — 50 г. 1 ст. ложку смеси заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 3—4 часа в плотно закрытой посуде, процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день.

8. Шиповник (плоды) — 25 г, смородина (листья) — 25 г, малина (листья) — 25 г, брусника (листья) — 25 г.

2 ст. ложки заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 1—2 часа в плотно закрытой посуде, процеживают и пьют по полстакана 2—3 раза в день.

9. Шиповник (плоды) — 50 г, малина (плоды) — 50 г. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 3—4 часа, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

ГОРЬКИЕ (АППЕТИТНЫЕ) СБОРЫ

1. Вахта трехлистная (листья) —35 г, золототысячник малый (трава) — 30 г, полынь горькая (трава) —35 г.

Принимать по 1 ст. ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.

2. Полынь (трава) — 20 г, аир (корневище) — 20 г, трилистник (листья) — 20 г, тмин (плоды) — 20 г.

Ст. ложку сбора заварить в стакане кипящей воды, кипятить 20 минут, процедить через марлю и принимать 3 — 4 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке.

3. Полынь горькая (трава) — 25 г, вахта трехлистная (листья) — 25 г, золототысячник малый (трава) — 25 г, одуванчик лекарственный (корень) — 25 г.

Принимать по 1 ст. ложке настоя за 15 — 20 мин до еды для возбуждения аппетита.

4. Полынь горькая (трава) — 25 г, аир болотный (корневище) — 25 г, вахта трехлистная (листья) — 25 г, тмин обыкновенный (плоды) — 25 г.

Принимать по 1 ст. ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.

5. Полынь горькая (трава) — 50 г, вахта трехлистная (листья) — 50 г.

Принимать по 1 ст. ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.

6. а) Полынь (трава) — 20 г, тысячелистник (трава) — 20 г, одуванчик (корни) — 10 г;

б) полынь (трава) — 40 г, тысячелистник (трава) —10 г.

Способ употребления: 1 ст. ложку заварить в стакане кипящей воды, кипятить 20 минут, процедить через марлю, и принимать 3—4 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке.

ХАРАКТЕРИСТИКА И ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Айва обыкновенная

Многолетнее растение

Дерево или кустарник из семейства розоцветных с войлочно-опушенными молодыми стеблями и листьями. Листья яйцевидные или широкоэллиптические (5-10 см длины и до 7,5 см ширины). Цветки одиночные с пятью белыми или розовыми лепестками, многочисленными фиолетовыми или желтыми тычинками, пестиком с пятигнездной нижней связью. Плод - яблоко различной формы с семенами. Цветет в апреле - июне, плоды созревают в августе-сентябре.

Лечебное значение имеют плоды и семена айвы. В плодах содержится 5-12% сахаров, до 5% кислот (в том числе яблочной и лимонной), дубильные и пектиновые вещества, витамин С (около 20 мг%), эфирное масло.

Плоды айвы хорошо могут сохраняться до весны. В свежем виде их едят мало. Обычно же их едят печеными или вареными. Употребляют айву как гарнир к мясу и дичи, как приправу к национальным блюдам. Содержащееся в них масло придает кушаньям тонкий аромат и кисловатый вкус.

Благодаря вяжущим свойствам плоды айвы с давних пор применяют в натуральном виде и в виде отвара при поносах и кровотечениях. При трещинах заднего прохода и выпадении прямой кишки делают припарки из сока. Чай из плодов айвы употребляют как мочегонное средство при отеках сердечно-сосудистого происхождения. В современной народной медицине против поносов и кровотечений из внутренних органов применяют также отвары семян. Отваром семян полоскают горло при ангинах.

Его же применяют в косметике дня смягчения кожи.

Из свежей айвы готовят экстракт, содержащий железо, который применяют при малокровии и других заболеваниях. Вареные плоды используют как противорвотное средство и при болезнях печени.

Из семян айвы получают слизь, служащую мягчительным и обволакивающим средством. Применяют слизь внутрь (по 1 столовой ложке 3-4 раза в день) при гастроэнтеритах, спастических колитах и метеоризме, трахеитах и бронхитах, а также наружно при ожогах и раздражениях кожи. Слизь получают путем встряхивания семян с теплой водой. Готовят ее из расчета 10 г семян на стакан воды. Причем семена не следует измельчать, так как в этом случае из них будет извлекаться ядовитый глюкозид амигдалин.

Алоэ древовидное

Многолетнее растение

Растение семейства лилейных. Стебли прямостоячие, ветвистые, густооблиственные. Листья очередные, сочные, мясистые, мечевидные. Цветки оранжевые, крупные, длиной до 4 см, шестичленные, поникающие, на тонких цветоножках, собраны в многоцветковую цилиндрическую кисть длиной до 40 см. Плод-коробочка с многочисленными семенами.

Родина алоэ - Южная Африка, там это растение имеет вид деревца. Однако оно широко распространено в комнатной культуре, в частности в России известно как столетник.

Используют свежие листья, которые собирают по мере отрастания. В них содержатся горькие на вкус сложные гликозидные соединения - антрогликозиды, смеси которых называют алоинами. В соке растений много ферментов и витаминов.

Применяют в основном при хронических запорах в качестве слабительного по 0,1-0,3 г на прием, обычно вечером, поскольку слабительное действие связано с влиянием на толстый кишечник и наступает через 9-10 ч. В качестве слабительного средства используют также экстракт сухой, из которого делают пилюли.

При употреблении сока алоэ в качестве слабительного при привычных запорах необходимо помнить, что повышение дозы может, наоборот, оказать угнетающее действие на перистальтику и вызвать воспаление толстого кишечника. Противопоказано использование слабительных препаратов алоэ при

геморроидальных и маточных кровотечениях. В этих случаях прилив крови к органам брюшной полости, вызываемый алоэ, может усилить кровотечение. Не следует пользоваться алоэ при беременности.

Сироп, приготовленный из сока алоэ и сахара с добавлением в него раствора хлорида закисного железа, предназначен для лечения малокровия.

Наружно сок алоэ применяют в виде примочек и орошения в основном при лечении гнойных ран и гнойничковых заболеваниях кожи, ожогах, трофических язвах, экземе, туберкулезе кожи и др.

Эмульсию алоэ - сок биостимулированных листьев алоэ, содержащий II весовых частей касторового масла и небольшое количество эвкалиптового, успешно применяют для предупреждения и лечения возникающих после облучения рентгеновскими лучами повреждений кожи, при лечении солнечных и других ожогов, некоторых заболеваний кожи. Обычно ее 2-3 раза в сутки наносят тонким слоем на пораженную поверхность кожи, а при кожных болезнях - толстым слоем.

Сок алоэ для лечения можно получить в домашних условиях из комнатных растений. Для этого лучше использовать наиболее крупные нижние листья. Выжатый сок нужно профильтровать через чистую бязевую ткань или марлю (в несколько слоев) и применять в свежем виде. Без добавления консервирующих веществ сок быстро портится и теряет свою активность. Применяют самостоятельно полученный свежий сок при тех же показаниях и в такой же дозировке, что и продаваемый в аптеках. Иногда при

остром насморке помогает сок алоэ, который вводят по 5 капель в обе ноздри через каждые 2-3 часа в течение двух-трех дней. Свежий сок используют для полосканий ротовой полости и глотки при заболеваниях слизистых оболочек.

Нередко алоэ включают в питательные смеси, употребляемые при истощении, ослаблении организма тяжелыми заболеваниями и т.п. Одну из таких смесей рекомендуют прежде всего детям, приготавливают ее из следующих составных частей: биостимулированного сока алоэ - 100 г, ядер грецкого ореха - 500, меда - 300, сока 3-х лимонов. Принимают по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Издревле сок алоэ считался лекарством от солнечных ожогов, укусов насекомых, облысения. Мясистыми листьями алоэ, говорят легенды, пользовалась царица Клеопатра для освежения кожи и придания шелковистости волосам.

Анис обыкновенный

Однолетнее растение

Однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Стебель прямой, бороздчатый, сильно ветвистый, прикорневые и нижние стеблевые листья округло-почковидные, цельные или лопастные, на длинных черешках; средние - тройчатораздельные на двух- и трехлопастные сегменты, они тоже на длинных черешках; верхние - дважды перестороссеченные на линейно-ланцетные дольки, сидячие. Цветки белые, пятичленные, мелкие, собраны в крупные сложные зонтики. Плоды -яйцевидные коричневато-серые двусемянки, со слегка выступающими ребрами, длиной 3-5 мм. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе.

Анис - культурное растение, в диком виде неизвестен. Его возделывают в России в центрально-черноземных областях, на Украине, в Башкирии, в Средней Азии.

Лечебное применение имеют плоды аниса.

Плоды аниса употребляют в натуральном виде (без переработки). Скошенные растения досушивают в снопах или пучках, обмолачивают, получая вполне зрелые плоды, которые можно хранить 3 года.

Старым лечебным свойством является настой из плодов аниса, применяемый при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхоэктазах, пневмонии, для разжижения и отхаркивания мокроты. В стакане крутого кипятка заваривают 1 чайную ложку плодов и настаивают 20 минут. Принимают настой по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды. Этот же настой пьют по 1/2 стакана 3 раза в день для улучшения пищеварения, особенно при склонности к запорам, спазмах желудка и кишечника, для стимулирования секреторной функции печени и поджелудочной железы.

Нередко готовят отвар (из расчета 4 г плодов аниса на стакан воды), который применяют по 1/4 стакана 5-6 раз в день как отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания, а также как слабительное и ветрогонное, а иногда как потогонное и жаропонижающее - по 1/2 стакана *3-4* раза в день. На-

стой и отвар плодов аниса применяют и для усиления выделения молока у кормящих матерей. Плоды аниса - компонент слабительно и грудных сборов. Анисовое масло входит в состав нашатырно-анисовых капель, опийно-бензойной настойки и грудного эликсира, применяемых при кашле как отхаркивающее средство.

Анисовое масло можно применять против комаров, не переносящих его запаха.

Арбуз обыкновенный

Однолетнее растение

Травянистое растение из семейства тыквенных. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-сентябре.

Лекарственное и пищевое применение имеют плоды арбуза. В их мякоти содержится до 12% сахаров, в том числе глюкоза, фруктоза и сахароза, а также пектиновые вещества, клетчатка, витамины B_1, B_2, С, РР, фолиевая кислота, каротин, соли магния, калия, железа, марганца, никеля; в семенах - до 30% жирного масла, имеющего пищевое значение.

Вкусная мякоть зрелого арбуза является прекрасным десертным кушаньем. Чтобы сохранить свежими арбузы в течение нескольких месяцев, их подвешивают в сетках в сухих прохладных помещениях, например в подвалах, или помещают в ящики с золой. Прекрасными вкусовыми качествами обладают соленые арбузы. Для засолки лучше брать не полностью созревшие арбузы. Их прокалывают острой палочкой и помещают в крепкий рассол (на 10 л воды

800 г соли), спустя месяц арбузы готовы к употреблению.

Получаемый из арбузной мякоти сок выпариванием превращают в арбузный "мед", вполне пригодный для продолжительного хранения. Поскольку в таком "меде" много сахаров (до 89%), его не рекомендуют для больных сахарным диабетом, ожирением, атеросклерозом. Арбузные корки обычно скармливают скоту. Из них можно приготовить и вкусные цукаты.

Арбузную мякоть или сок часто дают для утоления жажды при лихорадочных состояниях. Для этой же цели специально готовят арбузное "молоко": толченые семена арбуза растирают в холодной воде в соотношении 1:10. В полученный напиток добавляют для вкуса сахар или фруктовый сироп. Клетчатка арбузной мякоти способствует улучшению жизнедеятельности полезной кишечной флоры, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению холестерина.

Противосклеротическое действие оказывают находящиеся в арбузе витамины С, Р, холин и фолиевая кислота. Небольшие дозы арбуза рекомендуют и при сахарном диабете. Объясняется это тем, что из сахаров в зрелом арбузе много фруктозы, которая всасывается и не вызывает свойственной сахарозе "нагрузки" инсулярного аппарата поджелудочной железы.

Главные лекарственные свойства арбуза заключаются в его мочегонном действии. Поэтому его применяют против отеков, возникающих при заболева-

ниях сердечнососудистой системы и печени, а также при камнях желчного пузыря и мочевыводящих путей. При циститах, нефрите, мочекаменной болезни можно использовать до 2-2,5 кг арбуза в день. При болезнях печени мякоть и сок арбуза, наряду с выведением из организма жидкости, улучшает питание печеночной ткани легкоусвояемыми сахарами. Отличным мочегонным свойством является также отвар свежих арбузных корок. Высушенные арбузные корки, которые могут храниться долгое время, также употребляют как мочегонное средство. В народной медицине из них готовят отвар в соотношении 1:10. Корни арбуза (свежие или высушенные) применяют для лечения колитов у детей.

Астрагал шерстистоцветковый

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства бобовых высотой до 35 см, с хорошо развитыми, прямыми, рыжевато-мохнатыми, густо облиственными стеблями и стержневым корнем. Листья состоят из 11-17 пар продолговато-овальных, шелковисто-мохнатых листочков. Цветки желтые, типичного мотылькового типа, густоопушенные, собраны по 10-20 в плотные округлые кисти, сидящие на цветоносах длиной 5-15 см. Плоды - овальные, твердые, кожистые бобы длиной около 1 см. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-августе.

Растет в степной и лесостепной зонах на Украине, в Молдавии, в низовьях Дона и Волги. Типичные местообитания - целинные степи, склоны балок и

речных долин, лесные поляны, разреженные кустарниковые заросли. Применение имеет надземная часть (трава) астрагала. В ней содержатся флавоноиды, соли глицирризиновой кислоты, а также микроэлементы. Заготавливают траву в июне-начале июля, когда растение бутонизирует или цветет. При заготовках траву нужно обязательно срезать ножом, а не рвать, чтобы не повредить корни и сохранить корневые почки, за счет которых растение отрастает после заготовок.

Настои из травы астрагала успокаивающе действуют на нервную систему, расширяют кровеносные сосуды и снижают кровяное давление, увеличивают мочеотделение. Их применяют при лечении гипертонической болезни, стенокардии (грудной жабы), хронической сердечнососудистой недостаточности с застойными явлениями и отеками, при сосудистых заболеваниях почек.

Лечение настоями астрагала проводится обязательно под контролем врача.

Багульник болотный

Многолетнее растение

Кустарник из семейства вересковых с сильным дурманящим запахом. Листья кожистые с завернутыми вниз краями, длиной 7-50 мм и шириной 1-12 мм, сверху темно-зеленые, снизу бурые.

Цветки белые, иногда красноватые, диаметром около 1 см, собраны по 16-25 в щитковидные соцветия, которые располагаются на концах ветвей. Плод - продолговатая, многосеменная железистая коробочка

с мелкими, ветвеновидными, светло-желтыми семенами. Цветет в мае-июле, плоды созревают в августе.

Имеет очень большой ареал, охватывающий тундровую и лесную зоны Европейской части России, Сибири и Дальнего Востока. Обычно растет на верховых болотах, торфяниках, в заболоченных хвойных лесах.

Медицинское применение имеют облиственные однолетние побеги (трава). Они содержат до 1,5% эфирного масла, гликозид эриколин (арбурин), дубильные вещества, флавоноиды.

Сырье багульника заготавливают в конце лета и осенью, в июле-сентябре. Ветви срезают ножом или серпом и сушат на открытом месте в тени или в проветриваемом помещении, раскладывают их рыхло и часто ворошат. Сухое сырье имеет характерный резкий смолистый запах. При заготовке и сушке его нужно соблюдать осторожность, так как багульник ядовит, что объясняется наличием в эфирном масле ледола, который обладает раздражающим действием, а при попадании в организм угнетающе действует на центральную нервную систему.

Настой травы багульника применяют в качестве отхаркивающего, противокашлевого и бактерицидного средства при острых и хронических трахеитах, бронхитах, а также при спастических энтероколитах (воспалениях тонкого и толстого кишечника). Настой готовят из расчета 20 г травы на 1,5 стакана кипятка и принимают внутрь через каждые 2 ч по 1 столовой ложке. Имеются наблюдения о положительном эффекте от применения настоя багульника при

бронхиальной астме. Принимаемый внутрь настой багульника обладает наркотическим действием. В гомеопатии листья багульника используют для лечения ревматических и подагрических заболеваний суставов. Настой из травы багульника принимают не только при заболеваниях дыхательных путей, но и как потогонное средство, а также при ревматизме, подагре и экземах. В этих случаях его готовят из расчета 25 г травы на 1 литр кипящей воды и настаивают в течение 8-10 ч в очень теплом месте (например в духовке). Пьют настой по 1/2 стакана 4-5 раз в день после еды. При лечении некоторых кожных заболеваний применяют наружно отвар багульника, сваренный с маслом. Как при внутреннем, так и наружном применении багульника следует быть осторожным и не допускать передозировки. Растение ядовито, лечение следует проводить под наблюдением врача.

Облиственные побеги багульника имеют инсектицидные свойства и их иногда используют для борьбы с насекомыми: клопами, молью, комарами. Ветки кладут в места скопления насекомых, помещения опрыскивают отваром листьев.

Барбарис обыкновенный

Многолетнее растение

Сильноветвистый колючий кустарник из семейства барбарисовых высотой до 2,5м, с хорошо развитой корневой системой. Стволы с сероватой корой, усажены трех-пятираздельными колючками. Листья плотные, длиной до 4 см, с короткими черешками и

мелкопильчатым краем. Цветки ярко-желтые, собраны по 15-25 в соцветия. Каждый цветок состоит из двойного шестичленного околоцветника, шести тычинок и одного пестика с верхней завязью. Плоды - красные продолговатые ягоды длиной по 12 мм. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе.

Распространен в лесостепных и степных районах Европейской части России и на Кавказе. Растет на сухих склонах оврагов, речных долин, гор, по опушкам лесов.

На Дальнем Востоке произрастает близкий вид -барбарис амурский.

В горах Средней Азии, Казахстана и Сибири встречаются другие местные виды.

Лекарственное применение имеют разные органы барбариса.

В корнях, коре стеблей и листьях барбариса содержится алкалоид берберин. Он понижает тонус желчного пузыря, урежает и уменьшает его сокращения, улучшает отток желчи и способствует снятию болей и воспалительных явлений.

При хроническом гепатите, гепатохолецистите, холецистите и желчнокаменной болезни берберин принимают по 1-2 таблетки 3 раза в день до еды в течение 2-4 недель (беременным он противопоказан). Сырьем для получения берберина служат корни барбариса обыкновенного, содержащие его до 1,5%. Настойкой, отваром и настоем из листьев барбариса пользуются как кровоостанавливающими средствами при маточных кровотечениях. Экспериментально установлено, что настойка барбариса, вызывая сокращение матки и оказывая кровоостанавливающее действие, одновременно усиливает работу сердца и понижает кровяное давление. Ее принимают по 20-30 капель 3 раза в день в течение 2-3 недель. Кроме того препараты из листьев барбариса применяют при желче-почечнокаменной болезнях, подагре, ревматизме, расстройствах пищеварения. Особенно широко пользуются настоем листьев барбариса как желчегонным средством. Обычно настой готовят из одной столовой ложки листьев на стакан кипятка. Настаивают 1 час, принимают по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

Корни и кора барбариса обладают также жаропонижающим, седативным и противомикробным действием. Настоем корней и коры пользуются для полосканий при воспалении десен и иногда для лечения экзем. Готовят настой из расчета 1/2 чайной ложки измельченной коры (или корней) на стакан кипятка. Отвар коры и корней (30 г сырья на стакан воды) принимают при кровотечениях по одной столовой ложке ежечасно.

Незрелые плоды барбариса иногда используют как приправу к различным блюдам.

Молодые листья барбариса содержат до 120% аскорбиновой кислоты и витамин Е. Их используют доя маринадов, а иногда едят вместо щавеля, делают салаты.

Белокопытник лекарственный

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства сложноцветковых. Стебли высокие (до 60 см) и диаметром до 2 см, имеет чешуевидные листья, которые у корня имеют треугольную форму. Цветки грязно-пурпуровые. Плоды - семянки с длинным хохолком. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в мае-июне.

Распространен в Европейской части РФ и на Кавказе, встречается изредка, но обычно зарослями. Растет по берегам рек и ручьев, в лесных оврагах, на полянах. Наряду с этим видом используют более распространенный у нас белокопытник ложный.

Лечебное применение находят листья и корневища с корнями. В растении содержится эфирное масло (0,1%), алкалоиды, сапонины (до 7,6%), гликозиды, смолы, дубильные вещества (около 5%), сложный эфир петазин, сесквитерпеновый алкоголь петазол, витамин С, органические кислоты. Много в растении солей марганца, особенно в листьях.

В народной медицине белокопытник известен как потогонное средство. Часто его используют в качестве отхаркивающего, противовоспалительного и спазмолитического средства при острых воспалениях верхних дыхательных путей, бронхитах и бронхиальной астме, сопровождающихся мучительным кашлем. Лекарственной формой является настой из 2 чайных ложек измельченных сухих листьев на стакан кипятка. Принимают его по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Из корней обычно готовят отвар (10

г измельченных корней на стакан воды). Принимают его в той же дозировке, что и настой.

Настои и отвары белокопытника обладают успокаивающим действием и их рекомендуют принимать при астено-невротических реакциях и истерии.

Из листьев делают обезболивающие припарки на пораженные ревматизмом или подагрой суставы и ушибленные места. Поскольку листья обладают ранозаживляющим и дезинфицирующим свойствами, их прикладывают к ранам, язвам, абсцессам, фурункулам.

Береза (повислая, бородавчатая)

Многолетнее растение

Дерево из семейства березовых с белой гладкой корой и плакучей кроной. Стебли молодых ветвей красно-бурые. Цветки раздельнополые, собраны в соцветия - сережки. Мужские сережки при цветении длиной до 6 см, повислые, расположены по 2-3 на концах ветвей. Женские сережки значительно мельче, сидят поодиночке на коротких боковых побегах. Плод - крылатый орешек. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в августе-сентябре.

Береза повислая образует чистые и смешанные леса в лесной, лесостепной и степной зонах Европейской части РФ, на Урале, в Сибири. Особенно широко распространена в лесостепной зоне Западной Сибири, где образует так называемые колки.

Наряду с березой повислой в медицине применяют сырье других морфологически близких видов:

березы пушистой и березы плосколистной. Береза пушистая встречается в тех же районах, что и береза повислая, занимая более влажные места. Она проникает дальше березы повислой на север и восток. Береза плосколистная растет в Сибири и на Дальнем Востоке.

Лечебное применение имеют в основном березовые почки, реже - листья. Почки содержат эфирное масло (3,5-8%), флавоноиды, смолу, дубильные и другие вещества; листья - эфирное масло, сапонины, бетулоритиновую кислоту, витамин С, провитамин А.

Березовые почки собирают весной, когда они набухают, но до распускания листьев. Для сбора почек срезают или собирают на лесосеках молодые ветви. Высушивают на чердаках или в сараях, после чего обмолачивают, ударяя по доске. Иногда почки ощипывают вручную. Обмолоченную массу с помощью решет, сит или на веялках очищают от примесей и упаковывают в бумажные многослойные мешки. Срок хранения высушенных почек 2 года.

Березовые почки являются потогонным, мочегонным и желчегонным средством. При болезнях почек и мочевого пузыря, отеках, водянке применяют настойку (1:5), отвар или настой из них. Настой готовят из расчета 1 чайная ложка почек на 1/2 стакана кипятка. Доза - 2-3 столовых ложки 3-4 раза в день. Отвар готовят из расчета 30 г почек на 1 стакан и принимают так же, как настой. Его назначают и как желчегонное средство. Поскольку смолистые вещества могут оказать раздражающее действие на

почки больного, при лечении необходим врачебный контроль. Листья березы, используемые как мочегонное средство, таким побочным эффектом не обладают. Настой из листьев готовят в пропорции 1:10. Для растворения бетулоритиновой кислоты сразу же после охлаждения нужно добавить 0,2 г двууглекислой соды на 1 стакан настоя и затем настаивать еще 6 ч. Принимают такой настой по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Настойку и отвар из березовых почек употребляют при воспалениях желудка (гастритах), язвенной болезни желудка, ревматизме, подагре. Кроме того, настойку на спирте (1:5) рекомендуют использовать наружно для втираний, компрессов и примочек при воспалениях составов (ревматического, подагрического и другого характера), при длительно незаживающих и нагноившихся ранах, язвах, пролежнях и т.п.

Из листьев березы можно приготовить настой, в который переходит значительное количество содержащегося в них витамина С. Дневную порцию дня взрослого человека такого противоцинготного настоя готовят из 100 г свежих листьев. Их промывают, разрезают на мелкие кусочки и заливают 0,5 л воды комнатной температуры. Спустя 1-2 ч настой процеживают и добавляют для вкуса соль, уксус или лимонную кислоту.

Весьма популярен в народе березовый сок, который также является противоцинготным и мочегонным средством. Кроме того, его принимают внутрь при подагре, ревматизме, отеках, фурункулезе, ангине, заболеваниях бронхов и легких. Используют сок и

как наружное средство при экземах и других кожных болезнях. Собирают его только весной, когда он обильно вытекает из надрезов ствола. Березовый сок имеет приятный запах, кисловато-сладкий вкус и сам по себе является приятным освежающим и укрепляющим организм напитком. В лечебных целях детям назначают по 100 г, взрослым - по 200 г березового сока, 3-4 раза в день, в течение 20-30 дней.

Брусника обыкновенная

Многолетнее растение

Кустарник семейства брусничных. Корневище горизонтальное, стебли ветвистые, листья кожистые, яйцевидные или овальные, длиной до 3 см, со слегка завернутыми краями. Цветки белые или розовые, четырехчленные, собраны в верхушечные поникающие кисти. Плод - шаровидная, ярко-красная ягода диаметром до 8 мм, с многочисленными красновато-бурыми семенами. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространена брусника в Европейской части РФ, в Сибири, на Дальнем Востоке. Она растет в сухих сосновых лесах, на высохших торфяниках, в смешанных лесах, в зарослях кустарников. На севере произрастает в тундре, на торфяных и песчаных буграх.

Лекарственное применение находят листья и ягоды брусники. Листья содержат до 7% арбутина, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, витамин С и провитамин А. Главным действующим веществом брусники является арбутин, который в организме отщепляет гидрохинон, обладающий бактерицидным и мочегонным действием. В ягодах также содержится арбутин, но в меньшей концентрации. Ягоды богаты сахарами (до 12%), органическими кислотами (до 2,3%), в том числе бензойной, обладающей антисептическим свойством и обеспечивающей длительную сохранность ягод в свежем состоянии.

Обычно ранней весной собирают перезимовавшие листья, так как листья текущего года, собранные летом, при сушке чернеют. Сушат сырье в теплом помещении или на чердаках, следят, чтобы на него не попадали прямые солнечные лучи. Раскладывать сырье нужно тонким слоем на бумаге или чистой мешковине и собирать выборочно, удаляя почерневшие листья, почти всегда появляющиеся при сушке.

Ягоды собирают вручную по мере созревания, а также весной, после таяния снежного покрова. Сушку ягод практикуют редко, чаще их мочат.

Обилие биологически активных веществ в листьях брусники определяет разносторонность их применения. Водные вытяжки из листьев обладают мочегонным, антисептическим и вяжущим свойствами.

Сырые, вареные и моченые ягоды рекомендуют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, поносах, подагре, ревматизме, а брусничный сок пьют при повышенном кровяном давлении, сахарном диабете. Сок из ягод брусники обладает также антимикробными свойствами.

Бузина черная

Многолетнее растение

Кустарник или небольшое дерево из семейства жимолостных высотой до 6 м, с ветвистыми стволами диаметром до 30 см, покрытыми светло-бурой растрескивающейся корой. Листья крупные, длиной до 30 см, непарноперистые, состоят из 3-7 продолговато-яйцевидных листочков. Цветки мелкие, желтовато-белые, собраны в многоцветные зонтиковые соцветия. Плоды - черно-фиолетовые, ягодообразные, сочные костянки, с двумя-четырьмя косточками. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространена в Центральной России, на Украине, в Белоруссии. Растет в качестве подлеска в хвойных и лиственныхлесах, местами образует заросли. Часто бузину культивируют с декоративными целями. Она легко дичает и распространяется вдоль дорог, в населенных пунктах, на пустырях, вдоль речек.

В лекарственных целях заготавливают цветки и плоды бузины. Цветки содержат гликозид самбунигрин, самбуцин, рутин, холин, эфирное масло, дубильные и слизистые вещества, аскорбиновую, валериановую, уксусную, хлюрогеновую, яблочную и другие кислоты. Плоды содержат гликозиды, сахара, эфирное масло, антоцианы, дубильные вещества, кислоты, каротин, витамины С и Е.

Цветки бузины собирают при полном цветении, в мае-июне, срывая или срезая соцветия целиком. Собранные соцветия немедленно сушат, раскладывая рыхлым слоем на бумаге на чердаках, в сараях, в

хорошую погоду - под открытым небом. Высушенные соцветия протирают через крупные решета, цветки отделяются и проходят через решето, их собирают, а цветоножки, остающиеся на решете, выбрасывают.

Плоды собирают в период полной спелости, в августе-сентябре, отделяют от плодоножек и сушат в сушилках или в печах при температуре 60 - 65° С, в солнечную погоду - под открытым небом. Сухие плоды без запаха, имеют кисловато-сладкий вкус. В хорошо проветриваемом и сухом помещении сырье бузины сохраняет пригодность в течение 2 - 3 лет.

Цветки и плоды бузины обладают потогонным, мочегонным, вяжущим и слабым дезинфицирующим свойствами. Обычно из них готовят настои (1 столовая ложка высушенных соцветий или ягод на 1 стакан кипятка) и пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Настои из цветков принимают при простуде как потогонное, иногда при болезнях печени - как желчегонное средство.

Цветки бузины входят в состав потогонных, мочегонного, мягчительного и предназначенного для полоскания горла сборов.

Отвары из цветков бузины принимают при болезнях почек, ревматизме, подагре и воспалениях суставов другого происхождения. Больные суставы рекомендуют еще обкладывать облитой кипятком смесью бузины и ромашки, взятых поровну (мягчительный сбор). Припарки делают также при невралгиях, миозитах.

Молодые листья бузины, отваренные в молоке, применяют наружно как противовоспалительное средство при ожогах, фурункулах, опрелостях, воспалении геморроидальных узлов.

Валерьяна лекарственная

Многолетнее растение

Травянистое растение. Короткое вертикальное корневище от которого отходят многочисленные корни, а иногда и столоны (подземные плети). Стебель высотой до 2 м, бороздчатый, внутри полый. В первый год жизни развивается только розетка прикорневых листьев, на второй год вырастает облиственный стебель с цветками. Листья обычно непарноперистые, состоят из 3-11 листочков различной формы (от линейных до яйцевидных). Листья валерьяны обладают сильной изменчивостью, нижние стеблевые и прикорневые иногда бывают даже цельными или лировидными. Цветки лиловые, бледно-розоватые или почти белые, обоеполые, мелкие, душистые, собраны в разветвленные щитковидные соцветия. Чашечка слабо развита, венчик воронковидный с пятилопастным отгибом, тычинок 3, пестик с нижней трехгнездной завязью. Плоды мелкие, плоские, продолговатые семянки бурой окраски с хохолком в 1,5 раза длиннее семянки, образовавшимся из разросшейся после цветения чашечки. Цветет в мае-августе, плоды созревают в июле - сентябре.

Широко распространена во всех регионах России. Произрастает в лесах, на опушках, лугах, по речным долинам, в степи, в зарослях кустарников.

Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. Они содержат эфирное масло (до 3,5%), валерьяновую кислоту (0,5-1,4%), алкалоиды валерин и хатенин (до 0,01%), смолы, камедь, сахара, гликозидвалерид, дубильные вещества, органические кислоты.

Заготавливают корни валерьяны во второй половине лета и осенью - с июля по октябрь, желательно делать это после облетания семян. Корневища с корнями выкапывают лопатой, тщательно отряхивают от почвы, отрезают и выбрасывают надземные части, толстые корневища разрезают вдоль, после чего основательно промывают в корзинах, опускаемых в проточную воду, на плантациях корневища выкапывают и промывают с помощью специальных машин. Вымытое сырье провяливают на открытом воздухе, а затем сушат на чердаках, в сараях, в теплых помещениях или в сушилках при невысокой температуре, чтобы не улетучилось эфирное масло.

При правильном хранении сырье не теряет своих лечебных свойств в течение 3 лет.

Лечебное действие валерьяны определяется сложным комплексом содержащихся в ней веществ. Она уменьшает возбудимость центральной нервной системы, расслабляет спазмы гладкой мускулатуры, способствует расширению сосудов сердца и понижению кровяного давления.

Препараты из корневищ и корней валерьяны широко применяют как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице, истерии, судоро-

гах, вегетативно-сосудистой дистонии, в частности с явлениями спазма венечных сосудов сердца, при повышенной возбудимости и учащенном сердцебиении в связи с повышенной функцией щитовидной железы, а также при спастических состояниях желудка и кишечника.

В домашних условиях готовят водный настой из 2 чайных ложек измельченного корня валерьяны на стакан воды. Принимают его по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Детям настой следует давать 2-3 раза в день и дозировать чайными ложками.

Вереск обыкновенный

Многолетнее растение

Кустарник из семейства вересковых высотой до 70 см. Листья мелкие, длиной до 2,5 мм и шириной до 0,7 мм, трехгранные, расположены на стеблях в 4 ряда и полностью покрывают поверхность стеблей. Цветки мелкие, с четырехраздельной сиренево-розоватой чашечкой, четырехраздельным колокольчатым венчиком, восемью тычинками и одним пестиком с верхней завязью. Плоды -коробочки. Цветет в июле-сентябре, плоды созревают в сентябре-октябре.

Широко распространен во всех лесных районах Европейской части России и Сибири. Растет преимущественно на песках: в сосновых лесах, на их опушках, полянах, гарях, болотах. Местами образует обширные заросли, называемые верещатниками.

Используют верхушки облиственных побегов вереска с цветками. В них содержатся дубильные

вещества, алкалоид эрикодинин, гликозид арбутин, горький гликозид эриколин, флавоноиды (в том числе кверцитин), сапониды, смолу, камедь, органические кислоты, каротин, минеральные соли.

Благодаря четкому мочегонному действию, а также противовоспалительным и дезинфицирующим свойствам, надземную часть растения используют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при мочекаменной болезни и подагре. Настой готовят из расчета 20 г травы на 2 стакана кипятка, настаивают 2 ч; принимают его по 1/2 стакана 4 раза в день.

Употребляют настой при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах и колитах, сопровождающихся поносами.

Употребляют настой также при болезнях печени и желчного пузыря. Часто используется успокаивающее действие вереска. Его назначают при повышенной нервной возбудимости, астено-невротических реакциях, ипохондрии, бессоннице и др. В этих случаях иногда настой делают из смеси трав: вереска, пустырника - по 40 г, сушеницы - 30 г. Смесь настаивают одни сутки в 1 л воды и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

Настои вереска пригодны для полоскания рта при стоматитах и горла при ангинах. Из них делают ванны при поражении суставов ревматоидного и обменного характера. Измельченные в порошок цветки вереска применяют в качестве ранозаживляющей и противовоспалительной присыпки на раны, язвы, ожоговые поверхности, экземы и др.

Вереск - хорошее медоносное растение. Вересковый мед ароматен, на вкус терпок, но считается целебным при различных заболеваниях.

Вишня обыкновенная

Многолетнее растение

Высокое дерево (до 7 м) или крупный кустарник из семейства розоцветных с шаровидной кроной. Листья длиной до 7 см и шириной до 5 см, с небольшим черешком и городчато-зубчатым краем пластинки, цветки собраны по 2-4 в зонтиковидные соцветия. Каждый цветок диаметром до 2,5 см, состоит из 5 зеленых чашелистиков, 5 белых лепестков, многих тычинок и одного пестика с верхней завязью. Плоды - шаровидные костянки, различающиеся по величине, цвету и вкусу. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в июне-июле.

Вишню обыкновенную считают гибридом черешни с вишней степной. В диком виде этот гибрид неизвестен. Культивировать вишню начали задолго до нашей эры. В настоящее время ее широко возделывают во всех странах с умеренным климатом. В России распространена культура вишни в средней полосе Европейской части, на Украине, в Среднем Поволжье.

Плоды вишни содержат сахара (до 17,5%), пектин (до 11%), органические кислоты (до 2,7%), дубильные вещества, каротин, витамины B_1, C, PP, фолиевую кислоту, соли меди, калия, железа, магния. В семенах жирное масло составляет около 35%.

Плоды вишни едят как в сыром, так в сушеном и консервированном видах. Из нее готовят компоты, варенье, сиропы, экстракты, настойки, наливки и вина, фруктовую воду. Листья вишни используют при мариновании и квашении огурцов и некоторых других овощей.

Вишня улучшает аппетит и является ценным диетическим продуктом. Так, благодаря значительному содержанию железа, плоды вишни и приготовленные из них продукты рекомендуют употреблять при малокровии. Вишневый настой утоляет жажду, и его дают больным при лихорадочных состояниях. Вишневая мякоть и сок обладают некоторым антисептическим действием. При хронических запорах их применяют как нежное слабительное. Вишня с молоком употребляется при воспалении суставов - артритах, а сок считается хорошим отхаркивающим средством при воспалительных заболеваниях дыхательных путей. Отвар свежих листьев в молоке оказывает благоприятное действие при желтухе, а измельченные свежие листья или отвар из них успешно используют в виде тампонов как кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях и повреждении кожных покровов.

Установлено сильное мочегонное действие отвара плодоножек вишни, который обладает также противопоносным действием. Иногда его употребляют и при гипертонической болезни. В плодоножках (как и в листьях) содержатся таннины и другие пока еще недостаточно изученные вещества. Готовят отвар из расчета 10 г сырья на 1 стакан воды; эту дозу выпи-

вают в несколько приемов в течение дня. При подагре и мочекаменной болезни как мочегонное средство применяют эмульсию из семян вишни. Однако употребление семян небезопасно, так как в них содержится значительное количество гликозида амигдалина. Случайная передозировка препарата или ошибочное принятие его взамен другого лекарства могут вызвать отравление с признаками, характерными для действия синильной кислоты.

Почечуйная трава (горец почечуйный)

Однолетнее растение

Растение из семейства гречишных с прямым стеблем высотой 20-80 см. Листья длиной до 10 см с плотно охватывающими стебель раструбами, листовая пластинка сверху часто с бурым пятном. Цветки с простым розовым или белым пятичленным околоцветником, собраны на концах стеблей и ветвей в густые, короткие, сравнительно толстые кисти. Плоды - яйцевидные, черные, лоснящиеся орешки. Цветет в июле-сентябре, плоды созревают в июле-октябре.

Встречается почти во всех районах России, кроме самых северных. Растет на сырых местах, по берегам рек, озер и прудов, на окраинах болот, по оросительным каналам и арыкам, на поливных землях, в огородах, садах и виноградниках в придорожных кюветах, оврагах.

В медицине применяется надземная часть (трава). Она содержит флавоноиды (гиперозид, авикутарин, кверцитрин и др.), эфирное масло, дубильные вещества, пектин, слизь, фитостеролы, воск, органические кислоты.

Заготавливают траву горца почечуйного во время бутонизации - цветения, в июле-августе. Как и у горца перечного, срезают только верхушки растений (примерно на расстоянии 10-25 см от поверхности почвы). Перед сушкой сырье перебирают, удаляя примеси и побуревшие растения. Сушат на открытом воздухе в тени, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях. Сухое сырье имеет слабый запах и горьковатый вкус.

Препараты из почечуйной травы (экстракт, настой и отвар) обладают выраженными кровоостанавливающими свойствами и находят применение при геморроидальных и маточных кровотечениях. Они повышают свертываемость и вязкость крови, одновременно сужают сосуды и тонизируют матку. Кроме того, трава горца почечуйного обладает мочегонным и легким слабительным действием. Ею пользуются при хронических запорах спастического и атонического характера. Настой и отвар (1:10) принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Поскольку почечуйная трава обладает и противовоспалительным действием, то при ангинах и воспалении гортани настоем полощут горло. Наружно отвар из травы используют в народной медицине для лечения ран и язв, а также при лишаях и сыпи. С этой же целью пользуются иногда соком свежего растения.

Горицвет весенний

Многолетнее растение

Растение из семейства лютиковых с толстым корневищем. Стеблей несколько, они прямые или восходящие, высотой 5-20 см, при плодоношении удлиняются до 50 см. Нижние листья пальчатораздельные, в очертании широкояйцевидные, на черешках; верхние дважды пальчатораздельные, сидячие. Цветки одиночные, расположены на концах побегов, крупные, диаметром до 6 см, ярко-желтые; чашечка из пятивосьми чашелистиков; лепестков, тычинок и пестиков много: завязь верхняя. Плоды - яйцевидные многоорешки, состоящие из яйцевидных морщинистых орешков с короткими крючковатыми носиками. Цветет в апреле-июне, одновременно с развитием листьев, плоды созревают в июне-июле.

Растет в степях и лесостепях Европейской части России, Урала, Западной Сибири. Основные местообитания - черноземные степи, опушки и поляны березовых и дубовых лесов. Лечебное значение имеет надземная часть горицвета.

Она содержит до 0,15% сердечных гликозидов (цимарин, адонитоксин и др.), а также флавоноид адонивернит, фитостерин, сапонины.

Заготавливают траву горицвета с начала цветения до осыпания плодов, т.е. с мая до начала июля. Траву следует срезать ножом или серпом, а не срывать и не выдергивать, так как при этом нарушается корневая система и растение может погибнуть. Срезанную траву необходимо немедленно высушить в

хорошо проветриваемом помещении или сушилке, но ни в коем случае не на солнце. Высушенное сырье желательно сразу сложить в чистые мешки и лишний раз не ворошить, чтобы не осыпались многочисленные мелкие листовые дольки. Хранят готовое сырье в закрытых стеклянных банках или обложенных бумагой ящиках до двух лет. Так как горицвет относится к ядовитым растениям, то хранить сырье следует отдельно.

Горицвет - старое народное средство для лечения сердечных, нервных, почечных и других заболеваний. В народной медицине его рекомендуют для нормализации сердечной деятельности при недостаточности кровообращения и отеках сердечного происхождения, при воспалении верхних дыхательных путей и легких, туберкулезе, острых воспалениях почек и мочевого пузыря, головных болях. Назначают его и как средство, повышающее сопротивляемость организма при инфекционных болезнях. Обычно готовят настой из расчета 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, принимают его по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Из горицвета готовят настои для приема внутрь при сердечной недостаточности из расчета 6-10 г травы на 1 стакан воды.

Детям до 2-х лет применять горицвет для лечения не разрешается.

Девясил высокий

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства сложноцветных. Имеет толстое корневище и прямой стебель высотой 2-2,5 метра. Цветки желтые в крупных корзинках в виде кисти или щитка. Плоды - четырехгранные бурые семянки с хохолком. Цветет в июле-сентябре. Плоды созревают в августе-октябре.

Произрастает в степной и лесостепной зонах Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири. Растет на влажных местах, по берегам рек и горных ручьев, на высокотравных лугах, лесных полянах и опушках, в зарослях кустарников.

С лечебной целью применяют корневища с отходящими от них корнями. Они содержат инулин (до 44%), псевдоинулин (до 1-5%), сапонины, смолы, слизистые и горькие вещества, пектины, воск, незначительное количество алкалоидов.

Сырье девясила заготавливают осенью или рано весной. Выкопанные лопатой корневища и корни отрезают от стебля и листьев, очищают, промывают, режут на куски размером 10-20 см, а толстые отрезки расщепляют вдоль, после чего сушат на открытом воздухе, на чердаках, верандах, в сараях, а в ненастье - в русских печах или сушилках при температуре не выше 40° С. Готовое сырье -это высушенные куски корневищ и корней разнообразной формы, длиной до 20 см, диаметром 1-8 см (более тонкие корни при закладке на сушку выбрасывают), серо-бурого снаружи и желтовато-белого на изломе цвета,

со своеобразным ароматическим запахом и пряным, горьковатым, жгучим вкусом. Срок годности сырья - до 3 лет. Хранить его следует в проветриваемых помещениях.

Отвар корней в основном используют в качестве отхаркивающего средства при различных заболеваниях дыхательных путей и легких (трахеите, бронхите, воспалении легких и др.). Особенно эффективно его применение тогда, когда мокрота имеет вязкую, густую консистенцию. Препараты девясила способствуют восстановлению нормального пищеварения, снижают секреторную и моторную деятельность кишечника. Они оказывают также выраженное желчегонное действие. Обычной лекарственной формой, приготовляемой из корней и корневищ девясила, является отвар. Его готовят из расчета 1:10 и принимают по 2-3 столовых ложки 3-4 раза в день. В такой же дозировке принимают и настой.

Настои и отвары девясила обладают противомикробным и противовоспалительным действием, благодаря чему их применяют для лечения нагноившихся ран, язв, экзем. Девясил облегчает кожный зуд при нейродермитахии, чесотке. В гомеопатии девясил используют как маточное средство.

Душица обыкновенная

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства губоцветных высотой 25-80 см с горизонтальным корневищем и прямым красноватым стеблем. Листья продолговато-яйцевидные, с черешками. Цветки мелкие, белова-

тые или бледно-пурпуровые. Плоды - темно-бурые округлые орешки.

Цветет в июле-сентябре, плоды созревают в августе-сентябре. Распространена по всей Европейской части России и в Южной Сибири. Растет на лугах, опушках лесов, в зарослях кустарников, по долинам рек, склонам оврагов.

С лекарственной целью используют надземную часть растения (траву). Собирают траву душицы во время цветения, в июле-августе, срезая растения серпом или ножом. Сушат сырье на солнце, на чердаках, в сараях, связывая в пучки. После сушки траву обмолачивают палками в мешках или протирают на крупноячеистых металлических решетках, отделяя цветки и листья, являющиеся сырьем, от стеблей, которые выбрасывают. Сырье имеет сильный аромат и горьковато-пряный, слегка вяжущий вкус, хранить его нужно в хорошо закрытых стеклянных банках, в этом случае срок годности продлевается до 3 лет.

Душица оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, значительно повышает секрецию потовых, пищеварительных и заложенных в бронхах желез, усиливает перистальтику кишечника. Ее применяют при атонии кишечника в виде настоя, приготовленного из расчета 15 г сухой травы на 1 стакан кипятка. Принимают настой по 1-2 столовых ложки 3 - 4 раза в день. Его же употребляют для возбуждения аппетита и при пониженной секреции желудочного сока. Как успокаивающее средство его пьют при гипертонии, повышенной нервной возбудимости, при головных болях, бессоннице по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

Не менее распространено использование душицы в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и других болезнях дыхательных путей. В этих случаях настой часто готовят из смеси лекарственных растений в виде грудного чая. Траву душицы включают в состав потогонных сборов, она входит в состав ветрогонного чая. Иногда используют душицу и как мочегонное средство. Фармакологически доказано ее глистогонное действие. Растение используют в гомеопатии. Наличие в душице большого количества фитонцидов объясняет ее антимикробную активность. Наружно настои ее применяют в виде компрессов при фурункулах и гнойниках, а также делают ванны при сыпях и золотухе. Душица является также народным средством для борьбы с молью. Листья иногда используют в пищу как пряность.

Из травы получают эфирное масло (хмелевое), которое входит в состав некоторых мазей и применяется в обиходе как болеутоляющее средство при зубной боли. В настоящее время в аптеках продают брикеты из травы душицы для приготовления настоев.

Жимолость съедобная

Кустарник из семейства жимолостных высотой до 1 м с бурой корой на старых стеблях. Листья продолговатые или ланцетные, длиной 1,5-6 см и шириной 0,6-2 см, с тонкими щетинками по краю пластинки и короткими черешками. Цветки на коротких цветоносах расположены в пазухах листьев. Цветки поникающие, желтоватые, с двойным пяти-

членным околоцветником, пятью тычинками и пестиком с нижней завязью. Плоды - сочные, эллиптические, длиной 9-12 мм, черные с интенсивным сизо-голубым налетом ягоды с многочисленными семенами. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле.

Встречается в горах Восточной Сибири и Дальнего Востока. Растет во влажных лесах, на опушках, полянах, вдоль речек, на горных лугах.

Пищевое и лечебное значение имеют плоды жимолости. По вкусу они напоминают голубику. В них содержатся сахара (около 4,5%), органические кислоты (1%), флавоны, антоциан, витамин С (более 50мг%). Их едят свежими, варят из них варенье, компот. Свежие плоды и варенье считаются хорошими жаропонижающими средствами. Их применяют также при повышении кровяного давления у пожилых людей, сопровождающемся головными болями и головокружением. Плоды жимолости рекомендуют и для усиления выделения желудочного сока. В Сибири жимолостное варенье считают целебным при самых разных заболеваниях.

В народной медицине используют не только плоды, но и облиственные ветви жимолости съедобной, а также других местных видов этого рода. Их заготавливают во время цветения растения, обламывая или обрезая молодые ветви с разных частей куста, чтобы не нанести ему вреда. Заготовленные ветви связывают в виде небольших веников и подвешивают для просушки на чердак или в амбары. В таком виде они могут и храниться всю зиму. По мере надобности берут нужное количество такого сырья и измельчают.

Отвар из ветвей жимолости оказывает сильное мочегонное действие и считается хорошим средством против отеков любого происхождения. Его готовят из расчета 1 чайная ложка измельченного сырья на 1 стакан воды, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Такой отвар рекомендуют и при сильных болях в желудочно-кишечном тракте.

Жимолость обладает антисептическими свойствами, поэтому отвар ее листьев употребляют для полоскания горла при ангинах, а измельченными листьями присыпают раны. Для полосканий рта и горла пользуются также отваром ягод.

Зверобой продырявленный

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства зверобойных высотой до 1 м. Стебли прямые, наверху ветвистые, ребристые. Листья продолговато-яйцевидные или линейно-продолговатые, длиной до 3 см и шириной до 1,5 см, с просвечивающимися точечными железками. Цветки собраны в широкометельчатое, почти шитковидное соцветие, довольно крупные, диаметром до 3 см, с пятью зелеными черными железками чашелистиками, пятью золотисто-желтыми лепестками, множеством тычинок, сросшихся в три пучка, одним пестиком с верхней завязью и тремя столбиками. Плоды - яйцевидные, коричневые, кожистые коробочки с мелкими темно-коричневыми семенами. Цветет в мае-августе, плоды созревают в июле-сентябре.

Встречается в Европейской части России, Западной Сибири. Растет на лугах, в долинах рек, в степи, в

осветленных лесах, на лесных полянах, опушках, в зарослях кустарников, на холмах, по межам дорог, по насыпям. Вместе со зверобоем продырявленным заготавливают сырье очень похожего вида - зверобоя пятнистого, обитающего на всей Европейской части России и в Западной Сибири.

Сырьем служит надземная часть зверобоя (трава). Она содержит флавоноиды (до 1%), красящие вещества (около 0,5%), эфирное масло (более 1%), дубильные вещества (до 13%), алкалоиды, антоцианы, смолу, каротин (до 55мг%), аскорбиновую кислоту (до 140мг%), витамин РР.

Траву собирают во время цветения, срезая ножом верхушки растений. Сушат в пучках или раскладывая на чистой подстилке на чердаках, в сараях и других проветриваемых, закрытых от солнца местах. В хорошую погоду ее можно сушить на воздухе в тени. После сушки траву обмолачивают палками в мешках, отсеивая на решетках стебли. Сухое сырье состоит из смеси листьев, цветков и тонких стеблей, но для домашнего использования зверобой можно хранить в необмолоченных пучках, подвешивая их на чердаке или в амбаре. Сырье имеет бальзамический запах и горьковато-вяжущий вкус.

Зверобой используют как вяжущее, противовоспалительное и противомикробное средство. Кроме того, он обладает ранозаживляющим, спазмолитическим и желчегонным свойствами. Благоприятные результаты дает лечение настоем зверобоя колитов.

Для лечения острых и хронических колитов настой готовят из расчета 1 столовая ложка измельченной сухой травы на 1 стакан кипятка. Кипятят 10 мин. Принимают в охлажденном виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. При воспалениях печени, желчного пузыря (как желчегонное), склонности к поносам (как противопоносное) настои готовят, как чай, заваривая 1 столовую ложку травы в 1 стакане кипящей воды. Принимают в охлажденном состоянии по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды. Настоями пользуются для полосканий полости рта, лечения и профилактики гингивитов и стоматитов, а также в виде компрессов при лечении кровоточащих и инфицированных ран. В бытовой медицине траву растения используют еще и против обильной мокроты, при катарах дыхательных путей.

Ива белая (ветла)

Многолетнее растение

Дерево из семейства ивовых с большой шатровидной кроной, со стволом диаметром до 1 м, с серой глубокотрещиноватой корой, длинными гибкими ветвями, ланцетными листьями. Мелкие цветки собраны в сережки. Цветки раздельнополые, без околоцветника, в мужских по две тычинки, в женских - по одному пестику с верхней завязью. Плоды - коробочки с многочисленными мелкими летучими семенами. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в мае-июне, одновременно с распусканием листьев.

Широко распространена в диком состоянии по долинам рек и сырым лесам в Европейской части России, Западной Сибири.

При лечебном использовании иву белую обычно не отличают от других древовидных ив.

В народной медицине используют кору ивы. В ней содержатся дубильные вещества (до 11,5%), флавоноиды, гликозид салицин, витамин С. Кору снимают с молодых деревьев или ветвей в период сокодвижения - с апреля до начала июля. Обычно для этого обрубают ветви на деревьях или специально рубят молодые деревья.

Сушат кору любым способом, в том числе и на солнце. Сухую кору можно хранить 4 года.

Отвар коры применяют как жаропонижающее средство при лихорадочных состояниях. До появления хинина во многих странах Европы им широко пользовались в качестве противомалярийного средства. Иногда отвар коры используют как кровоостанавливающее средство при внутренних кровотечениях, подагре и ревматоидных артритах. Целесообразность применения коры при ревматизме объясняют наличием в ней салицина. Вяжущие и противовоспалительные свойства ивовой коры обусловили употребление вытяжек из нее для полосканий при воспалении слизистых оболочек ротовой полости и верхних дыхательных путей, примочек при кожных заболеваниях. Обычно как для наружного, так и для внутреннего употребления готовят отвар из расчета 10-15 г измельченной коры на 1 стакан воды. Внутрь отвар принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Употребляют отвар для ножных ванн при потливости ног.

При зуде на голове, перхоти и с целью укрепления волос отваром из равных частей ивы и корней

лопуха промывают голову.

Кора ивы входит в состав потогонных смесей и сборов для полоскания горла.

Клевер луговой

Двух- или многолетнее растение

Травянистое растение из семейства бобовых с прямостоячими или приподнимающимися стеблями высотой до 0,5 м. Листья очередные, сложные, тройчатые с черешками. Листочки эллиптические, часто с белым рисунком на верхней стороне. Цветки собраны в соцветия-головки, окруженные снизу верхушечными листьями. Цветки с трубчатым венчиком, десятью тычинками, из которых девять срослись между собой, а одна свободная, одним пестиком с верхней завязью. Плоды - однодвусемянные овальные бобы с мелкими желтыми или фиолетовыми семенами. Цветет с мая до сентября, плоды созревают в сентябре-октябре.

Встречается почти по всей территории России. Растет на лугах, полянах, опушках, в зарослях кустарников. Возделывается как ценная кормовая культура, способствующая улучшению плодородия почв.

В народной медицине используют надземную часть (траву) и отдельно соцветия клевера. В них содержатся каротин, протеин, жир, гликозиды трифолин и изотрифолин, флавоны, эфирное масло, дубильные и красящие вещества, смолы, органические кислоты, в том числе аскорбиновая, кумариновая и др. Траву и соцветия собирают во время цветения растений. Сушат в тени.

В народной медицине соцветия клевера используют в качестве отхаркивающего и антисептического средства при хроническом кашле, бронхитах, бронхиальной астме. Обычно готовят отвар из расчета 20 г соцветий на 1 стакан воды и пьют по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день. Такой отвар обладает также мочегонным действием. Иногда его советуют употреблять как укрепляющее организм средство при малокровии.

Клюква обыкновенная (болотная)

Стелющийся кустарничек семейства брусничных с длинными тонкими стеблями. Листья мелкие, яйцевидные или продолговатые, длиной 0,5-1,5 см, кожистые, сверху темно-зеленые, снизу беловатые от воскового налета. Цветки расположены на концах побегов на длинных цветоножках. Цветки розовые, с четырехзубчатой чашечкой, колосовидным, глубокочетырехраздельным венчиком, с восемью-десятью тычинками, одним пестиком с нижней завязью. Плоды - красные, шаровидные или грушевидные ягоды диаметром 8-18 мм. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре, сохраняются на растениях до весны.

Встречается в тундровой и лесной зонах Европейской части России, Сибири, Дальнего Востока. Растет на сфагновых болотах и в заболоченных лесах.

Пищевое и медицинское значение имеют ягоды клюквы. Они содержат лимонную, бензойную и другие органические кислоты (до 2,8%), сахара (до 2,6%),

пектин, дубильные вещества (0,1-0,3%), гликозид вакцинин, йод, соли калия, витамин С (до 35 мг%). Собирают ягоды осенью или весной, после того как болота освободятся от снега. Благодаря бензойной кислоте ягоды клюквы долго сохраняются свежими при хранении их в прохладном месте (желательно при температуре около 0° С).

Свежие ягоды клюквы и изделия из них (соки, сиропы, кисели, желе, варенье, вино) улучшают аппетит и усвояемость пищи. Их добавляют в пищу больным с бессолевой диетой. Свежие ягоды и экстракт из них усиливает выделение желудочного и панкреатического соков, благодаря этому их рекомендуют для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и воспалений поджелудочной железы.

Из ягод клюквы готовят витаминный напиток - клюквенный морс. Для этого ягоды промывают в кипяченой воде и отжимают из них сок в фарфоровую или стеклянную посуду. Закрыв посуду крышкой, сок ставят в холодное место. Выжимки заливают водой (3/4 литра на 100 г), кипятят, процеживают и в полученный отвар добавляют отжатый сырой сок и сахар (по вкусу). Морс можно готовить сразу на 2-3 дня и хранить в прохладном месте.

В клинике лечебного питания разработан и другой витаминный напиток - картофельный сок с клюквой. Его готовят следующим образом. Свежий картофельный сок оставляют в закрытой посуде на 1 ч, чтобы отстоялся крахмал, затем осторожно сливают в другую посуду.

Картофельный сок смешивают с клюквенным морсом. Для улучшения вкуса и запаха кроме сахара добавляют немного ванилина.

Клюквенный сок и морс обладают мочегонным и бактерицидным действием, что при определенных условиях приобретает важное значение. Так, в урологической клинике Второго московского медицинского института клюквенный морс и экстракт нашли успешное применение при таком распространенном заболевании, как пиелонефрит. При этом напитки из клюквы оказывают не только самостоятельное бактерицидное действие, но и значительно усиливают лечебную эффективность других препаратов, применяемых для лечения пиелонефритов.

Кориандр посевной

Травянистое растение из семейства зонтичных высотой до 70 см. Стебли прямостоячие, тонкоборозчатые, от основания ветвистые. Нижние листья черешковые, перисто- или дваждыперисторассеченные на линейные или нитевидные доли. Цветы мелкие, белые или розовые, пятичленные, собраны в многочисленные сложные зонтики. Плоды -бурые шаровидные двусемянки диаметром до 0,5 см, с сильным запахом. Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-августе.

В диком виде неизвестен, в одичавшем состоянии встречается на юге Европейской части России. Культивировать кориандр начали еще за тысячу лет до нашей эры. Его возделывают в центральных черноземных областях РФ, Поволжье. Среди эфиромасляничных растений кориандр занимает ведущее место.

Возделывают кориандр ради плодов. Они содержат эфирное (до 1,5%) и жирное (до 28%) масла. Эфирное масло служит исходным сырьем для получения различных душистых веществ, необходимых в парфюмерии и косметике. Плоды кориандра употребляют для ароматизации хлеба и кондитерских изделий, маринадов, соусов, колбас, сыров, ликеров, мясных блюд. Свежие листья используются в салатах, что объясняется не только их ароматическими и вкусовыми качествами, но и содержащимися в них витаминами С и А.

Плоды кориандра употребляют в медицине как улучшающее пищеварение, противогеморройное и ранозаживляющее средство. Благоприятное применение объясняется биологическим действием эфирного масла. Установлено, что эфирное масло кориандра обладает разнообразным действием: желчегонным, противогеморройным, болеутоляющим, антисептическим, ранозаживляющим и усиливающим деятельность пищеварительных желез. Обычно принимают внутрь 3 раза в день по 1/3 стакана настоя или отвара, приготовленного из расчета 1 чайная ложка плодов на 1 стакан воды. Как ветрогонное средство рекомендуют 2 раза в день съедать по 8-10 плодов. Настой или настойку из плодов на водке иногда дают как успокаивающее лекарство, особенно при повышенной нервной возбудимости и истерии. Плоды кориандра входят в состав противогеморройных, желчегонных, желудочных и слабительных сборов.

Крапива двудомная

Жгучее травянистое растение из семейства крапивных с ползучим корневищем. Стебли прямостоячие, высотой до 120 см, четырехгранные, покрыты жесткими волосками, как и листья. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетные, длиной до 15 см и шириной 8 см, по краю крупнозубчатые. Двудомное растение. Цветки зеленоватые, мелкие, однополые, с простым четырехчленным околоцветником, собраны в ветвистые колосовидные соцветия, сидящие в пазухах верхних листьев. Мужские цветки с четырьмя тычинками, женские с одним пестиком с верхней завязью. Плоды - желтовато-серые яйцевидные орешки. Цветет с мая до октября, плоды созревают в июле-октябре.

Встречается во всех районах России, за исключением Крайнего Севера. Растет вдоль дорог, у жилья, на пустырях, по оврагам, по берегам рек, во влажных лесах и зарослях кустарников.

В медицине используют листья крапивы. Они богаты витаминами, в частности аскорбиновой кислотой (0,6%) и каротином (до 50мг%), а также витаминами К, B_2, B_3.

Заготавливают листья крапивы во время цветения растений, с мая до сентября. Обычно листья «ошмыгивают» снизу вверх в плотных рукавицах прямо на корню, но можно растения скосить или срезать серпом, слегка подвялить и потом обмолотить листья на чистой подстилке. Сушат листья под навесами, на чердаках, в сараях, предохраняя от солнеч-

ных лучей, которые могут испортить внешний вид сырья, а самое главное - разрушить часть витаминов.

Крапиву применяют при заболеваниях печени и желчного пузыря, почечнокаменной болезни, уремии, водянке, задержке и нерегулярных менструациях, ревматизме, бронхите, туберкулезе, нервных припадках, золотухе, фурункулах, лишаях, при спазмах желудка, привычных запорах, диспепсии.

При сильных геморроидальных болях у лиц, страдающих запорами, готовят отвар из равных частей листьев крапивы и коры крушины (одно-, двухгодичной давности сбора) из расчета 15 г смеси на 0,5 л кипятка, кипятят 10 мин, охлаждают, процеживают. Принимают такой отвар по 1/2 стакана до еды 3 - 4 раза в день.

Русские врачи еще в XVII в. использовали наряду с кровоостанавливающими противонагноительные и ранозаживляющие свойства растения, рекомендуя прикладывать измельченные сырые листья к свежим ранам. Соком крапивы лечили застарелые раны, язвы и свищи. При наружном применении они уменьшают секрецию из ран, оказывают бактерицидное воздействие на гноеродные микробы, стимулируют процессы грануляции и эпителизации. К нагноившимся ранам прикладывают промытые свежие листья или присыпают их порошком из высушенных листьев.

Крушина ольховидная (ломкая)

Многолетнее растение

Кустарник или дерево из семейства крушиновых высотой до 7 м, с серовато-бурой или серой корой. Листья широкоэллиптические или обратнояйцевидные, длиной до 8 см и шириной до 4,5 см, с семью-десятью парами жилок, с черешками. Цветки мелкие, с пятичленным околоцветником и пятью тычинками, зеленовато-белые, расположены пучками по два - семь в пазухах листьев на цветоножках длиной до 1 см. Плоды - шаровидные, фиолетово-черные костянки. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. Иногда цветет повторно в августе.

Встречается в Европейской части России, в Сибири. Растет в лесах, на опушках, в долинах рек, в оврагах.

Лекарственное применение имеет кора крушины. Действующими веществами в ней являются антрогликозиды и их производные, содержание которых достигает 8%, в том числе франгулоэмодин, франгулин, глюкофрангулин, хризофановая кислота и др.

Заготавливают кору крушины во время сокодвижения весной и в начале лета, в марте-июне. На стволах и толстых ветвях делают продольные надрезы коры до древесины, а затем с помощью поперечных полукольцевых надрезов сдирают куски длиной 30-60 см. Соструг ивать кору ножом нежелательно, так как в сырье при этом неизбежно попадут куски древесины, ухудшающие его качество. Сушат кору на воздухе, на чердаках, под навесами. Перед сушкой

длинные куски разрубают на отрезки длиной до 50 см. После сушки сырье перебирают, удаляют из него примеси. Если оно хорошо высушено, его можно хранить в течение 5 лет.

Кору крушины применяют в медицине благодаря мягкому слабительному действию, которое связано с содержащимся в ней антраглюкозидами. Крушиной пользуются при спастических колитах и атонических запорах, а также для регулирования деятельности кишечника при геморрое, трещинах прямой кишки и т.п. Слабительный эффект наступает через 8-10 ч после приема. Фармацевтическая промышленность выпускает жидкий экстракт крушины, который назначают по 20 - 40 капель на прием, и сухой экстракт крушины в таблетках по 0,2 г, которые принимают на ночь по 1-2 штуки. В домашних условиях готовят отвар из расчета 1 столовая ложка измельченной коры на 1 стакан воды. Кипятят 20 мин. Принимают по 1/2 стакана утром и на ночь. Кору крушины включают в состав желудочных и слабительных сборов.

Нельзя использовать свежую и только что высушенную кору, поскольку она обладает сильным раздражающим действием и может вызвать явление гастрита в виде тошноты, рвоты, болей в области желудка и др. После хранения в течение 1-2 лет токсичность коры значительно уменьшается, она становится пригодной для лечебного применения. Токсичность коры можно снизить, прогревая ее при 100° С в течение 1 ч.

известны также как болеутоляющее и успокаивающее средство. Их употребляют при повышенной нервной возбудимости, судорогах, болях в груди, животе, а также при бессоннице. Советуют пить липовый чай при заболеваниях почек, печени и гипертонической болезни (3 раза в день по $^1/_2$-1 стакану).

Косметологи рекомендуют для смягчения и придания эластичности коже лица в летнее время умываться водой, в которую добавлен настой липового цвета (с последующим применением соответствующего крема).

Липовый цвет в сельской местности широко используют вместо чая. Этот напиток имеет приятный золотистый цвет, очень душистый и обладает целебными качествами цветков липы. Свежие молодые листья липы можно использовать для приготовления весенних витаминных салатов.

Черемша

Травянистое растение из семейства лилейных с луковицами и надземными побегами. Листья широколанцетные или эллиптические. Цветки беловато-зеленоватые, с шестичленным околоцветником, с шестью тычинками и одним пестиком, собраны в верхушечные соцветия-зонтики. Плоды - трехгранные коробочки. Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-августе.

Встречается на Урале, в горах Сибири и Дальнего Востока. Растет в горных лесах и на лугах в лесном и субальпийском поясах. На равнинах Европейской части встречается похожий вид - черемша

медвежья с белыми цветками, заканчивающий вегетацию очень рано - в июне. Ее также называют черемшой и используют аналогично луку победному.

Как пищевой продукт и с лечебными целями используют обычно листья черемши. Они содержат аскорбиновую кислоту (до 730 мг%), эфирное масло, гликозид, аланин. Их употребляют в свежем виде, а для длительного хранения засаливают, маринуют, реже сушат.

По фармакологическому действию черемша близка к чесноку. Ее употребляют при цинге и атеросклерозе. Она обладает также противоглистным действием, усиливает перистальтику кишечника, оказывает выраженное антимикробное действие. В народной медицине на Кавказе ее применяют при различных кишечных инфекционных заболеваниях. Еще в Древнем Риме ее считали хорошим средством, "очищающим желудок и кровь". Это мнение сохранилось и у лекарей средневековья. Как "кровоочищающее" средство она и поныне употребляется в народной медицине многих стран, ее назначают при кожных сыпях и золотушных лишаях. Настоем черемши натирают суставы при подагре и ревматизме. Ее применяют для лечения гнойничковых заболеваний кожи и других болезней.

Любисток лекарственный

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства зонтичных с толстым корневищем и крупными корнями. Стебель высотой до 2 м, бороздчатый, полый внутри.

Листья нижние очень крупные, длиной до 70 см, длинночерешковые; средние - более мелкие, короткочерешковые; верхние-расширенные, с почти неразвитой пластинкой. Цветки мелкие, беловато-желтоватые, собраны в сложные зонтики диаметром около 12 см, снабженные многочисленными листочками оберток и оберточек. Плоды - эллиптические желтовато-коричневые двусемянки длиной 5-7 мм. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

В диком виде распространен в средиземноморских районах Европы.

Легко дичает и встречается одичавшим в Европейской части России.

Лекарственное применение имеют корни любистока. Они содержат эфирное масло (до 1%), смолы, сахара, ангеликовую кислоту, фурокумарин бергаптен. Корни выкапывают осенью, обрезают надземные части, отряхивают от почвы и сушат. В сырую погоду и при выращивании на глинистой почве перед сушкой корни промывают. Крупные корни режут на куски. Сушат в тени или в печах и духовках.

Настои и отвары корней возбуждают аппетит, снимают кишечные колики, оказывают ветрогонное действие.

Эффективен любисток при отеках сердечно-сосудистого происхождения, т.к. увеличивает диурез и воздействует непосредственно на сердце.

Настой или отвар корней любистока применяют для ванн, компрессов, при лечении ран. Можно принимать настой и внутрь как «кровоочистительное»

средство.

Настой готовят так: 5 г измельченных корней заваривают в стакане кипятка. Принимают настой по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

Мать-и-мачеха обыкновенная

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства сложноцветных с длинным разветвленным корневищем. Стебли прямые, невысокие, густо покрыты чешуевидными буроватыми листьями, заканчиваются цветочной корзинкой.

Прикорневые листья округло-сердцевидные, диаметром до 25 см, выемчато-зубчатые по краям, сверху зеленые, голые, снизу беловойлочные, с длинными черешками. Они развиваются в конце мая - июне, после отцветания и увядания цветоносных побегов. Цветочные корзинки диаметром до 2,5 см, до цветения и при плодах поникающие. Цветки желтые, двух типов: краевые - язычковые, пестичные; срединные - трубчатые. Плоды - продолговатые ребристые семянки, снабженные хохолками. Цветет ранней весной, в марте-апреле, плоды созревают в мае-июне.

Распространено это растение повсеместно, за исключением Крайнего Севера и Дальнего Востока. Растет на насыпях, в канавах, у дорог, на карьерах, пустырях, в оврагах и в других местах обитаниях с нарушенным травяным покровом.

Лечебное применение имеют прикорневые листья мать-и-мачехи, реже - соцветия. Они содержат

до 2,6% [illegible] кислоты, дубильные [illegible], эфирное [illegible] кислоту. Собирают [illegible] в мае-июле, вручную [illegible] с частью черешка (не [illegible]). [illegible] воздухе, на чердаках [illegible] помещениях, раскладывая [illegible]. Побуревшие и пятнистые [illegible] к употреблению [illegible] или банках в сухом месте до [illegible].

Настои из ее [illegible] отхаркивающим и [illegible], их широко применяют [illegible] болезней дыхательных путей [illegible] дыхательных путей, [illegible] воспалении и туберкулезе легких).

[illegible]

[illegible]

свежих листьев назначают при туберкулезе, затяжном насморке (вводят в ноздри) и в качестве легкого потогонного средства. Свежие листья прикладывают к ранам, язвам и фурункулам, а измельченные свежие или сухие листья - к нарывам, чтобы ускорить их созревание. Кашицу из листьев применяют при груднице, против мозолей и др. Измельченные сухие листья курят при одышке и затрудненном дыхании.

Мелисса лекарственная

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства губоцветных с прямостоячими побегами. Листья яйцевидные, длиной 6-8 см и шириной до 3 см, с черешками. Цветки собраны в пазухах верхних листьев по три-десять в однобокие сложные мутовки, образующие верхушечные соцветия. Чашечка двугубая, с пятью зубцами, колокольчатая; венчик в 1,5-2 раза длиннее чашечки, длиной до 1,5 см, с пятилопастным отгибом, светло-фиолетовый, розовый или желтовато-белый; тычинок четыре; пестик с верхней завязью. Плоды сухие дробные, распадаются на четыре орешка. Цветет в июне-августе, плоды созревают в сентябре-октябре.

Распространена мелисса в южных районах Европейской части России и Сибири. Растет на опушках в лесах, лесных оврагах, тенистых ущельях. Культивируют как овощную и эфирно-масличную культуру. Лечебное применение имеют листья и облиственные верхушки побегов мелиссы. Они содержат до 0,3% эфирного масла, в составе которого обнаружены цитраль, цитронеллаль, гераниол. Эфирное мас-

ло имеет лимонный аромат. В листьях найдены дубильные вещества, слизь, смолы, органические кислоты, витамин С (до 150 мг%), каротин.

Листья и верхушки побегов (трава) мелиссы имеют диетическое значение. Их используют как пряность в свежем и сушеном виде. В народе издавна применяют настой травы мелиссы для возбуждения аппетита и улучшения деятельности органов пищеварения. Применяют мелиссу и как противосудорожное и болеутоляющее средство, в частности при различных невралгиях, головной боли, болях в желудке и т.п. Еще Ибн-Сина (Авиценна) хвалил мелиссу как средство, повышающее жизнеспособность и прогоняющее меланхолию. В наши дни как успокаивающее средство применяют настои или отвар травы (1:10) по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при чрезмерной возбудимости, истерии, ипохондрии, бессоннице. Иногда назначают настой и отвар при малокровии и очень "скудных" менструациях. Отмечено, что при заболевании сердца настой травы приводит к уменьшению одышки, приступов учащенных сердцебиений, кровяного давления. В народной медицине при сердцебиении, болях в области сердца принимают внутрь по 10-15 капель масла мелиссы. Это же масло принимают как потогонное средство и для нормализации менструации.

При заболеваниях десен и зубной боли настой или отвар травы мелиссы используют для полосканий. Компрессы из них накладывают при ревматических болях в суставах, мышцах, ушибах и язвах. Листья мелиссы включают в состав сборов для ароматических ванн.

Облепиха крушиновидная

Многолетнее растение

Дерево или крупный колючий кустарник из семейства лоховых. Имеет хорошо развитую корневую систему. Корни облепихи снабжены клубеньками, в которых живут микроорганизмы, усваивающие азот воздуха. Листья длиной до 8 см и шириной до 1 см, с короткими черешками. Облепиха - двудомное растение. Цветки мелкие, желтоватые; женские сидят по два-пять в пазухах веток и колючек на коротких цветоножках; мужские собраны в короткие колосья. В мужских цветках по два чашелистика и четыре тычинки, в женских - двулопастный околоцветник и один пестик с верхней завязью. Плоды - оранжевые или красные мясистые костянки шарообразной, шаровидно-яйцевидной или эллипсоидальной формы, диаметром около 1 см, с блестящим темно-коричневым семенем. Цветет до или одновременно с распусканием листьев, в апреле-мае, плоды созревают в конце августа - октябре. Плодоношение бывает очень обильным, плоды буквально облепляют большую часть ветвей, откуда и пошло название растения.

Облепиха широко распространена в Западной и Восточной Сибири. Произрастает по берегам рек, горных речек и ручьев, озер, окраинам болот, по поймам, растет куртинами по засоленным и заболоченным лугам. Разводят как декоративную и закрепляющую пески и овраги породу, особенно в полезащитных полосах, придорожных насаждениях, живых изгородях. В последние годы ее культивируют как лекарственное растение. Выведено несколько сортов.

Применение плодов разнообразно: их употребляют в пищу в свежем, сухом и консервированном виде, из них делают кисели, желе, пастилу, варенье, вино. Плоды имеют и медицинское применение. Из мякоти получают жирное масло (с выходом до 9%), которое является естественным поливитаминным концентратом: в нем содержится каротин (40 - 100 мг%), каротиноиды (180-250 мг%), аскорбиновая кислота (до 450 мг%), витамин Е (110-165 мг%), фолиевая кислота (до 0,79 мг%), витамины B_1 (до 0,035 мг%), B_2 (до 0,056 мг%), Р. Кроме того, в плодах содержатся сахара (3,5%), преимущественно глюкоза и фруктоза, органические кислоты (3,2%), стерины, дубильные и флавоновые вещества, микроэлементы (железо, бор, марганец).

Заготавливают плоды облепихи в октябре-феврале, после того как они, замерзнув, станут твердыми. Под куст подстилают ткань или рогожу и ударом палки по стволу отряхивают замерзшие плоды. Иногда срезают или срубают ветви и обмолачивают их на льду. Плоды очищают от мусора и используют для получения масла в свежем виде. Облепиха - ценнейшее поливитаминное растение. Ягоды, сок или настой из них рекомендуют при гипо- и авитаминозах.

Облепиховое масло способствует заживлению и эпителизации тканей. Его применяют для лечения лучевых повреждений ткани, для профилактики повреждений пищевода при лучевой терапии рака, в гинекологической практике при кольпитах, эндоцервицитах, эрозиях шейки матки, для лечения кожных болезней, ожогов, обморожении, пролежней, трофических язв, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, внутреннего геморроя, трещин заднего прохода (в этих случаях масло включают в состав свечей). Облепиховое масло находит применение в лечении ползучей язвы роговицы глаза, гайморитов и др. Для лечения облепиховое масло можно получить и в домашних условиях. В соковыжималке, в ступке или кастрюле из зрелых плодов отжимают сок. Массу, оставшуюся после удаления сока высушивают, измельчают и заливают подсолнечным маслом в отношении 1:1,5 (по массе) и настаивают три недели при комнатной температуре (периодически помешивая). После этого жидкую часть аккуратно сливают. Полученное масло пригодно к употреблению.

Листья облепихи применяют при подагре и ревматизме. Отвары плодов используют наружно для лечения кожных болезней, а отвар семян - внутрь как слабительное средство.

Пастернак посевной

Одно- или двулетнее растение

Травянистое растение из семейства зонтичных с толстым стержневым корнем. Стебель прямостоячий, высокий. Листья продолговатые, перисторассеченные на яйцевидные или ланцетные сегменты. Цветки с желтыми лепестками, собраны в зонтики. Плод - овальная двусемянка длиной 5-6 мм. Цветет в июле-сентябре.

Встречается в Европейской части России и Сибири. Растет на пустырях, сухих склонах, у дорог, на

полях, огородах, в садах, в долинах рек и речек. Иногда разводят в огородах как пряность (корни пастернака по запаху напоминают петрушку и сельдерей).

В корнях содержатся эфирное масло (до 0,35%), углеводы, белки, аскорбиновая кислота (40 мг%), витамины B_1 и B_2, минеральные соли. Заготавливают корни осенью. После выкопки и обрезки надземных частей корни промывают и сушат. При заготовке сырья необходимо соблюдать предосторожность. Контакт влажной кожи с листьями и плодами пастернака может привести к воспалению кожи рук и появлению на пораженных участках ожогов. Вероятно возбудителем дерматитов является фурокумарины.

Пастернак ценится благодаря способности возбуждать аппетит и улучшать пищеварение.

Пастернак применяется и как мочегонное, болеутоляющее средство. В медицине в настоящее время используют плоды пастернака. Из его семян получают пастернацин, который обладает спазмолитическим действием на кровеносные сосуды сердца, расслабляет гладкую мускулатуру кишечника, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Пастернацин применяют и при неврозах с явлениями спазма коронарных сосудов. Препарат применяют по одной таблетке (0,2 г) 3 - 4 раза в день. Курс лечения 2-5 недель, но улучшение состояния больных отмечается уже через несколько дней.

Из плодов пастернака изготовлен и лечебный препарат бероксан, представляющий смесь двух фурокумаринов - ксантотоксина и бергаптена. Бероксан предназначен для лечения кожных болезней: витилиго и гнездной (круговидной) плешивости. Лечебное действие препаратов связано с тем, что фурокумарины сенсибилизируют кожу к действию солнечных лучей (повышают ее чувствительность к свету) и стимулируют образование пигмента меланина. Поэтому при витилиго прием таблеток бироксина внутрь и смазывания лишенных пигмента участков кожи раствором препарата сопровождается облучением пораженных участков кожи ультрафиолетовыми лучами (по специальной методике). Лечение требует значительного времени и проводится врачами-дерматологами.

Первоцвет настоящий (лекарственный)

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства первоцветных с коротким корневищем. Листья яйцевидные или продолговато-яйцевидные, длиной до 8 см, морщинистые, с крылатыми черешками, собраны в прикорневую розетку. Цветки ярко-желтые, с приятным медовым запахом, сидят на тонких цветоножках, образуя поникающее зонтиковидное соцветие, которым заканчивается безлистая цветочная стрелка высотой 15-30 см. Цветки с пятичленным двойным трубчато-колокольчатым околоцветником, с пятью тычинками и одним пестиком с верхней завязью. Плоды - яйцевидные многосемянные коробочки. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле.

Широко распространен в лесной и лесостепной зонах Европейской части России, на Урале, в Западной Сибири.

Используют листья, цветочные стрелки и корни первоцвета. В надземных частях действующими веществами являются сапонины, витамины - аскорбиновая кислота (около 5%), каротин (до 3 мг%), в корнях -сапонины, гликозиды и эфирное масло. Кроме того, все части содержат соли марганца. Цветочные стрелки впрок не заготавливают, их едят свежими. Листья собирают вручную в период цветения. Корни копают лопатами после отцветания растения и промывают в воде. Сушат сырье в защищенным от солнца месте.

Свежие листья первоцвета богаты витаминами, особенно аскорбиновой кислотой, их используют в пищу в качестве салата. Настои применяют в медицине при гиповитаминозе С и А.

Широко используют корни и листья первоцвета в качестве отхаркивающего средства. Содержащиеся в них сапонины усиливают секрецию бронхиальных желез и слизистых оболочек дыхательных путей, чем и обуславливается отхаркивающее действие при воспалении легких, бронхитах и др. Обычно в домашних условиях готовят отвар или настой. Для отвара берут 10-15 г измельченного сырья на 1 стакан воды, принимают его 3-4 раза в день по 1 столовой ложке. Настой готовят из расчета 5-8 г листьев на 1 стакан кипятка, принимают по $^1/_2$ стакана 3 раза вдень. Отвары и настои первоцвета практически безвредны и обладают к тому же некоторым успокаивающим действием.

Пижма обыкновенная

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства сложноцветных с деревянистым корневищем. Листья эллиптические, длиной до 20 см. Плоды - продолговатые ребристые семянки. Цветет с июля по сентябрь, плоды созревают в августе-октябре.

Распространена по всей территории России за исключением Крайнего Севера и пустынь. Растет на лугах, в степях, среди кустарников, на опушках, полянах, у дорог, на межах. Часто образует заросли. В Сибири и на Дальнем Востоке замещается близким видом - пижмой северной.

Медицинское применение имеют соцветия пижмы. Они содержат эфирное масло (до 2%), в состав которого входят туйон, камфора, туйол, борнеол, пинен, флавоноиды, алкалоиды, дубильные и горькие вещества, органические кислоты, витамин С, каротин. Собирают соцветия пижмы при полном цветении, обрывая в ручную без цветоножек или срезая ножницами. Сушат сырье в тени на воздухе, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях на чистой подстилке. Не следует часто ворошить и пересушивать сырье, так как при этом корзинки рассыпаются. Высокая температура (выше 25° С) ведет к улетучиванию эфирного масла.

Цветочные корзинки пижмы применяют в качестве глистогонного средства против круглых глистов, особенно аскарид и остриц. Для этого готовят настой из расчета 1:10 и принимают по 1 столовой

ложке 3-4 раза в день. Иногда предпочитают порошки из измельченного сырья. Их принимают по 0,5-1-2 г (в зависимости от возраста больного) 2-3 раза в день. Для изгнания остриц рекомендуется ставить на ночь в течение нескольких дней (до недели) клизмы из настоя.

Готовят его из расчета 1 чайная ложка семян на 100-150 г воды, настаивают при температуре 60°С в течение 3 ч, затем процеживают.

Распространено применение препаратов из пижмы для лечения болезней печени и желчных путей, желудочно-кишечных заболеваний. Хорошие желчегонные свойства цветов пижмы доказаны экспериментально и клинически. Установлено также лечебное действие пижмы при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и воспалениях тонкого и толстого кишечника (энтероколитах). В этих случаях лечение проводят настоем, который готовят из расчета 5 г цветов на 1 стакан кипятка. При энтероколитах такой настой принимают по 1 столовой ложке 5-6 раз в день; при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки - по $^1/_3$-$^1/_2$ стакана 2-3 раза в день. Настой пижмы можно принимать для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Водные и спиртовые извлечения из цветов пижмы обладают коронарорасширяющими свойствами. Однако в связи с токсичностью растения эта особенность пижмы в медицине не используется. В народной медицине пижму иногда рекомендуют применять как противолихорадочное средство, при обильных менструациях, сердечной астме, повышенной нервной возбудимости, головных болях и других болезненных

состояниях. Поскольку пижма ядовита (токсичность ее определяется туйоном), не следует применять ее для лечения беременных женщин и детей раннего возраста.

Наружно настои пижмы используют в народной медицине для ванн и компрессов при воспалениях суставов (ревматизме, подагре и др.), вывихах, ушибах. Обладая антимикробным действием, настой оказывает очищающее влияние на застарелые язвы и раны и применяется в этих случаях, а также при чесотке и нарывах для обмываний и примочек. Губительное действие пижмы на гноеродных микробов (а также на кишечнотифозных) связано с содержанием в ней кумаринового производного, кофейной и хлорогеновой кислот. Цветки, листья и стебли пижмы обладают хорошими инсектицидными свойствами.

Подорожник большой

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства подорожниковых с пучком белых корней. Цветки мелкие, невзрачные, буроватые, собраны в узкий, цилиндрический, густой колос. Плоды коробочки с 5 - 34 семенами. Цветет с мая до октября, семена созревают в разное время. Распространен на пустырях, на полевых и лесных дорогах, на лугах, в зарослях кустарников, светлых лесах, на огородах, в садах.

Зеленые листья собирают с частью черешка в течении всего лета. После промывки их сушат в тени, в теплом помещении. Побуревшие и заплесневевшие

после сушки листья выбрасывают. Остальные листья можно использовать в течении 2-х лет. Применяются в виде отвара (настоя): 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка настаивается 15 мин и принимается по 1 столовой ложке 4 раза в день. В такой же дозировке настой употребляют и для лечения различных воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастритов, энтеритов, энтероколитов, колитов). Особенно хорошее лечебное действие настоя отмечается при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и хронических колитов. Еще лучшие результаты наблюдаются при использовании сока из свежих листьев. Его принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 - 20 мин до еды. Сок из свежих листьев в смеси с соком из травы подорожника блошного, консервированный спиртом, выпускается фармацевтическими заводами для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

Из листьев подорожника большого создан препарат плантаглюцид (выпускается в форме гранул), дающий хорошие результаты при лечении гипо- и анацидных гастритов, и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью. Его принимают 3 раза в день по 0,5 - 1 г примерно за 1 ч до еды (предварительно растворив в $^1/_4$ стакана теплой воды). Имеются сведения о положительном воздействии настоя листьев при начальной стадии гипертонической болезни и атеросклерозе. Листья подорожника обладают кровоостанавливающим действием.

Популярно наружное применение водного настоя или свежего сока из листьев подорожника большого как ранозаживляющих средств, обладающих антимикробным действием. Эти препараты подорожника способствуют быстрому очищению и заживлению различных ран и их широко применяют в виде примочек и промываний при ушибах, свежих порезах и ранениях, хронических язвах и ранах, свищах, нарывах, фурункулах. При фурункулезе, гнойных ранах эффективно применение хорошо промытых свежих листьев или предварительно размоченных в теплой воде сушеных листьев подорожника, накладываемых в виде компресса. В качестве готового ранозаживляющего средства выпускается 10%-ная мазь из листьев подорожника большого на персиковом масле и вазелине. В гомеопатии применяют эссенцию из свежих листьев подорожника.

Полынь горькая

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства сложноцветных с очень сильным своеобразным ароматом, короткими прижатыми волосками, отчего у растения серовато-серебристый цвет. Стебель прямой, высотой до 1 м, ветвистый. Нижние листья с длинными черешками. Цветки желтые, очень мелкие, трубчатые, краевые - женские, средние обоеполые, собраны в корзинки диаметром 3 мм, сидящие на коротких веточках однобокими кистями, образующими в свою очередь, метелку. Плоды - очень мелкие (длиной до 1 мм), буроватые, продолговатые семянки. Цветет в июле

- августе, плоды созревают в августе - сентябре.

Встречается в Европейской части России, в Западной Сибири. Растет на мусорных местах, у дорог, в канавах, на пустырях, залежах, в садах.

В медицине используют облиственные верхушки цветущих растений (траву) и листья. В них содержится эфирное масло (до 2%), в состав которого входит туйол, туйон, пинен и другие; кроме того, найдены лактоны, гликозиды абсинтин и анабсинтин, флавон артемизетин, янтарная и яблочная кислоты, дубильные вещества, каротин, аскорбиновая кислота, витамин К, смолы. Заготавливают сырье полыни в фазе бутонизации - начале цветения. Листья обрывают без черешков вручную, а верхушки побегов длиной до 25 см срезают ножом или серпом. Сушат в тени на открытом воздухе, на чердаках или в сушилках при температуре 40 - 50°С. Сухое сырье хранят не более 2 лет.

Полынь издавна считается одним из лучших средств для возбуждения аппетита. На фармацевтических фабриках и в аптеках из листьев и цветущих облиственных верхушек полыни горькой готовят густой экстракт, обладающий характерным запахом, и крепкую 20%-ную настойку на 70%-ном спирте. Настойку принимают по 15-20 капель 2 - 3 раза в день за 30 мин до еды. В домашних условиях для этих целей готовят чай или настой, последний - из расчета 1 чайная ложка измельченной сухой травы полыни на 2 стакана кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Пить надо полстакана за 30 мин до еды. Настой применяют при малокровии и как противоглистное средство. Настои используют для полоскания рта при дурном запахе.

Необходимо знать, что длительное применение препаратов полыни в больших количествах может привести к отравлению.

Пустырник обыкновенный

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства губоцветных с прямостоячим стеблем. Листья черешковые, нижние округленные или яйцевидные; средние - продолговато-эллиптические, трехраздельные; верхние узкие, цельные. Цветки розово-фиолетовые, двугубые, собраны в пазухах верхних листьев, образуя длинное прерывистое колосовидное соцветие на конце стебля. Плоды распадаются на четыре орешка. Цветет в июне - августе, плоды созревают в августе - октябре.

Встречается в Европейской части России (кроме Арктики), в Западной Сибири. Растет на пустырях, в оврагах, вдоль дорог. Введен в культуру как лекарственное растение.

В медицине используют верхушки побегов (траву). В ней найдены алкалоиды, дубильные вещества, сапонины, сахара, эфирное масло, флавоновые и горькие вещества, каротин. Траву заготавливают в период цветения растения, срезая верхушки стеблей с листьями и цветками длиной до 40 см. Сушат ее в проветриваемых помещениях, под навесами, в тени на воздухе, раскладывая на подстилках и часто вороша. Сухая трава может хранится 3 года.

По своему биологическому действию пустырник близок к валерьяне. Препараты его действуют успокаивающе на центральную нервную систему, улучшают работу сердца (замедляют ритм и увеличивают силу сокращений), понижают кровяное давление. Назначают пустырник при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, истерии, сердечно-сосудистых неврозах, пороках сердца, кардиосклерозе, ранних стадиях гипертонической болезни, легких формах гипертонической болезни. В аптеках можно получить препараты пустырника фабричного производства: настойку, экстракт, таблетки. В домашних условиях готовят настои из расчета 15 г травы на 1 стакан кипящей воды и принимают 3-5 раз в день от 1 столовой ложки до 1/2 стакана за 40 - 60 мин до еды.

Трава пустырника входит в состав успокоительных сборов. В народной медицине применяют сок из свежей травы пустырника как успокаивающее средство по 30 - 40 капель несколько раз в день.

Ромашка аптечная

Однолетнее растение

Растение из семейства сложноцветных с тонким стержневым корнем. Стебли прямостоячие, ветвистые, высотой до 50 см. Листья очередные, дважды-рассеченные на узколинейные сегменты, длиной 2 - 5 см, сидячие. Цветки в корзинках, снабженных длинными цветоносами. Корзинки с удлиненными коническими цветоложами, полыми внутри (по этому признаку ромашку аптечную легко отличить от сходных видов). Цветки в каждой корзинке двух типов:

краевые - ложноязычковые, белые женские; срединные -трубчатые, желтые, обоеполые. Растение обладает сильным своеобразным запахом. Плоды - мелкие буровато-зеленые семянки без хохолка. Цветет в мае - сентябре, плоды созревают в июне - октябре.

Встречается в Европейской части России, в Сибири. Растет на залежах, в посевах, садах, виноградниках, у дорог, на мусорных местах, карьерах.

Культивируют как лекарственное растение. По своим целебным свойствам ей равнозначна ромашка пахучая, встречающаяся в Европейской части России, Сибири и на Дальнем Востоке.

Лекарственным сырьем у ромашки являются цветочные корзинки. Они содержат эфирное масло (до 0,8%), в состав которого входят хамазулен, различные терпены и сесквитерпены. Кроме того, в корзинках найдены апиин, апегенин, прохамазулен, матрицин, лактон матрикарин, умбеллиферон, органические кислоты, смолы, горечи, каротин. Собирают корзинки в начале цветения, когда их цветоложе еще не приобрело конической формы, в мае -июне, обрывая вручную с частью цветоноса не длиннее 3 см. Сушат в тени, на чердаках или в сушилках при температуре 40 - 50°С. Пересушивать сырье не следует, так как это приводит к измельчению корзинок. Хорошо высушенное сырье имеет приятный аромат и горьковато-пряный вкус. Хранят сухое сырье 2 года.

Извлечения из цветочных корзинок ромашки оказывают разностороннее действие на организм, что зависит от содержания в растении различных активных веществ. Эфирное масло и его компоненты об-

ладают дезинфицирующим, потогонным, противовоспалительным и обезболивающим действием, а также подавляют брожение в кишечнике. Азулен оказывает противоаллергическое действие и ускоряет регенерацию и заживление тканей. Апигенин и апиин снимают спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов. Настой цветков ромашки принимают внутрь при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтероколиты, колиты), метеоризме (как ветрогонное), спазмах желудка и кишечника, как регулирующее менструальный цикл (при задержках менструаций).

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний (гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритов, колитов), болезней печени и желчевыводяших путей настой готовят из расчета 1 столовая ложка соцветий на 1 стакан кипятка, принимают его в охлажденном виде после процеживания от 1 - 2 столовых ложек до $^1/_3$ стакана 3 - 4 раза в день. При задержке менструаций рекомендуют пить настой, приготовленный из цветков ромашки, листьев мяты (по 4 части) и корня валерьяны (3 части). Одну столовую ложку этого сбора заваривают 1 стаканом кипящей воды. Пьют в горячем виде по $^1/_2$ стакана 2 - 3 раза в день. В качестве спазмолитического и потогонного средства готовят настой из расчета 20 г цветков на 1 стакан кипятка, кипятят 5 мин и затем настаивают 4 часа.

Рябина обыкновенная

Многолетнее растение

Дерево из семейства розоцветных высотой до 10 м с серой гладкой корой. Листья очередные, непарноперистые, состоят из 9 - 17 продолговатых или продолговато-ланцетных листочков. Соцветие - густой щиток диаметром до 10см. Цветки белые, диаметром до 1,5 см, с сильным горько-миндальным запахом, имеют пятичленный околоцветник, 20 тычинок и один пестик с тремя (реже - с двумя и пятью) столбиками и нижней завязью. Плоды -яблокообразные, сочные, красные или оранжевые, шаровидные, диаметром до 1,5 см. Цветет в мае - июне, плоды созревают в сентябре, зрелыми остаются висеть на деревьях до глубокой осени - начала зимы.

Встречается рябина почти по всей Европейской части России. Растет в подлеске лиственных и смешанных лесов, по опушкам, лесным оврагам, прогалинам, берегам рек. Часто разводят в полезащитных и придорожных насаждениях, в садах и парках. В Сибири и на Дальнем Востоке замещается близким видом - рябиной сибирской, в Приморье и Приамурье распространена рябина амурская, на Камчатке - рябина камчатская. Все они близки к рябине обыкновенной и используются в медицине наряду с ней.

Медицинское применение имеют плоды рябины. Они содержат много витаминов: аскорбиновую кислоту (до 200 мг%), каротин (до 20 мг%), витамин Р. Кроме того, в них найдена яблочная, лимонная, виноградная, янтарная кислоты (в сумме более 2%),

пектины, флавоновые и дубильные вещества, эфирное масло, микроэлементы (марганец, железо, медь и др.)

Собирают плоды в сентябре - октябре, после заморозков, когда они приобретают более приятный вкус. Срывают или срезают секатором с длинной ручкой весь щиток полностью, а затем плодоножки обрывают. Перед сушкой плоды перебирают и провяливают на воздухе. Сушат их в печах или сушилках, рассыпая тонким слоем на противнях, решетках, специальных рамках, обитых марлей или сеткой. После сушки почерневшие плоды и посторонние примеси удаляют. Сухое сырье можно хранить 2 года.

Из плодов рябины готовят витаминный сироп, компот, варенье, пастилу, наливку, ликеры. Благодаря высокому содержанию витаминов плоды рябины используют при истощении и малокровии. При пониженной кислотности желудочного сока рекомендуется за 30 мин до еды принимать по 1 чайной ложке рябинового сока.

Настои высушенных ягод рябины употребляют в качестве легкого слабительного и кровоостанавливающего средства, а также как мочегонное при камнях в почках и нефритах, подагре, ревматизме.

Сельдерей душистый

Травянистое растение из семейства зонтичных с мясистыми корнями. В первый год жизни развивает розетку крупных длинночерешковых листьев длинной 30- 50 см. На второй год вырастают прямостоячие, сильно ветвистые, бороздчатые стебли высотой до 1 м. Лисья перисторассеченные, сверху блестящие, снизу матовые. Цветки мелкие, белые или светло-желтые, в многочисленных мелких зонтиках. Плоды - буровато-коричневые округлые двусемянки диаметром до 2 мм. Цветет в июне - июле, плоды созревают в августе.

В диком виде встречается в средиземноморских странах. Используют корни и листья.

В корнях сельдерея содержатся сахара (около 3%), эфирное масло (до 0,1%), аспарагин, маннит, слизи, соли кальция, фосфора и натрия, щавелевая кислота, форукомарины, холин, небольшое количество витаминов С, B_1, B_2, РР. В листьях также имеются витамины, эфирное масло, гликозид апиин. Листья и корнеплоды применяют в кулинарии в качестве приправы и в консервной промышленности. Сельдерей придает пище приятный аромат и несколько витаминизирует ее.

С давних времен корни и семена сельдерея применяют как мочегонное и возбуждающее средство. Отмечено, что при высушивании часть мочегонной активности теряется. Значительно лучше действует свежий сок. Кроме того, в народной медицине разных стран настои корней употребляют для усиления аппетита и улучшения пищеварения (по 1 столовой ложке 3 - 4 раза в день). Благодаря слизи, содержащейся в водных извлечениях из корней, употребление сельдерея полезно при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Так как сельдерей обладает еще легким слабительным действием, его применяют при запорах. Сельдерей

назначают также при заболеваниях почек, подагре, аллергической крапивнице и дерматитах. Обычно советуют принимать сок, отжатый из свежего корня: по 1-2 чайной ложки 3 раза в день за 30 мин до еды. Иногда при тех же заболеваниях употребляют настой. Готовят его из расчета: 2 столовые ложки измельченных корней на 1 стакан холодной воды, настаивают 2 часа, процеживают и пьют по $^1/_3$ стакана 3 раза в день до еды.

Из сока свежей травы сельдерея получают мочегонный препарат сукапигравеол.

Смородина черная

Многолетнее растение

Кустарник из семейства крыжовниковых. Листья пальчатолопастные с черешками, с приятным ароматом.

Цветки пятичленные с колокольчатым красноватым венчиком, собраны в поникающие кисти. Плоды -многосемянные черные или темно-фиолетовые душистые шаровидные ягоды диаметром до 1 см, с характерным запахом. Цветет в мае - июне, плоды созревают в июле-августе.

Произрастает в диком виде в лесной зоне Европейской части России, на Урале и в Сибири. Растет по берегам рек и ручьев, в подлеске влажных лесов, по окраинам болот. Широко культивируют в садах и на приусадебных участках во множестве сортов ради съедобных плодов.

Кроме смородины черной в России встречаются в диком виде и разводятся десятки других видов

смородины. Плоды их различаются по вкусовым достоинствам, но всегда богаты витаминами. В них содержатся аскорбиновая кислота (до 0,4%), каротин (до 0,003%), витамины B_1 и Р. Кроме того, в ягодах много сахаров (до 13%), кислот (более 3%), преимущественно лимонной, яблочной, винной, дубильные и красящие вещества, соли калия, натрия, кальция, магния, железа, марганца, фосфора. Плоды употребляют свежими, а также в виде сиропов и соков, отвара из сушенных ягод. Листья смородины также богаты витаминами (аскорбиновой кислоты до 0,25%) и служат источником их получения. По содержанию витамина С плоды и листья смородины занимают одно из первых мест среди растительного сырья.

Собирают плоды вручную. Их очищают от плодоножек, провяливают на воздухе и досушивают на чердаках, в русских печах и сушилках при температуре не выше 65°С. Плоды готовы к длительному хранению (до 2 лет), если при сжимании в горсти они легко рассыпаются, а не слипаются в комок и не окрашивают ладонь. Пересушивать плоды не следует, так как они становятся слишком хрупкими, легко измельчаются, при варке плохо набухают и теряют аромат. Листья собирают в период цветения, сушат на воздухе в тени.

Ягоды и листья черной смородины являются прекрасным средством для лечения цинги и других авитаминозов. Для этого готовят напиток из расчета 2 столовые ложки высушенных ягод на 2 стакана кипятка; после охлаждения выпивают в 2-4 приема в течении дня. Для лучшего и длительного сохранения витамина С готовят так называемое свежее ва-

ренье, смешивая 1 часть измельченных ягод с 2 частями сахарного песка. Оно очень полезно не только при недостатке витаминов и истощении организма, а также как профилактическое и лечебное средство при атеросклерозе и гипертонической болезни, поскольку содержит много витаминов С и Р. Причем витамины в нем сохраняются практически в течении года. Плоды черной смородины входят в состав витаминных сборов.

В народной медицине свежие и сушеные ягоды используют как потогонное, мочегонное средство. Отвар из ягод из расчета 1:10 пьют по 1 столовой ложке 3 - 4 раза в день. Свежий ягодный сок принимают при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. При сильной охриплости и кашле рекомендуют принимать сок с медом.

Водный раствор листьев (1:10) употребляют при отеках, задержке мочи, простудных заболеваниях и золотухе у детей. Настой листьев способствует освобождению организма от избытка мочевой кислоты и пуриновых веществ. Его рекомендуют пить при камнях в почках и мочевом пузыре, подагре и ревматизме.

Солодка голая (сладкая)

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства бобовых. Корневища и корни снаружи коричневые, на изломе желтоватые, сладкие на вкус. Стеблей несколько, они прямые, маловетвистые, с редкими точечными железками или шипиками. Листья непарноперистые, состоят из двух - десяти пар эллиптических или продолговато-яйцевидных листочков, клейкие с обоих сторон за счет многочисленных железок. Цветки фиолетовые или бело-фиолетовые, неправильные, типичного мотылькового типа, собраны в негустые пазушные кисти. Плоды - прямые или слегка изогнутые, нераскрывающиеся, кожистые бобы длиной 2 - 3 см и шириной 4 - 6 мм с почковидными семенами. Цветет в июне - июле, плоды созревают в августе - сентябре.

Произрастает на юге Европейской части России, на юге Западной Сибири. Растет в поймах рек, по берегам оросительных каналов и водоемов, на степных и луговых участках, в том числе солонцеватых, в зарослях кустарников (тугаях), на песках, вдоль дорог, как сорняк на полях.

Сырьем для хозяйственного и медицинского применения являются корневища и корни солодки, называемые солодковым, или лакричным корнем. Они содержат глицирризин (до 23%) - соль глицирризиновой кислоты, являющейся тритерпеновым сапонином, а также флавоноиды (ликвиритин, кварцетин, кемпферол и др.), аспарагин, слизь, смолы, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, сахара (более 10%), крахмал (до 14%), дубильные и другие вещества.

Заготавливают солодку голую осенью или ранней весной. Корни выкапывают лопатами, обрезают стебли, отряхивают или отмывают холодной водой от остатков почвы, режут на куски и сушат на солнце или на чердаках. Иногда корни перед сушкой очи-

побегов и отвары из корней или всего растения (1:10) по $^1/_2$ стакана 3 раза в день как мочегонное средство при воспалении мочевого пузыря, болезнях почек и сердца, а также при ревматизме. Применяют спаржу и при подагре. Дня этого готовят сироп, уваривая свежеотжатый сок побегов спаржи с сахаром (в соотношении 1:2). Применяют сироп по 2-4 чайные ложки несколько раз в день.

Стальник полевой

Травянистое растение из семейства бобовых со стержневым корнем с многочисленными боковыми ответвлениями. Стебли прямые, красно-бурого цвета, высотой до 80 см.

Нижние и средние листья тройчатые, верхние - овально-эллиптические. Цветки розовые, крупные, сидят по два на коротких цветоножках в пазухах листьев, образуя густые колосовидные соцветия. Плоды - легко растрескивающиеся бобы длиной около 7 мм, с двумя -четырьмя слегка почковидными семенами. Цветет в июне - августе, плоды созревают в июле - сентябре.

Распространен стальник в степной и лесостепной зонах Европейской части России, в Южной Сибири. Растет на сырых лугах, по берегам рек, на окраинах болот.

В медицине используют корни стальника. Они содержат гликозиды, ононин, оноцерин, флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, сапонины, лимонную кислоту. Копают корни стальника лопатами в конце вегетации в сентябре - октябре, обрезают надземную части, отряхивают от почвы, моют, провяливают на воздухе, а затем сушат в сушилках при температуре 40-45° С или в хорошо проветриваемых помещениях. Сырье гигроскопично, поэтому его нужно хранить в сухом месте.

Корни стальника обладают послабляющим действием. В аптеки поступает спиртовая настойка стальника, которую в соответствующих случаях применяют по 1 чайной ложке 2 - 3 раза в день. Чаще применяют отвар корней, приготовленный в домашних условиях. Готовят его из расчета 30 г измельченных корней на 1 л воды, кипятят до получения 0,5 л отвара. Затем отвар фильтруют и хранят в закрытой бутылке в прохладном месте. Рекомендуется принимать его по 3 раза в день по $^1/_2$ стакана до еды в течении 2 - 4 недель. Лечение отваром стальника приводит к устранению запоров и нормализации стула, значительному улучшению самочувствия и прекращению геморроидальных кровотечений уже в первые 7 - 10 дней.

В народной медицине корни стальника используют как потогонное и мочегонное средство. Настой или отвар корней употребляют при водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, подагре и ревматизме. В подобных случаях, как показала клиническая проверка, умеренное мочегонное действие проявляется после четырех-, шестикратного приема по 1 столовой ложке настоя, приготовленного из расчета 30 г стальника на 1 стакан кипятка.

Татарник колючий

Растение из семейства сложноцветных высотой 30 -250 см. Стебель с широкими колючими крыльями. Листья крупные, длиной до 30 см, с колючками по краям. Цветки в шаровидных корзинках диаметром 5-7 см, расположенных по две-три на концах ветвей. Все цветки трубчатые, обоеполые, пурпурные. Плоды - продолговатые семянки с рыжеватым хохолком. Цветет в июле - сентябре, плоды созревают в сентябре - октябре.

Распространен в Европейской части России, в Западной Сибири. Растет на мусорных местах, бывших стоянках скота, залежах, в садах, у дорог.

Используют листья и цветочные корзинки растения. Химический состав растения изучен недостаточно. В листьях содержатся незначительное количество алкалоидов, лактон арктиопикрин, сапонины, инулин.

Татарник оказывает тонизирующее действие на сердце, нормализует его ритм, увеличивает силу сокращений миокарда. Улучшая деятельность сердца и суживая периферические сосуды, препарат из татарника несколько повышает кровяное давление. В народной медицине используют растение как мочегонное средство. Настой из листьев и цветочных корзинок татарника колючего принимают при отеках, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и др. Татарник обладает также бактерицидным и "кровоочистительным" действием. Последнее объясняет рекомендации употреблять настой из листьев внутрь и наружно при ряде кожных болезней. Для приема внутрь готовят настой из расчета 1 столовая ложка

листьев на 1 стакан кипятка; принимают его по $^1/_2$ стакана 3 - 4 раза в день. Для наружного употребления настой (или отвар) готовят более "крепким" и применяют в виде обмываний, примочек, компрессов при гнойничковых поражениях кожи, нагноившихся ранах и язвах, и др. В гомеопатии используют настойку из свежего растения.

Тимьян обыкновенный

Полукустарник из семейства губоцветных с ветвистым стеблем и травянистыми четырехгранными ветвями. Листья продолговатые, мелкие, с загнутыми внутрь краями. Цветки мелкие, лиловые, розовые или белые, собраны в кистевидные соцветия, состоящие из отдельных полумутовок. Плоды распадаются на четыре орешка, сидящих в общей чашечке. Растение сильно душистое. Цветет в июне - июле, плоды созревают в августе - сентябре.

В России тимьян в диком виде не встречается. Его культивируют ради эфирного масла, содержащегося во всех частях растения, на Украине, Северном Кавказе и в Молдавии. Сырьем служат листья, которые собирают в период цветения, когда в них бывает до 1,2% масла. В сырье содержатся также сапонины, немного флавоноидов, органические кислоты. Обычно скашивают верхушки побегов, затем после просушки травы листья обмолачивают и отвеивают. Сухие листья тимьяна можно хранить не менее 3 лет.

Главной составной частью тимьянового масла является тимол - кристаллическое вещество со жгучим вкусом и специфическим запахом, обладающее

сильным антисептическим действием, благодаря чему его используют в качестве консерванта для фармацевтических препаратов. При хирургическом лечении кожи, пораженной актиномикозом (грибковое заболевание), используют масляные растворы тимола. При поражении внутренних органов (особенно легких) его назначают внутрь. Иногда его назначают внутрь при поносах и метеоризме для уменьшения процессов брожения в кишечнике. Жидкий экстракт из листьев тимьяна входит в состав препарата петруссина, уменьшающего и смягчающего приступы кашля при коклюше и бронхитах.

В народной медицине используют тимьян ползучий, или чабрец, и тимьян Маршалла - растущие на песчаных и щебенистых почвах в лесной и лесостепной зонах Европейской части России, Сибири, Забайкалья. Они тоже очень пахучие и содержат эфирное масло.

Надземные части (трава) этих растений, собранные во время цветения, используют в виде отваров и настоев при различных заболеваниях органов пищеварения, почек и дыхательных путей. Часто применяют раствор в качестве отхаркивающего, успокаивающего, обволакивающего и дезинфицирующего средства при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, воспалении легких. Настой готовят из расчета 15 г сырья на 1 стакан кипятка; принимают по 1 столовой ложке 4 - 5 раз в день. Настой чабреца считается очень хорошим средством для лечения кашля у детей. Его нередко применяют также при пониженной секреции желудочного сока, спазмах кишечника, метеоризме.

Тыква обыкновенная

Однолетнее растение

Однолетнее крупное растение из семейства тыквенных. Листья жесткие, пятилопастные или пятираздельные, крупные, с пластинками длиной до 25 см. Цветки крупные, раздельнополые, с воронковидным оранжевым венчиком длиной 5-7 см и диаметром 6 - 7 см. Плоды - крупные мясистые тыквины с многочисленными желтовато-белыми семенами. Цветет в июле - сентябре, плоды созревают в сентябре - ноябре.

В диком виде тыква неизвестна. Возделывают почти по всей территории России в массе сортов как овощное и кормовое растение.

В плодовой мякоти ее содержатся сахара, пектин, соли калия, кальция, магния, железа, витамины С, B_1 B_2 PP и провитамин А; в семенах жирное масло (36-52%), фитостерины, органические кислоты, смолы.

Незначительное количество клетчатки (0,7%) и органических кислот позволяет включать тыкву в рацион питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а большое количество пектина оказывает особенно положительное действие при воспалении толстого кишечника. Поскольку пектин способствует выведению из организма холестерина, тыква очень полезна при атеросклерозе. Сырая мякоть тыквы улучшает работу кишечника и применяется против запоров (до 0,5 кг в день). Так как тыква имеет низкую калорийность, ее советуют употреблять в пищу при ожирении. Поскольку в тыкве содержится зна-

чительное количество калия, блюда из тыквы полезны при болезнях сердца и сосудов. Наличие железа позволяет рекомендовать ее при малокровии.

Тыква оказывает мочегонное действие, что может быть использовано в диетическом питании при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и некоторых болезнях почек и мочевого пузыря. В таких случаях обычно готовят кашу из вареной мякоти, которую едят 2 раза в день. В народной медицине при заболеваниях почек и печени применяют еще свежий сок из мякоти (по $^1/_2$ -1 стакана в день). Употребляют мякоть тыквы при подагре. Главное медицинское значение сохраняется за семенами тыквы. Семена тыквы губительно действуют на глистов. Поэтому очищенные семена применяют против ленточных и несколько реже против круглых глистов, причем наиболее сильным действием обладают семена голозерной тыквы. Сырые или высушенные на воздухе семена очищают от твердой кожуры, сохраняя тонкую зеленоватую оболочку, и растирают в ступке. Растертые семена смешивают с медом или вареньем (100 г на 300 г семян) и дают натощак больному небольшими порциями в течение часа. Примерно через 3 ч дают слабительное и затем ставят клизму. Доза семян для детей в возрасте 3 - 4 лет -75 г, в 10 л-150 г.

Другой лекарственной формой из семян тыквы, предназначенной для изгнания глистов, является отвар.

Готовят его из расчета 500 г измельченных неочищенных семян на 1 л воды и выдерживают на во-

дяной бане (не доводя до кипения) 2 ч. Затем отжимают остаток измельченных семян, остужают отвар в течении 10 мин, процеживают и выпивают в течении часа небольшими порциями. Для улучшения вкуса отвар можно подсластить. Спустя 2 ч после приема всего отвара дают солевое слабительное. Детям в возрасте 10 лет отвар готовят из 300 г семян, 5 - 7 лет - из 200 г, до 5 лет - из 100 - 150 г (пропорционально уменьшают и количество воды). Предназначенные для борьбы с глистами семена можно хранить не более двух лет.

Тмин обыкновенный

Двулетнее растение

Травянистое растение из семейства зонтичных с мясистым стержневым корнем. Стебли одиночные, ветвящиеся, бороздчатые, внутри полые, высотой до 60 см. Листья дважды-, триждырассеченные на ланцетные и нитевидные сегменты, с линейными черешками. Цветки белые, мелкие, собраны в сложные зонтики диаметром 4 - 8 см, которые состоят из 5 -16 небольших двадцатицветковых зонтичков. Плоды - продолговатые, сплюснутые, коричневые двусемянки длиной около 4 мм. Цветет в мае - июле, плоды созревают в июле - августе.

Широко распространен в Европейской части России, Сибири. Растет на лугах, среди кустарников, в осветленных лиственных лесах, вдоль речек и ручьев, в горах поднимается до субальпийского пояса. Издавна культивируют как эфирномасличное растение.

В медицине используют плоды тмина. В них содержатся эфирное (3-7%) и жирное (14 - 22%) масла, флавоноиды, кварцетин и кемпферол, дубильные вещества, белки (10 -12%), смолы, воск, минеральные соли. Эфирное масло состоит из 50-65% карвонона и 30-35% лимонена.

Для домашнего употребления плоды собирают в ручную. Для этого плодоносящие растения тмина срезают утром или вечером, связывают в пучки и просушивают на чердаке на газете или ткани. В закрытых банках плоды тмина сохраняются в течении 3-х лет. Тмин широко используется в хлебобулочной промышленности, в парфюмерии.

В медицине тмин используется для лечения желудочно-кишечного тракта как детей так и взрослых.

Тмин используется как возбуждающее аппетит средство.

Тысячелистник обыкновенный

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства сложноцветных с горизонтальным разветвленным корневищем. Стебли одиночные, прямостоячие, высотой до 50 см, ветвящиеся лишь в верхней части. Листья ланцетные или линейные дважды-, триждырассеченные, нижние с черешками, верхние сидячие. Цветки мелкие, белые или розовые, собраны в небольшие корзинки, которые, в свою очередь, образуют щитки из многочисленных корзинок. Краевые цветки в корзинках ложноязычковые, женские; серединные -

трубчатые, обоеполые. Плоды - продолговатые серые семянки. Цветет в июне - октябре, плоды созревают в августе - октябре.

Распространен почти по всей территории России, исключая север Сибири и Дальнего Востока, а также пустыни. Растет на лугах, в зарослях кустарников, разреженных лесах, по склонам гор, вдоль дорог, на межах, по оврагам, арыкам и кюветам, на молодых залежах. При заготовках сырья не различают другой вид-тысячелистник азиатский, в медицинском отношении равный тысячелистнику обыкновенному.

В медицине используют верхнюю часть (траву) тысячелистника. Она содержит эфирное масло (до 0,8%), алкалоиды (ахиллеин, бетоницин, стахидрин), смолы, органические кислоты, горькие и дубильные вещества, холин, каротин, витамин С, микроэлементы. Заготавливают траву во время цветения растения. Ее срезают серпом и связывают в пучки, сушат на чердаках или сараях. Сухую траву можно хранить 2 года.

Тысячелистник обладает противовоспалительным, спазмолитическим, антимикробными, кровоостанавливающим действием. Часто его применяют как кровоостанавливающее средство. В народной медицине употребляют порошок из смеси равных частей листьев тысячелистника и крапивы (по 0,3 г порошка 3 раза в день). Довольно распространено употребление тысячелистника при желудочно-кишечных заболеваниях, а также в качестве горечи для повышения аппетита. Рецепт настоя: одна чайная ложка травы заваривается в 2-х стаканах кипятка. Применяется по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

Фенхель обыкновенный (аптечный укроп)

Двух- или многолетнее растение

Растение из семейства зонтичных. Стебли прямые, ветвящиеся в верхней половине. Листья многократно рассечены на линейно-волосовидные сегменты. Цветки желтые, мелкие, собраны в 20-25-цветковые зонтички, которые, в свою очередь, образуют соцветие - сложный зонтик, состоящий из десяти зонтичков. Плоды - сжатые с боков, продолговато-цилиндрические двусемянки. Цветет в июне - августе, плоды созревают в июле - сентябре.

В диком виде встречается на сухих каменистых склонах на Кавказе, в Крыму и в Копет-Даге. Возделывают как эфирно-масличное и лекарственное растение на Украине, в Белоруссии и на Северном Кавказе.

В медицине используют плоды фенхеля. Они содержат эфирное масло (до 18%), белки, сахара. Для домашнего использования фенхель можно выращивать в огороде. Осенью растения выдергивают, пучками вешают для просушки на чердак, после чего обмолачивают и очищают от мусора. Хранят сухие плоды в закрытых банках.

Эфирное фенхелевое масло напоминает по запаху масло аниса. Из него в аптеках готовят так называемую укропную воду (1 часть масла на 1000 частей воды), которую нередко применяют в детской практике в качестве отхаркивающего и слабительного средства (по 1 чайной ложке несколько раз в день). Чаще всего укропную воду назначают при вспу-

чивании живота у грудных детей и болезненных желудочно-кишечных спазмах. В домашних условиях для маленьких детей готовят горячий настой из расчета 1 чайная ложка измельченных плодов на 1 стакан кипятка. После процеживания настой подслащивают сахаром и дают по 1 чайной ложке несколько раз в день.

Плоды фенхеля используют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, при скоплении газов в кишечнике, желудочных и кишечных спазмах и коликах, желче- и почечнокаменных болезнях, а также как отхаркивающее средство при воспалительных заболеваниях дыхательных путей и легких. Фенхель обладает более выраженным отхаркивающим действием, чем плоды укропа пахучего. Обычно готовят настой из расчета 2 - 3 чайные ложки измельченных плодов на 1 стакан кипятка. Принимают его от 1-3 столовых ложек до $^1/_3$ стакана 4 - 5 раз в день. Фенхелевое масло используют для улучшения вкуса микстур. Плоды фенхеля входят в состав сборов лекарственных трав (чаев): слабительного, ветрогонного, желчегонного, грудного и успокоительного.

Фиалка трехлетняя (анютины глазки)

Одно и двулетнее растение

Травянистое растение из семейства фиалковых. Стебли прямые, простые или ветвистые. Листья продолговатые, с крупными прилистниками, нижние с длинными, верхние с короткими черешками. Цветки крупные, диаметром до 1,5 см, одиночные, на длин-

ных цветоножках, пятичленные, неправильные, окрашены по-разному: верхние - темно-синие или фиолетовые, боковые - светлые, нижний лепесток всегда желтый или бледно-желтый. Плоды продолговатые коробочки с мелкими семенами. Цветет с апреля до поздней осени, плоды созревают в разное время начиная с июня.

В диком виде распространена в Европейской части России и Западной Сибири. Растет как сорное растение на пашнях, молодых залежах, в садах, на огородах.

В медицине используют надземную часть растения (траву), получившую название иван-да-марья. Трава содержит флавоноиды, в том числе рутин, красящие вещества, эфирное масло, сапонины, каротиноиды, аскорбиновую кислоту (до 300мг%). Заготавливают ее во время бутонизации и в начале цветения, с апреля по октябрь. Растение рвут вручную или срезают. Сушат в защищенном от солнца и ветра месте: раскладывают тонким слоем на чистой мешковине или марле и периодически переворачивают.

Трава фиалки трехцветной и ее заменитель ценится как хорошее отхаркивающее и смягчающее кашель средство. Назначают ее при воспалительных заболеваниях органов дыхания (острых респираторных заболеваниях, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях). Отхаркивающий эффект определяется в основном содержащимися в траве сапонинами. Фиалка обладает мочегонным действием, и ее назначают при заболеваниях мочевого пузыря, мочекаменной болезни и др. Для лечения в домашних условиях готовят настой травы (1:10) и принимают в ох-

лажденном виде по 1 столовой ложке 3 - 4раза в день. В некоторых случаях, желая вызвать усиленное отхаркивание, принимают такой настой по $^1/_2$ и даже 1 стакану 2 - 3 раза в день. Однако при этом может возникнуть нежелательное раздражение слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. Настои фиалки применяют при ревматизме, подагре, как потогонное, противоаллергическое средство.

Широко используют настои и отвары фиалки при золотухе у детей.

Особую популярность имеет сбор трав - Аверин чай, предназначенный для лечения диатеза у детей. Состав: четыре части травы фиалки и череды, и одна часть травы паслена сладко-горького. Столовую ложку сбора заваривают в одном стакане кипятка. Давать в охлажденном виде 3 - 4 раза в день по 1 столовой ложке.

Хмель обыкновенный

Многолетнее растение

Травянистая лиана из семейства коноплевых. Вьющиеся стебли бывают длиной до 5 м и более. Листья крупные, цельные или трех-, пятилопастные, с длинными черешками.

Растение двудомное. Цветки мелкие, мужские - с пятью тычинками располагаются метельчато на верхушках стеблей и ветвей; женские - с одним пестиком с двумя рыльцами, собранные в головчатые соцветия, когда растение отцветает, прицветники в таких соцветиях разрастаются, образуя своеобразное соплодие "шишку". Плоды - орешки. Цветет в июне

- августе, плоды созревают в июле - сентябре.

В России хмель встречается в диком виде в Европейской части, Западной Сибири. Растет в лесистых местах, зарослях, оврагах, по берегам рек и т.п.

В медицине используют созревшие шишки, в которых на внутренней стороне чешуй находятся железки, превращающиеся ко времени созревания в желтый порошок - лупулин. В шишках содержится горькое вещество, алкалоид хумулин, хмеле дубильная и валериановая кислоты, камедь, смола, воск, красящие вещества.

Разнообразие содержащихся в шишках хмеля веществ определяет их различное медицинское употребление. Водный настой шишек (1:20) применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, при катаре желудка и гастроэнтеритах, а также в качестве мочегонного и противовоспалительного средства при воспалении мочевого пузыря и почек, болезнях желчного пузыря и печени (по 1 столовой ложке 3 раза в день). Часто используют настой хмеля как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости и бессоннице.

Не следует забывать, что хмель - ядовитое растение. Опасайтесь передозировки!

Цетрария исландская (исландский мох)

Лишайник из семейства пармелиевых со слоевищем, длинной до 10 см и шириной 2 см. Сверху слоевище оливково-зеленое, зеленовато-буроватое или темно-коричневое, снизу светло-коричневое. На краях его лопастей развиваются плодовые тела - апотеции в виде темно-коричневых тонких лепешек, в которых заключены микроскопические споры.

В России цетрария произрастает в тундре и лесной зоне, а также в высокогорьях. Растет в сосняках, по дюнам. Местами образует сплошной ковер.

С лечебными целями используют слоевище лишайника. В нем содержатся лишайниковые органические кислоты (до 5%), обладающие антибиотическими свойствами, углеводы, белки, жиры, пигменты, камедь, слизь, воск, минеральные соли. Собирают лишайник летом (в июне - августе), вручную. Перед сушкой его очищают от почвы, прилипших листьев деревьев, хвои, сухой травы. Сушат в печах, сушилках, духовках, в сухую погоду под открытым небом.

В народной медицине цетрария исландская остается в арсенале лекарств в качестве горечи для возбуждения аппетита и хорошего обволакивающего средства. Отвар из нее назначают при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания, а также как регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта при атонии желудка и понижении секреции желудочного сока, при поносах и хронических запорах. Готовят отвар из расчета 20 г лишайника на 1 стакан воды. Принимают по 1 - 2 столовой ложке 4 - 6 раз в день (желательно до еды). Благодаря противомикробным и ранозаживляющим свойствам отваром пользуются для обмываний и примочек при гнойных ранах и язвах кожи, гнойничковой сыпи, фурункулах, ожогах.

корзинки диаметром 1,5 см, которые сидят на концах стеблей поодиночке или по три-четыре. Цветки в корзинке язычковые, бесплодные; срединные-трубчатые, обоеполые семянки, снабженные щетинками и шипиками. Цветет череда в июне - сентябре, плоды созревают в августе -сентябре.

Имеет очень широкий ареал, охватывающий почти все районы России, кроме Крайнего Севера. Растет на болотах, по сырым берегам рек и озер, как сорняк - на орошаемых землях. Введена в культуру с лекарственными целями. Вместе с ней заготавливают и используют в медицине череду поникшую и череду лучистую, имеющие также очень широкое распространение.

В медицине используют цветущие верхушки растений (траву). В ней найдено эфирное масло (до 0,26%), дубильные вещества (около 7%), слизь, горечь, провитамин А (50 - 60 мг%), витамин С (750 - 950 мг%), микроэлементы (марганец, железо, хром, медь и др.). Заготавливают траву череды в начале цветения, срывая или срезая верхушки растений длиной до 15 см. Сушат ее на чердаках, под навесами, в проветриваемых помещениях, раскладывая тонким слоем на чистой подстилке. После сушки сырье перебирают.

Череда обладает противовоспалительным и противоаллергическим действием. Благодаря этому ее настои применяют при кожных заболеваниях. Настои и отвары из травы череды - распространенные средства дня обмываний и ванн при золотухе. Их часто используют для лечения диатеза у детей. Для детской ванны рекомендуют использовать стакан

настоя череды. Трава череды входит в состав Аверина чая (см. Фиалка трехлетняя). Для примочек, общих ванн, ванночек для рук и ног можно готовить отвар из расчета 2 столовые ложки сухой травы на 0,5 л воды. Настоями и отварами череды лечат кожные сыпи аллергического характера, нейродермиты, экземы, себорею и др. При лечении поражений кожи наряду с наружным применением отвара и настоя их часто принимают внутрь. Траву череды применяют в народной медицине внутрь как легкое мочегонное и потогонное средство и как горечь для улучшения аппетита. Иногда ее применяют при рахите, подагре.

Чистотел большой

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства маковых (Papaveraceae) с коротким корневищем и пучком отходящих от него корней. Стебли прямые, ветвистые, густооблиственные, высотой до 90 см. Листья перисторассеченные на округлые и яйцевидные доли или лировидно-перистые, длиной до 20 см, сверху зеленые, снизу синие, нижние - длинночерешковые, верхние - сидячие, очень легко ломаются. Цветки на тонких цветоножках, длиной около 3 см, собраны в зонтиковидные соцветия, состоят из двух зеленых чашелистиков, венчика из четырех желтых лепестков диаметром около 2 см, многочисленных тычинок, одного пестика с верхней завязью. Плоды - длинные, линейные, стручковые коробочки длиной до 6 см, с многочисленными черно-коричневыми семенами. Все части растений содержат млечный сок. Цве-

тет в мае - августе, плоды созревают в июле - октябре.

Широко распространен в Европейской части России и Сибири (кроме арктических районов). Растет в тенистых местах по берегам ручьев и речек, по краям болот, в кустарниковых зарослях, разряженных сырых лесах, по оврагам, кюветам, канавам, вдоль заборов, в садах, на мусорных местах и т.д.

Лекарственным сырьем является надземная часть (трава) чистотела. В млечном соке ее содержатся физиологически активные алкалоиды: хелидонин, сангвинарин, хелеритин, протопин, а также эфирное масло, органические кислоты, витамин С (до 170 мг%), провитамин А (до 15 мг%).

Траву заготавливают в период цветения, в мае - августе, срезая всю надземную часть чистотела ножом, ножницами, серпом или обламывают вручную. Из свежей травы получают сок для лечебного применения. При заготовке травы впрок прибегают к быстрой сушке на сквозняке, так как чем быстрее высохнет трава, тем больше в ней сохранится млечного сока (обычно при сушке его теряют до 80%). Хранят высушенную траву в закрытых коробках или банках в сухом проветриваемом помещении в течение 3 лет.

Млечный сок чистотела, имеющий неприятный запах и жгучий вкус, издавна применяют в народной медицине для выведения бородавок, мозолей и лечения язв, ран, лишаев, сыпей и других кожных заболеваний, что и послужило основанием для названия растения. Иногда и врачи применяют сок

чистотела для прижигания бородавок, кондилом и папиллом. Для лечения кожных болезней используют наряду с соком водные извлечения из чистотела, обладающие противовоспалительным, противозудным, антимикробным и ранозаживляющим свойствами. Обычно настой и отвар (приготовленные в соотношении соответственно 1:10 и 1:20) применяют в виде компрессов, примочек, обмываний, ванночек. При мокнущих дерматозах иногда пользуются мазями из сока или экстракта чистотела.

В народной медицине раны и язвы присыпают порошком из измельченных листьев чистотела. Лечебный эффект в подобных случаях объясняется целительным действием содержащихся в листьях витаминов, а также антимикробными свойствами чистотела. Бактерицидное действие препаратов чистотела проявляется в отношении многих микробов, в том числе и к туберкулезной палочке. Этим объясняется лечебный эффект при врачебном применении сока или мази из измельченных листьев растения (на вазелине и ланолине) дня туберкулеза кожи.

Возможно использование для внутреннего применения настоя или отвара травы, хотя в этом случае необходим строгий врачебный контроль. Настой чистотела употребляют при заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах, геморрое и др.

Обычно настой готовят из расчета 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка; принимают его от 1 столовой ложки до $^1/_4$ стакана 3 раза в день за 15 - 20 мин до еды.

Шиповник майский

Многолетнее растение

Кустарник из семейства розоцветных высотой до 2-х метров. Листья тонкие, прутьевидные, покрытые блестящей, буровато-красной корой. Листья состоят из серии продолговато-эллиптических листочков с короткими черешками. Цветки одиночные, крупные, с пятичленной зеленой чашечкой, многочисленными тычинками и пестиками. Многочисленные плодики образуют вместе с цветоложем шаровидный или сплюснуто-шаровидный ложный плод диаметром до 1,5 см, с мясистыми оранжевыми или ярко-красными стенками. Плодики (семена) орешковидные, желтоватые, длиной около 5 мм, несколько угловатые. Цветет с середины мая до июля, плоды созревают в августе - сентябре.

Встречается в лесной и лесостепной зонах Европейской части России, Урала, Сибири. Растет по речным поймам, на заливных лугах, среди кустарников, в разреженных лесах, по опушкам, полянам, вырубкам и оврагам. Культивируют как декоративное, лекарственное и витаминное растение.

Лечебное применение имеют плоды шиповника. В их мякоти содержится витамин С (4 - 6%, иногда до 18%), провитамин А (до 0,17%), витамины B_2, К и Р, а также сахара (до 18%), провитамины (3,7%), органические кислоты (главным образом, лимонная и яблочная), красящие вещества.

Собирают плоды шиповника, когда они вполне созреют. После морозов содержание аскорбиновой кислоты в плодах несколько падает. Собирают их вручную, стараясь не мять, так как при повреждении

кожицы они быстро плесневеют. Перед сушкой сырье перебирают, выбрасывая поврежденные и недозрелые плоды. Сушат вскоре после сбора в печах и сушилках при температуре 80 -100° С, следя за тем, чтобы плоды не подгорали. После сушки их перебирают повторно и удаляют подгоревшие и почерневшее сырье. Плоды хранят в сухом месте до 2 лет.

Плоды шиповника широко используют для витаминизации различных кулинарных и кондитерских изделий. Из них готовят пюре, пасту, повидло, мармелад, конфеты, компот, кисели, морс, квас и т.п. Витаминные экстракты, сиропы, пилюли, таблетки, драже, а также водные настои из плодов шиповника принимают для профилактики и лечения заболеваний, связанных с недостатком в организме витаминов, в первую очередь витамина С, при истощении и малокровии.

Удобной лекарственной формой является настой. Готовят его из расчета 20 г (примерно 2 столовые ложки) плодов на 1 стакан кипятка; кипятят в закрытой эмалированной посуде в течении 10 мин и оставляют стоять, хорошо закрыв посуду. Спустя 24 ч настой процеживают через два слоя марли и отжимают оставшиеся плоды. Дня улучшения вкуса добавляют сахар или сироп. Лучше всего сохраняется витамин С, если сухой шиповник заливают кипятком и выдерживают в термосе 10 - 12 ч. Пьют настой по $^1/_2$ - 1 стакану в день. Для детей достаточно $^1/_3$ - $^1/_2$ стакана на прием. Настой шиповника можно приготовить значительно быстрее, если предварительно измельчить плоды в ступке. 10 г измельченных плодов заливают стаканом кипящей воды и кипятят 10 мин. После охлаждения и процеживания при-

нимают в тех же дозах, что и суточный настой. Надо знать, что в плодах шиповника, собранных в средней или северной половине страны, количество витамина С может быть в 4-5 раз больше, чем в плодах, собранных, например, на Украине. Поэтому при использовании плодов из южных районов их количество, взятое для приготовления настоя, можно удвоить и даже утроить. Шиповник часто включают в состав витаминных чаев (сборов).

Известно, что вытяжки из некоторых видов шиповника усиливают отделение желчи. В настоящее время жидкий экстракт из плодов шиповника собачьего - R. Canina L., выпускаемый фармацевтической промышленностью под названием "Холосас", применяют для лечения воспалительных заболеваний печени и желчного пузыря. В этих же условиях в народной медицине употребляют настои шиповника. Извлечения из шиповника часто используют при кровотечениях различного происхождения, гемофилии, геморрагических диатезах и т.п. Они особенно полезны после перенесенных хирургических операций, при длительных физических и нервных напряжениях, беременным и кормящим грудью женщинам. Их советуют пить при атеросклерозе, воспалениях бронхов и легких, туберкулезе.

Кроме того, настои применяют особенно при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Поскольку шиповник обладает и мочегонным действием, его назначают при болезнях почек, мочевого пузыря, отеках. Часто при желудочно-кишечных расстройствах в традиционной медицине пьют водный настой листьев. Считают, что

он улучшает моторную функцию желудка и успокаивает боли. Благодаря наличию фитонцидов листья и водные настои обладают противомикробным действием. Иногда их прикладывают к коже при экземах. Настой лепестков шиповника (горсть лепестков на 0,5 л кипятка) хорошо тонизирует и освежает любую кожу. Отвары из корней шиповника применяют для лечения малярии и при камнях в почках и мочевом пузыре. Поскольку в корнях, а также в галлах содержится много дубильных веществ, их используют и как вяжущие средства. Из семян шиповника получают масло, содержащее жирные кислоты и витамины. Его применяют для наружного лечения ран, трофических язв, пролежней, ожогов, обморожений, трещин сосков, воспалений десен и др.

Эфедра хвощевая

Многолетнее растение

Ветвистый кустарник из семейства эфедровых высотой до 1,5 м, с прямыми сероватыми ветвями и многочисленными членистыми зелеными веточками. Растение двудомное - на одних кустах развиваются только мужские "цветки", а на других - лишь женские.

После оплодотворения из них развивается удлиненная, мясистая, красная или оранжевая шишкоягода с одним коричневатым семенем. Цветет в мае, шишкоягоды созревают в июне - июле.

Растет в горах Средней Азии. Медицинское значение имеют однолетние, зеленые, неодеревеснешие веточки эфедры. Они содержат алкалоиды (1-3%), в том числе эфедрин и псевдоэфедрин, дубильные ве-

щества (в побегах до 11%), аскорбиновую кислоту и другие соединения. Сырье эфедры заготавливают весной и осенью (во время цветения и плодоношения заготовки прекращают, так как содержание алкалоидов в этот период резко падает). Побеги срезают ножом или укороченным серпом и складывают в невысокие стожки, в которых они просыхают за счет продувания ветром и отчасти за счет солнца.

Алкалоид эфедрин обладает адреналиноподобным действием. Он вызывает сужение сосудов, повышение кровяного давления, расширение бронхов, торможение перистальтики кишечника, расширение зрачков, повышения содержания сахара в крови. Эфедрин имеет широкое применение при бронхиальной астме, коклюше, насморке, при пониженном кровяном давлении и гипотонии вследствие инфекционных заболеваний, при остром снижении кровяного давления при травмах, операциях, кровотечениях. Его назначают при миастении, отравлениях наркотиками и снотворными препаратами, недержании мочи у детей и др.

В сухих степях юга Европейской части России и Казахстана произрастает эфедра двухколосковая - мелкий кустарничек с крупными двусемянными шишкоягодами, напоминающими плоды малины. Эта эфедра получила название "Кузмичева трава" по отчеству крестьянина Федора Кузмича Муховикова, лечившего отваром побегов этого растения ревматизм, дизентерию и другие болезни. И в настоящее время отвар зеленых веточек эфедры двухколосковой, содержащих эфедрин, псевдоэфедрин, флавоноиды, дубильные вещества, принимают внутрь при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта,

а наружно (в виде припарок) - при ревматизме, радикулите, простудных заболеваниях. Отвар готовят из расчета 20 г эфедры на 1 л воды, после охлаждения фильтруют через марлю. Принимают по полстакана 3 раза в день. Эфедру используют в гомеопатии.

Яснотка белая (глухая крапива)

Многолетнее растение

Травянистое растение из семейства губоцветных с горизонтальными корневищами. Стебли прямостоячие, четырехгранные. Листья яйцевидные или сердцевидные, длиной до 10 см и шириной до 8 см, остропильчатые. Цветки неправильные, с пятизубчатой зеленой чашечкой, двутубым белым или желтоватобелым венчиком. Плоды распадаются на четыре темно-серых орешка. Цветет в апреле - августе, плоды созревают в июне - сентябре.

Расположена яснотка белая почти по всей территории Европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в лесах, на опушках, полянах, среди кустарников, у дорог, в садах, по берегам водоемов.

Лечебное значение имеют цветки и листья яснотки. В цветках содержатся следы алкалоидов, гликозиды, сапонины, флавоноиды, дубильные вещества, слизь, гистамин, холин, витамин С; в листьях - алкалоид ламиин и другие вещества, имеющиеся в цветках.

Яснотку в народной медицине употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносами, в том числе и при дизентерии. Благодаря способности разжижать мокроту (видимо, эта

способность связана с действием сапонинов) настой цветков применяют дня улучшения отхаркиваюния при трахеитах, бронхитах, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания. Значительно чаще настои используют в качестве кровоостанавливающего средства при легочных, кишечных, маточных кровотечениях. Иногда употребляют яснотку при заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря, женских болезнях. Считают, что настой цветков полезен при малокровии. Имеются сведения об успокаивающем влиянии извлечений из яснотки. Поэтому при нервном возбуждении, истерии, бессоннице советуют принимать настой из цветков и листьев. Довольно распространено использование растения как "кровоочистительного" средства при золотухе у детей, фурункулезе, экземах, кожных язвах, сыпях. Настой цветков (или листьев и цветков) используют для наружного лечения тех же кожных болезней, а также ран и ожогов (обмазывания, компрессы). При геморрое из настоя делают ванночки. Эффективно полоскание горла настоем цветков яснотки при ангинах.

Обычно для внутреннего употребления готовят настой из расчета 1 столовая ложка сырья (цветки или трава) на 1 стакан кипятка принимают его 4 - 5 раз в день по $^1/_2$ или стакану. Наружно пользуются таким же или более концентрированным (2 столовые ложки на 1 стакан кипятка) настоем. При наличии свежего сырья можно принимать внутрь свежий сок из травы (по 1 столовой ложке 4 раза в день) и применять этот же сок наружно. В гомеопатии используют эссенцию из свежих цветков и листьев яснотки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Авран лекарственный. Прием более высоких доз вызывает неудержимую упорную рвоту. Растение очень ядовитое, ввиду чего его не рекомендуют принимать.

Адонис весенний — ядовитое растение. Соблюдать дозировку.

Аир обыкновенный (корни) — При повышенной секреции желудка корни не принимать.

Алоэ (столетник). Применение препаратов алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказаны при заболеваниях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

Аралия маньчжурская. Необходимо избегать применения препаратов из аралии при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

Арника горная — ядовитое растение. Соблюдать точно дозировку.

Багульник болотный — ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности, так как неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Барвинок малый — ядовитое растение. Соблюдать точно дозировку.

Бедренец, анис обыкновенный — сырье может вызвать фотодерматит и контактный дерматит.

Белена черная — сильно ядовитое растение.

Береза бородавчатая. Ввиду раздражающего действия на почки, применение настоя, отвара и настойки березовых почек как мочегонного средства допустимо под контролем врача. Длительно не принимать.

Бессмертник (цмин песчаный) — повышает кровяное давление. При гипертонии длительно не применять.

Будра плющевидная. Внутреннее применение будры, как ядовитого растения, требует осторожности. Соблюдать точно дозировку.

Валериана, корни. Нельзя употреблять длительное время и в большом количестве. В таких случаях она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

Василек синий. Ввиду содержания в васильке синем сильно активных соединений с циановым компонентом, необходимо быть осторожным при применении сырья.

Василистник. Принимать только по назначению врача, растение ядовитое.

Вьюнок полевой (березка). При использовании больших количеств растения могут возникнуть жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта, как рвота, понос, общее недомогание.

Горец перечный, горец почечуйный, горец птичий. Обладает сильным кровесвертывающим действием. Больным тромбофлебитом не принимать.

Гранат (плоды). Сок плодов пить обязательно разбавленным водой, так как в соке содержится много разных кислот, которые раздражают желудок и разъедают эмаль зубов. Осторожно применять кору граната, так как передозировка может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

Грыжник гладкий. Необходимо помнить, что грыжник — ядовитое растение и при применении в более высоких дозах может вызвать отравление.

Девясил. Настой и отвар из девясила противопоказаны при беременности и болезни почек.

Донник лекарственный. При длительном употреблении и передозировке он вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливое состояние, иногда — поражение печени, кровоизлияния (под кожу, в мышцы, внутренние органы) — и даже паралич центральной нервной системы.

Дрок красильный. При применении больших количеств дрока может наступить отравление, подобное отравлению никотином. Это требует осторожности при использовании этого растения.

Дурман обыкновенный. Ядовитое растение, внутрь не принимать.

Дурнишник обыкновенный. Ядовитое растение. Дозировку соблюдать точно.

Душица обыкновенная. При беременности не принимать, так как действует абортивно.

Дымянка лекарственная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторож-

ности,

Женьшень (корень) — применять только в холодное время. Длительное применение женьшеня и применение его в больших дозах вызывает отрицательные явления: бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции и т.п.

Живокость — ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности.

Жостер слабительный. Проявления непереносимости— тошнота и рвота — связаны с тем, что эмодин раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта.

Зверобой продырявленный. Растение ядовитое. Внутреннее применение требует большой осторожности. При длительном применении вызывает сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление.

Земляника (ягода). Следует помнить, что у отдельных людей отмечается повышенная чувствительность к землянике, которая вызывает у них аллергическое заболевание, сопровождающееся упорной крапивницей. В этом случае употреблять землянику нельзя.

Золотая розга. Ядовитое растение. Точно соблюдать дозировку.

Калина обыкновенная. Из-за высокого содержания пуринов плоды калины противопоказаны при подагре и болезнях почек.

Кассия узколистная. Большие дозы препаратов

сенны вызывают колики в животе,

Кирказон обыкновенный. Растение ядовито, поэтому применять только под контролем врача. При беременности может стать причиной выкидыша.

Кислица обыкновенная. Ядовитое растение, точно соблюдать дозировку.

Копытень европейский. Применение его как сильно ядовитого растения требует большой осторожности.

Кошачья лапка двудомная (бессмертник). Сильное кровесвертывающее средство. Осторожно применять при тромбофлебитах. Нежелателен длительный прием при повышенном кровяном давлении.

Крапива. Крапиву без совета врача применять не рекомендуется. Препараты из этого растения противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонической болезнью и атеросклерозом, а также не следует применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

Красный стручковый перец жгучий. Внутреннее применение настойки может вызвать острые тяжелые желудочно-кишечные расстройства.

Крестовик обыкновенный. При передозировке ощущается сухость во рту, наступает сердцебиение, во всех видах растения пирозолидиновые алкалоиды обладают канцерогенным действием.

Противопоказания: глаукома, органические заболевания печени и почек.

Крестовик ромболистный (плосколистный). В последнее время установлено, что большинство алкалоидов крестовника оказывают канцерогенное действие.

Крушина ломкая (кора). Ядовитое растение. Следует применять кору, выдержанную не менее года в сухом месте или подвергнутую нагреванию при 100°С в течение 1 часа. В противном случае употребление коры связано с опасностью отравления (тошнота, рвота),

Кубышка белая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Кубышка желтая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Кукурузные рыльца. Сильное кровесвертывающее средство. При повышенной свертываемости крови не применять.

Купальница европейская. Ядовитое растение, особенно корни. Применение требует большой осторожности.

Ламинария. Нельзя принимать при болезни почек.

Ландыш майский. Ядовитое растение. Применение препаратов ландыша противопоказано при резких органических изменениях сердца и сосудов, остром миокарде, эндокардите и резко выраженном кардиосклерозе.

Левзея сафлоровидная. (Маралий корень). Препарат применяют по указанию и под наблюдением врача. Противопоказаны людям с сильно повышен-

ным кровяным давлением и заболеванием глазного дна.

Лимонник китайский. Применятся по назначению врача и под его контролем. Противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении, сильных нарушениях сердечной деятельности.

Лук репчатый. Настойка лука противопоказана сердечным и печеночным больным и при болезнях почек.

Льнянка обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки.

Льняное семя. Противопоказаниями являются холецистит и гепатит, а также длительное применение льняного семени не рекомендуется.

Любисток лекарственный. Может вызвать гиперемию тазовых органов, поэтому нельзя применять при беременности ввиду опасности наступления аборта.

Мак самосейка (дикий). Высокие дозы ядовиты.

Марена красильная, крапп. Она оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, повышает кислотность желудочного сока.

Противопоказания: острый и хронический гломерулонефрит, язвенная болезнь, гиперацидный гастрит (при повышенной кислотности).

Можжевельник обыкновенный. Можжевельник (ягоды) нельзя применять при остром воспалении

почек. Внутреннее применение ягод требует точной дозировки и противопоказано при беременности.

Молочай любой разновидности. Внутреннее применение молочаев, как сильно ядовитых растений, требует большой осторожности.

Морковь посевная, огородная. Не применять внутрь верхние части корнеплодов, находящихся над поверхностью земли и имеющие зеленый цвет. Отрицательно влияет на деятельность сердца.

Морская капуста (ламинария). Не следует употреблять морскую капусту при туберкулезе легких, болезнях почек, фурункулезе, геморрагическом диатезе, крапивнице, при беременности, когда применение препаратов йода противопоказано.

Мыльнянка обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Мята полевая и лесная. При приеме внутрь закрывает доступ к деторождению. К мяте садовой, культурной это не относится.

Наперстянка пурпуровая. Сильно ядовитое растение, хотя и ценное сердечное средство. Применение наперстянки требует большой осторожности и обязательного контроля врача.

Обвойник греческий. Периплоцин сильно токсическое соединение, и применение его даже в незначительных дозах может вызвать токсические явления, поэтому необходимо быть осторожным при его применении. Использовать его для лечения можно только под непосредственным контролем врача.

Окопник лекарственный. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и строгой дозировки.

Омела белая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Орех грецкий, орех фундук (лесной). При приеме внутрь ядер орехов грецкого и фундука и некоторых других орехов часто надо соблюдать дозировку, т. е. принимать в небольшом количестве, так как достаточно чуть избыточного приема и у человека вскоре начинаются головные боли в передней части головы. Это объясняется тем, что прием ядер орехов вызывает спазм сосудов головного мозга в передней части головы.

Очиток едкий. Ядовитое растение. Соблюдать точно дозировку. Сок свежей травы вызывает на коже воспаление и образование пузырей.

Папоротник мужской. Сильно ядовитое растение. Препараты папоротника противопоказаны при недостаточности сердца, при болезнях печени, почек, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при острых желудочно-кишечных заболеваниях, при беременности, резком истощении, малокровии и при активном туберкулезе.

Паслен сладко-горький, паслен черный. Ядовитые растения. Внутреннее применение требует осторожности.

Пастушья сумка. Препараты из пастушьей сумки противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови.

Переступень белый. Необходимо отметить, что растение переступень — ядовитое. Передозировка его может вызвать кровавый понос и нефрит.

Пижма обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки.

Пикульник обыкновенный. При приеме больших количеств растения могут возникнуть признаки интоксикации, выраженные сильной ломотой в мышцах. Признаки отравления могут начаться при потреблении в пищу мяса животных, чаще всего свиней или птиц, которых кормили семенами этого растения. Жалобы длятся от трех до десяти дней в зависимости от тяжести интоксикации, после чего спонтанно проходят.

Пион уклоняющийся. Сильно ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности и точной дозировки.

Плющ. Растение ядовитое! Может вызвать отравление. У более чувствительных людей при контакте с сырьем возникает дерматит. Особенно токсичны плоды плюща.

Полынь горькая (серебристая). Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки. Избегать длительного применения. Оно может вызвать судороги, галлюцинации и даже явления психических расстройств. Применение полыни горькой при беременности противопоказано. Нельзя применять при язвенной болезни.

Полынь цитварная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности и обязательно врачебного контроля.

Почечный чай (ортосифон). При приеме внутрь увеличить потребление воды, так как чай почечный выводит из организма большое количество воды.

Прострел луговой (сон-трава). Сильно ядовитое растение. Внутреннее применение растения требует большой осторожности и точной дозировки.

Родиола розовая (золотой корень). Точно соблюдать дозировку. При передозировке могут возникнуть побочные реакции со стороны нервной системы в виде бессонницы, головных болей, сердцебиения, повышенной раздражительности. Лечиться под наблюдением врача. Прием лекарства противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, истощаемости корковых клеток головного мозга, гипертонии, атеросклерозе, а также при гипотонии, вызванной вегетативно-сосудистой дистонией.

Ревень. При приеме препаратов, содержащих ревень, моча, молоко и пот окрашиваются в желтый цвет. В щелочной среде — окраска красная. Следует избегать назначать больным подагрой и больным, страдающим почечнокаменной болезнью с оксалатными камнями. Ввиду того, что ревень может вызвать кровоизлияние из ректальных вен, не рекомендуется применение его при геморрое.

Редька посевная. Внутреннее применение редьки противопоказано для сердечных и печеночных больных, при язвенной болезни желудка и 12-перст-

ной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Рододендрон золотистый. Ядовитое растение. При передозировке могут возникнуть отравления, признаками которого являются: сильное слюнотечение, позывы на рвоту, сильные боли по ходу пищеварительного тракта, состояние опьянения, угнетение сердечно-сосудистой системы, дыхания, снижение артериального давления.

Препараты оказывают раздражающее действие на мочевыводящие пути. При заболеваниях почек противопоказаны.

Рута пахучая. Ядовитое растение, особенно свежее растение, и требует осторожности в дозировке.

Свекла обыкновенная. При приеме свежего сока свеклы происходит сильный спазм кровеносных сосудов. Поэтому свежевыжатому соку дают отстояться 2—3 часа, чтобы улетучились вредные летучие фракции. После этого можно применять сок.

Сирень обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Солодка голая. При продолжительном приеме солодки и особенно часто после применения карбеноксолона, наблюдается повышение артериального давления, задержка жидкостей вплоть до появления отеков, нарушения в половой сфере — ослабление либидо, развитие гинекомастии, ограничение или исчезновение оволосения и др.

Спорынья (маточные рожки). Сильно ядовитое растение. Применение спорыньи требует очень большой осторожности и обязательно врачебного контроля.

Татарник колючий, или обыкновенный. При повышенном кровяном давлении не применять.

Термопсис ланцетный. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности. При кровохарканьи прием внутрь противопоказан.

Толокнянка обыкновенная. Не применять долго! Некоторые авторы не рекомендуют использовать листья в форме отвара, так как это раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Тысячелистник. Ядовитое растение. Внутреннее применение всех видов тысячелистника, как ядовитых растений, требует осторожности. Длительное употребление растений и передозировка вызывает головокружение и кожные сыпи. Точно соблюдать дозировку.

Фиалка трехцветная, анютины глазки. Длительное применение препаратов из фиалки и передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь.

Физалис обыкновенный, пузырная вишня, вишня полевая. Необходимо помнить, что растение содержит вещества с выраженной токсичностью. Потреблять плоды следует без пузырчатой чашки, так как она содержит токсические вещества.

Хвощ полевой. Ядовитое растение, применение противопоказано при остром воспалении почек, опасно даже при небольшом раздражении. Внутреннее применение требует точной дозировки.

Хмель. Ядовитое растение. Требует точной дозировки, следует остерегаться передозировки при приеме внутрь.

Хрен обыкновенный. Следует остерегаться приема хрена внутрь в больших количествах.

Чай китайский. Чрезмерное употребление чая может привести к повышению возбудимости. Крепкий чай противопоказан при сердечных заболеваниях, при язвенной болезни и неврозах.

Чемерица. Чемерица и все приготовляемые из нее препараты очень ядовиты. Наружное применение чемерицы также может вызвать тяжелые, вплоть до смертельных, отравления.

Черемуха обыкновенная. Растение ядовито. Внутреннее применение черемухи требует осторожности (особенно коры, плодов, листьев).

Черемша. Избегать применения черемши больным гастритами и язвой желудка.

Чернокорень лекарственный. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности, особенно в дозировке.

Чеснок нельзя употреблять больным падучей болезнью, полнокровным людям и беременным женщинам.

Чистец лесной. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

Чистотел большой. Все части растения, особенно корни, ядовиты. Внутреннее применение требует очень большой осторожности и точной дозировки.

Применять только под наблюдением врача. Неумеренное и длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.

Шиповник. После приема внутрь настоя шиповника обязательно сполоснуть рот теплой водой или содовой теплой водой. Кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Щавель кислый. Содержит пуриновые вещества и щавелевую кислоту. Не рекомендуется употреблять щавель при нарушенном солевом обмене (ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалениях кишечника и туберкулезе.

Эфедра двухколосковая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца и при бессоннице.

Ясень обыкновенный. Растение ядовитое. Внутреннее применение требует осторожности.

Ясенец. При соприкосновении с растением, особенно во время цветения, могут появиться тяжелые поражения кожи, подобные ожогам, которые болезненны и трудно заживают. Доказано, что может наступить отравление при ингаляции паров эфирного масла ясенца.

Ясменник душистый. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности, при передозировке открывается рвота, головная боль, головокружение и даже наступает смерть.

ЛЕЧЕНИЕ ГОРЯЧИМИ ВАННАМИ С ПРИМЕСЬЮ ОТВАРА РАЗЛИЧНЫХ ТРАВ

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВНОГО РЕВМАТИЗМА

Для полной ванны берут 1 кг сенной трухи, для половинной — $^1/_2$ кг, для сидячей — $^1/_4$ кг, для ванны рук или ног — 4 полных горсти. Срок для ванны с водой в 37°С — 5—20 минут, смотря по состоянию больного. При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней многие целители рекомендуют принимать горячую ванну из сенной трухи продолжительностью в 20 минут, а чаще всего — 45 минут, а иногда и час. Если сердце не особенно сильное, надо принимать эти ванны через день, а при хорошем сердце — ежедневно. Для лечения суставного ревматизма требуется от 30 до 50 ванн.

Залив сенную труху холодной водой, доводят ее до кипения и кипятят полчаса. Обычно, для упрощения, труху перед кипячением помещают в холщовый мешок и в нем ее варят. Отвар ее прибавляют в ванну. Такого рода ванны очень благоприятно влияют при начинающемся отравлении крови, при замерзших членах и при золотушном состоянии.

При лечении ваннами с сенной трухой рекомендуется пить сок грейпфрута. Этот сок уничтожает жидкости в суставах и пазухах. Пить 1/2

стакана 3 раза в день.

Сенная труха богата разными эфирными маслами, благодаря чему производит раздражение кожи. Необыкновенно полезна при лечении обмена веществ, при выведении песка и камней, при подагроревматическом состоянии, при судорогах, при коликах желчного пузыря, желудка.

ДУБОВАЯ КОРА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Для полной ванны берут коры 1 кг, для половинной $^1/_2$ кг, для сидячей и ножной $^1/_2$ кг. Ванны из дубовой коры, благодаря содержанию дубильной кислоты, действуют жаропонижающе, содействуют рубцеванию ран. Ими пользуются при лечении поврежденной кожи от морозов, их применяют и при детской золотухе. Кору эту сушат, измельчают и, промочив несколько часов в холодной воде, кипятят полчаса. Отвар процеживается и прибавляется к воде для ванны.

ХВОЩ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Хвощовой отвар превосходно действует на плохо залечивающиеся раны: в таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

КОРНИ АИРА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Для полной ванны берут $^1/_4$ кг аира, для половинной — $^1/_8$ кг. Ванны с аиром служат для лечения золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

Корни и зелень его заливают холодной водой и подвергают кипячению в течение 30 минут, после чего отвар прибавляют к ванне.

ВАННА ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ

Эффективным средством при камнях в почках является отвар овсяной соломы. (Можно заменить полевым хвощом). Солому варят $^1/_2$ часа, из отвара приготовляют теплую ванну с температурой около 30°.

Такую ванну рекомендуют принимать не больше часа, чтобы теплая вода не очень расслабила больного, при выходе же из ванны хорошо все тело обмыть холодной водой. Ежедневно можно принимать три таких ванны, а в дополнение к этому больной обязательно должен принимать овсяный отвар внутрь, причем для его приготовления овес следует кипятить не более $^1/_2$ часа. Нужно пить по две чашки этого отвара ежедневно. Более сильное воздействие оказывает отвар из овсяной соломы. Очень хорош отвар из полевого хвоща.

МУРАВЬИНАЯ ВАННА (ВОДЯНАЯ)

Положите в мешок содержимое одной муравьиной кучи и принесите его домой. Высыпьте из мешка все, что есть в ведро и долейте его доверху крутым кипятком. Следует настоять содержимое ведра в течение нескольких часов, а затем вылить в горячую ванну с температурой от 30° до 37°С. Для увеличения целебной силы ванны следует добавить в нее довольно значительное количество свежих березовых листьев. Березовые листья можно заменить свежими цветами ромашки.

ОТРУБИ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

На целую ванну идет 1, $^1/_2$ кг, на половинную - $^3/_4$ кг и для сидячей ванны и ножной — по $^1/_4$ кг. Заливают отруби (их лучше помещать в мешок) холодной водой и варят очень недолго. Ими пользуются при воспаленных, зудящих и болезненных сыпях, при ожогах, ранениях и чрезмерной чувствительности кожи у истеричных женщин.

ЛИСТЬЯ ГРЕЦКОГО ОРЕХА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Берут свежие или высушенные листья, заливают холодной водой и кипятят $^3/_4$ часа в плотно закрытой посуде. Для полной ванны их берут 1 кг, для половинной — $^1/_2$ кг и для сидячей и ножной — по $^1/_4$ кг. Ванны эти применяются главным образом в детской практике при лечении золотухи и при заболевании лимфатических узлов.

РОМАШКА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Ромашку заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Для полной ванны — 1/2 кг, для половинной — 1/4 кг, для сидячей — 150 г и для ножной — 100 г. Эти ванны с большой пользой применяются при лечении кожных заболеваний, ран и нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют и при нервозности.

ЭКСТРАКТ ИЗ СОСНОВЫХ ИГЛ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Берут иглы, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Требуется этого экстракта для полной ванны 1,5 кг, для половинной $^3/_4$ кг для сидячей и ножной — по $^1/_4$ кг.

Ванны с экстрактом из сосновых игл производят необыкновенный поразительный эффект на лиц с болезненной раздражительностью и поразительно укрепляют сердце и нервы. Поэтому эти ванны с большим успехом применяются при страданиях сердца и нервов, при воспалении нервов, нервных болях, нервной возбужденности, нервной бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при замерзших членах, нарывах, ожирении, при катарах дыхательных путей, астме и болезни легких.

Ванны с сосновым экстрактом полезны также для укрепления сил больных, выздоравливающих после тяжелых болезней. Эти же ванны могут служить для лечебных вдыханий, если в ванну прибавить 20—30 капель настоящего масла из сосновых игл. Пары, насыщенные эфирным маслом, превосходно действуют на слизистые оболочки лица.

ВАЛЕРИАНА ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца, судорог и всей нервной системы: они понижают возбужденность спинного мозга и особенно рекомендуются при нервной бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца и нервов, при судорожных состояниях сердца, гортани, нервов, желудка, при коликах, астме и газах. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают артериальное давление крови. Для полной ванны требуется $^1/_2$ кг валерианы.

СОЛЬ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Для полной ванны требуется 2 кг соли. Последнюю просто бросают в ванну для растворения. Такие ванны производят раздражение кожи, побуждают выделяться через кожу воду, мочу и углерод. Вызванное соляными ваннами усиленное питание кожи кровью благотворно отзывается на глубже лежащих расстройствах обмена веществ, таких, как ревматические состояния и золотуха.

ТИМЬЯН ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

На полную ванну нужно 1 кг тимьяна. Ванны с тимьяном улучшают состояние всего организма.

ЛАВАНДОВЫЙ ЦВЕТ ДЛЯ ПРИБАВЛЕНИЯ К ВАННАМ

Такие ванны имеют громадное значение не только при сердечных и нервных страданиях, но и при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, благодаря ароматическому запаху и тому легкому раздражению, которое лавандовые ванны производят на кожу. Эти ванны оживляют и возбуждают кожные нервы и главные кровеносные сосуды. Для полной ванны нужно 1 кг лавандового цвета.

ВАННЫ С ПРИБАВЛЕНИЕМ ГОРЧИЦЫ

Прибавляют горчицу (сухую) только к частичным ваннам для рук или ног; берут ее 2—3 пригоршни (нужно брать только свежую), обливают горячей водой в 50°С, и хорошо растерев, чтобы не было комков, прибавляют к ванне. Выделяющееся при этом горчичное эфирное масло оказывает на кожу большее раздражение, чем всякие другие прибавления к ваннам. Пребывание в такой ванне ограничивается 5—10 минутами. Затем споласкивают тело теплой водой. Горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет свою силу и действие.

ЗАЛМАНОВСКИЕ ВАННЫ

Кроме знаменитых скипидарных ванн, Залмановым предложено множество других полезных ванн. Коротко о них.

1. Ванны из настоя листьев грецкого ореха. Рекомендуются при мокнущих кожных заболеваниях: пемфигус, мокнущая экзема, зуд, крапивная лихорадка. Состав: залить кипящей водой 400 г листьев грецкого ореха. Настоять в течение $^1/_4$ часа, процедить. Вылить настой в ванну. Т 38,5°С, 15 мин.

2. Ванны типа Рош-Позэ.

Назначают при сухости кожи, сухих дерматитах, ихтиозе и псориазе.

Состав: смесь карбоната соды (35 г), карбоната магнезии (20 г), пербората магния (15 г). Т 38—39°, 15 мин.

3. Ванны с квасцами и содой.

Рекомендуются при варикозном расширении вен, при варикозных язвах.

Состав: сода — 200 г, квасцы —70 г. Т 38,5°, 15 мин.

4. Ручные ванны.

Рекомендуются при бронхиальной астме, хроническом бронхите, синуситах, глаукоме, воспалении радужной оболочки, для прерывания насморка, трахеита, гриппа.

Оба предплечья выше локтя погрузить в воду (Т 37°). Постепенно повышать температуру на 1° каждые две минуты, следовательно, от 38° до 43° — за 10 мин. Ванны (Т 43°) принимать 10 мин, затем отдыхать не менее 45 мин.

5. Ножные ванны (отвлекающие кровь). Против головокружений, хронической мигрени. Методика та же, что и для ручных ванн.

6. Гипертермические ванны (обычно либо с листвой грецкого ореха или желтым скипидарным раствором).

Искусственное повышение температуры, вызванное гипертермическими ваннами, создает аккумуляцию «стерильного тепла», усиливает процессы сгорания в клетках и тканях, открывает капилляры. Улучшается регуляция проницаемости мембран, интенсифицируются жизненные процессы. Важно и то, что гипертермические ванны снабжают организм теплом без затрат организма.

Залманов исходит из того, что внешнее согревание частично заменяет внутреннее (возникающее в результате питания, снабжения кислородом, мышечной работы, кровообращения, секреции, умственной работы и приятных эмоций). Не случайно он считает, что в хорошо отапливаемых помещениях, оборудованных ваннами и горячей водой, можно уменьшить в рационе питания мясо, хлеб и жиры. Таковы и рекомендуемые нормы суточной калорийности, предложенные Институтом питания АМН РФ с учетом этого положения: они снижены для населения в городах по сравнению с сельской местностью.

7. Показания для применения гипертермических ванн (по Залманову).

Полиневрит. Иридоциклит. Полиомиелит в предпаралитический период. Септицемии. Сальпингит. Отиты. Гонорейные артриты.

Противопоказания для применения гипертермических ванн. Повышенное спинномозговое давление. Отек мозга. Открытый туберкулез легких. Обширная пневмония. Миокардиты. Инфаркт миокарда. Коронариты. Гипертония. Острые флебиты. Цирроз печени.

Методика проведения гипертермической ванны. Простая либо с листвой грецкого ореха, или с желтым скипидарным раствором. Сесть в ванну (Т 37°). Постепенно повышать температуру до 41—43° (за 12—15 мин). Оставаться при достигнутой температуре 4—5 мин, затем выйти, завернуться в простыню и 2—3 шерстяных одеяла и 45 минут потеть, принимая горячее питье. Затем обсушиться и улечься в постель (хорошо укрывшись) не менее чем на 2 часа.

НАСТОЙКИ В ДОМАШНЕЙ АПТЕКЕ (ПРИГОТОВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ)

АИР БОЛОТНЫЙ

Настойка корневищ аира болотного готовится следующим образом: 20 г аира на 100 мл 40% спирта, настаивают 2 недели, процеживают, отжимают, фильтруют, сохраняют в темном прохладном месте в темной склянке.

Принимать по 15—30 капель 2—3 раза в день перед едой. Применяется для лечения хронических, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при ахилии, поносах. Реже применяется при холециститах, гепатитах, мочекаменной болезни.

АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ

Берут 20 г корней аралии на 100 мл 70% спирта в темной склянке. Настаивать 2 недели, процедить, отжать, фильтровать и сохранять в темном прохладном месте.

Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день. Курс лечения 20—25 дней. Повторить, если необходимо, после 2-недельного перерыва.

Принимают при депрессиях, как тонизирующее средство, при астенических и астено-депрессивных состояниях, при неврастении, гепатите, при умственном и физическом переутомлении.

НАСТОЙКА ИЗ ЛИСТЬЕВ БАРБАРИСА

Берут 20 г листьев барбариса на 100 мл 40% спирта или водки. Настаивать 2 недели, отжать, отфильтровать. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день в течение 2—3 недель. Хранить в темном прохладном месте и в темной склянке.

Рекомендуется для применения при заболеваниях печени и желчных путей, при гепатите, гепатохолецистите, желчнокаменной болезни. При дискинезиях желчного пузыря, обострениях хронических холециститов без повышения температуры.

Настойку барбариса применяют также в акушерско-гинекологической практике при атонических кровотечениях в послеродовом периоде и при субинволюции матки, при кровотечениях, связанных с воспалительными процессами и т.п.

БЕДРЕНЕЦ-КАМЕНОЛОМКА, КОРНИ, НАСТОЙКА

40 г корня на 100 мл 70% спирта или водки. Настоять 8 дней в темном шкафу, процедить, отжать.

Принимать по 30 капель 4—5 раз в день на ст. ложку воды. Применяется это старинное народное средство от астмы, притом радикальное и проверенное. Употреблять лучше настойку, так как корень труднорастворим в воде.

НАСТОЙКА БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

Берут 20 г березовых почек на 100 мл 70% спирта. Настаивать 3 недели. Отжать, фильтровать и хранить в темном сосуде и прохладном месте подальше от света.

Принимают 3 раза в день по 15—30 капель на ст. ложку воды. Принимают при язве желудка, как желчегонное и мочегонное средство, при расстройствах и разных болях в желудке, при несварении желудка, при водянке (возникает от воспаления почек), при всяких иных видах почечных страданий, против мелких круглых глистов (острицы, аскариды), при болезнях кожи, экземе, невралгических болях, миозитах, при болезнях мочевого пузыря, при ревматизме.

Принимают также при отеках сердечного происхождения, при болезни печени, при болезнях органов дыхания (ларингите, бронхите, трахеитах).

Наружно применяется для лечения ран (примочки, промывания), для втирания при ревматизме, при ссадинах, пролежнях, хронических гнойных ранах, трофических язвах, делают компрессы на суставы при артритах и ревматизме.

При холере можно приготовить настойку на водке. На 0,5 л водки добавить полбутылки березовых почек, настаивать в течение месяца. Употреблять по одной рюмке каждый час до прекращения рвоты.

БОЯРЫШНИК, НАСТОЙКА

10 г цветков с листьями настоять 10 дней в 100 мл водки или 70% спирте, профильтровать, сохранить в темной склянке.

Принимать по 20—30 капель с водой 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс продолжать 20—30 дней.

Применяется при функциональном расстройстве сердечной деятельности, при сердечной слабости, ангиноневрозах, бессоннице у сердечных больных, при гипертиреозе с тахикардией, начальных формах гипертонической болезни, атеросклерозе. Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление, одышку.

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ

20 г растения залить 100 мл 70% спирта и выдержать две недели. Процедить и принимать по 15—30 капель 2—3 раза в день как мочегонное или слабительное средство.

ГРУШАНКА, НАСТОЙКА

Взять 50 г листьев и стеблей грушанки на 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном месте, отфильтровать, хранить в темной склянке.

Принимать по 30—40 капель 3 раза в день. Применяется при воспалении придатков, воспалении

предстательной железы, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки, при хроническом воспаления мочевого пузыря и мочевых путей с наличием гноя в моче.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, ДУБНЯК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Взять 30 г измельченного сырья из корня, залить 500 мл белого вина, настоять в течение суток при частом взбалтывании, затем процедить и принимать по половине рюмки вина два раза в день.

Принимать как успокаивающее средство для лечения при истерии, судорогах, а так же, как средство для лечения гипертонической болезни на начальных стадиях при ревматизме и желчных заболеваниях.

НАСТОЙКА ЖЕНЬШЕНЯ

1. Взять 10 г женьшеня на 100 мл 70% спирта и настаивать 2— 3 недели, отжать, отфильтровать и хранить в темном месте в темной склянке.

Принимать по 15—25 капель 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Не рекомендуется принимать перед сном или поздно вечером.

Применяют в качестве тонизирующего и укрепляющего средства для лечения различных заболеваний центральной нервной системы, повышения уровня работоспособности и сопротивляемости организма к стрессовым ситуациям. Женьшень эффективен также при астенических и астенодепрессивных состояниях, при различных неврозах,

бессоннице и импотенции, повышается общий тонус. Кроме того, улучшается функциональная деятельность сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе. В восточных странах применяют женьшень для продления жизни и молодости. Прием его осенью и зимой наиболее эффективен.

2. Взять 50 г корня женьшеня, залить на 3 часа кипяченой сладкой и холодной водой, затем измельчить, опустить в бутыль с 500 мл водки (40%) и настаивать 20 дней в темном месте.

Принимать по 10 мл за 30 мин до еды 1 раз в день. Курс — 30— 40 дней.

ЗАМАНИХА, ЭХИНОПАНАКС ВЫСОКИЙ

Настойка приготавливается из корней растения на 70% спирте в соотношении 1:5. Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день, перед едой. Курс — 30 суток.

Принимать как стимулятор при различных формах астении, при депрессивных состояниях и гипотонии, а также неврастении на фоне гипертонии с вяло протекающей шизофренией и сахарным диабетом. Исчезает утомляемость, раздражительность, улучшается сон, появляются бодрость и работоспособность.

ЗВЕРОБОЙ

Взять 20 г растения на 100 мл 70% спирта. Настаивать 2 недели, процедить, отжать, отфильтровать и хранить в темной склянке в прохладном месте.

Принимают по 40—50 капель 3—4 раза в день. Для полоскания 30—40 капель в $^1/_2$ стакана воды.

Применяют при заболеваниях ротоглотки, желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при дискинезиях желчных путей, гепатитах, застое желчи в желчном пузыре, холециститах, при начальных симптомах желчекаменной болезни, при гастритах. В ряде случаев назначают при нарушениях периферического кровообращения с явлениями застоя, при микроциркуляторных расстройствах. Применяют также при дискинезиях желчных путей, гепатитах, холециститах, гастритах, метеоризме, при снижении фильтрационной способности почек, функциональной недостаточности почечных клубочков.

В стоматологии применяют как вяжущее и противовоспалительное средство, рекомендуется полоскать настойкой полость рта для устранения дурного запаха, а также смазывать десны для их укрепления.

По 20 капель в стакане воды применяют для полоскания полости рта при гингивитах, стоматитах, фарингите.

1% раствор на 70% спирте при инфицированных ранах, панарициях, абсцессах, карбункулах, фурункулах, трофических язвах и ожогах, повышает регенеративные свойства тканей.

НАСТОЙКА ИЗ ТРАВЫ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА

Готовят в быту следующим образом: 20 г измельченной травы золототысячника заливают 100 мл 40% спирта или водкой, настаивают 7—14 дней, ежедневно несколько раз встряхивая, процеживают, принимают по 15—20 капель за 20—30 минут до еды.

Применяется как горечь для возбуждения аппетита, для повышения секреции пищеварительных желез и усиления желчеотделения, обладает противоглистными свойствами.

КАЛЕНДУЛА, НАСТОЙКА

Взять 20 г календулы на 100 мл 70% спирта, настоять 2 недели. Профильтровать. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день.

При приеме настойки отмечается исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности. Принимается при гипертонической болезни (курс 3 недели и более), желудочно-кишечных заболеваниях, язве, при рахите, раке, бессоннице, аритмии сердца, при одышке, как желчегонное средство, для укрепления общего самочувствия,

Настойка календулы быстро ликвидирует воспалительные процессы и гнойные воспаления, выделения при ранениях и язвенных процессах, значительно ускоряет регенерацию тканей и заживление ран, а также при саркоме.

Наружно применяется в качестве примочек и

смазывания ран, язв, ожогов, прыщей, царапин, порезов. Дает хорошие результаты при болезнях полости рта, горла (полоскание), разбавить водой. При болезнях глаз (ячменях, блефаритах, конъюнктивитах) — примочки, промывания. Для этих целей настойку разбавляют водой 1:10.

Неплохие результаты дает применение настойки календулы и в гинекологической практике (при язвах, эрозии шейки матки и белях). Разбавить водой 1:10. Делать компрессы, спринцевания и т.д.

КАШТАН, ЦВЕТЫ ИЛИ ПЛОДЫ, НАСТОЙКА

Взять 50 г цветков или плодов каштана на 0,6 л 50% спирта. Настаивать 2 недели в теплом темном месте, взбалтывая ежедневно. Фильтровать, хранить в темном месте.

Принимать такую настойку по 30—40 капель 3—4 раза в день в течение 3—4 недель.

Препараты из конского каштана понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров и вен, предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах и способствуют рассасыванию образовавшихся тромбов, тромбы постепенно размягчаются.

Препарат из плодов, цветов или коры применяется внутрь и наружно при геморрое, спазмах сосудов, нарушении секреции желчи, хронических расстройствах пищеварения, катарах бронхов, при подагре, ревматизме, ишиасе и для лечения тромбофлебита, при язвах голени и расширении вен. Экстракт рекомендуется применять и для ванн при миалгиях и невралгиях.

КЛЕВЕР КРАСНЫЙ (ЦВЕТУЩИЕ ОБЛИСТВЕННЫЕ ВЕРХУШКИ, СОБРАННЫЕ В НАЧАЛЕ ЦВЕТЕНИЯ), НАСТОЙКА

Взять 40 г цветов, настоять в 500 мл водки в течение 2-х недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить.

Применяется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

КОЛЮЧЕЛИСТНИК, НАСТОЙКА

Взять 10 г колючелистника (мелко нарезанный) на 100 мл 70% спирта, настаивать 7—10 дней, отжать, отфильтровать, хранить в темной склянке.

Принимают по 15—20 капель 2—3 раза в день. Применяют при асците, сопровождающим цирроз печени, противовоспалительное средство при заболеваниях мочевыводящих путей.

КРАПИВА, НАСТОЙКА

Взять 200 г майской крапивы, залить 0,5 л водки или 70% спирта. Горло завязать марлей или тряпочкой. Первые сутки держать на окне, а остальные 8 суток в темном шкафу. Процедить, от-

жать, фильтровать, хранить в темной склянке.

Принимать по чайной ложке натощак за 30 минут до еды и 1 чайную ложку на ночь перед сном. Выпить весь настой.

Человек делается бодрым, здоровым, сердце улучшает свою работу, улучшает состав крови, движения становятся легче, проходит склероз.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, НАСТОЙКА

20 г корней кровохлебки на 100 мл 70% спирта настаивать 7 — 10 дней, фильтровать и хранить в темной склянке. Принимают по 30—50 капель 3—4 раза в день. Применяют при кровотечении, кровохарканье у больных туберкулезом легких, обильные менструации, желудочные, геморроидальные, маточные кровотечения. Назначают также при энтероколитах, поносах, при ангинах, стоматитах.

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ (МАРАЛИЙ КОРЕНЬ)

Из корневищ с корнями 1:1 на 70% спирте настаивают 2 недели, фильтруют, хранят в темном месте.

Принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды в ст. ложке воды. Курс 2—3 недели.

При физическом и психическом переутомлении, импотенции и хроническом алкоголизме, а также при раздражительности, плохом сне.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

1. Плоды лимонника— 1:5 из спелых и высушенных на 70% спирте настаивать в течение 10 дней. Принимают по 20—30 капель 2 раза в день утром и в обед перед едой. Курс 20—25 дней.

Из растения лимонника— 1:3 на 70% спирте, настаивать 8— 10 дней. Принимать натощак по 20—30 капель или через 4 часа после еды 2—3 раза в день в течение 20—25 дней. При астении и депрессивных синдромах, при психоастении, травматической церебрастении, атеросклеротической неврастении, реактивной депрессии у атеросклеротиков. Очень хорошие результаты наблюдаются при астено-депрессивном синдроме, при гипотонии, при быстрой утомляемости, вялости, сонливости. При правильном применении препаратов побочных явлений не наблюдается.

ЛЮБИСТОК, КОРЕНЬ, НАСТОЙКА

В 250 мл водки положить корень любистока и 2 листа лавра благородного. Настоять 2 недели. Алкоголику дать выпить стакан такой настойки и этим можно вызвать отвращение к водке.

НАСТОЙКА ПИОНА УКЛОНЯЮЩЕГОСЯ

10 г травы и корней пиона уклоняющегося на 100 мл 40% спирта.

Принимают внутрь по 30—40 капель 3 раза в день. Курс лечения 25—30 дней.

Назначают при неврастеническом состоянии, бессоннице. Повышает работоспособность, а также

оказывает успокаивающее действие, обладает противосудорожным свойством.

ОСИНА, НАСТОЙКА

Почки осины настоять на водке или 70% спирте в соотношении 1:10 в течение недели. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день. Применяется при остром хроническом цистите и слабости мочевого пузыря.

ПЕРЦОВАЯ НАСТОЙКА (НА КРАСНОМ ЖГУЧЕМ ПЕРЦЕ)

Берут 30 г красного жгучего перца на 200 мл водки или 70% спирта. Настоять 2 недели, процедить, отжать.

Принимать наружно как раздражающее средство для растирания при радикулитах, невралгиях, миозитах, ишиасе, промерзаниях, кашле, ревматизме, прострелах.

НАСТОЙКА ПОЛЫНИ

Готовят из высушенной мелко изрезанной травы растения на 70% спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:5, настаивают 21 день в темном месте, процеживают.

Принимать по 20 г 1 раз в день. Принимать 2—3 раза не более.

Применяют при гастритах, протекающих с пониженной кислотностью. Рекомендуется также для повышения аппетита после перенесенных истощающих заболеваний.

ПОЧКИ БЕРЕЗЫ, НАСТОЙКА

Берут 10 г сухих почек на 100 мл водки или 70% спирта. Настоять две недели, процедить, отжать. Принимать внутрь от 15— 20 капель до $^1/_2$ ложки до еды.

Применяется внутрь при несварении желудка, язве желудка, а также при водянке, возникшей от воспаления почек и при всяких иных видах почечных страданий, против мелких глистов (остриц и аскарид), при болезнях кожи, при ревматизме, воспаления печени, при простуде, гриппе, геморрое, подагре, икоте и т.д.

При гриппе и простуде принимать в горячем виде. При холере принимать по одной рюмке каждый час до прекращения рвоты. Наружно настойку применяют для лечения ран, язв, прыщей, порезов, пролежней, при ревматизме, подагре, болях в суставах, люмбаго, в качестве натираний, компрессов, примочек. Настойка почек, разбавленная водой 1:10, применяется как втирание в кожу головы для укрепления волос.

ПРОСТРЕЛ ГАЛЛЕРА (СОН-ТРАВА)

В форме спиртовой настойки из свежего сырья 20 г на 100 мл 70% спирта настаивать, фильтровать, хранить в темном месте.

Принимают для успокоения больных истерией. При дисменерее и половом перевозбуждении, как и при повышенном тонусе симпатической нервной системы. Прострел действует успокаивающе и обезболивающе.

оказывает успокаивающее действие, обладает противосудорожным свойством.

ОСИНА, НАСТОЙКА

Почки осины настоять на водке или 70% спирте в соотношении 1:10 в течение недели. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день. Применяется при остром хроническом цистите и слабости мочевого пузыря.

ПЕРЦОВАЯ НАСТОЙКА (НА КРАСНОМ ЖГУЧЕМ ПЕРЦЕ)

Берут 30 г красного жгучего перца на 200 мл водки или 70% спирта. Настоять 2 недели, процедить, отжать.

Принимать наружно как раздражающее средство для растирания при радикулитах, невралгиях, миозитах, ишиасе, промерзаниях, кашле, ревматизме, прострелах.

НАСТОЙКА ПОЛЫНИ

Готовят из высушенной мелко изрезанной травы растения на 70% спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:5, настаивают 21 день в темном месте, процеживают.

Принимать по 20 г 1 раз в день. Принимать 2—3 раза не более.

Применяют при гастритах, протекающих с пониженной кислотностью. Рекомендуется также для повышения аппетита после перенесенных истощающих заболеваний.

ПОЧКИ БЕРЕЗЫ, НАСТОЙКА

Берут 10 г сухих почек на 100 мл водки или 70% спирта. Настоять две недели, процедить, отжать. Принимать внутрь от 15— 20 капель до $^1/_2$ ложки до еды.

Применяется внутрь при несварении желудка, язве желудка, а также при водянке, возникшей от воспаления почек и при всяких иных видах почечных страданий, против мелких глистов (остриц и аскарид), при болезнях кожи, при ревматизме, воспаления печени, при простуде, гриппе, геморрое, подагре, икоте и т.д.

При гриппе и простуде принимать в горячем виде. При холере принимать по одной рюмке каждый час до прекращения рвоты. Наружно настойку применяют для лечения ран, язв, прыщей, порезов, пролежней, при ревматизме, подагре, болях в суставах, люмбаго, в качестве натираний, компрессов, примочек. Настойка почек, разбавленная водой 1:10, применяется как втирание в кожу головы для укрепления волос.

ПРОСТРЕЛ ГАЛЛЕРА (СОН-ТРАВА)

В форме спиртовой настойки из свежего сырья 20 г на 100 мл 70% спирта настаивать, фильтровать, хранить в темном месте.

Принимают для успокоения больных истерией. При дисменерее и половом перевозбуждении, как и при повышенном тонусе симпатической нервной системы. Прострел действует успокаивающе и обезболивающе.

ПУСТЫРНИК, НАСТОЙКА

Берут 20 г измельченных листьев на 100 мл 70% спирта. Настаивают 7—14 дней, фильтруют. Принимают по 30—40 капель 3—4 раза в день. Применяется при сердцебиениях, при неврозах, ранних стадиях гипертонии, при синдроме Меньера (уменьшается возбуждение, прекращается сердцебиение), при миокардиопатии (уменьшает одышку).

РОДИОЛА РОЗОВАЯ (ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ)

Взять 10 г корня измельченного на 100 мл 40% спирта. Настаивать 20 дней, фильтровать и сохранить в темной склянке.

Принимать по 5—10 капель 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 10—20 дней.

В психиатрии назначают, начиная с 10 капель 2—3 раза в день, затем дозу постепенно увеличивают до 30—40 капель на прием. Курс лечения 1—2 месяца.

Не рекомендуется принимать на ночь или поздно вечером. Также используют в качестве стимулирующего средства при астенических состояниях, повышенной утомляемости, неврастении; вегетативно-сосудистой дистонии. Его могут принимать и практически здоровые люди при пониженной работоспособности, импотенции.

Препарат имеет противопоказания, поэтому применяют его только по назначению врача.

РЯСКА МАЛЕНЬКАЯ, НАСТОЙКА

Взять чайную ложку свежей, хорошо вымытой травы на 50 мл водки. Настоять 7 дней, процедить отжать. Принимать по 15—20 капель в $^1/_4$ стакана воды 3 раза в день. Применяется при витилиго, как десенсибилизирующее средство при аллергических заболеваниях, при крапивнице, ангино-невротическом отеке (отек нервного происхождения).

САБЕЛЬНИК (ДЕКОП), НАСТОЙКА

Сухие стебли сабельника нарезать длиной 1—2 см. Насыпать в бутыль $^1/_3$—$^1/_2$ и залить водкой или спиртом 70%. Настоять 21 день в темном месте.

Принимать от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки 3 раза в день до еды на воде. В особо тяжелых случаях принимать по 1 небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Этой же настойкой растирают больные суставы и делают компрессы. Считается, что для того, чтобы был результат от лечения, надо выпить 2 поллитровые бутылки этой настойки. Применяется при ревматизме и полиартрите.

СИРЕНЬ, НАСТОЙКА

Взять 100 г свежих молодых листьев сирени, засыпать в бутыль, залить 1 л водки. Настоять в темном шкафу 14 дней.

Принимать 1 ч. ложку до приступа, на другой день 1 ч. ложку во время приступа, на третий день 1 ч. ложку после приступа.

Малярия и лихорадка пройдет бесповоротно. При ревматизме, отложении солей в суставах можно принимать по 50 капель 3 раза в день.

Также принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы. Применяется при подагре, отложениях солей.

НАСТОЙКА СОФОРЫ

Свежие плоды (бобы) софоры залить 70% спиртом в соотношении 1:1 (весовое соотношение). Настоять 21 день в темном месте. Процедить, отжать. Применять, как указано выше. Сухие плоды настоять на водке в соотношения 1:2. Настаивать и употреблять так же. Настойку хранить в сухом, темном и прохладном месте.

Применяется внутрь от 10 капель 4—5 раз в день, до 1 ч. ложки 2—3 раза в день. Применяется для профилактики внутренних кровотечений разного происхождения, в частности, в мозг, в сердце, сетчатку глаз; при стенокардии, гипертонии, сахарном диабете, склеротическом перерождении стенок и кровеносных сосудов, при болезнях почек, геморрагических диатезах, язвенном заболевании желудка и 12-перстной кишки, при гастритах и язвенных колитах, поносах, болезнях печени, сыпном тифе, сепсисе, тромбофлебитах, геморрое, ревматизме, глистах, капиллярных кровоизлияниях токсического происхождения (отравления мышьяковыми препаратами, салицилатами) одновременно с витамином С, туберкулезе в ранней стадии, болезнях почек. Настойку применять при лечении ожогов I и II степени наружно, заживление наблюдается в течение 5—6 дней, при ожогах III степени наступает постепенное рубцевание хронических язв. Настойка оказывает болеутоляющее действие при ушибах, легких и средних ранениях, при фурункулезе и карбункулах, при туберкулезе кожи (красная волчанка), хронических сухих плевритах, с успехом применяется при чешуйчатом лишае, ячменях на веках глаз, грибковых заболеваниях, экземах, обморожении и т.д.

Смазывание кожи головы 5—10% водным раствором настойки софоры способствует прекращению выпадения волос.

Софора применяется для промывания гнойных полостей, орошения ран, наложения салфеток и тампонов, смоченных в настойке софоры, при трофических язвах, парапроктитах (воспаление клетчатки вокруг слепой кишки), при грудинице (маститах) и т.д.

СТАЛЬНИК ПОЛЕВОЙ

Корни стальника 20 г на 100 мл 70% спирта, настаивать 7—10 дней, фильтровать и хранить в темной склянке, в прохладном, защищенном от света месте.

Принимают по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой. Назначают в качестве слабительного. Настойка оказывает некоторое гипотензивное и кардиотоническое действие, уменьшает проницаемость и ломкость капилляров, повышает тонус ки-

шечника, принимается при геморрое, хроническом запоре, при трещинах сфинктера, снижает А/Д, боли, отек геморроидальных узлов, прекращает кровотечение. Используют также в качестве мочегонного средства при мочекаменном диатезе, подагре, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни.

СТЕРКУЛИЯ ПЛАТАНОЛИСТНАЯ

Настойка стеркулии приготовляется из листьев растений измельченных, 20 г на 100 мл 70% спирта. Настаивают 2 недели, фильтруют и хранят в темной склянке.

Назначают внутрь по 20—30 капель 2—3 раза в день утром и днем.

Курс лечения 3—4 недели.

Применяют в качестве тонизирующего и возбуждающего средства, при астенических состояниях после хронических, истощающих заболеваний, при физическом или умственном переутомления, а также при гипотонии. Вечером принимать не рекомендуется.

СТОЛЕТНИК, ЛИСТЬЯ, НАСТОЙКА

Нарезать листья столетника и залить их до половины 0,5 бутылки, засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горло марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки доверху, завязать марлей, снова настоять 3 дня. Процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер.

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

Ребенку принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Принимать до полного выздоровления. Применяется при ангине, гландах и болезнях легких.

УКРОП, СЕМЕНА, НАСТОЙКА

Взять 50 г семян укропа, варить 13—20 минут на малом огне в 0,3 л вина «Кагор» или «Портвейн». Настоять, укутав, 1 час. Процедить отжать.

Принимать 50—60 г перед сном. Народное средство, безвредно. Применяется при бессоннице, обеспечивает хороший сон.

ХМЕЛЬ, НАСТОЙКА

Взять 1 часть измельченных шишек хмеля на 4 весовых части водки или 50% спирта. Настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать.

Принимать по 5 капель настойки на 1 ст. ложку воды. Принимать 2 раза в день до еды. Второй раз пить на ночь. Применяется при бессоннице.

ЧЕСНОК, НАСТОЙКА

1/3 бутылки наполнить мелко нарезанным (или кашицей) чесноком. Залить водкой или 70% спиртом. Настоять 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывать.

Принимать по 5 капель 3 раза в день до еды на чайную ложку холодной воды.

Очищает кровеносную систему от всевозможных отложений, снимает повышенное давление, очищает желудок, благотворно действует при спазмах сосудов головного мозга.

БАГУЛЬНИКОВОЕ МАСЛО

На 100 г оливкового или подсолнечного масла берут 1 ст. ложку с верхом измельченного багульника. Настаивать 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать. Закапывать по 2—3 капли в каждую ноздрю в первый раз. Потом закапывать по 1 капле 3—4 раза вдень. Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

1. 20 г цветков (свежих) заливают 200 мл оливкового масла и настаивают в течение 40 дней. По 1—2 чайной ложке за 30 мин до еды, 2—3 раза в день.

Принимают при язвенной болезни и при стоматитах, парадонтозе, фарингитах, а также при заболеваниях желчных протоков и при почечнокаменной болезни, как болеутоляющее и глистогонное средство.

2. Зверобойное масло. Полстакана свежих цветов и листьев зверобоя (измельченных) настоять на стакане миндального, подсолнечного, оливкового или льняного масла в течение трех недель. Отжать, процедить. Хранить в прохладном месте.

Применяется зверобойное масло при ожогах (радикальное средство) даже если поражено $^2/_3$ по-

верхности тела, на пораженные места делаются масляные компрессы при долго незаживающих ранах, язвах, нарывах, гнойниках, воспалениях, разрыхлениях слизистой оболочки рта, смазывают раны, полученные от укуса здоровой собаки или кошки, высыпании на губах после простуды.

КАЛЕНДУЛА (МАСЛО)

1 г цветных корзинок на 100 мл оливкового масла. Настаивать 20—25 дней.

Применяют при ранах и ушибах во избежание образования рубцов.

МАСЛО ЛИЛИИ

Берутся свежие лепестки цветка лилии, кладут в темную бутылку, заливают охлажденным кипяченым растительным маслом и оставляют в темном месте на 2 недели. Применяется при ожогах.

МЕНТОЛОВОЕ МАСЛО

Ментоловое масло (аптечный препарат) 2% и 4%. Применяется при насморке по 2—3 капли в каждую ноздрю. Маслом смазать уголки крыльев носа при насморке. Детям до 3 лет не применять.

При головной боли простудного характера, при прострелах в голове, при мигренях смазать ментоловым маслом лоб, виски, темя, за ушами и сзади, под черепом (где ямка). При начинающемся насморке проделать то же самое. На ночь очень полезно смазывать дыхательные пути (нос) ментоло-

вым маслом. Это прекрасная дезинфекция очень освежает и предохраняет от насморка.

Люди, не переносящие жары летом, могут смазывать открытые части тела (особенно лицо) ментоловым маслом, смешанным пополам с вазелином. Наносить тонким слоем.

ОБЛЕПИХОВЫЕ МАСЛА

Получение облепихового масла в домашних условиях:

а) из ягоды выжимают сок и отстаивают его в холодном месте. Масло при отстаивании всплывет на поверхность и его снимают. Полученное таким образом масло считается наиболее качественным.

б) оставшийся после выжимания сока жмых дополнительно измельчают, заливают растительным маслом, настаивают и отделяют обычным прессованием. Это масло более светлое и ценится оно гораздо ниже.

в) из ягоды выжимают сок, оставшийся жмых сушат, измельчают в кофемолке, заливают оливковым маслом, настаивают 2 — 3 недели, затем фильтруют и хранят в темном месте в темной склянке.

Облепиховое масло применяют при лучевых повреждениях кожи, раке пищевода.

Назначают по 1—1,5 чайной ложки 2—3 раза в день в течение всего курса лечения и затем еще 2 — 3 недели дополнительно после его окончания.

При лечении язвы желудка назначают по 1 чайной ложке 2 — 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения 1 месяц.

При лечении эрозий шейки матки применяют ватные тампоны, обильно смоченные маслом (5—10 мл на тампон). Тампоны меняют ежедневно, извлекают через 16—24 ч. При колитах курс лечения 10—15 процедур. При эрозии шейки матки 8—12 процедур. При необходимости можно повторить курс лечения через 1—1,5 месяца.

Облепиховое масло применяют также при ожогах, трофических язвах и заболеваниях кожи. Успешно применяют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при трещинах ануса, внутреннем геморрое.

Принимают также при гайморите, при хроническом тонзилите, атеросклерозе.

ПИХТОВОЕ МАСЛО

Пихтовое масло получают из хвои и молодых побегов пихты. Этот ценнейший экстракт люди издавна используют как дезинфицирующее косметическое и лечебное средство очень высокой биологической активности. Это экологически чистый продукт, поскольку пихта может расти только в условиях кристально чистого воздуха, свободного от загрязненности и дыма промышленных зон. Такие места сохранились в районах Красноярского края, Хакасии, Тувы и других регионах Восточной Сибири, где ведется производство пихтового масла.

Ниже приводятся некоторые рецепты применения пихтового масла, подтвердившие свою эффективность при лечении многих заболеваний после

Пародонтоз, зубная боль и другие заболевания ротовой полости

Тампон из ваты или бинта смочить маслом и приложить к больному зубу или воспаленной десне на 10—20 минут. В случае зубной боли повторить через 1,5—2 часа; при пародонтозе требуются 15—20 аппликаций с повторением курса через 6 месяцев. При тяжелой форме пародонтоза допустимо проведение третьего курса, также через 6 месяцев. Не допускать ожога слизистой оболочки!

Переломы, ушибы

Втирание пихтового масла в область перелома или ушиба ускоряет процесс срастания кости и заживления. Внутрь принимать мумие-асиль по 0,5 г утром и на ночь. Периодичность втираний — 2 раза в день.

Радикулит, плексит, ишиас, миозит, и другие заболевания периферийной нервной системы

Втирать в область сильных болевых ощущений небольшое количество масла. Эффективность лечения повышается при втирании после принятия ванны или прогревания больных мест. Курс лечения 10—15 процедур. То же рекомендуется при болях в ногах, голеностопе, коленном суставе.

Ревматоидный полиартрит, артриты простудного характера

Втирать чистое пихтовое масло в предварительно прогретые (компрессом из разогретой морской соли), суставы. После втирания компресс повторить.

Сильный кашель

Чистое масло закапать из пипетки на корень языка по 3—5 капель утром и перед сном.

Чирьи, фурункулы, карбункулы, панариции

Приготовить смесь из 7 частей пихтового масла и 3 частей мази Вишневского. Нанести полученный состав на бинт и приложить к пораженному месту, прикрыть компрессной бумагой и завязать. Повязку менять 2—3 раза в сутки. В местах с грубой кожей можно делать повязки с компрессом из чистого пихтового масла, но при этом возможен слабый ожог.

Женщины найдут в пихтовом масле идеальное косметическое средство, которое в короткий срок поможет избавиться от морщин и дряблости кожи благодаря его омолаживающему воздействию на клетки организма. Это свойство пихтового масла особенно ощущается после приема горячей (38°С) ванны с добавлением в нее 3—5 капель: через 15—20 минут появляется чувство легкости, молодости, исчезает усталость, снимается стресс. Более длительное нахождение в пихтовой ванне помогает расслаблению мышц, быстрому засыпанию. Сон при этом становится спокойным и глубоким.

Такие процедуры благотворно влияют на центральную нервную систему, помогают избавиться от бессонницы и неврозов. При этом отмечается восстановление гетерогенной активности коры головного мозга.

Широкие возможности заключены в пихтовом масле как лечебном препарате. В народной медицине, например, оно с успехом применяется при лечении гинекологических и урологических заболеваний. Врачи, применяющие в своей практике пихтовое масло, рекомендуют его во многих других случаях. На сегодня единственным противопоказанием применения пихтового масла является обнаруженная недавно его эмбриотоксичность. Поэтому оно не рекомендуется женщинам в период беременности.

Распыление пихтового масла в помещениях способствует уничтожению болезнетворных микробов, устраняет неприятные запахи в туалетах, кухнях, оставляет тонкий аромат хвойного леса в жилых и ванных комнатах. Это — незаменимый натуральный дезодорант, снижающий потоотделение.

Противопоказание: не рекомендуется людям с сердечным заболеванием и женщинам в период беременности.

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу. Сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник вниз. На следующий день взять лимон, помять, срезать шишку (от места, где растет), выдавить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить чайную ложку чесночного масла, размешать.

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв и курс повторить.

Снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышки, назначается при склерозе. Прекрасное сосудорасширяющее средство.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ РЫБНОЙ КОСТИ ИЗ ГОРЛА

Рыбью кость из горла удобно извлечь при помощи восковой свечи. Один конец свечи растапливается на огне и быстро (пока не застыл) прижимается к торчащему концу кости. Через полминуты воск застывает, кость в нем закрепляется и легко извлекается вместе со свечой.

КАК ИЗВЛЕЧЬ НАСЕКОМОЕ ИЛИ КАМЕШЕК ИЗ УХА

1. Наполнить ухо растительным маслом. Затем сравнительно слабой струей теплой воды спринцевать ухо, пока камешек не вылетит оттуда. Для извлечения насекомого надо наполнить ухо, капля за каплей, растительным маслом, и насекомое (живое или мертвое) покажется на поверхности. Конечно, больной должен лежать больным ухом кверху во время лечения. При повороте головы больного масло из уха выльется.

2. Вымочить лист табака в воде, выжать сок из табака в чашечку и при помощи пипетки, капля за каплей, наполнить ухо пациента. На поверхности табачного сока появится блоха. После извлечения блохи зуд прекратится.

МАЛЕНЬКАЯ ПОМОЩЬ ЭПИЛЕПТИКАМ

Когда начинается припадок эпилепсии, следует положить левую руку эпилептика на пол и наступить на мизинец левой руки; припадок обычно скоро кончается.

ОТ БОЛЕЗНЕННОГО ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ ВЧЕРАШНЕГО КУТЕЖА

После сильного опьянения на другой день часто наблюдается странная тяжесть головы, невероятно скверное ощущение в желудке и т. п. Налить 20 капель мятного спирта на стакан холодной воды и выпить сразу. Через 1—2 минуты — полное избавление от всех последствий вчерашнего кутежа.

ДЛЯ ОТРЕЗВЛЕНИЯ МЕРТВЕЦКИ ПЬЯНОГО

а) налить 5—6 капель нашатырного спирта на стакан холодной воды и выпить. Если кто-либо мертвецки пьян, то разжать ему рот и влить.

б) взять у лежащего на спине мертвецки пьяного голову так, чтобы ладони рук были наложены на уши. Быстро и сильно тереть оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного в полное сознание через 1 минуту, и он будет даже в состоянии сказать свой адрес.

АЛКОГОЛИЗМ

1. Золототысячник— 1 часть, полынь горькая (трава) — 1 часть, чабрец — 1 часть

Засыпать 15 г смеси на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при алкоголизме.

2. Клоп лесной, зеленый (водится в малине). Клоп издает резкий неприятный запах. Поймать несколько клопов, настоять на водке. Дают пить человеку, страдающему алкоголизмом. Это вызывает у него отвращение к алкоголю. Больному об этом не говорить.

3. Любисток (корень)

В 250 г водки положить корень любистока и 2 листа лавра благородного. Настоять 2 недели. Алкоголику дать выпить стакан такой настойки и этим можно вызвать отвращение к водке.

4. Копытень (корни)

1 ст. ложку измельченных корней копытня на стакан воды. Кипятить 10—15 минут на малом огне. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. 1 ст. ложку отвара корня копытня влить в 1 стакан водки. Дают пить эту водку пьянице. Такая смесь водки с копытнем вызывает рвоту и якобы сильное отвращение к алкоголю. На некоторых пьяниц этот способ действует неплохо. Точно соблюдать дозировку, так как растение ядовито. О том, что в водке есть что-то подмешанное, пьяница не должен знать.

ОПЬЯНЕНИЕ

1. Мята (настойка)

20 капель настойки мяты на стакан холодной воды. Выпить все сразу. Быстро проходит опьянение, снижаются головные боли и тяжесть в голове.

2. Нашатырный спирт

5—6 капель нашатырного спирта на стакан холодной воды. Выпить за 1 прием. Применяется для отрезвления выпившего человека.

3. Чай

Перед тем, как идти в гости и для того, чтобы не захмелеть, надо выпить бокал хорошо заваренного с мятой зеленого или черного чая. После приезда домой или в гостях снова повторить чаепитие. Опьянение вскоре проходит.

4. Кофе черный

Перед ожидающимся застольем выпить чашечку хорошо заваренного черного кофе (по-турецки) с лимонным соком или ломтиком лимона. После застолья повторить такую же процедуру. Опьянение быстро проходит.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Новейший рецепт профессора, доктора медицинских наук А.Т. Филатова.

1 ст. ложку листьев эвкалипта залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, добавить 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку глицерина. Принимать по 1/4 стакана 7 раз в день. Курс лечения — 30 дней.

ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

1. Белая ольха.

Приготовить отвар из 20 г листьев, мелко нарезанных, и 0,5 л воды, варить 20 мин, процедить и остудить, затем полоскать рот.

2. Мята.

Ст. ложку листьев мяты на 0,5 л кипятка настоять в течение часа. Применять для полоскания рта.

3. Гвоздика.

Иметь с собой гвоздику (сухую) и 1—3 раза в день класть в рот и оставлять между зубами и щекой.

4. Ромашка.

Применять в виде свежеприготовленного чая — 2 ст. ложки ромашки (лекарственной), варить 5 мин в 0,5 л воды.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Для очищения организма лекари русской народной медицины зачастую советуют своим пациентам принимать полевой хвощ. Высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ заваривается, и его пьют, как чай.

ЦЕННАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

1-ю неделю есть 3 раза в день вместо завтрака, обеда и ужина по 2 апельсина и 3 яйца, сваренных вкрутую (обязательно варить 12 минут). Во 2-ю, 3-

ю и последующие недели есть, ту же самую пищу и в той мере, но помимо этого можно есть неограниченное количество сырых овощей и сырых фруктов. Автор данного средства похудения много раз применял его с большим успехом. Он правильно замечает, что апельсины дадут все нужные витамины, а яйца — протеины и пр.

СРЕДСТВО ОТ ВРАСТАНИЯ НОГТЕЙ

Случается, что ноготь, в особенности на большом пальце ноги, врастает в мякоть и острыми краями причиняет сильную боль, и главным образом тогда, когда человек находится в движении. Следует взять кожаный напалок, что часто надевают поверх повязки пораненного пальца руки. Набить напалок дополна коровьим маслом и ежедневно перед сном надевать его на палец ноги. Делать это 2—3 недели подряд. Ноготь размякнет, и боли прекратятся. После того, как боли прекратятся, следует при помощи перочинного ножа осторожно приподнять угол врастающего ногтя, подкладывая под ноготь кусочки марли или промокательной бумаги. После поднятия врастающего ногтя на значительное расстояние перевязать палец. Дикое мясо осядет вниз, больное место заживет, а боль прекратится. Для предупреждения повторения врастания ногтя следует носить обувь большего размера и более просторную, иногда приходится прорезать дыру над больным пальцем в чулке и ботинке и выставлять голый палец наружу на некоторое время.

ОТ МОЗОЛЕЙ

1. Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение по меньшей мере 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи толщиной, по крайней мере, в 1,5 мм и завязать на всю ночь. Повторить несколько раз, и... мозоли исчезнут. Однако следует заметить, что целебная сила описываемого средства зависит в значительной мере от качества уксуса.

2. Это старинное народное и потому верное средство. Надо перед сном распарить ноги в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти на этой корке. Лучше всего срезать небольшую «горбушку» лимона, которую и привязать к мозоли. Через 4—5 дней мозоль должна сойти полностью.

СРЕДСТВО ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА

В народном говоре средство это называется огуречной водой. Нарезав огурцы ломтиками, сложить их в бутылку и залить хорошей очищенной водкой или разбавленным аптекарским спиртом. Выстаивать 2 недели на солнце. После этого огуречная вода готова. Ее употребляют неразбавленной, смачивая в ней полотенце и обтирая им лицо. Огуречная вода считается лучшим народным средством для смягчения кожи лица.

ДЛЯ ОМОЛАЖИВАНИЯ ЛИЦА

Настоять липовый цвет — 1 ст. ложку на стакан кипятка. Затем добавить 1 чайную ложку меда. Смазать лицо и шею на 15 мин. Процедуру повторить на следующий день.

МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Один сырой яичный желток, чайная ложка меда и чайная ложка глицерина. Все это смешать и намазать на лицо часа на 2, а потом смыть. Лицо очень освежается и расправляются морщинки. Оставшуюся смесь можно держать несколько дней в холодильнике. Маску можно повторять 2—3 раза в неделю. Для свежести и питания кожи лица очень хорошо намазывать на несколько минут разные фруктовые соки, соки овощей, молоко, сметану, сливочное масло — вообще надо давать коже питание. Через несколько минут смыть все с лица.

МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Взять липового цвета, листьев мяты перечной, цветков ромашки, лепестков шиповника или розы, в равных по объему частях. Измельченные растения залить кипятком в соотношении 1:2. После кипячения 1,5— 2 мин отвар остудить, в теплом виде, заложив между слоями марлевых или бинтовых отрезков, накладывать на чистое лицо. Оставить маску на лице 15—20 мин, затем обмыть лицо теплой водой.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Взять зверобой, листья щавеля, листья мать-и-мачехи, цветочные корзинки календулы в равных по объему частях. Измельченные растения залить кипятком в соотношении 1:2. После кипячения 1,5—2 мин отвар остужают, в теплом виде, заложив между слоями марлевых или бинтовых отрезков, накладывают на чистое лицо. Держать маску на лице 15—20 мин, затем обмыть лицо теплой водой.

ВЕСНУШКИ

1. Одуванчик. Приготовить отвар — 2 ст. ложки одуванчика варить в 300 мл воды 15 мин, затем процедить и остудить. Этим отваром обмывать лицо.

2. Лук репчатый. Протирать лицо свежей луковицей ежедневно до исчезновения веснушек.

3. Огурец. Выжать сок молодого огурца, смазывать соком пигментные пятна 2—3 раза в день в течение нескольких недель.

4. Хрен. Приготовить кашицу из корней хрена и накладывать на участки кожи с веснушками 1—2 раза в день.

5. Петрушка, огурцы, лимон, лук. Для обесцвечивания веснушек можно применять такие давно известные средства, как свежий сок петрушки, сок свежих огурцов, лимонный сок, сок репчатого лука, 1% раствор столового уксуса, взбитый пополам с белком куриного яйца.

МОРЩИНЫ НА КОЖЕ ЛИЦА

1. Приготовить пасту из 50 г тертого миндаля, 12,5 г яичного желтка 12,5 г глицерина, 10 мл спирта, 1 г тимола и 1,5 г камфоры, все смешать с водой и довести до пастообразной консистенции.

Пасту накладывать на морщины на 1—1,5 часа. После чего кожу вымыть и вытереть досуха.

2. Взять глубокий сосуд, поместить в него 30 г ромашки, 20 г мяты, 20 г салициловой кислоты (очень мелкой), 10 г розмарина и залить одним литром хорошего вина.

Выдержать смесь 15 дней, процедить и жидкостью тщательно протирать кожу лица каждый вечер в течение 15 дней. Лечение можно повторить многократно после короткого перерыва.

3. Фруктовая смесь. Взять 0,5 г салициловой кислоты (очень мелкий порошок), сок огурца 50 г и 200 мл спирта 40° (или водки). Этой смесью обтирать лицо каждый вечер в течение 20—30 дней. При сухой коже спирт необходимо заменить вином, т. к. спирт может раздражать кожу. После проведения указанных процедур рекомендуется применять маски из лекарственных трав, особенно из зверобоя, ромашки и мать-и-мачехи. Календула также подходящее средство для масок. Также рекомендуется и лен в форме маски — по одной маске в неделю.

ОТ СОЛНЕЧНОГО ЗАГАРА И ОТ ДЕЙСТВИЯ СИЛЬНОГО ВЕТРА

Солнце и ветер могут сильно обезобразить лицо, если не применять какой-либо помады. Вот лучшее народное средство, которое совершенно безвредно для кожи.

Взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет на лице, его следует смыть водой с мылом. Результат всегда великолепный..

ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

1. Трава (ветки) можжевельника.

Указанную траву смешать поровну с листьями березы. Горсть смеси вскипятить в 3-х литрах воды 5 минут. Укутать на час потеплее. Этим отваром мыть голову и ополаскивать. Укрепляет волосы.

2. Лук.

Взять небольшую головку лука, очистить ее, натереть на терке, кашицу завернуть в марлю, сложенную в несколько раз. Втирать в кожу головы. Через несколько часов промыть, сполоснуть голову. Желательно при этом остричься покороче. После нескольких процедур исчезает перхоть, пропадает зуд, волосы укрепляются, цвет восстанавливается, волосы становятся эластичными, мягкими.

3. Луковый сок.

Втирать луковый сок с коньяком и крепким сгущенным отваром корней лопуха. На 1 часть

коньяка следут брать 4 части лукового сока 6 частей отвара корней лопуха. Считается в народе хорошим средством.

4. Облепиха крушиновидная.

Настой плодов и листьев употребляют внутрь и наружно как средство, укрепляющее волосы при облысении.

2 ст. ложки плодов и листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2—4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 150 мл 2 раза в день до еды утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь ежедневно.

5. Касторовое масло.

Касторовое масло смешать поровну с 96°-ым спиртом. Втирать ватным тампоном в кожу головы. Через 3—4 часа промыть голову детским или ланолиновым мылом. Ополоснуть подкисленной водой. Подкисленная вода делается так: в воду для полоскания выжимается сок 1/2 лимона или 1— 2 ст. ложки уксуса.

6. Корень лопуха.

Смесь из 20 г лопуха на 200 мл воды варить на слабом огне до половины первоначального объема, так, чтобы отвар был сгущенным. Затем смешать его пополам со свиным или нутряным жиром путем подогревания, слить в горшок, закрыть крышкой, обмазать тестом и поставить в печь или духовку на несколько часов. После с остывшей загустевшей массы слить воду, если она есть. Мазь является хорошим средством для роста волос. Еще

лучше смазывать кожу готовым свежим соком лопуха. Выкопать корни, промыть быстро холодной водой. Очень быстро натереть на терке и отжать сок. Делают это быстро потому, что натертый корень очень быстро окисляется на воздухе и темнеет. Этот сок можно законсервировать спиртом. При втирании такого сока надо разбавлять его пополам с водой. Втирать 2—3 раза в неделю.

7. Береза белая.

Отваром из листьев березы моют голову при выпадении волос.

8. Крапива двудомная.

При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос рекомендуется после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы настой листьев крапивы; ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка настоять 1,5 часа, процедить. Применять 1 раз в неделю длительное время.

9. Крапива.

100 г измельченных листьев залить 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Варить 30 минут. Когда остынет, отжать. Этим отваром мыть голову вечером перед сном без мыла.

10. Костянка.

Все растение с корнем. Отваром растения с корнем моют голову при перхоти и для роста волос.

11. Черноголовка обыкновенная.

3 ст. ложки травы кипятить 10 минут в закры-

том литровом сосуде. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Употреблять для мытья головы при перхоти и для ванн и обмывания при воспалительных процессах. Отвар травы считается эффективным средством при перхоти головы.

12. Полынь чернобыль.

Отвар чернобыля, если им мыть лицо дважды в день, способствует росту волос (бороды) на лице.

13. **Сбор № 1.** Чабрец — 20 г, кора ивы — 20 г, кора дуба — 20 г.

4 ст. ложки смеси кипятить 15 минут в 1 л воды. Остудить, процедить. Втирать в кожу головы при облысении.

14. **Сбор № 2.** Кора ивы — 20 г, корень лопуха — 20 г.

4 ст. ложки кипятить в 1 л воды. Остудить, процедить. Втирать в кожу головы при выпадении волос, при перхоти и зуде кожи.

15. **Сбор № 3.** Корневище аира — 20 г, корень лопуха — 20 г, цветки ноготков 20 г, шишки хмеля — 20 г.

Смесь заварить в 1 л кипятка. Настоять 2 часа, процедить. Смачивать голову на ночь при выпадении волос.

16. **Сбор № 4.** Листья крапивы — 30 г, листья мать-и-мачехи — 30 г, корневища аира — 30 г.

6 ст. ложек смеси кипятить 10 минут в 1 л воды. Укутать на один час потеплее. Когда остынет, процедить. Отваром мыть голову три раза в

неделю при перхоти и выпадении волос.

17. Лимон или уксус.

Ополаскивать волосы надо несколько раз теплой водой с добавлением натурального лимонного сока или столового уксуса: на 1 л воды 2 чайные ложки лимонного сока или 2 ст. ложки уксуса.

ШАМПУНЬ ДЛЯ ВОЛОС

1. Взбить свежее яйцо с небольшим количеством воды и прибавить щепотку буры. Этим мыть волосы.

2. Растопить 20 г хорошего туалетного мыла в 160 мл одеколона и прибавить 20 мл дистиллированной воды. Держать в плотно закрытой бутылке.

ОТ ОТРАВЛЕНИЯ ПТОМАИНОМ

Чай из корицы — самое надежное средство лечения, при отравлении птомаином.

Способ приготовления: кипятить в течение 5 минут несколько палочек корицы. Остудить в течение 3 минут, процедить и выпить от 2 до 3 чашек, пока чай еще горячий. После принятия больным этого средства советуем обратиться к врачу. Главным образом потому, что причин отравления существует очень много, и каждое отравление требует своего лечения. Однако чаще всего в житейском быту встречается отравление птомаином.

Примечание. Обывателю трудно разобраться в разновидностях отравления и лучше обращаться к врачу, ибо очень рискованно ошибиться и принять

не то средство. Отравление часто кончается смертью. Самым распространенным в России средством при отравлении металлическими ядами (медью, свинцом, мышьяком и пр.) считается взбитый в пену белок сырого куриного яйца. Знахари всегда поддерживали рвоту при отравлении смесью молока с яичным белком, взбитым в пену. Эту смесь надо давать отравившемуся пить.

ОТ УКУСА ТАРАНТУЛА

Взять стеклянную литровую банку, налить туда 0,5 л оливкового масла и положить 3-х тарантулов (банка должна быть с навинчивающейся крышкой). В закрытой банке настаивать 3 недели. Этой настойкой следует обильно смазывать места, укушенные тарантулом. Смазывать укушенное место каждый час, пока краснота и опухоль не пройдут совершенно... Этот способ лечения всегда применялся пастухами больших овечьих стад; они постоянно носили с собой бутылку описанной настойки. Лечение этим способом, обыкновенно, быстрое и верное.

Наилучший способ поимки тарантула следующий: сделать шарик из пчелиного воска, привязать его на нитку и опустить в норку тарантула. Тарантул сразу же обхватит восковой шарик и не сможет оторвать своих ног. Опущенный в растительное масло тарантул легко отстанет от воска.

ОТ УКУСА ЗМЕЙ

1. Сразу же после укуса следует сделать примитивный турникет из пояса, веревки и пр. и туго перевязать им руку или ногу выше указанного места. Не обращая никакого внимания на боль, прижечь укушенное место каленым железом. Затем лечить рану от ожогов. Снять турникет через 15 минут.

2. Укушенный змеей сам должен высосать из раны все, часто выплевывая высосанное изо рта. Это можно проделывать только в том случае, если у укушенного во рту нет раны.

3. Череда трехраздельная.

Народная медицина рекомендует растертую свежую траву накладывать на раны при укусах ядовитых змей.

СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ ВСЕХ ВИДОВ РЕВМАТИЗМА И В ОСОБЕННОСТИ СУСТАВНОГО

Специалисты доказывают, что основная причина всякого ревматизма, по новейшим исследованиям ученых, — избыток мочевой кислоты в организме. Эту кислоту дают организму потребляемые в пищу мясо, дичь, рыба. При лечении ревматизма надо на долгий срок отказаться от мясной пищи и перейти на вегетарианское питание, главным образом, на сырые овощи и сырые фрукты. При лечении же суставного ревматизма следует забыть о мясной пище на всю жизнь.

Несколько слов о суставном ревматизме (артрите). Пропорция овощного сока для больных суставным ревматизмом: на 1 кг следует брать 285 г сока сельдерея и 715 г морковного сока.

Все виднейшие новейшие научные источники по лечению ревматизма неукоснительно рекомендуют начинать лечение с фундаментальной ЧИСТКИ организма и обязательно при этом соблюдать ПОСТ, вернее голодание, для того чтобы освободить организм, в особенности кишечник, от накопленных там ядовитых и грязных веществ, зачастую лежавших многие годы. После очистки и поста сама природа позаботятся о постепенном выздоровлении. Эта чистка организма и голодание ОБЯЗАТЕЛЬНЫ, ибо они необыкновенно сильно ускоряют процесс выздоровления. ЧИСТКА ОРГАНИЗМА И ПОСТ (голодание) всегда приносят чудесные результаты: температура падает, воспаление легких и сенная лихорадка постепенно проходят. Многие болезни поддаются почти немедленному излечению после чистки организма от ядовитых веществ и грязных залежей.

Примечание. Лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищеводных путей или язвами в этой области, подобная чистка не рекомендуется, этим лицам следует переходить прямо к голоданию. Многие современные ученые не рекомендуют голодание более 6 дней. Лучше голодать не подолгу, но часто. Но многие другие рекомендуют длительное голодание.

Рекомендуется начинать ЧИСТКУ ОРГАНИЗ-

МА И ГОЛОДАНИЕ следующим образом. Утром, сразу же после пробуждения, развести 1 ложку английской соли в $^1/_2$ стакане крутого кипятка (лучше пользоваться при этом дистиллированной водой). Добавить туда сок от 2-х лимонов и долить стакан доверху холодной водой (лучше дистиллированной) и выпить. Через 30 минут взять $^1/_2$ стакана морковного и сельдерейного сока или столько же сока цитрусовых фруктов (апельсин, лимоны), разбавить полстаканом дистиллированной воды и выпить. В течение всего последующего дня следует повторять прием сока с дистиллированной водой каждые полчаса. В течение чистки не следует принимать какой бы то ни было пищи, хотя голод чувствуется сильно. Если чувство голода очень сильно, можно съесть 1 апельсин вечером. Иногда, в связи с чисткой и голоданием, будут чувствоваться головная боль, тошнота и слабость. Не следует обращать на это внимания и следует твердо помнить, что это явление временное, и оно скоро пройдет.

Голодание. После одних суток чистки организма следует переходить к голоданию или своеобразному посту. В течение времени от 1 до 5 дней следует принимать только овощные соки (сколько возможно). Каждый вечер следует ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов», спущенных сверху вниз в результате чистки и потребления овощных соков во время поста.

1 день в неделю полного голодания рекомендуется всем, здоровым и больным, чтобы дать природе очистить организм от ядовитых веществ, могущих впоследствии послужить причиной возникновения той или иной болезни.

Для тех, кто не может подвергнуть себя процессу чистки по причинам, упомянутым выше, следует принять естественное слабительное вечером, накануне поста.

В промежутке между постами или голоданием следует питаться, главным образом, салатами и сырыми овощами и фруктами всех разновидностей, с чрезвычайно малым количеством такой пищи, как молоко, сыр, яйца, рыба и мясо. Пищевые продукты высококислотного характера, которые должны быть совершенно исключены из диеты, следующие: все продукты, содержащие белый сахар и белую муку; варенья, конфеты, огурцы, заготовленные с большой примесью уксуса; уксус, приправы, сдобренные перцем и пр.; алкогольные напитки; крепкий чай; кофе или какао; заготовленная на долгий срок пища; жареная и жирная пища.

Чистка организма по доктору Вокеру

Накануне начала голодания, вечером, перед сном, следует выпить стакан слабительного из смеси английской и глауберовской соли. После приема слабительного (если больной не спит) надо принимать каждые полчаса стакан апельсинового сока с некоторой примесью лимонного сока в течение суток и ничего не есть. Перед приемом слабительного следует сделать клизму. Здесь надо пояснить характерные особенности клизмы д-ра Вокера. Резиновая трубка для клизмы должна быть толщиной в

карандаш и нижний конец ее должен быть обильно смазан растительным маслом на протяжении 50 см. При этом д-р Вокер не советует употреблять вазелин или другой препарат, имеющий минеральное основание. Наполнить банку двумя литрами теплой воды и, неплохо — налить туда же сок от 2 или 3 лимонов, хотя последнее и не обязательно. Затем конец резиновой трубки (без наконечника) следует вставить в задний проход и постепенно всовывать трубку дальше и дальше, пока не будет всунуто 50 см. Если трубка встретит препятствие, то не надо ее толкать дальше. Клизму по д-ру Вокеру следует принимать на коленях и локтях, чтобы вода проникла глубже и промыла лучше. Затем следует голодание и диета, что уже описано выше.

Добавим, что при лечении тяжелой формы ревматизма всех видов, особенно суставного, диета играет важнейшую роль. Огромную роль играют еще солнечные ванны, а также русская или финская бани, непременно с паром и веником. Парить больные места надо как можно сильнее и дольше.

ДИАБЕТ

Различают 2 вида диабета.

Несахарный диабет. Он выражается только в обильном и частом мочеиспускании, но количество сахара в моче нормальное. Так как с мочой выходит очень много азота и фосфора, то такой больной быстро устает, у него наблюдается сухость рта и кожи, недостаток слюны. Причина, главным образом, на нервной почве. Болезнь усиливается при бессоннице, при тревоге, неприятностях. Надо укрепляющие средства: железо, бром, валериана. Хорошо во время приступов болезни, которая проявляет себя периодически, пить глицерин по столовой ложке в день, а для пополнения фосфора, необходимого мозгу, есть побольше рыбы, мяса, а также раков, мозги, молоко, желтки.

Сахарный диабет. Имеет в моче большое содержание виноградного сахара и щавелевой кислоты, что ведет легко к образованию камней в почках.

Признаки болезни: частое мочеиспускание, неутолимая жажда, постоянная жажда и ощущение голода, слабость, ухудшение зрения, сердечная астма, во рту вкус железа, плохое заживление ран, кожный зуд. Сахар в крови и моче.

Раньше всего надо перестать потреблять сахар и все то, что содержит в себе сахар и крахмал: хлеб, рис, крупы, стручковые плоды, изюм. Надо есть побольше мяса во всех его видах, больше жиров и свежих фруктов, за исключением бананов, каштанов, черешни, слив и винограда, в которых много крахмала. Очень хорошо снятое молоко, творог, простокваша. Пряности необходимы, чтобы облегчить переваривание жиров.

Помогает такая диета, которой следует держаться хоть раз в неделю: весь день потреблять только одни овощи в свежем виде, затем съедать 3—4 яйца и немного к ним свежего масла.

Вместо сахара в пищу употреблять сахарин, сластилин, споларин и т.д.

Народные средства

1. Пить сколько хочется настой из листьев черники.

2. Пить по ст. ложке в день отвара корня ратания.

3. Как можно больше смеяться, т. к. смех улучшает состояние больного, понижая процент сахара в крови организма.

4. Принимать 3 раза в день по чайной ложке горчичного семени.

Диабет наследственная болезнь, особенно если болели им оба родителя.

Примечание. Несколько слов о том, какая гадость инсулин. При диабете и при приеме мерзопакостного инсулина, после приема его, следует хорошо поесть. Если больной диабетом забывает поесть немедленно, то впадает в обморочное состояние и может очень скоро умереть.

Если вы хотите прожить без инсулиновых мук адовых, то проверяйте вашу мочу и кровь периодически. Как только вы заметите, что появилось небольшое количество сахара в моче или крови и это количество начинает увеличиваться, то попробуйте последовать советам и правилам сего лечебника, и особенно — лечению голодом.

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ - ВЕЛИКОЕ ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ

Лечебник-травник А.П.Попова пишет о березовых почках следующее:

«Препараты березы применяют при кожных болезнях, остром ревматизме, воспалении печени и при родильной горячке, при язвенной болезни желудка и12-перстной кишки. Обычно в таких случаях берут 50 граммов почек березы, настаивают их в течение 10 дней на 500 граммах водки и дают пить настойку от $^1/_2$ до 1 чайной ложки с водой 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Это средство вызывает у больного хороший аппетит, способствует заживлению язв желудка и 12-перстной кишки. При зубной боли прикладывают ватку с настойкой на больной зуб. При всех перечисленных болезнях (кроме зубной боли) эти препараты употребляют внутрь и наружно.

Настойку почек березы или отвар их, а также отвар листьев принимают как глистогонное средство при острицах и аскаридозе. В народе наружно применяют эту настойку и при пролежнях.

Примочки из отваров березовых листьев и почек или настойка из почек хорошо заживляют свежие раны, даже глубокие.

Отвар почек: 1 чайная ложка почек на $^1/_2$ стакана кипятка, употребляют по 2 ст. ложки 3 раза в день. Настойка почек на спирту — 25 граммов почек на 100 граммов спирта, настаивать в течение 8 дней, принимать по 20 капель 3 раза в день.

Настойка почек на водке: на бутылку водки взять $^1/_2$ бутылки почек, настаивать в течение месяца, употреблять по 40 капель 3—4 раза в день (при холере — по 1 рюмке каждый час до прекращения рвоты).

Из березовых почек приготовляют спиртовую настойку. Берут 30 г и больше почек на 1 л примерно 70° спирта. Эту настойку принимают 3 раза в день по 15—20 капель на ложку воды при язве желудка, при несварении желудка, при расстройствах и разных болях в желудке, а также при водянке, возникшей от воспаления почек, при всяких иных видах почечных страданий, против мелких круглых глистов (острец и аскарид), при болезнях кожи, мочевого пузыря; наружно — для излечения ран (промывания, примочки), для втирания (а также и внутрь) при ревматизме.

Вместо спиртовой настойки употребляют также отвар из березовых почек: от 5 до 10 г на 1 стакан воды и пьют по 3 стакана в день, в тех же случаях, что и капли.

Если нет почек, то с таким же успехом применяют отвар или напар молодых листьев: 10 г на 1 стакан воды. Считается, что все эти части (почки, листья, сок) имеют свойство благотворно влиять на обмен веществ, удалять из организма всякий вредный балласт и вредные вещества при заразных болезнях. Отвар или напар из почек или листьев в такой же дозе дают женщинам во время менструаций для облегчения выхода крови, и в послеродовом периоде, начиная от 12-го дня после родов, для облегчения и ускорения послеродовых очищений.

ЛЕЧЕНИЕ ВАЛЕРИАНОЙ

Давно замечено было в природе необыкновенное влечение кошек к валериане. Запах валерианы не только привлекает кошек, но и мышей и крыс. Организм животных чувствует целебную силу валерианы. Это является самым распространенным средством для лечения многих болезней.

Больная страдала стериокардиосклерозом, нарушением мозгового кровообращения, был инфаркт миокарда, митральный склероз. В последующие годы состояние ухудшилось — появились бессонница, сердечные боли и слабость. Стала перед сном нюхать валериану.

Это привело к неожиданным результатам. Больная стала лучше спать и окрепла, прекратились спазмы, помутнение хрусталика глаза не только прекратилось, но появилась тенденция к выздоровлению.

Методика применения

Валериановые капли брать чистыми, на спирту, без примеси других сердечных капель. Нюхать можно перед сном. Каждый должен найти для себя соответствующую дозу вдыхания. Один-два раза вдохнуть поочередно в каждую ноздрю. У некоторых на следующий день болит голова. Это значит — валерианка действует. Но доза была слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать вдох неглубоким, затем постепенно увеличивать.

На людей с высоким давлением валериана долго не оказывает заметного действия, затем она начинает благотворно влиять на организм и снижать давление. Если в начале сон становится крепче — всего на несколько часов, то проснувшись, можно снова подкрепить его вдыханием валерианы. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству,

По наблюдениям, уже первый месяц вдыхания валерианы укрепляет организм. В течение 2—3—4 месяцев человек буквально перерождается. Самочувствие значительно улучшается.

ЛЕЧЕНИЕ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ

Этим способом можно лечить такие болезни, как головные боли, фронтит, тромбофлебит, хронические заболевания желудка, кишечника, сердца, легких, печени, женских болезней, энцефалита, зубные боли и др.

Данный способ предупреждает начальную стадию злокачественной опухоли.

Способ лечения заключается в следующем:

Растительное масло (подсолнечное или арахисовое) в количестве не более ст. ложки сосредоточивается в передней части рта, затем масло сосется, как конфетка, глотать масло ни в коем случае нельзя.

Процедура лечения проводится легко, свободно, без напряжения 10—20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода и только после этого его следует выплюнуть в санузел, так как эта жидкость инфекционная, и сполоснуть рот. Эту процедуру лучше делать один раз утром натощак и вечером перед сном. Но для ускорения лечения можно делать и несколько раз в день.

В выплюнутой жидкости находится масса возбудителей болезней, в том числе злокачественных опухолей.

Следует иметь в виду, что при лечении этим способом могут быть обострения, особенно у людей с массой болезней. Когда начнут расслабляться очаги, человеку может показаться, что ему стало хуже. Бывает так, что в организме «сидит болячка», но она еще не ощущается и человек считает себя здоровым. После принятой процедуры самочувствие вдруг ухудшается, это означает, что начал рассасываться очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание.

Вопрос о том, сколько раз можно принимать процедуру, лечащийся должен решать, исходя из своего здоровья.

Так, например, при обострении радикулита можно целый день принимать процедуры и встать с постели здоровым через три дня.

Этим способом можно лечиться от огромного количества болезней, не прибегая к лечению лекарствами. Этот способ является одновременно и про-

филактическим. Острое заболевание вылечивается очень быстро, в течение двух дней, лечение же устаревших, хронических — длительное время, иногда год.

Этим способом лечатся клетки, ткани, все органы человеческого организма, последний при этом выбрасывает из себя весь живой и мертвый баланс. Под живым балансом понимается микрофлора, которая поражает человеческий организм, сокращает жизнь. Мертвый баланс — это соли и другие ненужные организму вещества. Человек должен жить 140—150 лет, а живет только половину положенного века.

Применять этот способ лечения нужно до тех пор, пока не появится в организме бодрость, сила, спокойный сон.

После пробуждения у человека не должно ничего болеть, он должен чувствовать себя отдохнувшим. После сна не должно быть под глазами мешков, должен быть хороший аппетит, память.

ЛЕЧЕБНАЯ ЖИДКОСТЬ

Рецепт: ментол —2,5 г; анестезин — 1,5 г; новокаин —1,5 г; спирт —100 г.

Как видно, в этом рецепте нет ничего вредного. Предлагаемое средство уничтожает геморрой, для чего достаточно совершить влажным тампоном туалет два раза в день. Больная, страдающая геморроем 15 лет, излечилась от него за три дня.

Не надо бояться кратковременного жжения. Это лекарство снижает боли любого характера. Например, при радикулите, отложении солей, ангине. Больные места смазывают жидкостью два раза в день. Когда ломит, тянет руку или ногу, хорошо ватой, смоченной в растворе, протереть больное место. При бессоннице рекомендуется протереть лишь шею перед самым сном, то же лечение необходимо провести при головных болях.

Это средство незаменимо в пенсионном возрасте, когда, ноги не совсем слушаются. Для этого ступни и подкостные выемки смазываются один раз в день.

Это лекарство дает неожиданные результаты снижения кровяного давления, если протирать им на ночь шею.

ЛУК И ЧЕСНОК

Универсальные приправы, издавна пользуются большой популярностью в народе. Тертым сырым луком растирают обмороженные места. Завернутую в марлю кашицу закладывают на 10— 15 минут в ноздри носа при насморке. Печеный лук способствует созреванию нарыва.

При кашле, бронхите и коклюше употребляют следующий рецепт: 0,5 кг размельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара — варят в 1 л воды в течение трех часов. Принимают по 4—6 столовых ложек в день.

Свежим соком лука сводят бородавки, лечат раны, укрепляют волосы. 1—2 раза в неделю вти-

рают 2—3 ст. ложки сока в корни волос, после чего завязывают голову платком на полтора-два часа.

Велики фитонцидные свойства лука и чеснока. Достаточно пожевать несколько минут зубок чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Правда, многие остерегаются из-за достаточно неприятного для окружающих запаха.

КАПУСТА ВМЕСТО ПИРАМИДОНА

Далеко не каждая хозяйка знает, что буквально под руками у нее на кухне имеется неплохо укомплектованная аптечка.

Прежде чем рассказать о целебных свойствах некоторых овощей и продуктов, известных медицине сотни и даже тысячи лет, надо сделать несколько замечаний. Средства эти вовсе не рассчитаны на лечение болезней, требующих немедленного обращения к врачу. Они нередко помогают вам и позволяют избегать сильно действующих лекарств, которые лучше приберегать для более серьезных случаев. Для приготовления описываемых здесь лекарств не нужно ни опыта, ни времени. Вреда они не могут принести. Итак...

У вас заболела голова. Вы тянетесь за таблеткой цитрамона, пирамидона или фенацитина. Минутку... Попробуйте-ка другое средство. Возьмите листья свежей капусты и приложите их ко лбу и вискам. Точно так же рекомендуется поступать, чтобы унять боль при ожогах, ушибах, наружных воспалениях. Целебна и кислая капуста: если ее

систематически жевать, то укрепляются слабые десны.

Широко известны противоцинготные свойства картофеля. Куда меньше знают, что содержащийся в нем крахмал, слизистые вещества и соли оказывают хорошее защитное действие на желудок. Сырые тертые клубни прикладывают к ожогам, к местам, обваренным кипятком. При ожоге картофель можно заменить тертой и отжатой морковью. А сок моркови, богатый витаминами, врачи рекомендуют в первые дни заболевания инфарктом миокарда.

Легенда рассказывает, что Аполлон, который был родственником Эскулапа, а потому имел некоторое отношение к медицине, оценивал редьку на вес золота, брюкву — серебра, репу — свинца.

В народной медицине эти овощи до сих пор не упали в цене. Сок редьки, принимаемый по 1 ст. ложке 3 раза в день уменьшает кашель и устраняет хриплость. Он также хорошо помогает при заболевании желчной болезнью и против образования камней в печени, почках.

Соком редьки растирают при ревматизме и простудах. Репа действует на организм слабее, чем редька. Ее сок, смешанный с медом, помогает при кашле, а вареный растертый корень прикладывают к больным местам при подагре.

ОТ БОЛЕЗНЕЙ ПОЧЕК, ЖЕЛУДКА И МАЛОКРОВИЯ. ПОВСЕДНЕВНЫЙ НАПИТОК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Сотни, а может быть, тысячи российских и сибирских знахарей всегда советовали своим односельчанам напиток из ШИПОВНИКА для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезни. Этот напиток очень богат витамином С.

2 чайные ложки (с верхом) сушеного шиповника положить в стакан кипятка. Следует заваривать шиповник как чай и пить 3 раза в день после еды.

Многие фитотерапевты говорят: «Если хотите быть здоровы, пейте настойку шиповника», и рекомендуют шиповник как средство, против малокровия, цинги и для лучшего обмена веществ.

Семена шиповника используют в медицине для получения целебного масла, применяемого в качестве наружного средства при лечении ссадин, трофических язв, пролежней, для заживления трещин сосков у кормящих матерей.

Из ягод шиповника можно делать настой. Для этого 20 г плодов помещают в закрытую эмалированную или стеклянную посуду, заливают 1 стаканом кипятка и кипятят 10 мин, а затем настаивают в течение суток. Полученную жидкость процеживают через марлю, сложенную в 2 слоя, и пьют по $^1/_4$ или $^1/_2$ стакана 2 раза в день. Детям дают по $^1/_8$ — $^1/_4$ стакана.

Если нужно ускорить приготовление настоя, плоды измельчают.

Чтобы увеличить срок годности настоя шиповника, его следует смешать с приготовленным сиропом или прокипятить с сахаром.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ

В официальной медицине в последние годы облепиха получает самое широкое распространение.

Облепиховое масло применяют при лечении ожогов, пролежней, при лучевых поражениях кожи, кольпитах, эндоцервицитах, эрозиях шейки матки, язвенной болезни желудка, при хронических воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (для ингаляции). Оно является составной частью препарата олазоль, используемого в медицинской практике в качестве средства, способствующего заживлению ран при ожогах, лечению инфицированных ран, а также при экземе, трофических язвах, зудящих дерматитах.

Для лечения язвенной болезни желудка назначают 1 чайную ложку облепихового масла 2—3 раза в день за 30—40 мин до еды. Хранят масло в прохладном, защищенном от света месте. Масло можно получить в домашних условиях. После выделения сока оставшуюся массу высушивают, измельчают на кофемолке и заливают подсолнечным маслом (1:1,5). Настаивают 3 недели при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем верхнюю осветленную часть осторожно сливают. Подсолнечное масло экстрагирует (впитывает) био-

логически активные вещества плодов облепихи.

Остатки плодов (жом) после выделения сока и получения масла используют для приготовления поливитаминного чая.

В традиционной медицине листья облепихи используют для лечения ревматизма и подагры; отвар плодов в виде примочек применяют при кожных заболеваниях. Отвар семян оказывает слабительное действие.

В косметике широко используется питательные маски на основе облепихового масла.

ЧИСТОТЕЛ

Полезен при наружных и внутренних болезнях. Употребляется сок, находящийся в корнях, стеблях и листьях.

Приготовление

Все растение пропустить через мясорубку, выжать из массы сок через двойную марлю и залить в бутылочку с герметичной пробкой. Временами нужно выпускать газ из бутылки. После 5 — 7 дней, когда сок перебродит, его можно использовать.

Сок излечивает носоглотку, аденоиды, полипы, гланды, гайморит, десны, бородавки, мозоли, прыщи, нарывы, фурункулы, свищи, чесотку, экзему, грибок, лихорадку (на губах), раздражение кожи после бритья, ожоги, вызванные огнем, паром, горячим молоком, солнечными лучами, хим. веществами.

Излечивает гипертонию, астму, белокровие, лимотоз, лейкоз, атеросклероз, пищевое отравление желудка, грипп, мягкие опухоли (фибромы), полипоз толстой кишки, геморрой, гастрит, зоб, подагру, ревматизм, язвы желудочно-кишечного тракта, печень, желчный пузырь, почки и сердечную мышцу.

Лечение

Кожные болезни. Намазывают соком от здоровой ткани к больной, сужая круг, восстанавливая больные ткани.

Мастит. Соком смазывают трещины сосков, давая 2—3 мин для проникновения сока внутрь больного места.

Носовые болезни: грипп, гайморит, полипы и пр. Закапать в ноздрю 2—3 капли сока, через 5 мин, когда пройдет пощипывание, закапать во вторую ноздрю, лежа на спине. При попадании сока в глотку можно проглатывать.

Больные десны. Мазать соком пятикратно 2—3 раза в день или, набрав сок в рот, держать на деснах 20—25 мин, потом выплюнуть.

Подагра, ревматизм. Мазать больное место и пить настой чистотела.

Грипп. Полоскать пятикратно рот и носоглотку и пить $^1/_2$ стакана настоя.

Женские болезни. 500 мл настоя спринцевать 2 раза в день (утром и вечером).

Кишечные заболевания. Ставить клизму, задерживая ее внутри до 40 мин (1 стакан заварки на 1 клизму).

Геморрой. Пить настой и смазывать узлы снаружи.

Внутренние болезни: желудок, печень и т. и. Пить настой заварки в течение 1—2 месяцев без перерыва.

Щитовидная железа.

1. Пить настой по $^1/_2$ стакана в день за 10—15 мин до еды: в течение 2-х месяцев.

2. Полоскать рот и носоглотку заваркой.

3. После полоскания пускать по 2—3 пипетки сока в каждую ноздрю.

4. Обильно мазать соком зоб снаружи.

Экзема. Мазать места обильно и пятикратно с перерывом 3— 5 мин до впитывания и пить настой заварки по 100 мл за 10—15 мин до еды.

Тромбофлебит конечностей. Мазать пятикратно с перерывом 3—5 мин до впитывания и пить настой по 100 г за 5—10 мин до еды.

Примечание: При лечении чистотелом другие травы и лекарства не применяются.

Сушка чистотела

Вырыв куст чистотела в мае—июне при цветении, очистить от сухих листьев, корни обмыть, нарезать кусочками в $^1/_2$ см, листья и стебли в 1 см. Сушить на сквозняке в темном месте. Сухую траву завернуть в бумагу и повесить в сухом месте.

Приготовление настоя

Свежую траву поместить в 500 г банку, заполнив $^1/_2$ ее объема. Залить крутым кипятком, закрыть крышкой. (При настое из сухой травы — заполнить $^1/_4$ часть банки). После остывания пить 3 раза в день по 100 мл за 10—15 мин до еды. Цвет настоя — темный, вкус горький.

Действие настоя. Появляется нормальный аппетит, сон, нервная система успокаивается. После применения в течение 7 дней делать перерыв на 2 дня.

При применении настоя принимать тертую морковь — 1 ст. ложку.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

Лекарственные формы в виде отваров травы и брикетов, настойки и настоя применяют в качестве вяжущих и антисептических средств при колитах, поносах: для смазывания десен и полоскания рта при профилактике и лечении гингивитов, стоматитов. Антибактериальный препарат новоиманин рекомендован при лечении абсцессов, флегмон, инфицированных ран, ожогов II и III степени, язв, пиодермии, мастита, ринита, фарингита, гайморита. Содержащийся в препарате гиперфорин подавляет рост золотистого стафилококка. На основе катехинов зверобоя создан препарат нефлавит, обладающий Р-витаминной активностью и уменьшающий проницаемость капилляров.

Препараты зверобоя снимают спазмы кровеносных сосудов, оказывают капилляроукрепляющее действие, улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов, увеличивают диурез.

Горькое вещество, содержащееся в траве зверобоя, возбуждает секрецию желудка, улучшает аппетит.

Растение пользуется широкой популярностью в традиционной медицине. Издавна его применяли внутрь в качестве кровоостанавливающего и противовоспалительного средства, при лечении мастита, анемии, геморроя, желтухи, мигрени, гипертонии, кашля, желудочных и легочных заболеваний, а также при заболеваниях печени, почек, дыхательных путей. Использовали траву зверобоя и в качестве наружного средства при лечении ран, язв, пролежней, аллергии, сыпи.

Для приготовления отвара 10 г (1,5 ст. ложки) травы помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) крутого кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 30 мин. После этого охлаждают, процеживают, отжимают оставшееся сырье и добавляют кипяченой воды до получения 200 мл. Принимают внутрь при вышеуказанных заболеваниях по $^1/_3$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Отвар можно хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Полезен и чай из зверобоя, постоянное применение которого способствует стимулированию желез внутренней секреции, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, усиливает защитные функции организма.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ЯНТАРНОЙ КИСЛОТОЙ*

Исследовали влияние янтарной кислоты в сочетании с глюкозой на лечебный процесс у больных пожилого возраста от 65 до 80 лет (всего 18 человек).

Часть этих больных были амбулаторными, а некоторые находились на постоянном режиме по поводу адинамии и хронических сердечно-сосудистых заболеваний (коронарный атеросклероз и перенесенный инфаркт миокарда). Ранее больные лечились общепринятыми лекарствами.

ЯК назначали по 0,3—0,5 г внутрь в течение 20 дней. Участковые врачи иногда назначали некоторые обезболивающие средства, главным образом, папаверин. После 20-дневного лечения все больные стали активными, могли передвигаться и даже совершать небольшие прогулки. Все они отмечали хорошее самочувствие, бодрость, исчезновение слабости, бессонницы и неприятных ощущений в области сердца, а также учащенных сердцебиений. Объективно отмечено было понижение пульса (от 102 до 68). Артериальное давление колебалось в пределах 140/90—125/75 мм рт. ст. За время наблюдения тоны сердца стали громче, яснее. Акцент тона на аорте оставался и сохранялся систолический шум. Со стороны легких и органов брюшной полости никаких изменений не отмечено.

*Я. Ю. Шпирт. Москва.

Незначительные изменения — отеки, наблюдавшиеся ранее, исчезли без применения диуретических и сердечных средств. Дальнейшее наблюдение показало, что отмеченное улучшение сохранялось в течение 6—9 месяцев.

Следует отметить, что лечение ЯК проводилось у больных в стадии выздоровления после тяжелых сердечных заболеваний.

Поэтому пока трудно сделать окончательный вывод об ее эффективности. Однако уже можно констатировать, что влияние ЯК легко переносится больными, не оказывает побочного действия и может быть применена в поликлинических условиях с благоприятным укрепляющим действием.

ЯК входит в состав некоторых продуктов питания человека. В заметных количествах ЯК содержится в незрелых ягодах крыжовника и винограда, соке сахарной свеклы и репы, в ревене и молоке.

В ячмене, подсолнухе содержание ЯК составляет около 5 мг на 100 г семян, в соке сахарного тростника —до 50 мг на 100 г сухого остатка; больше всего ЯК в люцерне.

(Из книги «Терапевтическое действие янтарной кислоты» под редакцией д-ра биологических наук проф. М.Н. Кондрашовой, гор. Пущино, Моск. обл.).

В газете «Труд» напечатана статья «На пути к долголетию» (за 26 января 1979 г.). Написал ее доктор Я. Ю. Шпирт, который лечил больных сердцем.

В этой статье указывается, что если янтарную кислоту принимать совместно с мумие, то можно прожить «сколько захочешь лет», и что ЯК обладает очень важным свойством: она сама находит в организме те участки, которые в ней нуждаются, обходя здоровые.

СРЕДСТВО ОТ ХРАПА

А. Соколова из Новосибирска делится собственным опытом: «В далекой юности (мне сейчас 60 лет) тоже очень страдала от храпа, но вылечилась от него легко и навсегда с помощью несложного физического упражнения. Состоит оно в следующем: рот закрыт, дыхание через нос. Напрячь заднюю стенку языка и с силой оттянуть язык к горлу. (Если при этом приложить пальцы под подбородок, то можно почувствовать, как напрягаются мышцы). Это упражнение повторять несколько раз в день, делая по 10—15 движений языком. Постепенно слабая небная занавеска окрепнет, и человек перестанет храпеть».

Целительную силу гимнастики подтверждает К. Пинкус из Куйбышевской области. «После применения рекомендации журнала «Здоровье» № 5 за 1988 год (стр. 30) я почти избавился от храпа...» В упомянутой рекомендации врач Ю. Федоров предлагает делать такую гимнастику: произносить звук «и», напрягая при этом мышцы глотки, мягкого неба и шеи. Делать это упражнение надо утром и вечером, повторяя по 20—25 раз. Через месяц храп почти прекратился.

Как видите, похоже на рекомендацию А. Соколовой. Попробуйте? Вреда от этого, во всяком случае, не будет.

Т. Кошелева из Новосибирска пишет: «Храп — это глубокое неконтролируемое дыхание в ночное время. Многие слышали о методе доктора К.П. Бутейко. Заключается он в волевой ликвидации глубокого дыхания. Этим методом можно лечить и храп». И далее автор письма рассказывает, что в Новосибирске есть ученики доктора Бутейко, которые освоили эту методику и многим помогают.

Значит, есть средства, и дело за тем, чтобы было желание освоить и распространить опыт.

В. Дмитриев, профессор МФТИ, разработал свой метод борьбы с храпом: он использует магнитофон с максимальным усилением звука, кладет на подушку рядом с храпящим микрофон, и как только спящий начинает храпеть, его храп до того усиливается, что человек мгновенно просыпается. Конечно, этот метод напоминает известный анекдот о том, как врач от кашля прописал слабительное: больной после этого ужасно боялся кашлянуть и быстро вылечился. А если серьезно, считает В. Дмитриев, то промышленность могла бы выпустить несложный и недорогой прибор, основанный на этой методике.

Я. Боруков из Андижана, ассистент кафедры детских болезней мединститута, убежден в том, что храп во время сна появляется у людей, которые страдают даже минимальной сердечной недостаточ-

ностью и что это — повод для серьезного обследования и лечения.

Итак, некоторые пути борьбы с храпом все-таки выявились. А ведь существует еще и югославский препарат «боцослип», и созданные в Китае капли, и методика минских врачей, оперирующих холодом...

УКСУС

Все утверждения в моих публикациях относительно вредного влияния уксуса на организм касаются только белого дистиллированного уксуса и винного уксуса, в которых разрушителем, в основном, является уксусная кислота.

Однако уксус, полученный из цельных яблок и неразбавленный, содержит в себе ЯБЛОЧНУЮ КИСЛОТУ, необходимую для пищеварительных процессов. Обычно употребляется два вида уксуса.

Белый, дистиллированный уксус быстро разрушает красные кровяные тельца, вызывая анемию. Он также нарушает пищеварительные процессы, замедляя их и препятствуя правильному усвоению пищи. Этот уксус является продуктом брожения кислоты в алкогольных жидкостях, таких, как вино и в солодовых растворах. Они известны как винный уксус и как солодовый уксус. Белый дистиллированный уксус широко используется у нас. Уксус, изготовленный из яблок, содержит яблочную кислоту, представляющую натуральную органическую часть яблок, улучшающую обменные процессы.

Уксус, полученный в результате брожения вина, содержит в среднем от трех до девяти процентов уксусной кислоты и обычно немного винной кислоты. Известно, что уксусная кислота является одной из причин, вызывающих цирроз печени, язвенный колит и тому подобное.

Яблочный уксус содержит яблочную кислоту, представляющую собой строительную (конструктивную) кислоту, соединяющуюся со щелочными элементами и минеральными веществами в организме. Она образует энергию, отлагающуюся в организме в виде гликогена, для дальнейшего его использования (про запас). Прием яблочного уксуса в умеренных количествах исключительно полезен и для пожилых людей.

Яблочный уксус повышает свертываемость крови, восстанавливает нормальный менструальный цикл, оздоравливает кровеносные сосуды, а также способствует образованию красных кровяных шариков.

Наиболее ценным качеством этого уксуса является высокое содержание калия, необходимого для вырабатывания энергии, а также для спокойствия нервной системы.

Яблочный уксус должен быть изготовлен из целых яблок, включая и кожуру.

Нанесение на кожу яблочного уксуса помогает при многих заболеваниях, а также при выведении пятен на коже.

В Шотландии используют этот уксус при вари-

козе и расширении вен, смазывая все пораженные места по всей длине, утром и вечером, и одновременно выпивая ежедневно 2—3 стакана воды с добавлением 2 чайных ложек яблочного уксуса в каждый стакан.

При обновлении крови (каждые 28 дней), весьма эффективен также яблочный уксус хорошего качества.

О МОЛОКЕ

В случае необходимости употребления молока следует помнить, что кроме материнского, самым полезным является козье молоко, для всех возрастов.

Молоко ни в коем случае не подогревать выше 47°С, ибо при 54°С энзимы уничтожаются. По этой причине нельзя употреблять пастеризованное молоко.

Сырое козье молоко является самым чистым продуктом, тогда как коровье редко бывает чистым.

Доказано, что коровье молоко образует много слизи, в то время, как козье ее не образует.

Коза, вероятно, самое чистое домашнее животное. Ее органы выделения близки к идеальным, отсюда и причина ее дружелюбного нрава. Будучи чистым животным, коза не болеет туберкулезом, бруцеллезом и др. болезнями, от которых страдают коровы. Козье молоко содержит больше безбелкового азота, с более высоким содержанием ниацина и тиамина, чем любая другая пища.

Козье молоко исключительно эффективно при поносах у детей, что объясняется высоким содержанием ниацина.

ГРУДНАЯ ЖАБА И НЕКОТОРЫЕ СЕРДЕЧНЫЕ БОЛЕЗНИ*

Письмо умного человека, содержание которого должны запомнить миллионы людей.

Предисловие к письму. Среди сотен тысяч русских эмигрантов, несчастных страдальцев от грудной жабы и некоторых сердечных болезней, потребляющих нитроглицерин, нашелся один человек с «мозгой», показавший ошибочность пользования нитроглицерином и рекомендующий старый, но вечно новый способ лечения препаратами из лечебных трав...

«Всю жизнь я был гимнастом, соколом, спортсменом, и как таковой, обладал стопроцентным здоровьем. 3 года тому назад меня неожиданно атаковала грудная жаба, атаковала так, с такими нечеловеческими болями, что я был как парализованный, боялся шевельнуться! Доктора уверяли, что это неизлечимо и советовали бросить работу, отказаться от какой-либо активности и... жить нитроглицерином!?.

Я этому не поверил, обратился к травам, нашел Боярышник - Кратегус и стал пить его настой по 3 стакана в день. Через полгода постепенного улучшения я совершенно забыл о нитроглицерине, а теперь я здоров, почти как раньше, и в мои 73 года

* Куреннов П.М.

я работаю на заводе полных 8 часов в день, а вечером занят общественными работами. Я правлю автомобилем, иногда по 100 миль в день, без остановки, и свободно хожу по лестнице. Теперь Вы знаете, для чего мне нужен боярышник, а шиповник мне нужен как витамин С, как приправа к боярышнику, чтобы приятнее было пить.

Настой боярышника я готовлю так: у меня кастрюля на 7 стаканов, я кладу в нее 7 полных столовых ложек ягод (ложки с «горбом») и заливаю это крутым кипятком, ставлю кастрюлю на нетеплопроводную подставку (лист асбеста любой толщины). Закутываю тепло кастрюлю и держу так, примерно 20 или 24 часа. Потом процеживаю содержимое через материю, выжимаю набухшие ягоды и ставлю сок в холодильник. Пью по стакану 3 раза в день во время еды. Когда я начал лечиться травами, то я употреблял боярышник и пустырник в равной пропорции по весу, а 6 месяцев тому назад стал пользоваться одним боярышником, и, сказать откровенно, большой разницы не вижу.

Между прочим, хочу Вам сообщить, что в Германии настойка боярышника (кратегута) на спирту считается единственным настоящим лекарством против грудной жабы. Мне ее привозят знакомые и я пользуюсь ею в дороге, когда невозможно делать заварки или везти с собой бутыль с жидкостью.

В моем возрасте витамин С необходим, и, конечно, можно купить просто таблетки, но я поклонник натуральных средств, и поэтому предпочитаю

заваривать боярышник вместе с шиповником, да и пить приятнее».

Нитроглицерин только успокаивает, а травы лечат... При первом признаке сердцебиения (еще до припадка) следует переходить на лечение напаром боярышника или боярышника пополам с сердечником (пустырником). «Предохранение— лучшее лечение», — говорит восточная мудрость. При нитроглицерине после первого припадка вскоре бывает второй, а часто и третий... При лечении же травами (если лечение начато до первого припадка) этого начального припадка не бывает долгие годы. Если лечение начато после первого припадка, то второй откладывается на долгие годы.

ПОМНИТЕ И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ, что при нитроглицерине врачи предписывают отказаться от всякой физической активности, а при лечении травами человек в 70— 75 лет может заниматься физическим трудом 8 и больше часов в день и не иметь никакого сердцебиения много лет и свободно ходить по лестницам...

Примечание. Капли боярышника на спирту называются «кра-тегут». Имейте всегда при себе металлическую рюмку, флакон капель и флакончик с водой. При всяком внезапном ухудшении состояния сердца наливайте в рюмку воды и накапайте из этого флакона 20 капель.

Читая письмо умного человека, многие не заметят элемента колоссальной ценности, то есть того, что умный человек решил подниматься как на ковре-самолете, — на двух элементах: длительном от-

дыхе, и... лучшем в мире лекарстве от грудной жабы — напаре из ягод боярышника. Возьмем целую группу больных грудной жабой. Из 1000 человек 99 не последовали бы принципу умного человека, т. к. они оказались бы «людьми с горячими печенками» и через 2—3 недели, почувствовав заметное улучшение здоровья, пошли бы на физический труд, подчас довольно тяжелый. Здесь полностью оправдывается излюбленное выражение знаменитого фельетониста А. А. Яблонского: «Бывают люди умные и... другие»...

ДЕТОКСИКАЦИЯ

Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка нездоровых веществ или шлаков замедляет процесс выздоровления.

Органами выделения являются легкие, поры кожи, почки и кишечник.

Потение — это действие потовых желез, выбрасывающих вредные для организма вещества и токсины.

Почки удаляют из печени конечные продукты пищи и обмена веществ организма.

Кишечник удаляет не только отходы пищи, но также отходы организма в виде отработанных клеток тканей, являющихся следствием нашей физической и умственной деятельности.

Одним из первых и быстрых методов очищения, особенно для взрослых, является следующий:

ВНИМАНИЕ: не применяйте этот метод детоксикации при аппендиците или имеющейся склонности к нему. В этом случае применяйте клизму — 3 раза в течение одной недели.

Утром, натощак выпить стакан раствора глауберовой соли (1 ст. ложка на стакан воды). Цель приема — не освобождение кишечника, а извлечение из всех частей организма имеющихся там токсинов и отходов через кишечник. Этот раствор действует на лимфу и на отходы, так же, как магнит притягивает гвозди и железные опилки. Количество выходящих нечистот может составить в целом 3—4 литра и больше. Это приводит к обезвоживанию организма и поэтому ее надо восполнить. Выпить 2 л сока цитрусовых, разбавленных двумя литрами воды для быстрого поглощения организмом. Такая смесь дает щелочную реакцию в организме.

Начинать пить этот сок через тридцать минут после принятия раствора глауберовой соли и продолжать его пить через каждые 20—30 минут, пока не кончится эта смесь в четыре литра.

Весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, то можно поесть немного апельсинов, или плодов грейпфрута, или немного сельдерейного сока.

Перед тем, как лечь спать, сделать клизму двумя литрами чуть теплой воды, в которую следует добавить сок одного или двух лимонов.

Цель клизмы — удалить из складок толстой

кишки и из тонких кишок могущие быть там отбросы.

Такую процедуру детоксикации следует проделать 3 дня подряд, в результате, из организма будет удалено 12 литров жидкости токсичной лимфы и замещено таким же количеством ощелачивающей жидкости.

На 4-й и в последующие дни следует пить овощные соки и есть фрукты только в сыром виде. В случае слабости не следует беспокоиться. Природа использует энергию организма для его очищения и вскоре после этого вы приобретете большую энергию и бодрость.

ГОЛОДАНИЕ

Голодать 12 дней, пить часто воду, а после того как кончили голодать — следующее питание:

1-й день: даются соки (виноградный, апельсиновый) из расчета 500 г в день. Сок в первый день дается разбавленным пополам с кипяченой водой. Пить маленькими порциями, по 1—2 чайной ложке, через короткие промежутки времени (вначале через 5—10 мин), постепенно количество сока и интервалы увеличивать.

2-й день: даются целые неразбавленные соки в количестве 1 л. Принимать через каждые 2 часа.

3-й день: 1 л кефира и 500 г яблок (яблоки даются в очищенном виде и протертом) в смеси с кефиром в виде кашицы. Больные питаются 5 раз в день через 3 часа (9, 12, 15, 18, 21).

4-й день: к указанному питанию добавляется тертая свежая морковь 250 г. Морковь дается в смеси с тертыми яблоками и кефиром из расчета 100 г яблок, 50 г моркови, 200 г кефира (5 раз).

5-й день: яблоки, морковь, кефир даются в количестве на один прием — 100 г; 100 г, 300 г. Сюда можно добавить мед 1 ч. л. и орехи грецкие 1—2 штуки. Эта смесь принимается 5 раз в день. Кроме того, в 12 часов добавляется 150 г винегрета, в состав которого входят: картофель паровой — 250 г, свекла вареная — 80 г, морковь сырая тертая — 100 г, капуста свежая сырая — 50 г.

6-й день: питание 4-разовое (9, 13, 17, 21). Каждый прием пищи начинается со смеси: 150 г моркови, 100 г яблок, 300 г кефира, 1—2 чайные ложки меда, орехи 1—2 шт. В 9 часов добавляется винегрет 200 г, хлеб 100 г.

7-й день: к рациону предыдущего дня в 9 часов добавляется гречневая или овсяная каша на молоке в кол-ве 200 г, полужидкие, без соли. В 9 часов и в 21 час добавляется творог 150 г. Кол-во хлеба на прием увелич. на 100 г.

8-й день: питание такое же, как и в предыдущий день.

9-й день: к указанному питанию добавляются овощные супы и картофельное пюре на молоке, то и другое без соли.

С 12-го дня: к питанию предыдущих дней добавляется 30 г масла и соли.

СОВЕТЫ ДОКТОРА ХАКСЛИ

Моргайте чаще, когда ходите в кино или смотрите телевизор.

Первый закон зрения гласит: «Когда глаз передвигается, он видит». Никто не может смотреть фильм или телевизионную передачу, если глаза при этом не двигаются. Таким образом, и поход в кино, и просмотр телепрограммы могут быть очень полезны для глаз, если вы смотрите правильно. Более того, в обоих случаях возможно даже улучшить свое зрение. Доктор Хаксли приводит весьма полезные рекомендации. Проанализируйте, как вы сидите и на каком расстоянии от телевизора. Сидеть следует прямо, не наклоняя голову влево или вправо. Что же касается расстояния, то все, как правило, зависит только от расстановки мебели в комнате. Если диван стоит далеко от телевизора, то человек сидит там, хотя расстояние до экрана отнюдь не соответствует тому оптимальному, которое для него свойственно. Кстати, расстояние это может установить врач.

Детям разрешается сидеть на любом расстоянии. Зачастую они располагаются просто на полу, глядя на телеэкран и пребывая в самых неудобных позах по нескольку часов. При этом некоторым детям разрешают смотреть телевизор и заниматься — скажем, делать уроки — одновременно. В этом случае следует учесть, что мозг человека может в определенный момент концентрироваться на выполнении лишь одной задачи. Попытка сконцентрироваться на выполнении

домашнего задания и одновременно смотреть телевизионную передачу — одна из самых плохих умственных нагрузок и может вызвать перенапряжение глаз.

Для хорошего зрения необходим воздух: глаза должны получать кислород. Поэтому позаботьтесь о вентиляции. Особенно зимой, когда включено отопление и комната становится, по сути, герметически закупоренной.

Вот несколько правил, которых следует придерживаться при просмотре кинофильмов и телевизионных передач.

Сидите обязательно на том расстоянии, которое соответствует типу вашего зрения.

Не наклоняйте голову и не запрокидывайте ее. Смотрите на экран прямо, часто моргайте.

Не следует смотреть в одну точку, пусть глаза путешествуют по всему экрану.

В то же время, когда действие на экране разворачивается медленно или между сериями, мягко закройте глаза, дайте отдохнуть и укрепиться нервам сетчатки.

При возможности сидите прямо перед экраном, а не сбоку. Для тех, кто нуждается в укреплении зрения, кинотеатр и телевизор могут стать хорошими помощниками.

Для близоруких: снимите очки и закройте ладонями глаза. Для глаз очень вредно, когда вы снимете очки и сразу, не дав им привыкнуть к перемене, требуете интенсивного напряжения.

Сядьте так близко к экрану, чтобы вы могли видеть, что происходит, не очень четко, но вполне достаточно для того, чтобы следить за действием. Не старайтесь увидеть четкое изображение, просто смотрите, дышите глубоко, смотрите на весь экран, и вскоре вы почувствуете улучшение.

Сидите на одном и том же расстоянии от экрана и меняйте его только тогда, когда наступит реальное улучшение. В этом случае немного увеличьте расстояние. Один из моих близоруких пациентов, пишет Хаксли, начал сидеть в первом ряду, а через несколько месяцев сидел уже в последнем ряду балкона.

Для дальнозорких: снимите очки и определите, где вам удобнее смотреть на экран. Часто страдающие дальнозоркостью обнаруживают, что очки сокращают им зрение даже на расстоянии. Этим людям придется улучшать свое зрение как на близком расстоянии, так и на далеком. В этом случае сядьте вначале близко к экрану, а затем отодвиньтесь и найдите удобное для вас место на расстоянии от экрана. Если зрение вдаль не затруднено, сядьте как можно дальше и постепенно придвигайтесь к экрану по мере улучшения зрения.

Обратите внимание на все правила для восстановления хорошего зрения: моргание, перевод взгляда, дыхание, кратковременное прикрывание глаз для ослабления напряжения мышц глаз и век и периодически — в темноту для отдыха нервов сетчатки.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ

Подробное описание того, что делала ДИАНА ВАЛЕСТР в период беременности

«Это было в июне, я была беременна и должна была родить моего первого ребенка в возрасте 30 лет.

В один прекрасный день овощные салаты, которые я так любила, стали казаться мне безвкусными, как древесные опилки, и я переключилась на совершенно другую диету, а именно:

В 1, 2 и 3-й месяцы беременности мне ничего не хотелось есть кроме грейпфрута и лесных орешков три раза в день.

4-й, 5-й и 6-й месяцы, кроме грейпфрута я ела и др. виды фруктов, такие, как сливы, груши, яблоки и ягоды, выращенные без химических удобрений.

Мы вычитали, что чай из малины очень полезен при беременности и поэтому насушили много этих листьев. Всю зиму я пила настой из листьев малины с медом и пятьдесят граммов морковного сока ежедневно. Если было задержание мочи, ела ананасы.

Самочувствие было хорошее. К врачу обратилась только в 6 месяцев. Доктор осмотрел меня, удивился сильному биению сердца ребенка и тому, что у меня не было лишнего веса и токсичности. Он верил в естественные роды и был доволен моей простой натуральной пищей. Я прогуливалась каждый день, делала упражнения для естественных

родов и выполняла домашнюю работу.

И, наконец, мой ребенок выскочил на свет с пронзительным криком, голова его была покрыта густыми волосами.

Изумительный цвет кожи был предметом разговора сестер и врачей. К всеобщему удивлению врачей, я была готова кормить ребенка грудью, сначала молоко шло медленно, но скоро у меня пошло обильное жирное молоко. В больнице я просила давать из кухни только живую пищу. Муж и сестра ежедневно приносили мне 1 л морковного сока и мешочек орехов как добавку к моей простой пище. Принесенные мне сухофрукты были объявлены опасными для ребенка, т. к. у него будет понос. Но я их употребляла в течение 9 месяцев. 60% употребляемой мной пищи — составляли фрукты и овощи. Кишечник моего ребенка бездействовал. На 5-й день после рождения был первый небольшой нормальный стул, никакого запора и никакого поноса! Почему же стул был таким редким? Тайна была раскрыта позже. Оказалось, что пища усваивается им настолько полностью, что ничего необычного в том нет. Редкий стул продолжался до тех пор, пока ребенок питался грудью, ибо хорошо усваивал материнское молоко. В 6 месяцев ему дали морковный сок, тертые бананы и авакадо. После этого стул стал регулярным. До годовалого возраста, кроме материнского молока ребенок ел фрукты, протертые через сито. Вскоре он сам начал выбирать и есть свежие фрукты по сезону...

Большинство моих друзей пичкали ребенка

кашами и давали пастеризованное молоко. Вследствие этого, дети не в состоянии были переваривать крахмалы, без конца простужались и болели.

Моему ребенку 3 года, пища его состоит из свежих и сушеных фруктов, сырых овощей и их соков, орехов, семян и меда. Он хорошо развит умственно и физически, полон энергии и очень любознателен.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПЧЕЛОВОДСТВА

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Человек в последние годы больше и больше обращается к природе и ее полезным явлениям, как например, лечебным травам, разным полезным естественным продуктам, в том числе и продуктам пчеловодства: мед, прополис, маточное молочко, пыльца и т.д.

Прополис

Еще с глубокой древности прополис известен, как лечебное средство. Сильный лечебный эффект прополиса проявляется с каждым годом. Он обладает хорошим антисептическим, регенерирующим, противобактерийным свойством. Поэтому медицина использует следующие биологические и фармакологические действия прополиса: бактерицидное, бактериостатическое, антивирусное, фунгицидное, фунгистатическое, антифлогастическое, противотоксическое, дерматопластическое, местно анестезирующее. А народная медицина широко пользуется этим чудотворным продуктом пчеловодства.

Мед

Этот продукт пчеловодства с богатым содержанием глюцидов, которые делятся с химической точки зрения на глюкозы, глюкозиды, озаны.

Состав меда: левулеза— 36%, глюкоза— 32%, сахароза— 2% — мальтоза— 8%, вода— 20%, минеральные соли — 2%.

Благодаря богатому содержанию углеводов, мед является очень важным энергетическим продуктом питания. Мед должны употреблять все: взрослые, особенно при большом физическом напряжении сил, спортсмены, дети в период роста и пожилые люди. С точки зрения терапевтической ценность меда объясняется тремя факторами: природой сахаров, наличием пыльцы и маточного молочка в меде, воздействием антибиотика из тела пчелы. Мед как медикамент рекомендуется людям всех возрастов — от грудных детей до престарелых. В последнем случае мед рекомендуется, например, при всех острых заболеваниях (брюшном тифе, заболеваниях дыхательных путей, желтухе), для подслащивания чая. Большие дозы меда рекомендуются для больных сердечной недостаточностью. Известные кардиологи рекомендуют применение медовых растворов в ассоциации с инъекцированием инсулина больным сердечными заболеваниями для стимулирования миокарда. Мед рекомендуется всем людям, у которых с возрастом сердечная мышца стареет и модифицируется в большей или меньшей степени.

Пыльца

Анализ этого продукта показал, что в пыльце 27 элементов: натрий, калий, никель, титан, ванадий, хром, фосфор, циркон, берилл, бор, цинк, свинец,

серебро, мышьяк, олово, галлий, стронций, барий, уран, кремний, алюминий, магний, марганец, молибден, медь, кальций, железо.

Пыльца рекомендуется при физическом истощении, анемии и в период выздоровления больных. Однако, прежде чем начинать курс лечения, необходимо проконсультироваться у врача. Ряд медиков предупреждает, что потребление большого количества пыльцы может вызвать нарушение витаминного равновесия организма. Поэтому после периода курса лечения пыльцой необходим перерыв. Пыльца дает хорошие результаты в случае депрессий в половой способности. Она регулирует кишечные функции в случае хронической диареи и запора.

Количество гемоглобина растет очень быстро и всегда отмечается значительное улучшение общего состояния, и все это из-за ее антианематического и гетополетического воздействия.

Маточное молочко

Высокопитательный продукт с высоким содержанием протеинов и витаминов. Маточное молочко благоприятно действует на костный мозг, вызывает увеличение диаметра эритроцитов одновременно с увеличением числа ретикулоцитов и количества гемоглобина, а также с изменением содержания железа в крови.

В терапевтической практике оптимальная доза маточного молочка составляет 5—10 мг.

Благодаря содержанию протеинов, аминокислот,

витаминов, эфиров, углеводов и ацетилхолина, маточное молочко рекомендуется для лечения неврастении, анемий, ревматизма, бронхитов, выпадения волос.

Пчелиный яд

Пчелиный яд (апитоксин) — секрет ядовитых желез пчел. Он выделяется нитевидной железой жалящего аппарата рабочей пчелы. Этим ядом она парализует своих недругов. Апитоксин представляет собой желтоватую густую жидкость кислой реакции. Имеет резкий запах. Ей присущи горькость и жгучесть. Некоторые люди плохо или совсем не переносят ужалений пчел. Прибегают к медицинской помощи.

Химический состав пока изучен не полностью. Яд содержит жироподобные вещества, белки и микроэлементы. Из него изготавливают ряд медицинских препаратов.

ПРОПОЛИС

Прополис — новое лечение, чудо пчелиной семьи. Всем известны чудесные оздоровительные свойства пчелиного меда, пыльцы, собираемой пчелами с цветущих растений, пчелиного яда и маточного молочка. А вот о прополисе мало кто знает.

В последние годы прогрессивными учеными-врачами из сокровищницы народной медицины взято на вооружение новое, необычайной эффективности лечебное средство — прополис или пчелиный клей.

Прополис обладает высочайшим бактерицидным и антимикробным действием (способность убивать болезнетворные микробы). Если в старину врачи-знахари лечили прополисом только раны и язвы, то в настоящее время врачи, вооруженные знанием, лабораториями и средствами анализа и синтеза, выявили диапазон его лечебных свойств и действий.

Прополисом лечат все накожные заболевания, простые раны и раны долгонезаживающие, язвы накожные, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гинекологические заболевания воспалительного характера, геморрой, насморк, грипп, невриты, радикулиты, туберкулез легких (за 4—10 месяцев).

И сейчас пчелы, живущие в благоустроенных человеком рамочных ульях, автоматически, инстинктивно покрывают своим клеем-прополисом стены, дно, потолок улья, заделывают им щели и прочно прикрепляют рамки с сотами к стенкам и потолку улья. А попавших случайно в улей животных закалывают насмерть и, не имея силы вытащить из улья, покрывают их слоем клея, и мертвое животное: мышь, змея и т.п. годами и десятилетиями лежит замурованным в этом чудесном саркофаге без гниения и разложения.

И вот теперь прополис — одно из чудес пчелиной семьи разумом наших прогрессивных врачей прочно входит в практику лечебной медицины, излечивая тяжелейшие недуги человека и облегчая его страдания.

На основании материалов многих печатных источников, составлена памятка по приготовлению самых простых препаратов прополиса и лечения прополисом. Мазь на вазелине, смальце, базехитовом масле, рыбьем жире, свином сале (для смазывания и втирания).

10%-ная мазь:

1. При ожогах и обмораживаниях.

2. При геморрое.

3. При насморке — введением в ноздри на 15—20 минут ватным тампоном, на спичке, смазанным мазью или по 2—4 капли жидкого препарата в каждую ноздрю 4 раза в день.

4. В гинекологии: при воспалительных процессах — кольпингитах, эндоцирвититах, при эрозии шейки матки и т.д. Во влагалище вводится тампон с прополисной мазью и плотно прижимается к эрозированной поверхности, тампон удаляется через 10—12 часов. Лечение 10—12 дней.

15%-ная мазь:

1. Для быстрого заживления ран, порезов, в том числе долгонезаживающих, гноящихся, при ушибах.

2. В дерматологии: при угрях, сыпях, прыщах, кожных зудах, эрозиях и язвах слизистых оболочек носа, губ, при воспалении век.

3. При сильных ожогах и обморожениях (после 10%-ной мази).

20%-ная мазь:

1. При грибковых заболеваниях.

2. При экземах.

3. При фурункулах, карбункулах.

30—40%-ная мазь:

1. При роже смазыванием и втиранием (индозетрит).

2. При радикулитах, ишиасе и поражениях периферической нервной системы (верхних и нижних конечностей) втиранием и прогреванием синей лампой.

3. При сибирско-язвенном карбункуле.

Прополис — продукция пчеловодства

Прополис (от латинского слова заделывать, заклеивать) или пчелиный клей, клейкое, смолистое с приятным запахом, зеленовато-коричневого цвета вещество, собираемое и вырабатываемое пчелами.

Это не пищевой продукт, пчелы его используют для замазывания щелей в улье, сокращения летка, полировки ячеек и придания им прочности, покрывают им холстки, размещенные поверх рамок, что способствует лучшему сохранению тепла в гнезде, замуровывают вредителей, попавших в улей. Осенью, готовясь к зимовке, пчелы его в большом количестве откладывают.

Происхождение, химический состав прополиса не полностью изучен. Однако многие утверждают, что основную часть прополиса пчелы собирают с клейких древесных почек, выделяющих смолистые вещества, и пыльцевых зерен. Состав пчелиного

клея (прополиса) не одинаков, в среднем он содержит: смол и бальзамов около 55%, эфирных масел около 10%, воска около 30%, цветочной пыльцы 5%, кроме того, в его состав входят ароматические вещества.

Прополис, как отмечалось выше, обладает высоким антимикробным действием, препятствует развитию гнилостных процессов, способствует гибели микробов. Благодаря этим свойствам он издавна имеет широкое применение в медицине при лечении кожных заболеваний, туберкулеза в виде прополисной мази или спиртового раствора. Применяется он и в ветеринарии при лечении сельскохозяйственных животных, кроме того имеет ряд технических применений, особенно в лакокрасочной промышленности для изготовления лаков, которыми покрывают поверхность струнных музыкальных инструментов и деревянной посуды (чашки, миски, ложки), находят применение и при изготовлении пластмасс, в частности, граммофонных пластинок.

Заготавливают прополис в основном соскабливая стамеской с верхних и боковых брусков рамок, потолочин, а также холстиков. Собирать следует при осмотре улья, так как к нему прилипает большое количество различного мусора, что является благоприятной средой для внутриульевых паразитов. При сборе прополиса воск обязательно отделяется. Хранить прополис рекомендуется в темном, прохладном помещении, следует учесть при этом, что при хранении его происходит некоторое изменение его химического состава, однако значительного уменьшения антимикробных свойств не наблюдается.

При понижении температуры (ниже нуля) прополис становится чрезвычайно хрупким, затвердевает, как канифоль. Температура плавления 65°, полностью растворяется в эфире и слабо в спирте.

Приготовление мазей

Вазелин или вазелин с лимоном, ланолин, рыбий жир, сливочное масло и т.п. доводится до кипения в эмалированной посуде, снимается с огня и добавляется мелко нарезанный прополис. Смесь непрерывно размешивается в течение 30 минут при температуре 80° и в горячем виде фильтруется через один слой марли и разливается по банкам. Мазь сохраняется долгие годы.

Прополис на сливочном масле 10%-ной концентрации

1. При язвах желудка и двенадцатиперстной кишки за 1—1,5 часа до еды, по 10—15 г (чайная ложка). При лечении строгая диета и вся пища — перетертая для избежания травмирований язвы — лечение 3—4 недели.

Можно также принимать прополисный экстракт внутрь, по 20 капель в воде, молоке или 0,5%-ном растворе новокаина за 1—1,5 часа до еды 2—3 раза в день.

2. При легочных болезнях, при туберкулезе легких и тонзиллитах 2—3 раза в день по 10—15 г

прополисного масла за 1—1,5 часа до еды. Лечение при туберкулезе от 4 до 10 месяцев, по мере лечения концентрацию увеличить с 10 до 15%.

Приготовление прополисного масла

1 кг сливочного масла довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня, положить мелко изрезанный прополис 100 или 150 г, в зависимости от концентрации, и перемешивать (экстрагировать) в течение 20—30 минут при температуре 80°С.

Применение экстракта прополиса

Экстракт: 20 г измельченного прополиса на 100 мл 70% спирта ректификата дают настояться в течение 3 суток при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылку со смесью, через 3 суток экстракт прополиса фильтруют через один слой марли.

Экстракт прополиса принимается при туберкулезе (вместо прополисного масла), при тонзиллитах, при воспалении среднего уха (закапывают 3 раза в день по 3 капли). При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки принимают внутрь по 20 капель в теплой воде, молоке или 1,5%-ном растворе новокаина, за 1— 1,5 часа после еды 2 — 3 раза в день.

Из натурального прополиса

1. Для ликвидации мозолей: лепешки из прополиса (чистого), величиной с горох, накладывают

на мозоль, забинтовывают. Через 3 суток снимают вместе с мазью и мозоль срезают.

2. При гриппе и ангине, как при заболеваниях, так и профилактически, кусочек прополиса величиной с 1—2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки.

3. При зубной боли: держать кусочек прополиса величиной с 1—2 горошины у корня больного зуба.

Препараты прополиса убивают возбудителя туберкулеза, дифтерии, сифилиса, патогенных грибков, стрептококков, стафилококков, лептоспироза и др.

Эфирное масло прополиса по силе анестезирующего действия превосходит действие кокаина в 5,5 раза, новокаина в 52 раза.

Фармокопейный комитет Минздрава РФ узаконил применение прополиса в стоматологии в виде 2—4%-го раствора местного значения. Спиртовой раствор прополиса применяется для обезболивания при появлении чувствительности дентина, при обнажении шейки зубов, втиранием препарата ватным тампоном в течение нескольких минут.

В комплексной терапии пародонтоза, при удалении зубного камня, кюретака десневых карманов. Обезболивающее действие продолжается 10—15 минут. Осложнений не бывает. Доцент Каримов пишет: «Прополис, или пчелиный клей, широко используется в медицине и является совершен-

но безвредным для организма человека. При применении больными прополисного масла внутрь отмечается наступление хорошего самочувствия, доброе настроение, прекрасный сон, хороший аппетит».

Применение прополиса при лечении некоторых болезней

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ БРОНХИТАМИ, РИНИТАМИ И ТРАХЕИТАМИ

Способ ингаляции прополиса, которым можно воспользоваться в домашних условиях, состоит в следующем: 60 г прополиса и 40 г воска необходимо поместить в алюминиевую чашку емкостью 300 мл и поставить ее в другую посуду большего размера с кипящей водой. Прополис и воск в этих условиях растворятся, фитонциды прополиса вместе с парами воды будут возгоняться.

Ингаляция прополисом рекомендуются проводить утром и вечером по 10—15 минут.

ПРОПОЛИС В ЛЕЧЕНИИ ВОСПАЛЕНИЯ ВЛАГАЛИЩА И ШЕЙКИ МАТКИ

При лечении воспалений влагалища и шейки матки, вызванных трихомониазом, патогенными грибами или смешанными бактерийными инфекциями, используется 3%-ый раствор прополиса в 96%-ом этиловом спирте. Бактерицидное действие фракции этилового спирта — 3 мг/мл питательной среды; испытано на «стафилококкус пиогенес».

Лечение продолжается 7—10 дней, препарат применяется 1 раз в день.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА

Воспаление слизистой оболочки полости рта — очень распространенное заболевание, требующее продолжительного лечения. Хороший результат показал новый препарат, приготовленный на основе прополиса. Способ приготовления препарата: 50 г хорошо очищенного и измельченного прополиса заливают 60 мл 70%-го этилового спирта и 20 мл эфира. Эту смесь оставляют на несколько дней в сосуде из темного стекла, с плотно закрывающейся пробкой, периодически взбалтывая. После растворения смесь фильтруют через марлю, и полученный фильтрат используют как основной препарат для лечения. Его можно использовать без дополнительной обработки, но если хотят устранить твердые вещества, фильтрат нужно оставить еще на несколько дней. Затем надосадочная жидкость отстаивается и используется для приготовления следующего препарата:

Фильтрат прополиса - 50 г

Ровомицин или рондомицин

Мед с 2% маточного молочка - 5 г

Рыбий жир - 2 г

Полученная смесь тщательно перемешивается до полного растворения и разливается в сосуды из темного стекла. До применения препарата слизистую оболочку следует подсушить. Образовавшаяся желтая пленка устойчива в течение суток, постепенно слюна ее растворяет.

Способ применения: больное место тщательно очищается перекисью водорода и подсушивается струей теплого воздуха, затем пипеткой на него наносят несколько капель раствора препарата до образования однородной пленки. После этого больное место вновь подсушивается слабой струей воздуха; при этом спирт и эфир испаряются. Образуется пленка, играющая роль защитной «повязки», устойчивой в течение суток. Эту процедуру повторяют ежедневно в течение 3—5 дней до полного излечения.

АНГИНА

Самое эффективное средство при ангине любой стадии — прополис (на ночь — за щеку). Быстро помогает только прополис высокого качества, он должен вызывать во рту жжение и небольшое онемение языка. Во всех же остальных случаях выдаваемая за прополис вощина, обладающая сильным цветочным запахом, бесполезна. Для лечения ангины надо медленно жевать после еды кусочки прополиса величиной с ноготь. За день необходимо съесть около 5 г. При хорошем прополисе ангина проходит за 2 дня без осложнений, столь присущих этой болезни.

Полоскание водным или спиртовым раствором прополиса

Для приготовления спиртового раствора прополиса (его всегда необходимо иметь в домашней аптечке) нужно размельчить 10 г хорошего прополиса и смешать его со 100 мл спирта, настоять в темноте (обязательно при комнатной температуре, так как прополис теряет свои свойства при охлаждении) в течение недели. Если нужно срочно приготовить раствор, то очень мелко измельченный прополис необходимо смешать со спиртом (1:10), поместить на водяную баню и нагреть до 40°, не выше. Затем несколько часов периодически встряхивать бутылочку со смесью. Хранить раствор прополиса в темной бутылке. Для получения водного раствора для полоскания спиртовой раствор нужно смешать с теплой водой: 10 мл спиртовой смеси на 100 мл воды. Для маленького ребенка количество спиртового раствора нужно уменьшить до 5 мл. С прополисной спиртовой настойкой полезно пить во время болезни чай с медом (несколько капель).

ГАЙМОРИТ

Вскипятить воду в кастрюле, влить туда 0,5 чайной ложки 30% настойки прополиса. Укутаться и подышать над этой кастрюлей.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНЫХ С ОСТРЫМ И ХРОНИЧЕСКИМ КОЛИТОМ

При лечении острого и хронического колита применяется 20% раствор прополиса на 70%-ом этиловом спирте.

Пациент принимает по 40 капель спиртового раствора прополиса на стакан теплой воды или

сырого молока, за 1 час до еды, три раза в день. Необходимо соблюдать диету. Продолжительность курса 20—30 дней.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТРЫХ ВОСПАЛЕНИЙ СРЕДНЕГО УХА ПРОПОЛИСОМ

Хронические гнойные заболевания среднего уха опасны своими осложнениями, так как ведут к потере слуха.

Для лечения хронических заболеваний и острых воспалений среднего уха применяется 30-ый спиртовой раствор прополиса на 70%-ом спирте.

Больные с мезотимпанитами, тщательно очистив ухо от гноя, вводят в слуховой проход смоченные в растворе прополиса марлевые трубочки, плотно прижимая их к барабанной перепонке. На следующий день процедуру повторить. Средняя продолжительность лечения 10—13 дней. (В зависимости от тяжести процесса). Считается процесс затихшим, если в полости уха становится сухо и нет выделений через месяц после прекращения лечения.

ЛЕЧЕНИЕ ТУГОУХОСТИ ПРОПОЛИСОМ

Для лечения тугоухости применяется 30 — 40%-ая спиртовая настойка прополиса в смеси с жидким растительным маслом (предпочтительно оливковым или кукурузным) в концентрации 1:4. При взбалтывании смеси образуется однородная жидкость — масляно-спиртовая эмульсия прополиса. Перед употреблением жидкость нужно взбалтывать. Лечение проводится путем введения в слуховой проход марлевых трубочек, пропитанных эмульсией.

Детям после 5 лет— ежедневно на ночь на 10—12 часов (10— 14 процедур), взрослым — через день на 36—38 часов (10—12 процедур).

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ

Прополис оказывает хороший терапевтический эффект при хроническом простатите и устраняет его симптомы, антибактериальным действием, а также выраженным анестезирующим, противовоспалительным, рассасывающим и регенеративным свойством.

Для лечения используются суппозитории из экстракта прополиса, полученного путем выпаривания (40 г прополиса в 200 мл 96% спирта).

Суппозитории содержат: экстракт прополиса 0,1 г, масло-какао 2 г. Из этой смеси изготовить свечи. Их вводят в прямую кишку 1 раз в сутки в вечернее время.

Лечение состоит из 2—3-х 30-дневных курсов с 1—2 месячными интервалами между ними.

ХРОНИЧЕСКИЕ ФАРИНГИТЫ

Хронические воспалительные заболевания слизистой оболочки глотки весьма распространены. Больные, страдающие хроническим фарингитом, часто жалуются на сухость в горле, першение, ощу-

щение инородного тела в глотке, сухой кашель, скопление вязкой слизи с одновременной сухостью.

Прополис активно воздействует на течение биологических процессов в тканях организма, обладает антимикробным, противовоспалительным и местно анестезирующим свойством. Он активизирует процессы восстановления.

Берут экстракт прополиса с расчетом одну часть экстракта на две части глицерина или персикового масла и хорошо смешивают.

При хроническом фарингите слизистую оболочку носо-рото-глотки, предварительно освобожденную от слизи и корок, смазывают полученной смесью в течение 10—15 дней один раз в день. На одну аппликацию расходуется 2—2,5 мг препарата.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОПОЛИСА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Прополис применяется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Рекомендуется принимать прополис в двух лекарственных формах — в виде спиртового раствора и прополисного масла. Спиртовой раствор применяется 10% на 70% спирте. Для приготовления прополисного масла 10 г очищенного измельченного прополиса смешивают со 100 г разогретого на водяной ванне несоленого сливочного масла. Экстрагирование прополиса проводят путем подогревания смеси на водяной бане в течение 5—10 минут, после чего ее фильтруют в горячем состоянии через один слой марли, постоянно помешивая. При экстрагировании прополиса не рекомендуется доводить смесь до кипения.

Спиртовой прополисный раствор следует принимать внутрь по 15—20 капель на воде, кипяченом молоке или 0,5%-ом новокаине, три раза в день за 1—1,5 часа до еды, в течение 18—20 дней. При необходимости курс повторяют через одну-две недели.

Нужно строго соблюдать дозировку: большие дозы могут вызвать уменьшение аппетита, снижение общего тонуса, вялость, увеличение лейкоцитов в крови.

Прополисное масло принимают внутрь по одной чайной ложке на подогретом молоке, три раза в день за 1—1,5 часа до еды. Длительность курса лечения та же. Использование прополисного масла противопоказано при заболеваниях печени.

ДОМАШНИЙ СПОСОБ ИНГАЛЯЦИИ ПРОПОЛИСОМ

Для ингаляции кладут 60 г прополиса и 40 г воска в эмалированную миску емкостью 200—300 мл и ставят ее на кастрюлю с водой (рис. 1). Доводят воду до кипения. Как только поднимется пар из миски, проводят ингаляцию по 10—15 мин в течение 10—15 дней 2 раза в день утром и вечером.

Хороший результат данный метод дает при лечении бронхита, туберкулеза, ангины, насморка, гриппа, фарингита.

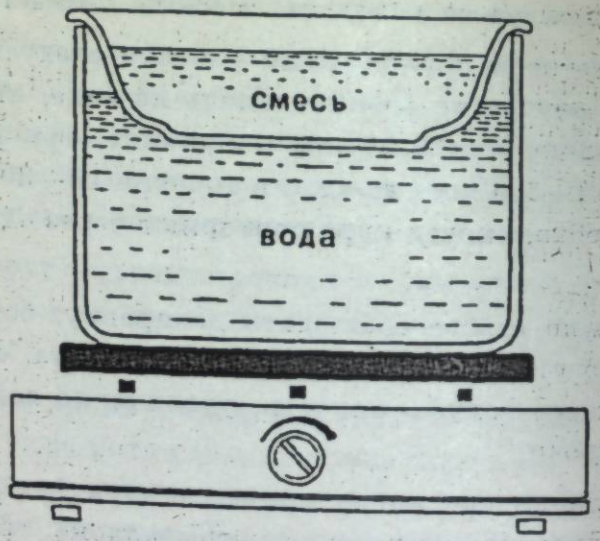


Рис. 1. Домашний способ ингаляции прополисом.

ЛЕЧЕНИЕ ПЧЕЛИНЫМ МЕДОМ

БЕССОННИЦА, НЕВРАСТЕНИЯ

Стакан теплой воды на 1 ст. ложку меда на ночь. Действует успокаивающе, вызывает крепкий сон, действует регулирующим образом на кишечник. При этом следует отметить, что нет более безвредного снотворного, чем мед.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сока свеклы, 1 ст. ложка сока моркови, 1 стакан сока хрена (натертый хрен предварительно настаивают в воде в течение 36 часов), сок 1 лимона. Все смешать, принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1,5 месяца.

Из народной медицины до нас дошли рецепты смесей с медом, принимаемых с целью понижения артериального давления при гипертонической болезни. Первый рецепт: смешать по одному стакану морковного сока, сока хрена и меда с соком одного лимона. Хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать по 1—2 чайных ложки 3 раза в сутки за час до еды или через 2—3 ч после приема пищи. Второй рецепт: к содержимому первого рецепта добавить стакан сока из столовой свеклы. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день в те же сроки по отношению к еде. Длительность лечения 1,5—2 месяца.

ГРИПП

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка шиповника, 1 ст. ложка смородины, 1 ст. ложка малины, залить кипятком 100 мл. Выдержать 15 минут.

Пить 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой. Хорошим средством из народной медицины при гриппе с явлениями вазомоторного ринита является смесь натертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1 (принимают на ночь ст. ложку смеси внутрь, запивая кипяченой водой).

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сушеницы болотной залить 250 мл кипятка, отстоять 30 минут.

Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день. С низкой кислотностью принимать за 2 часа до еды.

КОЛИТ

Ален Кайяс (1968) предлагает следующий рецепт: 180 г меда, 50 г цветочной пыльцы и 800 мл воды. Мед растворяют в холодной воде и при постоянном помешивании прибавляют цветочную пыльцу. Смесь на несколько дней оставляют при комнатной температуре до появления признаков ферментации. Принимают по $^1/_2$—$^2/_3$ стакана перед едой. Курс лечения 1—1,5 месяца. Можно употреблять пергу в чистом виде, по одной чайной ложке 3 раза в день. Побочные эффекты отсутствуют.

Рекомендуется для лечения колита мед. Принимают по 80— 100 г в сутки, растворенным в яблочном соке или в холодной воде, 3 раза в день до приема пищи. Помимо лечебного действия способствует устранению запоров.

ВОСПАЛЕНИЕ МИНДАЛИН

Полоскание рта и горла раствором воды с медом снимут воспаление миндалин, кроме того, очищает зубы, делая их белыми.

1 ст. ложка меда на стакан теплой воды.

НЕВРОЗ СЕРДЦА, НЕВРАСТЕНИЯ, ИСТЕРИЯ

При неврозе сердца, неврастении, истерии наряду с известными медикаментозными средствами очень широко применяется натуральный мед. При неврастении С. Младенов (1976) рекомендует принимать цветочный мед по 100—120 г в сутки в течение 1— 2 мес.— утром и вечером по 30 г, после обеда 40—60 г. Перед сном, за полчаса, мед необходимо разбавить в стакане воды комнатной температуры. Спустя 1—2 недели после начала лечения у больных наступает хороший крепкий сон, чувство бодрости, повышается работоспособность.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ У ДЕТЕЙ

В 0,5 стакане кипяченой теплой воды растворить 1 чайную ложку меда. Пить 2 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА

1 чайная ложка меда, один взбитый белок яйца, 2 ст. ложки муки. Полученное тесто накладывается на очищенную кожу лица на 10 минут. Смывается водой.

ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕЧЕНИ

1 кг меда смешать с 1 кг черной смородины. Принимать по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Продолжать до окончания смеси.

С лечебной и профилактической целью при заболеваниях печени мед рекомендуют применять

утром (30—50 г) с добавлением маточного молочка (одна ложечка для горчицы), а после обеда — ст. ложку меда с одной чайной ложкой перги (Ю.В. Стамболиу, 1974). Эффективно действует смесь из одной ложки меда с яблочным соком, принимать утром и вечером (М.И. Шмидт, 1968).

РАДИКУЛИТ, РЕВМАТИЗМ

Вырезать в корне плода редьки полость, заполнить ее медом. Через 4 часа сок готов. Растереть заболевший орган.

РОЖА

Лоскут натурального шелка красного цвета, величиной с ладошку растеребить на мелкие кусочки. Смешать с натуральным пчелиным медом, разделить эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить эту смесь на пораженное рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру снова повторить. Делать так ежесуточно до выздоровления.

СКЛЕРОЗ

Натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. Стакан лукового сока смешать со стаканом меда. Хорошо размешать. Если мед засахарился, слегка подогреть в водяной бане. Принимать по ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после еды.

Применяется при атеросклерозе, особенно при склерозе мозга.

СТОМАТИТЫ, АНГИНА, КОЛИТЫ

1ст. ложка меда, 1 ст. ложка ромашки, залить 250 мл кипятка. Принимать в качестве полоскания и клизмах при колитах.

ТУБЕРКУЛЕЗ

а) Мед пчелиный липовый — 100 г, сало свиное нутряное — 100 г, масло сливочное несоленое 100 г, алоэ, сок (или агавы) — 150 г, какао в порошке — 50 г.

Алоэ перед срезанием не поливать 2 недели. Растопить в эмалированной кастрюле свиное сало, масло, мед. Когда все расплавится (кипеть не давать), кастрюлю снять и добавить туда остальные компоненты. Хорошо размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать по ст. ложке состава, растворив в стакане горячего молока. Пить утром и вечером. Принимать длительное время.

Применяется при туберкулезе легких и упорном бронхите.

б) Мед липовый — 120 г, лист алоэ мелко порезанный — 1 стакан, оливковое масло — 100 г, березовые почки — 25 г, липовый цвет — 10 г, вода — 2 стакана.

Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая кипеть. Добавить к меду алоэ и дать покипеть 5—10 минут, процедить, отжать. Когда мед остынет, вылить в него настой почек и липы. Хорошо размешать. Смесь разлить в темные бутылки,

добавить в каждую бутылку поровну оливкового масла. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применяется при туберкулезе и болезнях легких.

Некоторые полезные рецепты с медом

Необходимо отметить, что эффект меда усиливается при сочетании его с настоями и отварами мать-и-мачехи, плодов малины, цветков липы, ромашки, эвкалипта и других лечебных растений. Ниже следуют настои и отвары и их применение*.

НАСТОЙ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ МЕЛКОЛИСТНОЙ С МЕДОМ

Возьмите 10 г цветков липы (3 ст. ложки) и залейте 200 мл кипятка в эмалированной кастрюле, закройте крышкой и поставьте на 15 мин в кипящую водяную баню, затем дайте настою остыть и процедите его. Оставшееся сырье отожмите. Объем настоя доведите кипяченой водой до 200 мл и растворите в нем 1 ст. ложку меда.

Принимать в теплом виде по $^1/_2$—1 стакану 2—3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях.

ОТВАР ЦВЕТКОВ ЛИПЫ И ПЛОДОВ МАЛИНЫ С МЕДОМ

Возьмите по 1 ст. ложке цветков липы и плодов малины, залейте их 2 стаканами кипяченой

* Синяков А. Ф. Стимуляторы жизни. Москва, 1990, 270.

воды, кипятите 5 мин, дайте настояться, процедите и растворите в отваре 2 ст. ложки меда. Принимать его теплым по полстакана 3—4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство при простуде и гриппе.

ОТВАР ЛИСТЬЕВ ЭВКАЛИПТА С МЕДОМ

Возьмите 0,5 л отвара листьев эвкалипта, приготовленного в пропорции 1:10 и растворите в нем 2 ст. ложки меда. Полученный раствор используют для орошения ран, примочек и ванночек.

НАСТОЙ МАТЬ-И-МАЧЕХИ С МЕДОМ

Возьмите 5 г листьев мать-и-мачехи (1 ст. ложка), залейте стаканом кипящей воды в эмалированной кастрюле, закройте крышкой и поставьте на 15 мин в кипящую водяную баню, затем дайте настою остыть и процедите его. Оставшееся сырье отожмите. Объем настоя доведите кипяченой водой до 200 мл и растворите в нем 1 ст. ложку меда.

Принимать его по $^1/_2$ стакана 2—3 раза в день как мягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство при заболеваниях дыхательных путей: ларингитах, трахеитах, острых и хронических бронхитах, бронхоэкстазах, воспалениях легких.

НАСТОЙ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ С МЕДОМ

Приготовьте, настой цветков ромашки аптечной 1:10, для чего возьмите 25 г (6 ст. ложек) сухих

цветков, залейте их в эмалированной посуде 500 мл кипяченой воды, закройте крышкой и поставьте на 15 мин в кипящую водяную баню. Затем дайте настою остыть, процедите его, а оставшееся сырье отожмите и доведите объем кипяченой водой до 500 мл. Растворите в нем 2 ст. ложки меда и используйте для полосканий: при ангине, стоматите и др. заболеваниях, примочек при язвах и ранах и клизм при колитах. Настой можно принимать внутрь по $^1/_3$—$^1/_2$ стакана после еды как противовоспалительное: антисептическое и спазмолитическое средство при спазмах кишечника, метеоризме, поносах.

НАСТОЙ ТРАВЫ СУШЕНИЦЫ БОЛОТНОЙ С МЕДОМ

Приготовьте настой травы сушеницы (готовится так же, как и настой ромашки, соотношение сырья к растворителю 1:10), растворите в нем мед (на 1 стакан настоя 1 ст. ложка меда) и используйте для промывания, орошения и примочек при гнойниках, длительно незаживающих ранах, язвах, ожогах кожи и т.п. Внутрь настой сушеницы с медом принимают по $^1/_3$ стакана 2— 3 раза в день после еды как противовоспалительное средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ С МЕДОМ

Чаще всего применяется спиртовая настойка из плодов и семян лимонника на 70% спирту по 20—30 капель или порошок из высушенных плодов и семян по 0,5 г за 15—30 мин до еды 2—3 раза в день. Назначают их как стимулирующее в тонизирующее средство при умственном и физическом утомлении, депрессивных состояниях, сонливости, а также дли усиления остроты зрения. Мед же принимают во время еды (например, в виде напитка) по 20-35 г 3 раза в день.

Применение меда в косметике

Мед применяют в составе масок, для предупреждения морщин и очищения кожи лица и рук. Необходимо применять чистый мед или в сочетании с другими веществами (глицерина, лимонного сока, яичного желтка и др.).

Перед нанесением маски необходимо предварительно очищать кожу лица при помощи умывания или с помощью специальных материалов.

Ниже следуют рекомендации и некоторые рецепты изготовления медовых масок и их применение, предложенные К.А. Кузьминой.

1. К одному сырому желтку добавить 1 ст. ложку глицерина или меда и перемешать. Полученную массу наносят на кожу лица и оставляют на 10—15 минут. Смывают обычной водой. Такую маску можно применять ежедневно перед утренним туалетом. Маска рекомендуется при сухой коже, предупреждает появление морщин.

2. 100 г меда смешивается с соком 1 лимона. Полученную массу наносят тонким слоем на кожу лица и оставляют на 5—10 мин, затем смывают

холодной водой. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.

3. 2 ст. ложки муки смешать с взбитым белком 1 яйца и добавить 1 чайную ложку меда. Полученная тестообразная масса накладывается на очищенную кожу лица на 10—15 мин. Смывается обычной водой. Маска рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

4. Смешать 25 мл спирта и 25 мл воды (по 2 ст. ложки) и добавить 100 г слегка разогретого меда. Все хорошо перемешать до однородной массы. Маску держать на коже лица 10—12 мин. Такая маска очищает кожу лица, оказывает дезинфицирующее действие, смягчает кожу.

5. 90 г ячменной муки, 35 г меда и 1 яичный белок, предварительно взбитый до пены, тщательно перемешать. Маска наносится на 10—15 мин. Рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

Весьма полезна для кожи лица и «медовая вода» (1 ст. ложка меда на 2 стакана теплой воды). Рекомендуется в течение 5—7 мин мыть ею лицо на ночь, после чего ополаскивать теплой водой без мыла. «Медовая вода» хорошо питает кожу лица, делает ее бархатистой и в какой-то мере сглаживает морщины.

Мед в смеси с другими веществами хорошо смягчает кожу рук, устраняет сухость и шелушение, делает их нежными и приятными. Вот один из таких наиболее распространенных рецептов:

Глицерина — 3 ст. ложки

Нашатырного спирта — 1 чайная ложка

Буры — на кончике ножа

Меда — 1 чайная ложка

Воды — 0,5 стакана

Все смешать, перед применением взбалтывать.

ПРОСТЕЙШИЕ СПОСОБЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИМЕСЕЙ В МЕДЕ

Часто наблюдается на рынках, особенно в последнее время, случаи добавления к меду различных примесей и добавок, как, например, сахарного сиропа, крахмальной или свекольной патоки, сахарина, сорбита и др.

Такие примеси к меду, как сахар, крахмал и другие, нетрудно обнаружить. Для этого надо растворить мед в воде. Если мед без примесей, раствор получается слегка мутный, без осадков. При наличии примесей образуется осадок. Если в меде содержится крахмал, прибавление к раствору меда несколько капель настойки йода вызывает синее окрашивание.

Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок какой-либо кислотой или уксусом; в этом случае произойдет вспенивание вследствие выделения углекислого газа.

Для обнаруживания в меде картофельной и сахарной патоки или тростникового и свекловичного сахара необходимо ставить уже более сложные пробы в специальных лабораториях.

ПЧЕЛИНОЕ МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Пчелиное маточное молочко — секрет аллотрофических желез рабочих пчел, вырабатываемый для питания личинок, обеспечивающих их быстрый рост и развитие.

Личинка рабочей пчелы питается этим молочком только первые три дня, и ее средняя продолжительность жизни 45 дней. Матка питается молочком на протяжении всей своей жизни, продолжительность которой 4—5 лет.

Для нормального роста и развития организма человека необходимы незаменимые аминокислоты, которые организм не может синтезировать сам и должен получать в готовом виде. Маточное молочко содержит незаменимые кислоты (аргинин, гистидин, валин, метионин, триптофан и др.). Содержит биологически активные вещества (ацетилхолин, холинэстеразу и др.); витамины B_1, B_2, B_3, B_6, B_{12}, K_1, C, H, PP, D, фолиевую кислоту, никотиновую кислоту, биотин и др.

В частности, биотин необходим для нормального хранения обмена; витамин E стимулирует половую деятельность. Из микроэлементов содержатся в молочке, особенно богато представлено железо, медь, цинк и кобальт, необходимые для нормального кроветворения (способствуют развитию и выработке красных кровяных телец). Пантотеновая кислота стимулирует кровообращение и работу мозга, повышает сопротивляемость организма, предупреждает старение кожи. Маточное молочко обладает бактерицидным

ким и бактерицидным действием. В нем содержится 40—45% белка, 20% свободных аминокислот, 20% углеводов, 13—15% жиров.

Биологическая роль и физическое действие маточного молочка.

Тонизирующее, антимикробное, противорадиационное, иммуногенное, стимулирующее обмен веществ, уменьшающее вялость и повышающее жизненный тонус организма, нормализующее артериальное давление, состояние сосудов и функции органов.

Эффективно при неврастениях, астениях, депрессиях, снятии психического и физического перенапряжений, атеросклерозах, при стенокардии, энцефалитах, при ожирении и истощении организма. Его применять показано после хирургических вмешательств, родов с большой кровопотерей и анемии. Препараты пчелиного маточного молока показаны также в комплексе лечения гриппа, для способствования рассасывания при пневмонии.

Употребление.

Как профилактическое средство по одной капсуле за 30 минут до еды в течение 10—20 дней до 2—3 капсул в сутки.

Эффективно при повторении курса употребления через 2—3 месяца.

Желательно капсулу с молочком положить под язык утром, когда просыпаешься, не вставая с постели, принять маточное молочко, лежа на правом боку. Необходимо лежать, чтобы не проглотить ее.

В желудке маточное молочко теряет свою активность.

Хранить в сухом, прохладном и затемненном месте при температуре не выше +14°С. Срок хранения 2 года.

Примечание: при повышенной чувствительности к пчелиному маточному молочку, консультироваться с лечащим врачом.

Имеется целый ряд клинических наблюдений*, свидетельствующих о хорошем терапевтическом эффекте при лечении больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипотоническая болезнь, стенокардия), маточным молочком. Благоприятный эффект маточного молочка при этих заболеваниях связан с угнетением атеросклеротических изменений в стенке сосудов за счет уменьшения содержания в крови холестерина. Маточное молочко назначалось по 20 мг (под язык) 3 раза в день в течение 10—20 дней.

Хороший лечебный эффект наблюдали**, назначая маточное молочко (10—20 мг 2 раза в день) больным с артритом нижних конечностей.

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА

Коротко о цветочной пыльце. Целебные свойства пыльцы, которую пчелы приносят в ульи, хорошо изучены, но все же, наверно, никогда никто не

* Мищенко Е.Д., 1960.

** Зайцев Г. И., Перядин В. Т., 1961.

сможет сказать, что ее тайны полностью раскрыты. Наиболее солидное исследование — книга французского ученого Алена Кайяса «Пыльца», изданная в 1968 г. Можно из этой книги узнать о роли пыльцы в регулировании, балансировании нормального обмена в организме. Многие ее составляющие, например, рутина, влияют на повышение сопротивляемости стенок капилляров, улучшают сердечную деятельность.

Автор пишет, что при употреблении пыльцы любое заболевание в короткий срок ослабевает или исчезает. Он объясняет, что мнение об аллергичности пыльцы является ошибочным: «Аллергию может вызвать пыльца, разносимая ветром, но пчелы, собирая ее, добавляют немного нектара и слюны, которые разрушают аллергены».

В магазинах «Пчеловодство» продается пыльца двух видов — в смеси с медом и в гранулах. Так как пыльца очень гигроскопична, то для нее опасна сырость, разрушающая ее и даже делающая вредной для здоровья. Поэтому, хранить пыльцу, смешанную с медом, очень сложно (это возможно лишь короткое время). Пыльца в гранулах (прибалтийского производства) сохраняется лучше и более удобна для потребления. Ален Кайяс подчеркивал, что цветочную пыльцу должны принимать все люди, а не только больные. Однако продукт этот — концентрированный, поэтому достаточно принимать пыльцу в течение месяца несколько раз в год, особенно в начале каждого сезона, по 1 чайной ложке в день, лучше натощак, смешивая ее с медом и

запивая теплой или прохладной водой. Пыльцу не рекомендуется принимать на ночь или поздно вечером.

Пыльца обязательно должна быть свежей: через год хранения она теряет 75% процентов своей ценности, а через 2 года становится бесполезной. Хранят ее в холодильнике при температуре 9°С. Пыльца — биологический стимулятор, прекрасно действующий на половые гормоны, как иногда считают.

При приеме пыльцы необходимо снижать количество потребляемой пищи, особенно животных белков. Есть исследования, доказывающие, что 20 г пыльцы соответствуют 1 кг мяса, но это в несчетное число раз более ценный белковый продукт.

Известный специалист по пчеловодству Н.П. Иориш сказал: «41 г пыльцы содержит столько суточных доз витамина Р (рутина), что может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг, сетчатку глаза и сердце».

Цветочная пыльца — это мужской элемент цветка, представляет собой естественный, высококачественный, концентрированный, питательный и биологически активный продукт питания.

Цветочная пыльца содержит все основные вещества, необходимые для построения, развития и существования живого организма: белки, жиры, углеводы, витамины, аминокислоты, глюкозид-рутин, антибиотики, стимулятор роста и др. Цветочная пыльца является пчелиным полуфабрикатом,

имеет огромное значение в сохранения здоровья человека.

Показания к применению

Цветочная пыльца применяется как концентрированный продукт питания с целью дополнить обычные продукты питания теми веществами, которых в них мало или вообще нет, а организму человека необходимы.

Кроме того, цветочная пыльца применяется в медицине:

— улучшает аппетит;

— улучшает состояние организма при похудении;

— при заболевании кишечного тракта;

— действует как антибиотик;

— улучшает психическое и неврастеническое состояние организма;

— улучшает общее состояние организма;

— возвращает физические силы и стимулирует умственный труд;

— действует благоприятно на рост;

— лечит ослабевших детей;

— при заболеваниях детей;

— при заболеваниях простатитом.

Способ применения и дозы

Дневную дозу лучше принимать за 10—15 мин до еды утром или перед вторым завтраком (осо-

бенно детям, больным или слабым лицам). Можно также принимать и во время еды, но ни в коем случае на ночь или поздно вечером.

Доза взрослым: поддерживающая — 20 табл. по 0,5 г в день; ударная — 40 табл. по 0,5 г в день.

Доза детям: от 3 до 5 лет — 12 табл. по 0,6 г в день; от 6 до 12 лет — 16 табл. по 0,6 г в день; после 12 лет — нормальный рацион взрослых. Курс приема — ОДИН месяц. Повторять нужно несколько раз в год, особенно в начале каждого сезона. Иногда стоит продолжать весь год (при заболеваниях простатитом), делая время от времени перерыв.

От гипертонической болезни рекомендуется применять цветочную пыльцу, Н.П. Иориш (1958) с этой целью назначал больным пыльцу, смешанную с медом в соотношения 1:1 и 1:2, по одной чайной ложке 3 раза в день и получил хорошие результаты лечения.

Условия хранения

Хранить следует в сухом и чистом помещении при температуре не выше +20° и влажности не выше 75%. Лучше в холодильнике, в отделении для овощей.

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

Применение пчелиного яда в лечебных целях в народной медицине многих стран от востока до запада было основано на случайных простых опытах и наблюдениях. Например, было доказано, что

люди, занимавшиеся пчеловодством, редко болели подагрой и ревматизмом.

Пчелиный яд опасен (токсичен) как для человека, так и для животных и насекомых, так как он в больших дозах вызывает двигательный паралич.

Несмотря на то, что яд может вызвать тяжелые последствия, вплоть до смертельных случаев, в умеренных дозах он является важным средством для лечения ряда болезней, трудно излечимых медикаментами.

Лечение пчелиным ядом должно проводиться в чистом виде или в комплексе с другими медикаментами только под наблюдением знающего врача. Имеется немалое количество наблюдений, свидетельствующих о большой эффективности лечения ядом.

Введение пчелиного яда осуществляется посредством ужаления пчелами, внутрикожной или подкожной инъекцией апитоксина, иногда местно — путем мазей, содержащих пчелиный яд.

По специальной схеме* (рис. 2) для ужаления используют те же участки тела, что и при введении лекарственных веществ посредством инъекций: наружные поверхности плеч и бедер. В первый день больной подвергается ужалению одной пчелы, на второй день — двух пчел, на третий — трех, и так до 10 дней, в течение которых больной получит 55 ужалений. После этого следует перерыв на 3—4 дня, а затем ежедневно по 3 ужаления.

* Схема предложена Н.П.Йоришом.

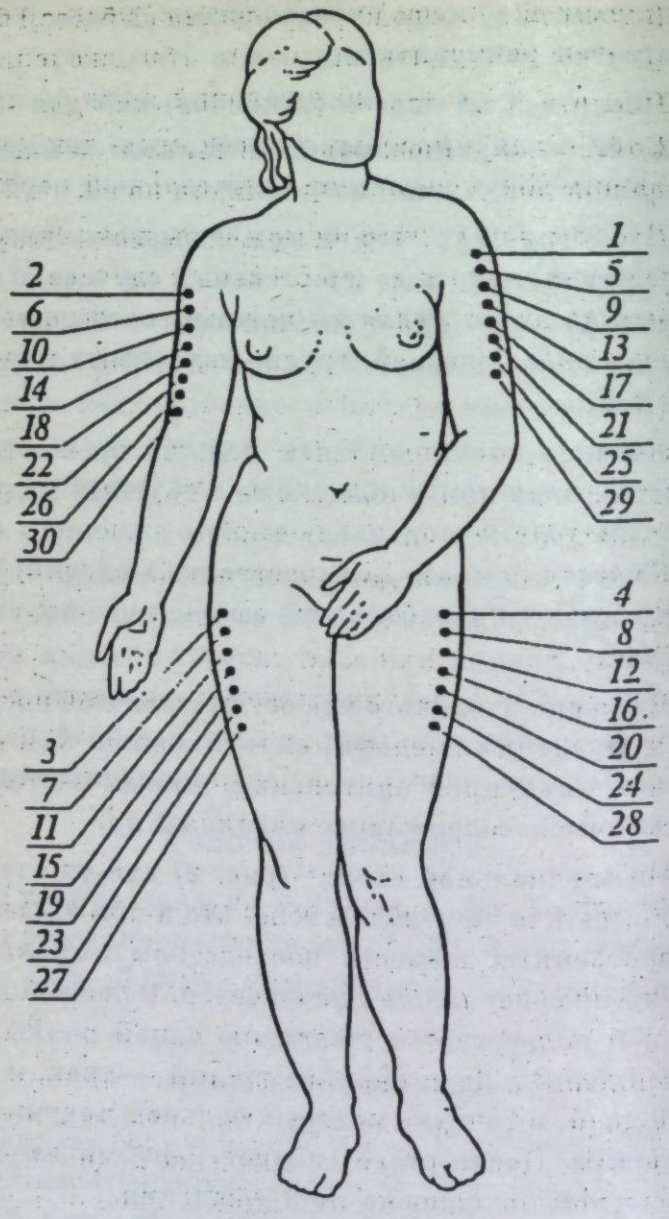


Рис. 2. Лечение пчелиными ужалениями (цифры указывают дни лечения).

В течение второго курса лечения (1,5 мес.) больной должен получить примерно 150 ужалений, а всего за два курса— 200 ужалений пчел.

Более точная дозировка пчелиного яда достигается при подкожном введении его по 0,1, 0,2, 0,3 мл, что соответствует одному, двум или трем ужалениям.

Данный метод дает хорошие результаты лечения заболеваний периферической нервной системы при введении пчелиного яда посредством электрофореза.

Пчелиный яд обычно хорошо переносится, 1—5 и даже 10 ужалений одновременно у здорового взрослого человека чаще всего вызывают лишь местную реакцию в виде покраснения и припухлости, ощущения жжения. 200—300 ужалений одновременно вызывают тяжелую интоксикацию организма, характерными признаками которой является острое нарушение сердечно-сосудистой деятельности.

Наиболее чувствительны к этому яду дети, лица пожилого возраста, женщины, а также лица, склонные к аллергическим заболеваниям. Лицам, имеющим повышенную реакцию на пчелиный яд, данный метод противопоказан.

При заболеваниях периферической нервной системы (невралгии, миозиты, полиневриты и др.), ревматизме, ревматоидных артритах рекомендуется комплексное лечение пчелиным ядом и маточным молочком. При этом фармакологический эффект значительно усиливается, повышаются и за-

щитные силы организма.

Старый метод лечения ревматизма укусами пчел

Русские знахари с незапамятных времен лечили своих пациентов укусами пчел. Врачи официальной медицины ряда стран стали применять этот способ лечения при тяжелых случаях ревматизма. Техника лечения этим способом крайне проста. Обыкновенно, ловят пчел; берут пчелу за крылья и сажают на больное место. Пчела почти всегда немедленно кусает. Следующий укус производят через сутки после первого на 4—8 см от места первого укуса. Первый день делают укус одной пчелы, на следующий день— двух, на третий — трех и так до 5. Затем дают больному 2 дня отдыха и производят укусы в обратном порядке, т. е. начинают от 5 пчел, и, убавляя каждый день по 1 пчеле, сходят на нет. Если больной все еще чувствует боли, то через неделю повторить курс лечения. После второго курса лечения надо дать больному 2 недели отдыха перед тем, как подвергать его третьему курсу лечения, если таковой является необходимым, что бывает очень редко.

Побочные эффекты при лечении медом и другими продуктами пчеловодства и противопоказания к их применению

Встречается немало случаев непереносимости меда. Побочные эффекты при его применении проявляются чаще всего в виде повышения температуры, аллергических реакций (крапивница, кожный

зуд, насморк, головная боль, расстройства желудочно-кишечного тракта, удушье). Чаще всего они появляются у людей с повышенной чувствительностью при первом в жизни приеме меда или другого продукта (пчелиный яд и т.д.) — так называемая идиосинкразия. Таким людям мед противопоказан. Однако иногда может проявляться непереносимость только какого-нибудь сорта меда. Тогда необходимо, подобрать такой сорт, который лучше переносится, без каких-либо побочных явлений.

Непереносимость меда и других продуктов пчеловодства может быть установлена посредством предварительно собранных данных. Ее можно определить постановкой внутрикожной пробы (подобно на чувствительность к антибиотикам группы пенициллина).

Основные противопоказания к применению меда и других продуктов пчеловодства:

а) сверхчувствительность к ним (идиосинкразия);

б) ограничение углеводов (касается меда) во всех случаях, когда больным по роду заболевания оно предписано;

в) введение меда посредством ингаляции (через дыхательные пути) больным с выраженной эмфиземой легких, бронхиальной и сердечной астмой, «легочным сердцем», миокардитом, клапанными пороками сердца, туберкулезом легких.

МУМИЕ

Ряд ученых считает, что мумие или как иногда называют «горный воск»*, входит в состав продукта дикой медоносной пчелы, получившего также название «мумие асиль» или «мумийон, мумийа». Этот продукт применяется в народной медицине с древности. О лечебных свойствах мумие знал и писал еще Авиценна (Ибн Сина).

В народной медицине древности мумие применялось при самых разнообразных травматических повреждениях. В последнее время мумие привлекло внимание и медиков.

В Узбекистане была организована специальная экспедиция с участием геологов и медиков по изысканию мумие. Бальзам среднеазиатских гор был обнаружен в пещерах на высоте 2000 — 3000 метров над уровнем моря.

В последние годы на страницах газет и журналов запестрело слово «мумие», которое называют чудодейственным бальзамом, эликсиром. Действительно такое мнение существовало в прошлом у народов Востока, да и теперь мумие, как лечебное средство, широко применяется в некоторых азиатских странах. Это и привлекло внимание медиков, заставило их заняться изучением бальзама.

* Кузьмина К. А., Лечение пчелиным ядом и медом. Саратов, 1981. 281

Первым широким циклом научных изысканий явилась диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук ташкентского хирурга А.Ш. Шакирова. Врач исследовал мумие, испытал его действие на животных и в клинике при переломах костей. Установлена высокая эффективность препарата, что способствует успешному заживлению переломов и улучшает общее состояние больных. Исследования Шакирова положили начало научному изучению мумие и в других областях медицины. Интерес к мумие — пахучему, смолистому веществу, добываемому в горах, возрастает из года в год. Древние медики приписывали ему многие целебные свойства. Сейчас в ряде клиник нашей страны мумие также используется для ускорения заживления костей после переломов и лечения других болезней.

Однако до сих пор происхождение мумие остается загадкой. На этот счет существует множество гипотез. Одни исследователи связывают природу мумие с различными видами микроорганизмов, другие рассматривают его как мед диких пчел, сок тутовника, арчи и даже экскременты различных животных.

Выписка из докторской диссертации А. Ш. Шакирова (хранится в Ленинской библиотеке, в Москве).

...По утверждению древних медиков, самое высококачественное мумие — черного цвета, блестящее, мягкое. Оно пахнет подобно нефти, но имеет особый специфический запах. Под мумие они по-

нимают различные природные образования на стенках гротов, похожих на смолу веществ... или они сообщают, что пчелы запечатывают свой мед и летку воском и покрывают запечатанное место чем-то черным, с острым запахов трав, похожим на воск... или мумие готовят из трав... или это продукт брожения навоза...

В настоящее время существует несколько теорий происхождения мумие: одна нефтяного, другая биогенного (разложения экстракта навозной жижи различных животных, разложение смолы арчи, лишайников и других растений, разложение воска диких пчел). Пока что специалистами установлено, что мумие натечного типа от коричневого до черного цвета со специфическим острым запахом. Бальзам просачивается из разломов горных пород, скапливается на сводах и стенках пещер, часто свисает с потолка темными сосульками.

Свыше 70 источников с сообщениями о мумие обнаружил А.Ш.Шакиров в литературе прошлого. Мумие, как указано в восточных рукописях, дает силу всему организму и особенно сердцу. Его применяли также при болезнях печени, желудка, туберкулезе, бронхиальной астме, параличах, воспалительных процессах, помогает также при отравлениях, укусах скорпионов, язвах мочевого пузыря, слоновости, заикания, вялости органов, рассасывает опухоли, нормализует функции внешних и внутренних органов, усиливает половую деятельность, помогает при головной боли, мигрени, диабете, оказывает общее укрепляющее действие на организм.

Но главным образом способствует успешному заживлению костей и ран. «Лишь мумие спасает от смерти», — гласит древняя восточная пословица.

Мумие* — горькая на вкус твердая масса — темно-коричневого или черного цвета с блестящей поверхностью.

При нагревании мумие размягчается. В состав этого продукта входит много органических веществ и разнообразных микроэлементов. Это вязкая клейкая масса, теплотой рук размягчается, имеет смольный специфический запах, в воде растворяется с небольшим осадком.

В своем составе мумие содержит около 28 химических элементов, 30 макро- и микроэлементов, а также 10 различных окисей металлов, 6 аминокислот, ряд витаминов — B_{12}, Р-617, B_1 и др., эфирные масла, пчелиный яд, смолоподобные вещества— каждое из которых способно повлиять на соответствующие обменные процессы организма, усиливать регенеративные процессы в различных тканях. Как противовоспалительное, антитоксическое, общеукрепляющее средство, а также восстанавливающее пониженную функцию периферических нервных стволов или анализаторных центров головного мозга, положительно участвует в биосинтезе клетки ДНК, что приводит к усиленному делению и увеличению количества клеток.

* 1) Из научных трудов Шакирова, Исмайлова, Вишневского, Нуралиева и др. 2) Кузьмина К. А. Лечение пчелиным медом и ядом. Саратов, 1981.

Мумие лечебно действует на множество заболеваний, и этот механизм действия средства представляется весьма сложным, влияет многосторонне на всю жизнедеятельность организма, на различные его процессы и т.д. (например: в любом фармацевтическом лекарстве сочетаются лишь 5—6 элементов, химически подобранных искусственным путем, а здесь имеют место 50 компонентов, подобранных природой). Для определения качества мумие его мнут: хорошее при этом быстро размягчается, а некачественное остается твердым.

Мумие является малотоксичным веществом: прием внутрь 30 мг/кг или введение внутривенно и подкожно 4% раствора мумие в количестве 250 мг/кг веса не вызывает у экспериментальных животных никаких токсических проявлений. Мумие обладает бактерицидным и бактериостатическим действием. Под влиянием приема мумие усиливается минеральный обмен, ускоряется заживление переломов костей, костная мозоль образуется на 8—17 дней раньше обычного.

В Узбекском научно-исследовательском институте травматологии и ортопедии проводятся работы по изучению возможного применения мумие в лечебных целях у человека. Наблюдения над большой группой больных с инфицированными переломами костей, остеомиелитами, ожогами, длительно незаживающими язвами и др. показали, что мумие обладает высоким лечебным эффектом.

Мумие способствовало не только более скорому заживлению ран и формированию костных мозолей, но одновременно у больных нормализуется кровь, улучшается общее состояние, появляется хороший сон, аппетит, исчезают боли, быстро происходит восстановление функции пораженной конечности.

Мумие назначается 1 раз в день утром натощак в дозе 0,15 — 0,20 г. Курс лечения — 10 дней, после чего рекомендуется сделать перерыв на 5—10 дней, затем лечение можно повторить вновь. Количество курсов колеблется от 3 до 4.

Дозы мумие для детей:

В возрасте от 3 месяцев до 1 года — 0,01 — 0,02 г; до 9 лет—0,05 г; 9—14 лет — 0,1 г в день.

Лечебные свойства мумие подтверждены наблюдениями врачей в целом ряде лечебных учреждений страны.

При регулярном и правильном применении мумие успех всегда будет обеспечен. В народной медицине применяется мумие величиной с пшеничное зерно (0,15—0,2 г) и назначают его по 1—2 раза в сутки, чаще всего перед сном.

В период лечения мумием принимать алкоголь противопоказано.

Противопоказаний по применению в умеренных дозах мумие не имеет, а наоборот, защитно-адаптогенные свойства положительны, снимают чувство усталости и действуют на организм человека общеукрепляюще, способствуют прибавлению и восстановлению утраченной силы, энергии.

Ряд исследователей в последнее время считает, что поскольку мумие включает в себя биологически активные вещества, постольку находят, что применение этого продукта противопоказано для больных в преклонном возрасте, считая, что эти биологически активные вещества развивают (умножают) клетки предполагаемых опухолей, если они имеются в организме пожилых людей.

Ценнейшее лекарственное средство мумие жизненно оправдало себя на протяжении ряда столетий и его применение научно обосновано экспериментаторами клиническим применением на больных.

Оно применяется вовнутрь непосредственным приготовлением с соками, на воде, меде, чае, молоке и т.д., благодаря хорошей растворимости.

Применяется также наружно смазыванием, закапыванием с различными соками, спиртом, медом и т.д.

Ниже мы приведем дозировку и применение мумие против ряда заболеваний, когда достигаются хорошие результаты.

Некоторые данные о мумие (из других источников)

Удельный вес —2,13. В воде растворяется без остатка. Цвет густо заваренного чая. При выпаривании водного раствора мумие образуется липкий экстракт, горящий без копоти и оставляющий 3,6% золы. На воздухе сгущается, уплотняется. При нагревании размягчается, даже разжижается.

Мумие широко использовали медики Востока при лечении нервных заболеваний, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, а также болезней печени, селезенки, легких, при переломах и для стимулирования защитных регенеративных и репаративных процессов в организме.

Мумие при постоянном введении в организм также не токсично. Результаты исследований показывают обоснованность применения мумие при лечении гнойно-воспалительных процессов.

При исследовании радиоактивности мумие получены результаты, которые почти равны показателям фона, т.е. радиоактивность мумие ничтожна, поэтому оно может быть использовано в медицине. Особую ценность радиоактивность мумие приобрела в качестве регенератора костной ткани.

Мумие широко применяется в Индии при лечении астмы, туберкулеза, хронического бронхита, мочекаменной болезни, водянке, диабете, паразитических заболеваниях кожи и в качестве антисептика. По мнению врачей Индии, мумие является весьма эффективным средством лечения диабета. С этой целью применяется мумие — и исчезает жажда, панурия, чувство жжения, усталости и повышается ассимиляция сахара. Назначают его с молоком или с фруктовым соком. В Бирме мумие под названием Час—Тум (кровь из горы) считают укрепляющим, противотуберкулезным, а также способствующим долголетию средством. Его употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в качестве отхаркивающего средства. В древние

времена, врачи применяли его при артритах, опухолях и различных воспалительных процессах. Есть различные виды мумие (индийское, бирманское, монгольское, японское и др.). Бывает сходный качественный химический состав, но отличаются соотношениями отдельных составных частей.

Прием мумие по Шакирову

Детям до 14 лет — 0,05 г, взрослым — 0,2—0,5 г один раз в день натощак за 1—2 часа до еды. Запивать сладким чаем, молоком, медом. Всего на лечение — 6 г. Курс лечения 7—10 дней — 2 г. Перерыв 10 дней, затем повторить еще 2 раза.

Лечат заболевания нервной системы, уха, кожные, желудочные заболевания, переломы. При суставном ревматизме, после вправления вывихов, при растяжениях, переломах и пр. — 0,5— 0,75 г мумие с розовым или другим маслом. Добавить крымских бобов в 3—4 желтка. Можно применять их наружно или внутрь по 0,2 г один раз в день натощак. После 10 дней перерыва повторить курс.

А.А.Шакиров исследовал на животных, не оказывает ли мумие отрицательного влияния на те или иные внутренние органы, нет ли у него канцерогенных свойств? Оказалось, что и в этом отношении мумие не вызывает перерождения тканей. Мумие практически не токсично и не радиоактивно. Биохимические исследования подтвердили усиление процесса обмена веществ под влиянием мумие. Мумие повышает тонус, стимулирует жизненные функции, положительно влияет на деятельность

желудка, на функции некоторых эндокринных органов и печени, оно антибактериально и особенно эффективно при инфекциях и лучевой болезни.

В «Крабиде Кабире» приводится следующий способ смешивания мумие. Для смешивания мумие с различными маслами, розовой водой, соками и отварами трав пользуются водяными банями, которые умеренно подогревают. Затем смешивают стеклянной палочкой. Когда образуется однообразная масса, верхний сосуд снимается и смесь хранится до употребления в прохладном месте.

В восточной медицине мумие употребляется в виде пилюль, состав которых разнообразен. Здесь приводится только один, помогающий при общей слабости, переломах, ушибах, растяжении: 3 части мумие смешивают с розовой водой, затем 2,5 части гуммиарабика (не клей) и прибавляют кристаллический сахар в количестве, равном мумие. Кристаллический сахар и гуммиарабик растирают в порошок и добавляют мумие, растворенное в розовой воде. Все смешивают до тестообразного состояния и из этого густого теста скатывают пилюлю. Так как доза приема 0,2 г в день, то каждая пилюля должна соответствовать 1/4 этой дозы. Для получения розового масла лепестки красной розы смачивают водой, сверху наливают растительное масло, все это смешивается и кипятится. Вода испаряется и остается масло, которое фильтруется через марлю.

БОЛЕЗНИ И РЕЦЕПТЫ

ЯЗВЕННЫЕ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА, ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ (ЖЕЛУДКА, ПЕЧЕНИ, СЕЛЕЗЕНКИ), МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (ПРИ ЗАДЕРЖКЕ МОЧИ), ПРИ КОЛИТАХ, ГАСТРИТАХ

1. Принимать вовнутрь желательно натощак, 1—2 раза в день утром и вечером перед сном, в течение 25—28 дней 1 курс лечения и повторный через 10 дней при запущенной стадии заболевания.

Необходимое количество мумие для единовременного употребления — 0,02 — 0,4 — 0,5 г в зависимости от веса тела: до 70 кг— 0,2 г, 80 кг — 0,3 г, до 90 кг — 0,3 — 0,4 г, более 90 кг — 0,4 — 0,5 г. Разводить желательно в молоке: 1:20 частям (2—3 ст. ложки, можно в воде, и добавить по вкусу мед, либо чередовать разведение мумие с соками (виноградным, огуречным), травами петрушки, черники, тмина, с желтками яиц. Необходимое количество экстракта мумие на 1 курс лечения составляет 0,2—0,5 г— 10—25 г (в зависимости от веса тела).

В период лечения язвенных болезней, желудочно-кишечного тракта и органов пищеварения (печени, селезенки) и т. п. особенно соблюдать диету и умеренность в пище. Алкоголь противопоказан.

2. При травмах, если повреждена печень, больному дают пить 0,2 г мумие вместе с 0,1—0,2 г армянской глины и 0,5 г шафрана, соком маслины или соком листьев цикория.

3. Заболевания печени и почек — 3 г мумие растворить в 3 л кипяченой воды. Принимать по 20 мл раствора 3 раза в день за 30 минут до еды. Желательно запивать соком сахарной свеклы. 10 дней принимать, 3 дня отдыхать. На курс лечения— 15 г мумие.

4. Атония кишечника (запоры) — 2 г мумие на 1 л кипяченой воды, пить натощак по 100 мл раствора. Запивать сырой водой. Принимать 10 дней.

5. При язвенных заболеваниях мочевого пузыря и мочеточников — пить 3 раза по 0,2 г мумие с теплым молоком, а на ночь раствором 1 г мумие на 100 мл теплой воды сделать спринцевание. На курс лечения 15 г мумие.

ДИСПЕПТИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ (ИЗЖОГА. ТОШНОТА, ОТРЫЖКА, РВОТА)

Принимать вовнутрь по 0,2 г мумие с молоком или медом, либо растворить в ст. ложке чая или кипяченой воды, 2 раза в день утром и вечером перед сном в течение 24—26 дней. Излечение наступает на 10—15-й день.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, АНГИНЕ, НАСМОРКЕ, КАТАРЕ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЧИХАНИИ, КАШЛЕ

1. Принимать мумие по 0,2—0,3 г в смеси с молоком, либо с коровьим жиром и медом вовнутрь натощак и вечером перед сном (в соотношении 1:20), а также смазывания на ночь поверхности воспаленного участка ноздри, горла тем же составом посредством тампона или же полосканием горла (при ангине).

Всего необходимо 1—3 курса лечения в зависимости от формы заболевания. Курс лечения продолжать 25—28 дней с 10-дневным перерывом.

2. При болезнях верхних дыхательных путей: астме, кровохарканье, ангине, некоторых заболеваниях пищеварительного тракта, печени, почек, а также половой слабости мумие смешивают с салом коровы, медведя, волка, свиньи, соком паслена, тмина, петрушки, желтком яйца, маслом кокосового ореха, чечевицы, солодковым корнем и т. п. лекарственными компонентами растительного происхождения.

ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ ИЗ НОСА

1. Закапывать в каждую ноздрю смесь 0,1 г мумие с камфорным маслом в соотношении 1:5, 1:8 (по 0,2 г за прием). Исчезает после 2 курсов лечения в течение 25 дней на курс при 10-дневном перерыве.

2. От носовых болезней, особенно кровотечения, мумие также лечит. Его смешивают с камфорой или добавляют сок майорана и закапывают в нос.

ГНОЙНЫЙ ОТИТ, ВОСПАЛЕНИЕ СРЕДНЕГО УХА, ПОНИЖЕНИЕ СЛУХА

1. Закапывание мумие по 0,4 г в смеси с маслом в соотношении 1:10 по 2 раза в день утром и вечером перед сном. Употребление при том также мумие вовнутрь 0,2—9,3 г в смеси с молоком и медом усиливает отток гноя и усиливает противовоспалительную функцию.

2. 0,35 г мумие смешивают с чистым розовым маслом, прибавляют сок неспелого винограда и закапывают в ухо. Это помогает при глухоте, язве и гниении уха. Мумие также смешивают с несоленым свиным салом и капают в ухо. Это помогает при врожденной глухости.

3. Воспаление среднего уха. Раствор мумие: 2 г на 100 мл воды. Вставлять тампон в ухо. Повторять несколько раз.

ТРОМБОФЛЕБИТ, А ТАКЖЕ ТРОМБОФЛЕБИТ ГЛУБОКИХ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Принимать вовнутрь по 0,25—0,3 г 2 раза в сутки в течение 25 дней с добавлением мумие в смесь с медом и молоком в частях 1:20 в течение 20—25 дней с 10-дневным перерывом на курс лечения.

Уменьшает чувство боли, степень отечности и

объема больной конечности, увеличивается количество эритроцитов, нормализуется РОЭ, а также лейкоцитарная формула, исчезают и другие симптомы заболеваний, увеличивается содержание гемоглобина.

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет — пить 2 раза в день (утром за час до еды, вечером перед сном) по 0,2 г мумие в растворе. 10 дней пить, 5 дней отдыхать. На курс лечения 10—12 г мумие.

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, МИГРЕНИ, ОЗНОБАХ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯХ, ЭПИЛЕПСИИ, ПАРАЛИЧЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

1. Днем мумие принимать вовнутрь по 0,2—0,3 г в смеси с молоком и медом в частях 1:20, 2 раза в сутки утром натощак и вечером перед сном в течение 25 дней, а при запущенной стадии с повторениями через 10 дней после курса лечения.

2. При головной боли, мигрени, эпилепсии, параличе тела или лицевого нерва, вялости органов: берут 0,07 г мумие, смешивают с соком или отваром майорана (трава) и дают пить; а при летаргии — 0,125 г мумие смешивают с отваром чабреца ползучего и девясилом высоким и употребляют после кипячения.

3. Головная боль — пить по 0,2 г мумие на ночь 10 дней, 5 дней отдых.

ПРИ ЗАИКАНИИ

1. Необходима смесь мумие с медом в пропорции 1:5, 1:8 по 0,2 г экстракта. Лечение необходимо вести в течение 4 месяцев.

2. При заикании язык смазывают раствором мумие с медом.

ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ ИЗ ЛЕГКИХ

Принимать вовнутрь в смеси 0,2 г мумие с сиропами (вишневым, персиковым и т.д.) в соотношении 1:20 при приеме 2—3 раза в сутки (вечером обязательно перед сном). Необходимы 3—4 курса лечения по 25 дней с 10-дневным перерывом. При тяжелой форме лечение продолжать. Возможно в смеси мумие с медом и молоком в тех же пропорциях.

ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

1. Прием мумие по 0,2—0,3 г в смеси с молоком либо с коровьим жиром и медом вовнутрь натощак и вечером перед сном (в соотношении 1:20) с полосканием.

Всего необходимо 1—3 курса лечения в зависимости от формы заболевания. Курс лечения продолжать 25—28 дней с 10-дневным перерывом.

2. Примочки от опухоли и ран. 3 г мумие на 100 мл воды. Делать компрессы 1 раз на ночь и прием внутрь 0,2 г.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ, СУСТАВОВ, ТРАВМЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ВЫВИХИ, УШИБЫ, РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ, ТРОФИЧЕСКИЕ КОЖНЫЕ ЯЗВЫ, СВИЩИ, ОПУХОЛИ, ОЖОГИ, ПОРЕЗЫ, РЕВМАТИЗМ

1. Прием препарата вовнутрь в дозах 0,2—0,5 г наряду с растиранием пораженного места (в зависимости от участка поражения), курс лечения вовнутрь должен быть 25—28 дней и чередовать через 10 дней при необходимости, растирание продолжать весь период лечения без остановок.

2. При ушибах с повреждением грудной клетки и ее органов рекомендуется пить 0,2 г мумие с отваром тмина аигона, тмина обыкновенного.

3. 0,5 г мумие смешивают с розовым маслом и дают пить, а также смазывают перелом. Кости срастаются очень быстро.

ПРИ СУСТАВНОМ РЕВМАТИЗМЕ

1. При суставном ревматизме, после вправления вывихов, при растяжении, переломах, после ушибов и пр. травм восточные медики рекомендуют аналогичные рецепты: от 0,5 до 0,75 г мумие смешивают с розовым маслом или по желанию с другим маслом. Смесь давать вместе с отваром крымских бобов и желтков 3—4 яиц. Эту же смесь можно положить на поврежденную поверхность тела.

2. Боли в суставах — 100 г жидкого меда смешать с 0,5 г мумие. Компресс на ночь и принимать по утрам за час до еды по 0,2 г. 10 дней принимать, 5 дней перерыв. Прием вовнутрь 6 г на курс.

Для полного лечения — 2—3 курса.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ НЕРВНЫХ СТВОЛОВ, ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ (РАДИКУЛИТАХ, НЕЙРОДЕРМИТАХ, ПЛЕКСИТАХ, НЕВРАЛГИИ)

1. Втирание (в течение 5—6 мин) раствора препарата в болезненных участках 8—10% раствора (лучше всего спиртового) в течение 20 дней для курса лечения и чередования через 10 дней. При одновременном приеме вовнутрь с молоком и медом в частях 1:20 (0,2 г) и растирании болезненных участков, а также легком массаже участка отмечается более быстрое снижение тонуса воспаленной мышцы, исчезают чувство боли, зуд и другие симптомы заболевания.

2. Радикулит. 2 г мумие смешать с 2 г меда, втереть и оставить на ночь в виде компресса. Повторять 5—6 раз.

ПРИ ЭКЗЕМЕ КОНЕЧНОСТЕЙ

Необходимо в водной бане пропаривать конечности рук или ног в 5—6% растворе мумие, а также одновременно принимать вовнутрь по 0,2 г 2 раза в день утром и вечером перед сном с соком облепихи или с соком смородины (пропаривание конечностей лучше всего также осуществлять перед сном за 30—35 минут в течение 25 дней и продолжать после 10-дневного перерыва). Это заболевание требует методического регулярного лечения. При экземе можно также вместо пропаривания конечностей осуществ-

лять натирание с массажем участков раствором мумие и облепиховым соком, спиртом и т.д.

ПРИ БЕСПЛОДИИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, УМЕНЬШЕНИИ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ, ПРИ ГИПОЛЕПЕРЕМИИ (некачественные семена у мужчин)

Принимать вовнутрь по 0,2—0,3 г мумие совместно с соком моркови, либо с соком облепихи, либо с соком черники по 1—2 раза в день натощак утром и вечером перед сном (в соотношении 1:20). Курс лечения продолжать в течение 25—28 дней. Желаемых результатов иногда достигают при смешивании мумие с желтками яиц, либо с соками некоторых лекарственных растений. Усиление половой функции заметно чувствуется уже на 6—7-й день.

ПРИ ЖЕНСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ДЕФЕКТАХ ТКАНЕЙ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ (эрозии стенки влагалища и шейки матки и других воспалительных процессах)

1. До и после менструального цикла— на эрозированное место накладывается салфетка, хорошо смоченная 4% раствором мумие, которая затем фиксируется тампоном. Курс лечения составляет 2—3 недели, после чего через 10 дней повторяется при необходимости. Наряду с проводимым курсом лечения рекомендуется и прием вовнутрь 1 раз, что сокращает сроки лечения. Во время лечения рекомендуется воздерживаться от полового акта. Лечение желательно проводить на ночь.

2. Эрозия матки — раствор 2,5 г мумие на 100 мл воды. Тампоны на ночь.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Прием мумие по 0,2—0,3 г в смеси с молоком, либо с коровьим жиром и медом вовнутрь натощак и вечером перед сном (в соотношении 1:20), только прием вовнутрь в первые дни— по 0,2 г мумие 3—4 раза в день (5—6 дней, а далее, как описано).

ПРИ ГНОЙНО-ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ И ИНФИЦИРОВАННЫХ РАНАХ, ОЖОГАХ, ГНОЙНЫХ ЯЗВАХ

1. Смазывать раны 10% раствором мумие пораженные места, либо 2—3% раствором или мазью.

2. Ожоги, нарывы — растворить 3 г мумие на 200 мл воды. Смазывать.

КОСТНО-ТУБЕРКУЛЕЗНЫЕ ПРОЦЕССЫ (тазобедренного, коленного сустава, позвоночника)

Прием вовнутрь по 0,1—0,2 г 2 раза в сутки в течение 25 дней с повторениями через 10-дневный перерыв в смеси с молоком, медом в соотношении 1:20.

ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Гипертония — раз в день на ночь после еды через час 0,15— 0,2 г мумие в растворе. 10 дней пить, 5 дней отдыхать. После приема 6 г мумие месяц отдыхать. 2—3 курса.

ПРИ КАМНЕ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Камень в желчном пузыре. На 1 л воды — 1 г мумие. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 200 г раствора. 10 дней пить, 5 дней перерыв. На курс лечения 12 г мумие.

ПРИ ГЕМОРРОЕ

Прием вовнутрь натощак 2 раза в день (утром и вечером перед сном) по 0,2 г мумие за один прием. И самое обязательное при этом — постоянное смазывание заднепроходного отверстия вглубь до 10 см (мумие в смеси с медом в частях 1:5—1:8).

Прием вовнутрь повторить через 25 дней после 10-дневного отдыха, а смазывание продолжать по 3— 4 месяца с месячным перерывом. При запущенном геморрое излечение наступает через 6— 8 месяцев или гораздо раньше. Наилучшее применение также достигается в смеси с мумие персикового масла или коровьего жира в тех же пропорциях для одновременного приема вовнутрь и смазывания (при этом необходимо значительное количество мумие на курс).

ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ: ДЕСНА, ЗУБЫ, СЛИЗИСТАЯ ОБОЛОЧКА ПОЛОСТИ РТА, МЕСТНЫЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ И Т. Д.

1. Прием мумие по 0,2 г вовнутрь 1—2 раза в день (ночью обязательно перед сном) в течение 25 дней за курс лечения, с молоком и медом, либо с водным раствором в частях 1:20 с одновременной

аппликацией мумие в виде 5% раствора.

2. Пародонтоз (оголение десен) — 2,5 г мумие на 100 мл воды. Полоскать утром и на ночь. Раствор проглотить.

ПРИ ЦИСТИТЕ

На стакан горячей воды развести 2—3 г мумие, сделать спринцевание. Снимает боли, рези в течение 10 минут.

ПРИ ГЛАУКОМЕ

Прием внутрь по 0,2 г мумие 2—3 раза в день за 30 минут до еды. 10 дней пить, 5 дней отдыхать. 3—4 курса.

ПРИ БРОНХОДЕИТЕ

Принимать по 0,2 г мумие в растворе по утрам за 30 минут до еды. 10 дней принимать, 5 дней отдыхать. 3—4 курса.

ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС, ОЖОГОВОЕ ОБЛЫСЕНИЕ

1. Выпадение волос (облысение) — 1% раствор мумие (1 г на 100 мл воды) на настое лопуха и мяты. Смесь 50% и 50% корней лопуха и мяты. 1 ст. ложку смеси на стакан кипятка заварить как чай. 1 раз в день втирать в кожу головы.

2. Ожоговое облысение — 3 г мумие на 150 мл воды. Добавить 150 г дистиллированной воды. Раствор втирать в очаг 1 раз в день.

АЛЛЕРГИЯ

Одно из сильных средств лечения аллергии. Мумие разводится в концентрации 1 г на 1 л теплой воды (хорошее мумие мгновенно растворяется без признаков мути).

Принимать утром один раз в сутки: детям 1—3 лет по 50 мл, 4—7 лет — по 70 мл; 8 лет и старше по 100 мл раствора мумие.

Если аллергия очень сильная, нужно повторить прием днем, но дозу уменьшить вдвое. Мумие обладает мочегонным и послабляющим действием. При экземе смазывать высыпания более концентрированным раствором — 1 г на 100 мл воды.

Действие мумие обычно бывает очень сильным; даже отеки слизистой оболочки горла, приводящие к ночному храпу у самых маленьких детей, проходят в первые же дни лечения. Но нельзя довольствоваться этими быстрыми результатами. Необходимо провести курс лечения не менее 20 дней. Если принимать по 100 мл раствора (1 г—на 1 л) в день, то 1 г мумие хватит на 10 дней.

Авиценна рекомендовал проводить курсы лечения по 20 дней весной и осенью.

При бронхиальной астме особенно хорошо помогает мумие, растворенное в отваре солодки (лакричного корня). В 500 мл отвара солодки растворить 0,5 г мумие. Принимать отвар по 200 мл (детям до 8 лет порцию уменьшить) утром 1 раз в день. Отвар хранить в холодильнике. Через два дня готовить новый.

«ЖИВАЯ» И «МЕРТВАЯ» ВОДА

В начале 1981 года автор прибора для приготовления «живой» и «мертвой» воды заболел воспалением почек и аденомой предстательной железы, вследствие чего был положен в урологическое отделение Ставропольского медицинского института. В этом отделении пролежал более месяца. Когда ему предложили сделать операцию аденомы, он отказался и был выписан. Будучи еще больным, он в течение 3-х дней доделывал устройство для получения «живой» и «мертвой» воды.

Первое испытание полученной воды он провел на незаживающей более 6 месяцев ране на руке сына.

Проведенная проба лечения превзошла всякие ожидания: рана на руке сына зажила на вторые сутки. Сам он начал пить «живую» воду по 0,5 стакана перед едой 3 раза в день, и почувствовал бодрость. Аденома П.Ж. за неделю исчезла, прошли радикулит и опухоль ног.

Для большей убедительности после недели приема «живой» воды он прошел обследование в поликлинике со всеми анализами, при которых не обнаружилось ни одной болезни, нормализовалось давление.

Однажды его соседка обварила руку кипятком, ожог 3-й степени.

Для лечения использовала полученную им «живую» и «мертвую» воду, и ожог за 2 дня исчез.

У сына его знакомого, инженера Гончарова, в течение 6 месяцев гноилась десна, в горле образовался нарыв. Применение различных способов лечения не дали желаемого результата. Для лечения он порекомендовал воду, 6 раз в день полоскать «мертвой» водой горло и десну, а после принимать внутрь по стакану «живой» воды. В результате — полное выздоровление мальчика в течение 3-х дней.

Автор обследовал более 600 человек с различными заболеваниями и все они дали положительный результат при лечении активизированной водой. В конце этого материала имеется описание устройства, которое позволяет получить «живую» (щелочную) и «мертвую» (кислотную) воду любой крепости. Проведенное испытание воды в лаборатории Ставропольского водоканала («живой» — крепости 11,4 ед. и «мертвой» — 4,21 ед.) показали, что крепость за месяц снизилась на сотые доли ед., причем температура на снижение активности воды не влияет.

Использование активизированной воды автором на себе и на членах семьи и многих людях дали возможность автору составить практическую таблицу процедур лечения ряда заболеваний, определить сроки лечения и проследить ход и характер выздоровления.

(Советуем не заниматься самолечением без консультации лечащего врача).

Использовмае «живой» и «мертвой» воды для лечения ряда болезней

№ Наименование болезни	Порядок проводимых процедур	Результат
1	2	3
1. Аденома предстательной железы	В течение 5 суток 4 раза в день за 30 мин до еды принимать по 0,5 стакана «Ж»- воды	Через 3—4 дня выделяется слизь, нет желания часто мочиться, на 8-е сутки опухоль проходит
2. Ангина	В течение 3 суток 5 раз в сутки после еды полоскать горло «М»- водой и после каждого полоскания выпить 0,25 стакана «Ж»- воды	Температура снижается в первый день, на 3-й сутки болезнь прекращается
3. Боль в суставах рук и ног	3 раза в день перед едой принимать по 0,5 стакана «М»— воды в течение 2-х суток	Боль прекращается в 1-й день
4. Воспаление печени	В течение 4-х дней в день принимать 4 раза по 0,5 стакана воды. Причем, в 1-й день — только «М», а в последующие — «Ж»- воду	Боль прекращается в 1-й день
5. Воспалительные процессы, закрытые нарывы, фурункулы	В течение 2-х суток прикладывать компресс к воспаленному участку, смоченный подогретой «М»- водой	Заживание происходит в течение 2-х суток
6. Геморрой	В течение 1—2 суток утром промывать трещины «М»-водой, а затем прикладывать тампоны с «Ж»- водой, меняя их по мере высыхания	Кровотечения прекращаются, трещины заживают в течение 2—3 суток
7. Гипертония	В течение дня принимать 2 раза по 0,5 стакана «М»- воды	Давление нормализуется
8. Гипотония	В течение суток 2 раза принимать по 0,5 стакана «Ж»- воды	Давление нормализуется
9. Гнойные раны	Рану промыть «М»- водой, а через 3— 5 минут смочить «Ж»- водой, затем 5—6 раз в сутки смачивать только «Ж»- водой	В течение 5—6 суток происходит заживление
10. Головные боли	Выпить 0,5 стакана «М»- воды	Боль проходит через 30-50 мин

1	2	3
11. Грипп	В течение суток 8 раз полоскать нос и рот «М»-водой, а на ночь выпить 0,5 стакана «Ж»- воды	В течение суток грипп исчезает
12. Запах ног	Вымыть теплой водой ноги, вытереть насухо, смочить «М»- водой, а через 10 минут «Ж»- водой и дать высохнуть	Неприятный запах исчезает
13. Зубная боль	Полоскать полость рта «М»-водой в течение 5—10 мин	Боль исчезает
14. Изжога	Выпить 0,5 стакана «Ж»-воды	Изжога прекращается
15. Кашель	В течение 2 суток пить 4 раза в день по 0,5 стакана после еды «Ж»-воды	Кашель прекращается
16. Кольпит	Подогреть «М» и «Ж»- воду до 37—40 С и на ночь спринцевать «М»-водой, а через 15—20 мин спринцевать «Ж»-водой Процедуру повторять 2—3 дня	После одной процедуры кольпит проходит
17. Гигиена лица	Утром и вечером после умывания протереть лицо, сначала «М»-водой, потом «Ж»-водой	Пропадает перхоть, прыщи, лицо становится нежнее
18. Лишай, экзема	В течение 3—5 суток пораженный участок смачивать «М»-водой и дать просохнуть, после чего 5—6 раз в сутки смачивать «Ж»-водой (Утром смочить «М», а через 10—15 мин «Ж»-водой и еще 5—6 раз «Ж» в течение суток)	Вылечивается за 3—5 суток
19. Мытье волос	Вымыть голову с шампунем, вытереть, смочить волосы «М»-водой, а через 3 минуты «Ж»-водой	Пропадает перхоть, волосы становятся мягче
20. Ожоги	При наличии пузырей-водянок их необходимо проколоть, пораженный участок смочить «М»-водой, а через 5 мин «Ж»-водой Затем в течение суток 7—8 раз смачивать «Ж»-водой Процедуры проводить 2—3 дня	Ожоги заживают за 2—3 дня
21. Опухшие руки	В течение 3 суток принимают воду по 4 раза в день за 30 мин до еды 1-й день — «М»-воды по 0,5 стакана 2-й день — 0,75 стакана «М»-воды, 3-й день — 0,5 стакана «Ж»-воды	Опухоль спадает, боли нет

1	2	3
22. Понос	Выпить 0,5 стакана «М»- воды, если в течение часа понос не прекращается, процедуру повторить	Боль в животе прекращается через 20—40 минут
23. Порез, укол, разрыв	Промыть рану «М»- водой и перевязать рану	Рана заживает в течение 1—2 суток
24. Простуда шеи	Сделать на шею компресс, смоченный в теплой «М»-воде и пить 4 раза в день по 0,5 стакана перед едой	Боль проходит в течение суток, иногда через 20-40 мин
25. Радикулит	В течение суток 3 раза перед едой выпить 3/4 стакана «Ж»-воды	Боль проходит в течение суток, иногда через 20—40 мин
26. Расширение вен, кровотечение из разорвавшихся узлов	Промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела «М»-водой, затем смочить кусочек марли «Ж»- водой и приложить к вздувшимся участкам вен. Внутрь принимать по 0,5 стакана «М»-воды, а через 2—3 часа начать прием по 0,5 стакана «Ж»- воды с промежутками 4 часа 4 раза в день. Процедуру повторить в течение 2—3 дней	Участки вздувшихся вен рассасываются, раны заживают
27. Стерилизация и дезинфекция	Любые предметы, овощи, фрукты смачивают или протирают тампоном, смоченным в «М»-воде	
28. Удаление отмершей кожи со ступней ног	В мыльной воде попарить ноги, обмыть их в теплой воде, затем, не вытирая намочить ноги в подогретой «М»-воде, потирая участки с наростами, удалить отмершую кожу, промыть ноги в подогретой воде, насухо вытереть	
29. Улучшение самочувствия, нормализация организма	Утром и вечером после приема пищи полоскать рот «М»-водой и выпить 0,5 стакана «Ж»-воды щелочностью 6—7 ед.	

«Ж»— Живая вода. «М» — Мертвая вода.

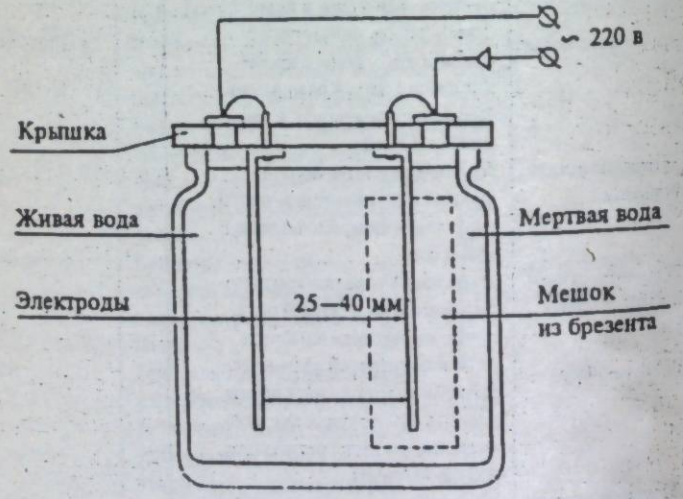
Примечание: при употреблении внутрь только «Ж»-воды возникает жажда, ее надо утолять компотом

или подкисленным чаем. Интервал между приемами «Ж» и «М»-воды должен быть не менее 2-х часов.

Щелочная вода	Брезентовый мешок	Кислотная вода
PH=10-11 ед. с белым осадком	Ø 50-70 мм H=160—200мм	PH= 4-5 ед.

Литровая банка, 2 электрода из нержавеющей стали, расстояние между ними 40 мм; не достают до дна. Нержавейка размером 40x160x0,8 мм.

Процесс приготовления воды длится 3—8 минут в зависимости от необходимой крепости. После приготовления, отключив вилку от сети и вынув устройство, быстро вытащить мешочек и вылить «М»-воду в другую посуду.



Живая вода (щелочная) (—)
Мертвая вода (кислотная) (+)

Рис. 3. Прибор для получения «живой» и «мертвой» воды. Электрод — 2 шт., нержавеющая сталь 0.8x40x160 мм. Емкость — 1 литр. Время — 3-8 минут.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА И ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Издавна было известно, что кожа — самый обширный орган выделения шлаков, и вопросам водолечения посвящена многочисленная литература. Очень хорошая историческая справка о водолечении представлена в книге В. Т. Олефиренко «Водолечение» (1986).

Первые сведения о водолечении дошли до нас в индийском эпосе Ригведа (1500 лет до нашей эры). Вода применялась не только как средство омовения тела с гигиеническими целями, но и служила лечебным средством у индусов и египтян. В литературе имеются указания на то, что с лечебной целью ее применяли ассирийцы, вавилоняне и иудеи. Из Египта метод лечения был перенесен в Грецию Пифагором (582—507 гг. до н. э.), где был усовершенствован Гиппократом (460—377 гг. до н. э.).

Из Греции учение Гиппократа о водолечении было перенесено в Рим врачом Асклепиадом (114—59 гг. до н. э.). В Риме лечение водой получило широкое распространение, о чем свидетельствуют многочисленные остатки древнеримских терм. Рим славился общественными купальнями, располагавшими большим количеством помещений: для умывания теплой водой, мытья горячей водой, купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купальни носили название «бальниум». От слова этого и произошла в дальнейшем «бальнеотерапия». Особенно

ценились купальни - бальниум, располагавшие минеральной водой.

В «Каноне», созданном в XI в. Абу Али Ибн Синой (Авиценной), среди других лечебных средств также упоминается вода как средство сохранения здоровья. В Индии бальнеологические процедуры предписывались больным как при наружных, так и при внутренних заболеваниях. Очень распространено было потогонное лечение при отеках на лице, конечностях, при общей водянке и во всех случаях, когда, по мнению врача, организм больного переполнялся сыростью, влагой и мокротой. Популярными были грязелечение, втирание, ванны, окуривание дымом и парами, согревающие компрессы, горячие влажные и сухие припарки; при кожных болезнях, в особенности, если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках.

В период средневековья, сменившего античную культуру, развитие водолечения, как и ряда других достижений Древнего мира, приостановилось. Возрождение водолечения относятся ко второй половине XVII и первой половине XVIII вв., когда оно начало развиваться в ряде европейских стран. Однако даже к концу XIX в. этот метод лечения не получил еще достаточного научного обоснования. Длительное время применение водолечебных процедур строилось лишь на чисто эмпирических представлениях. Эмпирики, упоенные успехом своих терапевтических мероприятий, как отмечал А. А. Лозинский (1916), нередко доходили в своих методиках до курьеза. Они предписывали больным потеть в парной бане или в горячей печи 15 дней подряд, держали больных в воде не только днем, но и ночью, или заставляли их выпивать в день до 80 стаканов минеральной воды. Чтобы разнообразить длительное пребывание больных в воде, в бассейне для водолечения помещали плавучие столики с закусками. Такой фанатизм не мог способствовать развитию водолечения как науки.

ВОДА

Все мы знаем, что вода играет очень важную роль в жизни человека. Но мы знаем также, что вода разнится по своему составу в зависимости от источника: речная, подземная, колодезная, опресненная, минеральная и другие.

В этом разделе речь пойдет о минеральной воде, широко распространенной среди горожан виде питьевой воды, хотя таковой ее нельзя назвать.

Люди часто увлекаются употреблением минеральной воды, не учитывая, что в ее состав входит свой неповторимый набор химических элементов, что и определяет ее пользу или вред.

Большинство любителей минеральной воды пьют ее из-за наличия углекислого газа в ней. Особенно ею увлекаются страдающие от повышенной кислотности и гурманы, покупая любую минеральную воду без разбора — что есть в этот момент в продаже, не думая, что данная минеральная вода вредна для его организма и не для той болезни, которой страдает больной. Минеральная вода предназначена только для лечебных целей и может нанести вред организму, особенно детскому.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

Лечебными свойствами обладает вода, насыщенная минеральными солями, органическими и биологическими активными веществами, а также различными газами. Такие воды называются минеральными. В зависимости от содержания в минеральной воде тех или иных ингредиентов и электрического заряда ионов она обладает различными целебными свойствами. Кроме того, физиологическое действие той или иной минеральной воды определяется ее температурой (которая колеблется в широких пределах — от 1 до 40°С и более) и способом приема воды (залпом или небольшими глотками, задолго до еды или непосредственно перед едой). Основные лечебные свойства минеральной воды зависят от ее химического состава.

Например, гидрокарбонатный ион участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме. Такая вода, как нарзан, боржоми, обладая щелочной реакцией, нормализует моторную и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, уменьшает диспепсические расстройства. Она полезна не только при заболеваниях органов пищеварения, но и при воспалительных процессах в мочеполовой системе.

При застое желчи в желчном пузыре и при пониженной кислотности желудочного сока полезна минеральная вода с содержанием иона хлора типа ессентуки № 4.

При запорах рекомендуются сульфатные минеральные воды (баталинская, арзни), раздражающие

слизистую оболочку кишечника, благодаря чему усиливается его перистальтика.

Железистые минеральные воды (марциальная, джермук) стимулируют образование крови и поэтому их полезно принимать при малокровии.

Йодистые минеральные воды используются при атеросклерозе. При неврозах назначают минеральные воды, в состав которых входит бром (например, талая). Вода с кремниевой кислотой оказывает болеутоляющий, антитоксический и противовоспалительный эффект.

В последние годы получают распространение радоновые минеральные воды в качестве питьевых, так как было установлено, что в небольших количествах они полезны при пиелонефрите и нарушении функций желудочно-кишечного тракта.

Содержащийся во многих минеральных водах углекислый газ стимулирует двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, что полезно при заболеваниях, для которых характерны сниженная желудочная секреция и вялая перистальтика кишечника.

Грамотное применение минеральных вод позволяет снижать или повышать кислотность желудочного сока, улучшать кровообращение в желудке и печени, усиливая приток артериальной крови и отток венозной, что весьма благоприятно для деятельности органов, в частности потому, что при этом уменьшается или полностью ликвидируется гипоксия — кислородное голодание тканей, что повышает их устойчивость к воздействию болезнетворных фак-

торов. В результате приема минеральных вод в печени нормализуются обменные процессы, ликвидируется застой желчи, в желудке — ускоряется процесс заживления язвы, восстанавливаются функции желудочных желез. Минеральные воды оказывают благотворное воздействие и на поджелудочную железу, в частности при панкреатите — воспалении поджелудочной железы.

Важное значение придается минеральным водам как стимуляторам секреции кишечных гормонов — гастрина и секретина, которые необходимы для нормального пищеварения. Кроме того, минеральные воды действуют на желудочно-кишечный тракт и рефлекторно. Следовательно, можно говорить о нейрогуморальном механизме влияния минеральных вод на пищеварительную систему.

Первым в России был открыт источник Марциальных вод на северо-западе страны при Петре 1. Он очень верил в целебные свойства минеральных вод, не раз бывал вместе с женой (будущей Екатериной 1) на курорте, возникшем в районе источника, и рекомендовал лечиться там заболевшему А.Д.Меньшикову. В одном из документов той эпохи читаем: «царь по обычной церемонии, рассуждав о болезни его светлости изволил объявить о неслыханном действии Минеральных вод».

В России лечение минеральными водами на курортах получило большое распространение.

К пищевым веществам относится и вода, без которой жизнь невозможна. Именно в водной среде

протекают биохимические реакции, что обусловлено уникальными физико-химическими свойствами воды — этой поистине удивительной жидкости. Не случайно именно в ней зародилась жизнь.

Живая клетка на 60—99,7% состоит из воды, что позволило Дюбуа утверждать: «Живой организм — это одушевленная вода». Организм взрослого человека массой 65 кг содержит в среднем 40 л воды. Больше всего (25 л) находится в клетках, остальные 15 л составляют внеклеточную жидкость. Чем моложе организм, тем больше в нем жидкости, с возрастом количество воды в организме уменьшается.

Вода — единственная на Земле жидкость, которой присущи особые физико-химические свойства. Молекулы воды легко распадаются на ионы — положительно заряженный водород (H+) и отрицательно заряженный гидроксил (OH—). Именно эти ионы и определяют пространственную структуру белков, липидов, нуклеиновых кислот и других органических веществ. Полярности молекул вода обязана свойством растворять разнообразные вещества: минеральные соли, простые спирты, сахара и др. Потому-то вода и служит средой, где протекают многочисленные химические реакции, в совокупности создающие жизнь.

Вода играет ведущую роль в теплорегуляции организма, поддерживает тепловой гомеостаз, что позволяет адаптироваться к перепадам температуры окружающей среды. При повышении температуры увеличивается испарение воды с поверхности тела и оно охлаждается. Понижение температуры воздуха и

окружающей среды резко сокращает испарение воды, и тепло в организме сохраняется.

Потеря большого количества воды (путем испарения, в результате рвоты, поноса, усиленного диуреза) нарушает постоянство внутренней среды (вместе с водой теряются и соли). Нормальная жизнедеятельность организма немыслима без сохранения водно-солевого баланса.

Важно учитывать количество не только введенной в организм воды, но и выделенной. Если количество выделенной воды меньше введенной, то это может свидетельствовать, например, об ухудшении функций почек, недостаточности сердечно-сосудистой системы.

Естественно, изменение химико-физического состояния воды, ее электропроводности приводит к изменению обмена веществ, усиливая, либо тормозя ход биохимических реакций. Подобные изменения наблюдаются в талой, намагниченной воде и в воде, получаемой с помощью электролиза. Проблема влияния на организм ионизированной воды в последние годы интенсивно изучается и уже получены интересные результаты.

Исходя из того, что растительная пища ощелачивает организм, (что благоприятно влияет на физиологические функции), можно ожидать, что и отрицательно заряженная вода, обладая щелочными свойствами, также благотворно действует на организм. Специальные эксперименты на животных и наблюдения над людьми подтверждают эти предложения.

Наш краткий рассказ о роли воды в живой природе закончим словами Антуана де Сент-Экзюпери: «У тебя, вода, нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое... Ты самое большое богатство в мире».

О ТАЛОЙ ВОДЕ*

При употреблении талой воды:

...Животные делаются вдвое более стойкими к возможным случайным инфекциям... Кошки, потерявшие способность к деторождению (от старости), приобрели снова эту способность и родили котят... При замачивании семян в талой воде и поливе ею растений урожай увеличился от 1,6 до 2,1 раза (рожь, пшеница, гречиха).,. Ускоряются сроки созревания зерен...

Доклад был опубликован в трудах Общества Естествоиспытателей при ЛГУ, том XX, вып. 1, 1959 г. В журнале «Звезда» № 8 1960 г. опубликован очерк П. Жура «Могучая вода».

По предварительным данным, талая вода является сосудистым средством, способствует уменьшению сердечных болей и даже рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения, снимает геморроидальные боли, улучшает кровообращение после тромбозов нижних конечностей и облегчает течение

* Выписка из статьи доц. Гумана А. К. «Новое о талой воде», 1959 г., статья Гумана А. К. 5 апреля 1961 г.

болезни при варикозном расширении вен. У сердечно-сосудистых больных значительно снижается содержание холестерина в крови и улучшается обмен веществ. Талая вода может служить весьма эффективным средством против патологической тучности. (Случай: за три месяца вес снизился с 90 до 75 кг). Талая вода повышает спортивные качества спортсмена и сокращает время вхождения в форму.

После охлаждения льдом «омолодились» старые самцы крыс, они оказались повышенно стойкими к холоду, перегреванию, резкому звуку, вызывающему у крыс судороги.

В тесном контакте с биологическими молекулами, даже при температуре теплокровного организма, часть воды находится как бы в «замороженном» состоянии, состоянии «льда». Эти ледяные структуры воды, по Сент-Дьерди, являются «матрицей жизни», без которой невозможна сама жизнь. Только их наличие делает возможным протекание важнейших для жизни биофизических и биохимических реакций, в частности, транспорт энергии от места ее нахождения до места ее потребления в живом организме... Вода внутри организма, которая должна бы в данной зоне «замерзнуть» (при температуре организма!), может остаться в «переохлажденном» состоянии; чтобы заставить переохлажденную воду «замерзнуть», надо либо еще охладить ее, либо внести в нее центры кристаллизации (затравку). Тогда превращение воды в «лед» идет по цепной реакции. Такой затравкой является талая вода. По причинам, аналогичным тем, которые действуют на воду и вне организма, в живом организме, в зонах, где должен быть «лед», во

многих случаях будет образовываться и сохраняться «переохлажденная» вода. Структура этой воды не упорядочена. «Лед», необходимый для жизненных процессов, отсутствует. Жизнь нарушена. В частности, нарушены пути подвода энергии к тем живым молекулам, где она потребляется... Примерно одинаковый эффект производят на «переохлажденную» воду талая вода и простое охлаждение организма. Надо лишь чтобы охлаждение коснулось «переохлажденной» зоны... Охлаждение, несмотря на последующее отогревание, оставило остаточные изменения. Эти изменения стойкие.

Структура льда важна в одном отношении: она идеально подходит к структуре биомолекул, т. е. крупных молекул белковых веществ и нуклеиновых кислот, несущих функции жизни. Живые молекулы могут быть вписаны в ледяную решетку, при замораживании даже до абсолютного нуля без нарушений их жизненных функций (после оттаивания). В организме живые молекулы вложены в ледяную решетку, как в идеально подходящий к ним футляр. Поэтому оводнение биомолекул и прочность удержания ими воды намного выше, когда вода, образующая с ними систему, имеет структуру «льда». Если структура «льда» искажена, как она искажена в «переохлажденной» воде, то «футляр» уже не подходит. Живые молекулы уже не помещаются между молекулами воды и поэтому они будут все хуже и хуже удерживать воду. Но прогрессирующее снижение процента связанной в организме воды есть один из характернейших признаков наступления старости. Все худшее удержание воды — работа Кройта — ведет

ко все худшей стойкости белковых веществ (коллоидов) живого организма: они все легче повреждаются, все легче осаждаются. Осаждение коллоидов внутри сосудистой стенки приводит к неполноценности сосуда.

Снеговая вода может иногда иметь преимущества перед другой талой водой. Она содержит особенно мелкодисперсные примеси — мельчайшие пузырьки газов, она лишена солей и поэтому, в частности, быстрее всасывается. Газированность воды увеличивает число центров кристаллизации.

Употребление талой воды (инструкция)

В течение дня желательно выпивать от 2 до 3 стаканов возможно более холодной талой воды (с кусочками льда). Выпивать, стакан надо сразу, в один присест (предварительно приучив себя к ледяной воде). Первый стакан выпивать рано утром за час до еды. Остальные стаканы в течение дня, также за час до очередной еды. В зимнее время талую воду можно получить, замораживая водопроводную воду на балконе в эмалированной кастрюле (затем внести в комнату и дать ей растаять). Частично растаявшую воду поставить в нижнее отделение холодильника.

В летнее время делать лед в морозильнике. Минимальная доза, оказывающая эффект — 4—6 г талой воды на 1 кг веса. Это 2—3 стакана воды в день. Не стойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от $^3/_4$ стакана один раз утром натощак (2 г на 1кг веса).

В ряде случаев все время или периодически доза выпиваемой воды должна быть большей.

К горячей и кипяченой воде человек приучает себя долго и мучительно с пеленок, и потом становится наркоманом чая, кофе, кипятка. Его тянет к кипятку как к любимому привычному яду.

Пить надо прохладную родниковую или талую воду, вместо чая. Она должна быть не теплой, а прохладной и со временем просто холодной, какую пьют на севере очень здоровые люди.

ПРИМЕНЕНИЕ ВОДЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ (водные процедуры)

Применение воды при лечении разделяется на следующие виды: компрессы, ванны, пользование паром, обливание, обмывание и питье воды.

В данном разделе приведены рекомендации Севастьяна Кнейппо, автора книги «Моя вода» — лечение, составленное на основании 40-летней практики.

Компресс

а) КОМПРЕСС НА ТУЛОВИЩЕ

Компресс на туловище оказывает воздействие при скоплении газов. Необходимо плотное покрывало смочить водой, покрыть туловище, так чтобы оно все было плотно прикрыто, сверху укутаться шерстяным одеялом и держать 45—60 минут. Такой компресс можно повторить несколько раз, вновь и вновь смачивая покрывало.

б) КОМПРЕСС НА СПИНУ

Оказывает благоприятное действие при болях в спине, остеохондрозах. Смоченное покрывало положить на постель, предварительно подложив клеенку,

лечь на спину и укрыться шерстяным одеялом. На компрессе лежать 45 минут.

в) КОМПРЕСС НА ТУЛОВИЩЕ И СПИНУ

Эффективен при большом жаре, скоплении газов, приливах крови, ипохондрии и др. заболеваниях. Компресс можно делать или один за другим, или одновременно.

Лечь на спинной компресс и наложить другой на туловище и укрыться шерстяным одеялом. Продолжительность — 45—60 минут.

г) КОМПРЕСС НА ЖИВОТ

Полезен при тяжести в желудке, коликах и др. заболеваниях. Смоченную в воде плотную ткань накладывают на низ живота и покрывают сверху теплым одеялом.

Ножные ванны

Очень полезно при параличе принимать ножные ванны.

а) ХОЛОДНАЯ НОЖНАЯ ВАННА

Очень важна для здоровья как освежающее и укрепляющее средство, снижает кровяное давление.

б) ТЕПЛАЯ НОЖНАЯ ВАННА Существует несколько способов применения:

а) в теплую воду положить ст. ложку соли на 1 л воды. Продолжительность— 12—15 минут.

б) в 3 — 5 горстей сенной трухи налить кипяток, закрыть посуду и дать остыть. Эти ванны полезны при болях, открытых ранах, опухолях, ушибах, подагре и т.д.

в) овсяную солому варить 30 мин и охладить, 20—30 мин держать ноги в этом отваре.

г) в местах, где разводят виноград, тем, кто страдает ревматизмом, полезно держать ноги 20—30 мин в виноградных выжимках.

Полуванны

Под полуваннами подразумеваются ванны, при которых вода доходит не выше середины живота. Способ применения их бывает трех видов:

1. Стоять в воде так, чтобы она была выше икры или колена.

2. Стоять в воде на коленях, чтобы бедра были в воде.

3. Сидеть в воде так, чтобы вода достигала до середины живота, до пояса.

Эти ванны холодной воды принимаются для закаливания организма. Продолжительность не более $^1/_2$—3 мин.

СИДЯЧАЯ ХОЛОДНАЯ ВАННА

Холодная сидячая ванна улучшает пищеварение, регулирует кровообращение, помогает при гинекологических заболеваниях. Нужно налить воду в ванну так, чтобы она доставала до нижней части живота. Продолжительность $^1/_4$—4 мин. Помогает также при бессоннице и неврозе.

ТЕПЛАЯ СИДЯЧАЯ ВАННА

Лучше всего делать с отварами полевого хвоща, овсяной соломы или сенной трухи. Помогает при

наружных опухолях, при слабости желудка, запоре, геморрое, коликах и т.д. Продолжительность $^1/_4$ часа. Отвар можно использовать неоднократно. Такие ванны можно повторять 2—3 раза в неделю, вперемежку с холодными ваннами.

ХОЛОДНАЯ ПОЛНАЯ ВАННА

Всем телом погрузиться в воду и обмывать мочалкой верхнюю часть туловища. Продолжительность не менее 1/2 минуты и не больше 3 мин.

Такие ванны полезны и больным и здоровым летом и зимой. Они способствуют укреплению здоровья, очищению кожи, освежают, оживляют весь организм.

ТЕПЛАЯ НОЖНАЯ ВАННА

Могут принимать и здоровые, и больные люди. Погружаться в ванну всем телом и оставаться 15—40 мин. Затем принять холодный душ в течение 1 мин. Не вытираясь, одеться быстро и делать движения по комнате или на свежем воздухе. Можно эти ванны разбавлять настоем сенной трухи, овсяной соломы или сосновых веток.

СМЕШАННЫЕ ВАННЫ

Смешиваются отвары из сенной трухи и овсяной соломы, причем нужно, чтобы они варились вместе.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВАННЫ

Не следует злоупотреблять сильнодействующими средствами, такими, как минеральные воды (внутренне или наружно). Самое умеренное — самое лучшее средство, касается это водолечения или лекарственного. Нужно помогать больному организму спокойно и ровно, а не резко и сурово.

ВАННЫ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

а) Ручная ванна (для кисти и всей руки). В случае, если болит палец или кисть руки, нужно делать компресс или ванну всей руки. Продолжительность от 2—3 мин до 15 мин.

б) Головная ванна.

В тех случаях, когда пациент страдает сильными головными болями, ревматизмом головы, очень полезны головные теплые или холодные ванны. Продолжительность таких ванн 1 минута — холодной и 5—7 — теплой. После ванны необходимо голову вытереть и не выходить на улицу с мокрыми волосами без головного убора.

ГЛАЗНАЯ ВАННА

Бывает холодная и теплая. Погрузить лицо в холодную воду и открыть глаза на 15 с, затем поднять голову и через 15—30 с снова погрузить и так 3—4 раза.

Если это теплая ванна, то после нее необходимо погрузить лицо в холодную ванну.

К теплой ванне хорошо примешать отвар разных растений. Холодные и теплые ванны благоприятно действуют на слабые глаза и укрепляют зрительный аппарат.

ПАРОВЫЕ ВАННЫ

Пользоваться паровыми ваннами следует умеренно и осторожно, иначе они вместо пользы принесут вред. Паровые ванны весьма полезны, они очищают организм от накопившихся шлаков. После пара следует обмыться холодной водой, что укрепляет и закаляет тело.

При заболеваниях отдельных частей тела следует принимать ванны этих частей.

а) Головная паровая ванна

Необходимо наполнить тазик кипятком и прикрыть крышкой. Сесть на стул, накрыться плотным покрывалом и наклонить голову над тазом. Верхняя часть тела должна быть обнажена. Затем крышку с тазика снять, чтобы горячие пары устремились к голове и на грудь, оказывали воздействие. Продолжительность ванны 20—24 мин. Держать открытыми рот, нос и глаза. После ванны верхнюю часть тела обмыть свежей водой, проделать движения. Хорошо в ванну добавить травы: укроп, шалфей, подорожник, липовый цвет и т.д.

После ванны следует остыть, и лишь затем выходить на свежий воздух. Хорошо также после принятия головной ванны погрузиться в холодную ванну на 1 мин. Головные паровые ванны эффективны при головных болях, простудах, ревматических и конвульсивных болях в верхней части тела, при катарах горла и т.д.

б) Ножная паровая ванна

Таз (или ведро) наполнить кипятком, поставить ноги на край таза и прикрыть плотным покрывалом, можно употребить отвары разных трав. Продолжительность 13—20 минут, чтобы продлить ванну, необходимо положить в воду раскаленный кирпич.

Пользуются ножными ваннами при отеках ног, мозолях, сильном ножном поте и т.д. Следует делать ванны не более 1—2 раз в неделю.

в) Паровая ванна на ночном стуле (горшке) Применяется при болезнях мочевого пузыря, почек и камнях. В ночной горшок наливают кипяток с добавлением отваров овсяной соломы, полевого хвоща и садятся на стул (горшок). Продолжительность не более 15—20 мин. После этого обливание.

Отвар сенной трухи применять при конвульсивном и ревматическом состоянии живота, нарывах в мочевом пузыре и при водянке.

г) Особая паровая ванна для отдельных больных мест. Паровые ванны очень полезны во многих случаях. При ядовитых укусах насекомых, змей, собак. Паровые ванны выводят ядовитые вещества из организма. Продолжительность не более 20 минут. Пары для вдыхания, глаз, ушей и т.д. не должны обжигать.

Обливания

При ослаблении организма после заболеваний полезно делать обливания ног. Сесть, обнажить ноги до колен, поставить их в тазик и садовой лейкой поливать (особенно коленки) холодной водой (или душем с гибким шлангом). Поливать необходимо несколько раз снизу вверх, сверху вниз.

а) Обливание бедер

Необходимо облить быстро ноги, а затем обливать бедра. Это обливание делается стоя.

б) Обливание нижней части тела

Тело обливают вначале сзади, начиная от ноги до бедер и выше, а затем обливают равномерно нижнюю часть тела, главным образом область поясницы. Это обливание всегда должно следовать за паровой ножной ванной.

в) Обливание спины

Необходимо облить сзади все тело от затылка до пят и повторять 3—5 раз. Заканчивается эта процедура обмыванием груди и живота. Обливание спины благотворно влияет на позвоночник, кровообращение.

г) Обливание всего тела

Делать обливания попеременно сзади и спереди 3—4 раза. Особенно рекомендуется это обливание здоровым полным людям. Оно закаляет, улучшает циркуляцию крови. Можно делать при нормальной температуре. Слабым и больным рекомендуется обливание теплой водой.

д) Обливание верхней части тела

Обливание делается так, чтобы вода не стекала на нижние части тела. Нужно низко нагнуться над тазиком или ванной и поливать так, чтобы вода стекала по плечам вниз. Повторить обливание 3—4 раза. После этого обмыть руки, лицо и быстро одеться.

е) Обливание рук

Положено обливать только руки, начиная с кистей вверх по плечу. Эта процедура применяется для

закаливания рук и полезна для устранения застоя крови в руках, для излечения от ломоты и ревматизма.

ж) Обливание головы

Лить воду так, чтобы струя текла за уши, на щеки и на закрытые глаза. Повторять 2 раза. Волосы вытереть насухо.

Обмывания

Обмывание будет эффективным, если оно равномерно и самое короткое должно продолжаться 1—2 мин. Рекомендуется только при нормальной температуре.

а) Полное обмывание для здоровых

Необходимо взять грубое полотенце, смочить в холодной воде и начать обмывать с груди и живота, затем переходить на спину, и, наконец, обмыть ноги, руки. Продолжительность не более 2 мин, избегать сквозняка. Лучше всего такое обливание делать по утрам.

б) Полное обмывание для больных

Необходимо равномерно обмыть все тело. Приподнять больного с постели и быстро обмыть спину, затем грудь и живот. Продолжительность не более 1 мин. Для слабых больных вместо воды употреблять уксус.

в) Обмывание отдельных частей тела

Грубое полотенце смочить водой и делать по правилам, указанным выше.

Обертывания

а) Обертывание головы

Полить голову так, чтобы вода не капала с волос, плотно повязать голову сухим платком. Через полчаса волосы будут сухими. Повторить 2—3 раза. После обертывания обмыть шею и голову холодной водой. Перед каждым обертыванием голова должна быть сухой.

Эти процедуры помогают при головных болях ревматического характера.

б) Обертывание шеи

Мягкое полотенце смочить холодной водой. Обернуть шею и покрыть сухой грубой повязкой в 3—4 оборота, так чтобы не было доступа воздуха. Обертывание продолжается 1—1,5 часа.

в) Шаль

Шаль применяется для груди и верхней части спины. Плотную ткань сложить шалью, намочить и накинуть на голое тело, сверху накрыть сухой тканью (из шерсти или холста). Продолжительность 0,5—1,5 часа. Мочить шаль через 0,5—0,75 часа, чтобы не высыхала.

Помогает в случае прилива крови, катара, воспалительных процессов, болезни дыхательных путей.

г) Ножное обертывание

Поверх мокрых носков надеть шерстяные, лечь в постель, укрывшись теплым одеялом. Продолжительность 1—1,5 часа. Обязательно ложиться в постель.

Оказывает благотворное влияние при воспалении легких, улучшает кровообращение, снижает жар.

д) Обертывание до колен

Обернуть ноги мокрым бинтом до колен и плотно укутать шерстяным одеялом. Продолжительность и правила те же, что и в первом случае.

е) Нижнее обертывание

Назначается при болезни ног и живота. Обертывание начинается с подмышек, так, чтобы голова, шея, плечи, руки были свободными. Они должны быть прикрыты чем-нибудь теплым.

Плотная ткань должна быть настолько большой, чтобы ею можно было обернуть 2—3 раза, сложив в два раза, намочить эту ткань, выжать, разложить ее на шерстяное одеяло. На нее ложится пациент и оборачивается вокруг всего тела, затем плотно оборачивается шерстяным одеялом.

Продолжительность 1—1,5 часа. Помогает при опухолях на ногах, ревматизме, вздутии живота и т.д.

ж) Короткое обертывание

От подмышки до колен. Намочить плотную ткань и обернуть в несколько слоев, а сверху обернуть шерстяным одеялом.

Продолжительность 1—1,5 часа. Это обертывание очищает почки, печень, живот. Помогает при болезни сердца и желудка.

МОКРАЯ РУБАХА

Одеть мокрую длинную рубаху, лечь в постель и укрыться теплым одеялом.

Продолжительность 1—1,5 часа. Действует успокаивающе, вытягивает болезненные соки.

ИСПАНСКИЙ ПЛАЩ

Длинный широкий халат намочить, выкрутить, надеть и укрыться теплым одеялом. Продолжительность 1—1,5 часа. Расширяет поры и способствует выводу из организма вредных веществ.

Питье воды

Организм человека нуждается в жидкости. Это необходимо для работы желудка и жизнеобеспечения. Применять воду следует умеренно. Полезны для человека настои целебных трав, экстракты, масла и т. д.

Экстракты

Из трав или ягод выбрать самые лучшие и спелые, сушить на доске на открытом воздухе в тени. После сушки измельчить, положить в бутылку, налить в нее хлебного вина (спирта, водки), закупорить и поставить в теплое место. Принимать по каплям.

Настои

Из высушенных трав нужно взять столько, сколько можно захватить тремя пальцами, положить в чашку и залить кипящей водой. Через несколько минут слить и готов настой.

МОЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ

ИСТОРИЯ МОЧЕВОЙ ТЕРАПИИ

Мочевая терапия не является чем-то новым. Это не фантазия мошенника и не мистификация. Наоборот, это проверенный временем метод лечения болезней, передававшийся из поколения в поколение.

Люди с незапамятных времен знали о целебных свойствах мочи и следы этих знаний сохранились в народной медицине.

В начале прошлого столетия в Англии, Шотландии и Ирландии была одновременно издана книга «Тысяча замечательных вещей». Вот некоторые причудливые выдержки из нее:

— универсальное и отличное средство от всех внешних и внутренних расстройств здоровья — по утрам пей свою собственную воду в течение 9 дней и она вылечит цингу, сделает тело легким, радостным:

— она хорошо помогает против водянки, желтухи; пей, как указано выше;

— теплой мочой мой уши: она хорошо действует против тухлости и других нарушений в области уха;

— мой и массируй ею руки, и она снимет онемение, удалит трещины и ссадины, расправит суставы;

— мой глаза своей собственной водой, и она излечит больные глаза, очистит их и укрепит зрение; — обмой ею свою рану — удивительно хорошо помогает; — обмой любое место, которое свербит, и она снимет зуд; — мой нижнюю часть тела, хорошо по-

могает от геморроя и других болячек.

Эти высказывания говорят о том, что нельзя признать правильным обычный взгляд на мочу, как на грязный и ядовитый продукт, который нельзя принимать как лекарство.

Даже в настоящее время можно встретить случаи применения мочевой терапии в глухих деревнях. Старые бабушки дают пить детям их мочу в случае лихорадки, поноса и т. д.

Сохраняя здоровье своим детям, не имея лекарств, они сослужили полезную службу в том смысле, что позволили сохранить знания, которые при других обстоятельствах были бы утеряны.

Не только люди, но и животные инстинктивно применяют мочевую терапию. Если бык или собака нездоровы, они обычно лежат на одном месте и время от времени льют свою мочу. Через несколько дней они здоровы.

В Индии широко употребляются коровяк и моча коровы, Индусы принимают внутрь коровяк и коровью мочу для самоочищения перед выполнением важных ритуальных процедур, а также, если им приходится есть что-то плохое и грязное. В медицине аюрведов (индийские врачи) моча коровы считается очень сильным средством для лечения тяжелых болезней, особенно печени. Аюрведы признают мочу человека также сильнодействующим средством для лечения многих болезней.

Согласно Вагбаатте: «В мире нет ничего, что нельзя было бы использовать для лечения. Необходимо только использовать это разумно». Человеческая моча— противоядие. В Индии есть много йогов, которые регулярно употребляют мочу. Они выглядят молодыми даже в очень пожилом возрасте. Они считают мочу священной жидкостью. Они ее называют Шивамбу, что в переводе означает — вода Шивы, вода здоровья.

У секты Капаянка, поклоняющейся Богу Шиве, эта йоговская техника называется Амароли.

Наиболее древним и, пожалуй, наиболее полным источником в лечебном аспекте является глава из Дамара Тантры, озаглавленная «Практика использования мочи для восстановления тела». Она включает первую ступень амароли, поскольку физическое здоровье является непременным условием для любой духовной практики.

Дамар Тантра была написана около 5000 лет назад и носит форму диалога между Шивой и Парвати*. Ниже следуют некоторые из самых важных высказываний данного текста.

«...О, Парвати! Теперь я расскажу тебе, какая утварь подходит для достижения успеха. Сосуд должен быть изготовлен из золота, серебра, меди, железа, цинка, глины, бамбука, кости, кожи или листьев. О, дэви, глиняные горшки лучше всего для этой цели». «Практикующийся должен воздержаться от соленой и острой пищи, должен есть немного, не переутомляться, работая, и избегать лишних движений. Он должен владеть своими чувствами и должен спать на земле».

* Шива — Бог, Парвати — его жена. 314

«Практикующийся должен вставать рано утром (а именно, между 3 и 4 часами утра) и испускать мочу, стоя лицом к Востоку». «Начальная и конечная порции мочи должны выбрасываться, а средняя порция собирается. Это лучшая порция мочи для питья».

«Необходимо принимать свою собственную мочу, она называется шивамбудхара».

«Шавамбу (мочу) как божественный нектар, она рассеивает болезнь и старость. Мистик должен сначала выпить свою мочу, а затем приступить к своим священным упражнениям медитаций».

«Встав с постели, прежде всего приведи в порядок рот, справь свои естественные нужды, а затем выпей свою мочу. Если делать это в течение месяца, то не только исчезнут болезни, но и тело очистится внутри».

«Путем втягивания мочи через нос каждое утро можно избавиться от всех болезней, вызываемых вата, питти и кафа (аюр-ведические элементы тела— газы, желчь, слизь). Пищеварение улучшается и организм становится сильнее».

«Тот, кто втирает мочу во все тело три раза в день и три раза ночью, долго живет. Все суставы его тела укрепляются, он освобождается от болезней и остается жизнерадостным».

«О, Парвати, тот, кто пьет мочу раз в день и втирает ее в тело в течение трех лет, обретает тело, полное силы и блеска, знание в искусствах и науках, обретает дар красноречия и живет до тех пор, пока существуют на небе звезды и луна». Если мы даже

оставим в стороне гиперболы и упоминания о сверхъестественном, одна вещь остается совершенно ясной: моча несомненно очень эффективное и безвредное средство для укрепления тела и лечения болезней.

Итак, мочевая терапия имеет старые и прочные традиции. Были времена, когда люди использовали мочу без колебаний в качестве лекарства. Но потом появилась медицинская наука, аллопатия, индийские аюрведы. Много важных исследований провели алхимики. Были детально изучены свойства трав и минералов и их воздействие на тело и мозг. Люди были поражены этими открытиями. Они решили, что растения и минералы, а также другие искусственно созданные вещества более пригодны и действенны для лечения различных заболеваний. И в то же время люди отдалились от природы, и идея о том, что моча — грязный продукт (иными словами — отходы жизнедеятельности организма), отложилась в их сознании. Так мочевая терапия стала устаревшим видом лечения, и во многих частях света практически немыслимой.

К счастью, всегда находились люди, стремившиеся любой ценой установить правду. Такими людьми были Джон Армстронг в Англии и Раоджибхай Манибхай Пател в Индии. Они установили и доказали, что моча прекрасное и целительное средство. Можно легко себе представить, каким надо было обладать мужеством и какой убежденностью, чтобы исследовать на себе и применить на практике мочевую терапию, несмотря на резко отрицательное общественное мнение.

ДЖОН У. АРМСТРОНГ

Трудно найти более преданного делу человека, чем Джон Армстронг. В 1944 году Джон Армстронг написал свою знаменитую книгу по мочевой терапии «Вода жизни».

Книга написана очень кратко, но содержит столько материалов, что заставляет действительно поверить в целительное действие мочи. Сначала Джон У. Армстронг испытывал это средство на себе, а затем вылечил тысячи людей. Его успехи были поразительными.

В книге сказано, что родители Армстронга были простыми людьми. Его отец лечил домашний скот, давая им их мочу. Это занятие было его хобби, а не профессия. Основываясь на этих воспоминаниях, Армстронг описывает метод мочевой терапии для животных и птиц. Затем опыт мочевой терапии Армстронг испытал на себе. Первым пациентом был он сам. Во время первой мировой войны, когда автору было 34 года, он был освобожден от службы в армии комиссией из 4-х врачей, которые признали у него туберкулез. Врачи рекомендовали свежий воздух, солнце и обильную питательную диету. За год Армстронг прибавил в весе 28 фунтов. В конце концов он стал страдать от диабета, пришлось перейти на совершенно иной режим питания, вследствие чего стали болеть зубы, ротовая полость, а язык сильно опухал. Вдобавок к этим неприятностям появилась еще бессонница, нервная раздражительность.

В конце концов, Армстронг почувствовал себя очень слабым и больным. И тогда, в одно утро, автор вспомнил текст из Писания: «Пей воду из своей собственной цистерны». Этот текст напомнил ему, как один отец вылечил свою дочку от дифтерита за три дня, напоив девочку ее собственной мочой. Пришли на память и еще случаи заболеваний, которые были излечены тем же путем. Армстронг был уверен, что надо пить свою мочу для восстановления здоровья. Армстронг постился 45 дней и только пил свою мочу и воду из-под крана. И это несмотря на уверения врачей, что человек не может продержаться без еды более 11 дней! Также втирал в кожу мочу (весьма важный фактор лечения). Наконец, Армстронг нарушил пост, съев бифштекс с кровью, это вызвало приступ дикого голода, ел он некоторое время с осторожностью. В это время он продолжал пить свою мочу и при этом заметил, что она меняется по температуре, количеству и вкусу и т.д. почти в полной зависимости от еды, питья и от степени физической нагрузки. В конце лечения Армстронг чувствовал себя действительно новым человеком. Весил 140 фунтов, был полон энергии, выглядел 25-летним, т.е. на 11 лет моложе своего тогдашнего возраста, и стал обладателем девичьей кожи. Армстронг писал свою книгу в 60 лет, но был совершенно здоров и выглядел намного моложе своих лет.

Армстронг лечил своим методом 40000 пациентов и полностью вылечил большинство из них. В своей книге он описывает успешные случаи лечения таких тяжелых болезней, как гангрена, туберкулез и рак.

РАОДЖИБХАЙ МАНИБХОЙ ПАТЕЛ

Манибхой Пател Раоджибхай был выдающимся исследователем XX века. Он был искателем правды, служил обществу и своему народу. Он приобрел эти качества, работая в тесном контакте с Ганди. Раоджибхай родился в 1888 году в штате Гуджарат. В 1907 году присоединился к движению Конгресса. Вскоре по семейным обстоятельствам переехал в Южную Африку, где поддерживал связь с Ганди, жившим в то время также в Южной Африке. С тех пор активно участвовал в движении ненасильственного сопротивления, с 1915 года снова проживая в Индии. Он был в первых рядах борцов, много раз сидел в тюрьме.

Но наиболее важным делом его жизни стало возрождение в Индии мочевой терапии. С молодых лет, будучи еще в Африке, он стал твердым последователем натуропатии, вдохновляясь в этом идеями махатмы Ганди. В 1954 году у него был сердечный приступ. Обычно лечение давало лишь временное улучшение состояния здоровья. В это время ему попалась книга Армстронга «Вода жизни». Он успешно испытал это средство на себе, затем по его совету, таким образом вылечилось много из его друзей. Затем он описал свои исследования в печати, пропагандировал метод мочевой терапии по всей стране, несмотря на первоначально крайне отрицательное отношение большинства медиков. Впоследствии ряд известных врачей, непредубежденно изучивших факты, признали эффективность мочевой терапии и поддерживали Раджибхая.

1. Сущность мочевой терапии

Вначале проанализируем составные элементы мочи с точки зрения химии и биологии.

Моча — продукт выделительной системы человека, ее химический состав и биологические компоненты сложны. Почки — наиболее важный орган, ответственный за «производство» мочи. Но химические вещества, обнаруживаемые в моче, выделяются в различных частях тела и важны сами по себе.

Химический состав мочи. Согласно биохимии, 100 см³ мочи нормального человека содержат:

Компоненты	Кол-во в мг
1. Мочевина N (азот)	682.00
2. Мочевина	1459.00
3. Креатин К	36.00
4. Креатин	97.20
5. Мочевая кислота N	12.00
6. Мочевая кислота	36.00
7. Амино N	9.7
8. Аммиак N	57.00
9. Натрий	212.00
10. Калий	137.00
11. Кальций	19.50
12. Магний	11.30
13. Хлориды	334.00
14. Общие сульфаты	91.00
15. Неорганические сульфаты	83.00
16. Неорганические фосфаты	127.00
17. Кислота N/10	27.89
18. РН мочи	6.40

Следует помнить, что эта таблица непостоянна и содержание компонентов мочи у разных людей разное, а у отдельных людей зависит от времени. Если человек болен и принимает лекарства, состав мочи меняется. Это помогает врачам в диагностике болезни. Если употреблять много специй, особенно красный перец, то моча вызывает раздражение. Люди, принимающие поливитамины, имеют красноватую мочу. У тех, кто принимает много сахара, его можно обнаружить в моче, хотя это не означает, что эти люди диабетики. Изменение времени года влияет на цвет и количество мочи. Летом она темнее и ее меньше. Зимой выделяется больше мочи, следовательно, состав мочи зависит от многих внутренних факторов.

Существует множество аргументов как «за», так и «против» использования мочевой терапии. Однако множество взглядов «за» и «против» часто развиваются без рациональной основы и без обращения к реальной действительности. Мы, человеческие существа, имеем тенденцию скорее верить в то, во что мы хотим верить, чем верить в истину. Возможно, мы подвергаемся влиянию друзей или рекламы. Мы остаемся верными нашим взглядам, защищая их до конца. Если мы хотим подвергнуть ценность мочевой терапии научному анализу, мы должны собрать все «за» и «против» применения мочи, затем мы должны скоррелировать все эти факты, взвешивая все «за» и «против», а потом выбрать возможный путь теоретизирования и проведения экспериментов.

Теперь необходимо рассмотреть два аспекта влияния рассудка и диеты на мочу и ее состав. Например, мы знаем, что состояние нашего ума влияет на

нервно-эндокринное равновесие. Когда мы волнуемся, мы вырабатываем большое количество адреналиновых гормонов и, таким образом, с мочей выделяется больше адреналина. Аналогично этому, когда мы возбуждены, мы вырабатываем большое количество природного гормона (гормона щитовидной железы) и, следовательно, в моче будет обнаружено больше этого гормона.

Исследователи утверждают, что рассудок является важным фактором в нашей жизни, определяющим каждое наше действие, каждую мысль и, следовательно, стиль жизни. Таким образом, мы должны определить влияние разума в мочевой терапии по двум критериям:

1) влияние разума на тело, посредством этого на состав мочи;

2) роль разума в исцелении, т. е. исцеление за счет веры. Разум влияет на тело и меняет составные части мочи. Различные аспекты разума — спокойный в волнении, невротический, психостенический, — и различные аспекты сознания должны оказывать влияние на тело и таким образом на соотношение и природу веществ, выделяемых мочой.

Немаловажное значение имеет в период применения мочи диета. Следует придерживаться строгой вегетарианской диеты. Это означает воздержание от всех молочных продуктов, а также от мяса и других продуктов животного происхождения. Это правило особенно важно при длительном лечении с периодическими голоданиями, а также в тех случаях, когда потребляется большое количество мочи.

2. Техника мочевой терапии

Вначале следует подчеркнуть тот факт, что мочевая терапия всегда подразумевает автомочевую терапию, т. е. пациенту дается всегда его собственная моча. Только в особых случаях, когда мочи пациента нет, ее можно заменить мочой других людей.

Применение мочи можно разделить на две основные категории:

1. Внутреннее применение, которое включает прием мочи внутрь от одного стакана в день до всего количества, выделяемого во время голодания.

2. Наружное применение от втирания свежей мочи в порезы и синяки до массажа и примочек со специально приготовленной мочой.

Мы представим несколько практических программ и правила для каждой из них. Эти программы дают только основные направления, и вы можете изменять их в соответствии с требованиями своего организма. Каждый человек лучше, чем кто-либо другой, знает потребности своего организма и это является лучшим критерием для определения времени приема и количества принимаемой мочи.

Основные правила

1) Следует использовать среднюю порцию мочи, за исключением случаев голодания, когда мочеиспускания происходят каждые 10—15 минут. Из первой мочи (утренней) всегда следует брать только среднюю порцию.

2) Мочу следует прихлебывать, как чай, а не пить залпом, как воду. Это поможет предотвратить дополнительные проблемы, такие, как появление очищения организма (жидкого стула).

3) Первая дневная моча (утренняя) является наиболее важной, и лучше всего принимать ее между 3 и 4 часами утра, особенно, если вы занимаетесь йогой.

4) Выпивайте по крайней мере один литр воды в день.

5) Пряной и соленой пищи, а также избытка белка следует избегать.

6) Мочу, полученную ночью до 3 часов утра, использовать не следует.

7) Что касается количества мочи, то этот вопрос решается каждым индивидуально.

Первоначальная фаза привыкания

В течение этого периода необходимо преодолеть несколько препятствий.

Для некоторых смелых людей, лишенных предрассудков, этот первый шаг может быть легко выполнен, в то время, как другим, все-таки стремящимся поверить в терапевтическую ценность мочи, может понадобиться на это больше времени. В любом случае процесс привыкания необходим и лучшим способом приступить к фазе привыкания является следующий:

1) Подготовка себя морально, приняв решение, по крайней мере попробовать осуществить этот процесс и изучить свои реакции, мысли и ощущения.

Когда вы почувствуете себя морально подготовленными к практической попытке, соберите небольшое количество свежей мочи и начинайте втирать ее в кожу рук. Ощутите ее текстуру, запах, посмотрите, действительно ли она может очищать кожу, как утверждают некоторые. Примерно через пять минут смойте мочу холодной водой и посмотрите, оказала ли моча какое-либо воздействие на кожу. Не применяйте мыла.

Следующая фаза приспособления тела и ума состоит в том, что вы наносите одну каплю мочи на язык. Вкус и запах играет важную роль в постижении ее природы.

В дальнейшем следует увеличивать количество выпиваемой мочи до тех пор, пока вы не выпьете полный стакан средней порции мочи и при этом не ощутите нейтрального состояния тела и ума. Тогда вы будете готовы приступить к следующим программам, приведенным ниже.

Практика внутреннего применения

Данную практику можно разделить на три основные программы:

1) Один раз в день.

2) Три раза в день.

3) Голодание.

Вы можете изменить эти предложения, например, выпивать два или четыре стакана в день. Однако эти основные правила и предложения, сложившиеся из опыта, должны оставаться для вас путеводной звездой.

ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Используйте среднюю порцию первой мочи, выбросив первые и последние 10 мл. Остальное соберите. Лучшее время приема с 3 до 4 часов утра. Прежде чем принимать мочу, совершите свой утренний туалет, т. е. почистите зубы и т.д. Мочу следует прихлебывать, как чай.

Это следует выполнять каждое утро, так что это станет частью ваших повседневных забот. Вы можете попробовать делать это либо в течение одной или двух недель в связи с каким-нибудь заболеванием, либо неограниченно долго, чтобы, как предлагают некоторые, добиться еще более крепкого здоровья.

Диета

Для данной программы не существует ограничений в пище, однако, низкосолевая диета с пониженным содержанием белка сделает вашу мочу гораздо приятней на вкус и на запах.

ТРИ РАЗА В ДЕНЬ

Средняя порция мочи принимается:

1) Первая моча дня (предпочтительно от 3 до 4 часов утра).

2) В полдень или через час после обеда.

3) Через час после ужина.

Диета

Эта форма является более эффективной и требует низкосолевой диеты с пониженным содержанием белка. Говорят, что моча, полученная через час после еды, содержит больше ферментов и ценных веществ организма.

Голодание

Голодание уже само по себе является мощным средством борьбы с болезнями. Сочетание приема с голоданием является еще более, мощным средством, поэтому к этой практике следует подходить медленно и поэтапно:

1) Подготовка к голоданию, во время которой следует приучить себя к моче и почувствовать себя готовым к ее приему в период голодания.

2) Предголодание: за два дня до начала настоящего голодания необходимо сократить количество потребляемого белка и тяжелой пищи, особенно жареного и жирного. Большое количество фруктов и сырых овощей помогает очистить кишечник и делает начало голодания легким и управляемым. Кроме того, в этот период можно также увеличить количество принимаемой мочи.

3) Настоящее голодание — это прием только мочи и воды. Никакой другой пищи или жидкости принимать нельзя. Во время голодания не следует работать, т. к. полный отдых способствует беспрепятственному процессу очищения.

Начиная с раннего утра, следует собрать среднюю порцию мочи и выпить ее. Затем нужно выпить чистой воды. Как только начнется голодание и моча будет выделяться очень часто, можно выпивать ее полностью. Последнюю мочу дня следует выбросить, чтобы можно было хорошо выспаться и отдохнуть, давая возможность действовать восстановительным процессам организма. Если на каком-то этапе появится тошнота, прекратите практику на некоторое время, пока тошнота не исчезнет, а затем вновь приступите к ней.

Продолжительность голодания зависит от типа излечиваемой болезни. Некоторые энтузиасты утверждают, что иногда необходимо продолжать голодание неделями под наблюдением, чтобы достичь желаемых результатов. Они говорят, что моча избавляет от чувства голода, обычно связанного с голоданием, и приписывают это щелочной реакции организма. Скорее всего, это связано с воздействием на мозговые центры голода и насыщения.

Во время голодания как терапевт, так и практикующийся должны внимательно следить за тем, чтобы все протекало нормально. Надо избегать крайности, необходимо обладать определенным запасом здравого смысла. Лучше предпринять несколько коротких голоданий в течение более продолжительных периодов времени, чем одно длительное голодание, которое требует гораздо большего напряжения. Большинство авторов настойчиво рекомендуют применять во время голодания массаж старой или кипяченой мочой.

4) Этап после голодания требует большой осторожности в возобновлении нормальной диеты. По крайней мере в течение одной недели необходимо соблюдать большую осторожность, постепенно возобновляя и контролируя все привычки и аспекты диеты.

Лучший путь выхода из голодания — это полностью прекратить прием мочи и воды, предпочтительно

во время ужина. Через час после этого следует выпить стакан апельсинового или лимонного сока, стакан сока из черного винограда или бульон из фасоли, слегка подсоленный. В полдень следующего дня можно снова выпить виноградный сок или что-либо другое из вышеупомянутого. Вечером можно съесть папайю или какой-нибудь другой сочный фрукт.

На третий день можно съесть чечевичный суп, а вечером — вареные овощи с рисом. Таким образом, постепенно вы должны восстановить свою нормальную диету минус старые дурные привычки.

Альтернативное голодание

Если полное голодание на моче и воде слишком трудно для вас, то хорошей альтернативой будет голодание с одноразовым приемом пищи. При этом режиме используются те же основные правила, что и при полном голодании, но имеются следующие различия:

1) Можно съесть легкое блюдо, состоящее из трех лепешек (без дрожжей) или небольшое количество риса с вареными овощами, или свежих овощей и фруктов. Желательно принимать пищу между 17 и18 часами, перед заходом солнца.

2) В течение часа до и после еды ни моча, ни вода, ни какая-либо другая жидкость или твердая пища не должны приниматься. Затем можно вновь приступить к мочевой терапии.

Такой режим можно соблюдать в течение длительного времени, особенно при лечении.

Практика наружного применения

Мочу прикладывают почти на все наружные порезы, синяки, укусы насекомых, опухоли, отеки, ожоги, инфекции, грибковые поражения и т.д. Если приложить сразу же после травмы, то это, как утверждают, предохраняет от инфекции. Говорят, что компрессы с мочой залечивают пораженные участки кожи. Этот аспект мочевой терапии легко проверить путем эксперимента. В следующий раз, когда вас укусит какое-нибудь насекомое, сразу же вотрите мочу в место укуса и посмотрите, принесет ли это облегчение. Если вы начнете с таких экспериментов, то это вселит в вас веру в практическое использование мочи.

Техника смазывания тела мочой

За исключением порезов, ран, больших нарывов и опухания кожи лечение болезни начинается со смазывания тела мочой. Для этой цели лучше некоторое время выдержать мочу, а не использовать свежую. В «Шивамбу Калпа» рекомендуется выдержка — 36 часов, Армстронг использовал мочу, выдержанную 5—7 дней. Последний совет выглядит более убедительным, так как в старой моче высвобождается больше аммиака, что помогает быстрому поглощению мочи через кожу. Человеку среднего сложения для смазывания ежедневно требуется примерно 1/4 литра мочи. Мочу надо заранее собирать в бутылках и закупоривать их, чтобы не проникли насекомые. В виду бактерицидных свойств мочи, микробы в собранной моче не размножаются. Бутылки, для удобства, надо пронумеровать. Перед употреблением, особенно

зимой, мочу лучше немного подогреть. Половину мочи, предназначенной для процедуры, вылить в стеклянный сосуд и смазать половину тела. Стекающую мочу удалить, так как она в ходе процесса загрязняется. Затем другую порцию мочи использовать для смазывания остальной части тела. При смазывании применять легкие поглаживания рукой так, чтобы пациенту было удобно и приятно. Если смазывание проводится раз в день, то идеальная продолжительность — 2 часа. Если процедура проводится два раза в день, то достаточно — 75 минут для одного смазывания. Наибольшее внимание надо уделять голове, шее, лицу, подушечкам ног.

Если лечение болезни начать со смазывания мочой, то выздоровление обеспечено. Иногда после 4—5 дней яды начинают выходить из организма в виде кожных болезней или маленьких волдырей. В связи с этим не нужно беспокоиться или лечить эти кожные проявления с помощью лекарств. Надо спокойно продолжать процедуры смазывания мочой. Чесотка, стригущий лишай и экзема проходят через 10—15 дней в результате процедуры. Однако другие упорные и длительные болезни требуют дополнительного голодания на воде и моче. Такое голодание бывает особенно желательным для очистки тела, если пациент длительное время принимал много лекарств.

После одного-двух смазываний мочой необходимо принимать ванну с прохладной или теплой водой, не используя при этом мыло. Армстронг придавал очень большое значение смазыванию мочой. Если во время голодания на моче и воде не применять смазывания, то положительный эффект голодания реализовать не удается. Во время лечения голоданием на моче и воде почки нагружаются больше обычного и в результате сердечный пульс учащается. Это испытал на себе Армстронг во время своего первого голодания. Когда же тело смазывается мочой, кровообращение улучшается и пульс нормализуется. Смазывание мочой делает кожу мягкой и блестящей.

Применение влажных повязок с мочой

В случае пореза, раны, волдыря на любой части тела требуется наружное лечение. Для этого надо взять кусочек чистой материи, сложить вдвое и хорошо смочить мочой, чтобы повязка оставалась влажной. Лечение продолжается столько, сколько понадобится для заживления. Эта процедура применяется и в случае длительных кожных заболеваний, и при глазных болезнях (инфекциях).

Предупреждения и предостережения

1. Смазывание мочой в течение 5—6 дней приводит к зуду кожи. Это проходит само по себе при дальнейшем смазывании.

2. Иногда по всему телу появляются маленькие волдыри с белой сердцевиной. Это признак очищения тела. Тело надо смазывать мочой и проводить втирание энергично, чтобы волдыри вскрылись и моча проникла в сердцевину и там поглотилась. Через два часа принять теплую ванну без мыла. Через 1—2 дня волдыри исчезнут.

3. Яды из организма выходят посредством рвоты, жидкого стула, или сыпи на коже. При этом надо

сохранить спокойствие и дать возможным природным силам делать свое дело.

4. При недостаточном мочеиспускании у пациентов в теле образуются вздутия-отеки. Прикладывание увлажненных мочой повязок в области таза устранит это явление.

5. Человек, применяющий мочевую терапию, должен внимательно изучать свои привычки, особенности и возможности. В этом методе лечения он должен быть своим собственным врачом.

6. Все другие лекарства и процедуры необходимо отменить не позднее, чем за 4 дня до начала мочевой терапии; во время мочевой терапии прием лекарств не допускается.

7. Если у человека давление понижено и сердце слабое, то пациент должен придерживаться альтернативного голодания.

8. После излечения пациенту следует вести естественный умеренный образ жизни и помнить, что законы природы едины для всех и самое лучшее — подчиниться этим законам.

9. Не следует слушать тех, кто будет вас отговаривать от применения мочевой терапии. Надо спросить, какие у них основания для критики, пробовали ли они сами этот метод? Если нет — то зачем их слушать.

Армстронг в своей книге «Живая вода» перечисляет следующие заболевания, которые, как утверждают, можно излечить с помощью мочевой терапии: рак, лейкемия, туберкулез, легочные, сердечные заболевания, а также болезни мозга, возникающие в результате тромбоза или эмболии; гангрена, лихорадка, простуда и кашель; ожирение, глубокие раны, катаракты, ожоги, астма, нефрит, глаукома, язва желудка, колит, экзема, псориаз, проказа. Приведем некоторые примеры.

АСТМА

1) Чтобы предотвратить приступ астмы в зимний или дождливый сезон, или в весенний период, если вы реагируете на пыльцу, вам следует выполнять следующее, прежде чем начнутся ваши проблемы. Хорошо подходят для этого теплые осенние дни. В течение 2—7 дней принимайте только мочу и воду. Затем медленно возвращайтесь к обычной диете, но продолжайте принимать, по крайней мере, один стакан мочи ежедневно, предпочтительно утренней. Массируйте грудь и спину старой или кипяченой мочой. Регулярно выполняйте промывание носоглотки мочой.

2) При остром приступе важно как можно скорее выполнить следующую программу.

Прекратите прием пищи и приступайте к голоданию на воде и моче. В этот период разрешается выпить горячего черного кофе. Массаж мочой поможет снять напряжение в груди и спине.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Это заболевание требует длительного применения мочи, чтобы она обратила вспять процесс дегенерации. Голодание и ежедневный прием мочи в соче-

тания с диетой разорвут порочный круг разрушения тканей умственного напряжения.

ДИСПЕПСИЯ

В этом случае мочу следует принимать утром натощак и за час до еды. Количество потребляемой пищи следует сократить и лучше пережевывать ее.

ЭКЗЕМА

Следует применять и внутренне и наружно.

а) Утреннюю мочу принимать внутрь.

б) Старую или кипяченую мочу следует втирать в пораженные участки дважды в день, после душа без мыла.

ГЕМОРРОЙ

Прием мочи внутрь и голодание помогают в случае болей, воспаления и сильного кровотечения. Хорошо действует также прием внутрь от 1 до 3 стаканов мочи в день. Мочу, которая является хорошей смазкой, следует втирать в геморройные шишки.

ГЕПАТИТ

Когда моча становится темной из-за присутствия желчи, ее очень трудно пить. В этом случае, для того, чтобы моча лучше циркулировала через почки, требуется больше жидкости. В соответствии с полученным опытом, после начала приема мочи она быстро приобретает более приятный вкус.

Приступайте к мочевой терапии, втирая мочу в

ступни и ладони, давая возможность привыкнуть к ней. Затем попытайтесь выпить ее в небольшом количестве, запивая, если необходимо, водой. Если первая утренняя моча очень концентрированна, то выбросьте ее и используйте следующую мочу, полученную после обильного питья или фруктового сока.

ОЖИРЕНИЕ

Регулярный прием внутрь снижает аппетит, и поэтому он оказался полезным для страдающих ожирением. Вначале рекомендуется выпивать один стакан мочи в день, желательно утренней мочи, а затем дозу постепенно увеличивать до 3 стаканов в день с соответствующими ограничениями в диете. Один день в неделю следует проводить полное голодание с мочой. Как правило, прием пищи ограничивают до 2-разового питания, 1-й прием пищи между 9-12 часами утра, а 2-й — между 5-7 часами вечера.

РЕВМАТИЗМ

Больные ревматизмом получают облегчение уже только от диеты, принимаемой в мочевой терапии. Голодание и прием внутрь мочи, перемежающиеся с периодами ежедневного приема мочи от 1 до 3 стаканов в день и специальной диетой.

ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

АБСЦЕССЫ

1. Алоэ древовидное (столетник, сабур). Наружно сок применяют при лечении ожогов, трофических язв, гнойных ран, остеомиелитов с открытым гнойным очагом, абсцессов, флегмон и других гнойных заболеваний (в виде примочек и орошений ран и поврежденных участков кожи). Язвы и гнойные раны быстро очищаются, поверхность раны заполняется свежими грануляциями и эпителизируется.

Срезают нижние листья растения, тщательно промывают кипяченой водой, режут на мелкие пластинчатые кусочки размером 0,2—0,3 мм, завертывают в марлю и выжимают.

2. Подорожник большой.

Свежие истолченные листья применяют наружно для остановки кровотечения из ран, при абсцессах, фурункулах, ожогах, длительно не заживающих ранах или язвах.

3. Репчатый лук.

Для ускорения созревания абсцессов используют кашицу из лука с молоком или печеного лука, которую накладывают на абсцесс.

АВИТАМИНОЗ И ЦИНГА

1. Шиповник, плоды. 1 столовую ложку плодов на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут в закрытой посуде. Настоять не менее 12 часов, процедить. Принимать по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день до еды. Для улучшения вкуса добавить мед или сахар.

2. Лимон. Лимонный сок отжимают в воду и пьют при цинге, полощут рот при цинге. Во время цинги едят лимоны, нарезанные дольками, слегка пересыпанные сахаром. При цинге очень полезно применять цитрусовые плоды (апельсины, мандарины, грейпфруты).

3. Лук репчатый. Во время цинги очень полезно есть лук и зеленые перья лука. Очень полезно также потреблять в пищу лук победный (черемша), который содержит большое количество аскорбиновой кислоты (витамин С).

4. Капуста белокочанная и другие сорта капусты. При цинге употреблять в пищу любые сорта капусты, как в свежем виде, так и квашеную. Особенно полезны салаты из свежей капусты, так как содержат большое количество витамина С.

5. Чеснок. Применять чеснок во всех видах с пищей и отдельно с хлебом при цинге.

6. Ель, сосна, пихта, кедр, лиственница. Водные отвары хвои применяют для приема внутрь и для полоскания рта при цинге. Из хвои с сахаром варят варенье и пьют чай с таким вареньем от цинги. 4 стакана зимней настриженной хвои залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 чайными ложками разведенной соляной кислоты. Настоять 3 дня в темном месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу, как витаминный настой.

7. Черная смородина. При цинге употреблять ягоды черной смородины. Весной нарезать молодых веточек черной смородины, мелко порезать их и отварить 7—10 минут в воде. Пить как чай такой отвар.

8. Рябина красная, плоды. Есть плоды рябины красной, когда они созрели. 1 ст. ложку плодов рябины на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут, настоять 4 часа. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день вместе с ягодами.

9. Первоцвет. Свежие листья и цветы в виде салата используют при авитаминозах (недостатке в организме витаминов С и А). 1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

10. Кипрей. Свежие листья добавляют в салаты как витаминное средство. 1 ст. ложку сухих листьев на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

11. Осина (кора, почки). Щепотку (1 ст. ложку с верхом) почек или коры осины на 500 г кипятка. Кипятить 10—15 минут. Настоять 3 часа, укутав. Принимать как чай по 1 чашке 3 раза в день, подсластив медом. Настойка почек на водке или спирте. Применять 20—40 капель 3 раза в день.

12. Брусника обыкновенная. Витаминный чай: плоды брусники — 2 части, листья крапивы — 3 части, плоды шиповника — 3 части. Измельченное сырье хорошо перемешать, 4 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа, процедить и пить по стакану 2—3 раза в день.

13. Калина обыкновенная. Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием, ст. ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 1— 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

14. Клубника полевая. Листья — как витаминное средство в виде чая. Ст. ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка в фарфоровой или стеклянной посуде, настоять 10—15 минут, процедить. Пить, как чай.

15. Смородина черная. В медицинской практике плоды черной смородины применяют как витаминное средство.

Сушеные плоды черной смородины входят в состав витаминных сборов:

а) плоды черной смородины, плоды шиповника (поровну). 2 чайные ложки сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять час, процедить через марлю, добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день.

б) плоды черной смородины — 1 часть, лист крапивы — 2 части, плоды шиповника — 3 части. Ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

в) большой популярностью пользуется черная смородина с сахаром. В ней длительное время хорошо сохраняются витамины (на 1 кг ягод 1,5 кг сахарного песка).

16. Шиповник. Плоды шиповника входят в состав различных сборов:

а) плоды шиповника, плоды черной смородины (поровну). Ст. ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить сахар. Пить по 1/2 стакана витаминного чая 3—4 раза в день.

б) плоды шиповника, плоды рябины (поровну). 2 чайные ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Витаминные сборы

17. Плоды шиповника— 1 часть — Сбор № 1.
Ягоды смородины черной — 1 часть

18. Плоды шиповника— 1 часть — Сбор № 2.
Плоды калины — 1 часть

19. Плоды шиповника — 1 часть — Сбор № 3.
Ягоды брусники — 1 часть

20. Плоды шиповника — 3 части — Сбор № 4.
Ягоды брусники — 1 часть
Листья крапивы — 3 части

21. Листья крапивы — 3 части — Сбор № 5.
Плоды рябины — 7 частей

22. Плоды шиповника — 1 часть — Сбор № 6.
Плоды рябины — 1 часть

Сборы заваривать так: 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, 4 часа. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

1. Спаржа лекарственная — по 2—3 чайные ложки сырья на 200 мл кипятка, варить в течение 5 мин. Когда готовят вытяжку из корневища растения, варить следует в течение 10 мин, для этого берут одну ст. ложку измельченного корневища. Приготовленный таким образом экстракт принимать по винной рюмке каждые 4 часа.

2. Солодка голая, гладкая — 1 ст. ложку измельченных корней залить 500 мл воды и варить в течение 10 мин. После остывания процедить и принимать по рюмке перед каждой едой.

3. Лещина древовидная, орешник— 1 ст. ложку измельченных высушенных листьев или коры залить стаканом кипятка. Пить по 1—2 ст. ложки несколько раз в день.

4. Лопух большой, репейник — 1 ст. ложку измельченного корня варить 10 мин. в 500 мл воды, процедить и пить по винной рюмке 4 раза в день перед едой.

АЛКОГОЛИЗМ

1. Золототысячник — 1 часть, полынь горькая (трава) — 1 часть, чабрец — 1 часть.

Засыпать 15 г смеси на 200 г кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при алкоголизме.

2. Клоп лесной, зеленый (водится в малине). Клоп издает резкий, неприятный запах.

Поймать несколько клопов, настоять на водке. Дают пить человеку, страдающему алкоголизмом. Это

вызывает у него отвращение к алкоголю. Больному об этом не говорить.

3. Любисток (корень). В 250 г водки положить корень любистока и 2 листа лавра благородного. Настоять 2 недели. Алкоголику дать выпить стакан такой настойки и этим можно вызвать отвращение к водке.

4. Копытень, корни — 1 ст. ложку измельченных корней копытня на стакан воды. Кипятить 10—15 минут на малом огне. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. 1 ст. ложку отвара корня копытня влить в 1 стакан водки. Дают пить эту водку пьянице. Такая смесь водки с копытнем вызывает рвоту и, якобы, сильное отвращение к алкоголю. На некоторых пьяниц этот способ действует неплохо. Точно соблюдать дозировку, так как растение ядовитое. О том, что в водке есть что-то подмешанное, пьяница не должен знать.

5. Чайную ложку измельченных листьев копытня и 2 чайные ложки зеленой коры плодов ореха. Чайную ложку этой смеси залить вином и принимать. Этот рецепт рассчитан на 4 литра вина.

АЛЛЕРГИЯ

1. Аллергия на пыль, в том числе на книжную. Золототысячник — 5 ст. ложек без верха, зверобой — 4 ст. ложки, одуванчик (корень) — 3 ст. ложки, хвощ полевой — 2 ст. ложки, кукурузные рыльца — 1 ст. ложка, шиповник (плоды толченые) — 4 ст. ложки.

Шиповник и корни одуванчика растолочь в ступе или провернуть через мясорубку. Весь сбор хорошо смешать.

1 ст. ложку сбора на 1 1/4 стакана воды, можно сделать сразу на 2—3 дня. В эмалированной кастрюльке залить этот сбор холодной водой вечером и дать настояться ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения (не кипятить). Укутать на 4 часа, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема до еды (то есть по 1/3 стакана на прием). Хранить в холодильнике. Аллергия начнет выходить. Вначале будут затвердения в носу, потом на подбородке, на руках, ниже до ног с сильным зудом. Смазывать анестезирующей жидкостью «Меновазин». Через месяц начнется выздоровление. Лечиться 6 месяцев. Спиртного не принимать. Этот сбор хорош и для детей, когда у них аллергия как бы уходит внутрь и дети становятся сильно перевозбужденными. Бывает эта аллергия от нарушения обмена веществ из-за неправильного питания.

2. Крапива глухая (яснотка), (цветы). 1 ст. ложку цветов сухих или свежих на стакан кипятка. Настоять, укутав на 30 мин., процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

Применяется при аллергической сыпи, при крапивнице, фурункулезе, экземе, золотухе как хорошее кровоочистительное средство.

3. Пяска маленькая. Спиртовая настойка. 1 чайную ложку свежей хорошо вымытой травы на 50 мл водки. Настоять 7 дней, процедить, отжать. Принимать по 15—20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в

день. Сухую ряску размолоть в порошок. Порошок смешать пополам с медом. Принимать по 1 пилюле весом 1—2 г 2—3 раза в день.

Применяется при витилиго, как десенсибилизирующее средство при аллергических заболеваниях, при крапивнице, ангио-невротическом отеке (отек нервного происхождения).

4. Сельдерей пахучий. Отжать сок из свежего корня. Принимать по 1—2 чайных ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Иногда можно принимать настой: 2 ст. ложки измельченных корней настаивают 2 часа в стакане холодной воды, процеживают. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Сельдерей (сок и настой) применяется при заболеваниях почек, подагре, аллергической крапивнице, дерматитах, как мочегонное, легкое слабительное.

АНГИНА

1. Ромашка— 1 часть, эвкалипт— 1 часть, ноготки, цветы— 1 часть. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. ложку смеси на 1,5 стакана кипятка. Кипятить 2 минуты, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскать раствором с 26°С, постепенно убавляя по 1° в день, до 16°. Затем месяц полоскать при 15—16° таким раствором. Такое полоскание позволяет снять воспаление горла и закалит его.

2. Свекла красная. Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать стакан сока. В стакан сока свеклы красной влить 1 ст. ложку уксуса (но не уксусной

кислоты). Этим раствором полоскать горло 5—6 раз в день. Можно по 1 глотку проглотить. Делать полоскания до полного выздоровления.

3. В бутыль 0,5 л из-под молока нарезать до половины листьев столетника и засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горло марлей. Настоять 3 дня, затем налить туда водки до верха, завязать марлей, снова настоять 3 дня. Процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Ребенку принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Принимать до полного выздоровления. Применяется при ангине, гландах и болезнях легких.

4. Аир, корень. Ежедневно жевать корень аира 5—6 раз в день по маленькому кусочку. Причем держать во рту каждый кусочек 15—20 минут. Через полгода-год таких приемов человек избавляется от любых ангин.

5. Каланхоэ (домашнее растение). При заболевании горла простудного характера сок растения каланхоэ смешивают пополам с водой и полоскают горло несколько раз в день. Сок каланхоэ закапывают в нос при насморке. Сок каланхоэ с водой пополам принимают внутрь при гриппе.

6. Анис обыкновенный.

а) Чайную ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Плоды аниса входят в состав различных сборов:

б) Плоды аниса— 1 часть, лист мать-и-мачехи— 1 часть, цветки коровяка — 1 часть, цветки просвир-

ника — 2 части, цветки тимьяна — 2 части, корень алтея лекарственного— 2 части, корень солодки — 5 частей. Ст. ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5—6 мин. на слабом огне, после остывания процедить. Пить по 1/4 стакана теплого отвара 4 раза в день при кашле, трахеоброн-хите, бронхите.

7. Бузина сибирская. Отваром цветков полощут горло при ангине, кашле и воспалениях полости рта.

3—4 ст. ложки цветков заварить стаканом кипятка, кипятить пять минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар применять для полоскания при воспалении полости рта, ангине.

8. Карагана гривастая (верблюжий хвост). Отвар надземной части пьют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, геморрое, простудных заболеваниях (ст. ложку измельченного лекарственного сырья залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день).

Наружно отвар применяют для полосканий при ангинах, воспалительных заболеваниях полости рта и десен.

9. Лук репчатый. Свежий сок употребляют при ангинах по 1 чайной ложке 3— 4 раза в день.

10. Черника обыкновенная.

Густой отвар плодов применяется для полоскания при ангинах, для смазывания обожженных участков, сыпи на коже и некротических язв (100 г сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л).

11. Шалфей лекарственный.

а) при воспалении миндалин, слизистой оболочки полости рта и десен настой листьев используется в виде полосканий (4 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить).

б) листья шалфея входят в состав различных сборов: лист шалфея лекарственного — 3 части, цветки ромашки аптечной — 3 части, трава приворота — 4 части. Чайную ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло при ларингите 5—6 раз в день.

12. Фиалка душистая. Это прекрасное средство при ангине, гриппе и других воспалениях слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Применяется в виде спиртовой настойки.

Настойка на спирту: 25 г цветов на 10 мл спирта. Принимать по 20—30 мл настойки 3 раза в день перед едой. Полоскание 10 мл настойки на стакан теплой воды — после еды и на ночь.

13. Лимон. При начинающейся ангине хорошо помогает медленное жевание сырого лимона, особенно цедры. После этого в течение часа ничего не есть, что дает возможность эфирным маслам и лимонной кислоте воздействовать на воспаленные слизистые оболочки горла. Эту процедуру нужно повторить через три часа.

14. Спирт — 100 мл, ментол —2,5 г, новокаин — 1,5 г, анестезин — 1,5 г. Переднюю часть шеи смазывать данной смесью два раза в день. Желательно закутать шею платком или шарфом.

15. Смеси для полоскания горла:

1) Эвкалипт (лист) — 2 части, лен (семя) — 1 часть, ромашка (цветы) 2 части, липа (цветы) — две части.

2) Душица (трава) — 1 часть, ромашка (цветы) — 2 части, шалфей (трава) — 1 часть, мальва (корень, лист, цветы) — 2 части.

3) Бузина черная (цветы) — 1 часть, шалфей (трава) — 1 часть, алтей (корень, лист, цветы) — 1 часть, донник (трава с цветами) — 0,5 части.

4) Зверобой (трава с цветами) — 2 части, лен (семя) — 1 часть, календула — 2 части, ромашка — 2 части.

Компоненты любой из этих смесей измельчают, ст. ложку смеси трав заливают кипятком в фарфоровой посуде (200 мл). Затем, настояв под фарфоровым блюдцем 30 мин, отцедить и полоскать горло теплым настоем 4—5 раз в день. Последние порции медленно глотать.

ДИФТЕРИТ И СКАРЛАТИНА

Это средство — 30%-ый раствор лимонной кислоты. Этим раствором нужно полоскать горло. Для этого нужно держать голову закинутой назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал во рту. Полоскать каждый час в течение дня. Этот раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла, если эти заболевания захвачены в их начальной стадии.

За неимением такого раствора можно взять на прием 2 или 3 ломтика лимона, предварительно очистив их от кожуры, и один за другим брать в рот и

держать, стараясь, чтобы ломтики лимона были около самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а потом их глотать. Так нужно поступать каждый раз, пока больной не почувствует облегчения. Это средство действенно в самом начале болезни, но если она не захвачена сразу, то лимон уже бесполезен и надо пользоваться лимонной кислотой.

АРТРИТЫ

1. Цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы (всех поровну). Ст. ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день при артритах различной этиологии.

2. Вишня обыкновенная (плоды). В народной медицине плоды вишни с молоком употребляют при воспалениях суставов — артритах.

3. Звездчатка средняя, мокрица (трава). 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при артритах, подагре.

4. Грыжник душистый (свежая трава). 3 чайные ложки свежей травы на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день холодным или теплым при артритах, ревматизме, подагре.

5. Портулак огородный (трава). 1 ст. ложку свежей травы на 1 стакан холодной воды. Кипятить 10 мин после закипания. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в

день при артритах.

6. Каштан конский. 20 г цветков настаивать 2 недели в 1/2 л спирта или водки. Настойку применяют как растирание при артрических болях.

7. Коровяк, медвежье ухо (цветы). 50 г цветов настаивать 2 недели в 0,5 л водки или 70° спирта. Спиртовую или водочную настойку используют для втираний как обезболивающее средство при артрических и особенно нервных болях.

8. Горечавка желтая (корневища с корнями). 3 чайные ложки корневищ и корней отварить 20 мин в 3 стаканах воды. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3— 4 раза в день до еды при артритах различного происхождения. Такое же действие имеет горечавка перекрестнолистная. Заваривать так же. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Взять бутылку, вмещающую 0,5 л жидкости. Положить туда камфоры кусочек, размером в 1/4 куска кускового сахара. Влить в бутылку 150 мл скипидара, 150 мл прованского масла. Добавить 150 мл 70° спирта. Перед употреблением взбалтывать. Втирать досуха перед сном и завязывать чем-либо из чистой шерсти на всю ночь.

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

1. Багульник— 25 г, крапива жгучая малая — 15 г. Все мелко порезать, смешать. Заварить эту смесь 1 л кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по половине стакана 5—6 раз в день. Применяется при бронхиальной астме, простуде, ревматизме, кашле. В народе считают, что после 2-х недельного приема этого состава начинающаяся астма проходит. При коклюше детям принимать по чайной ложке 3—5 раз в день.

2. Эфедра (трава) — 40 г, ромашка аптечная — 200 г, березовые почки — 60 г, багульник (трава) — 200 г.

Все измельчить, хорошо смешать, 2 ст. ложки смеси на 500 г кипятка настоять, укутав, 5—6 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды, в теплом виде. Применяется при астматических бронхитах.

3. Почки сосновые — 1 часть, подорожник (листья) — 1 часть, мать-и-мачеха (листья) — 1 часть.

Засыпать 4 чайные ложки смеси на стакан холодной воды. Настоять два часа. Затем кипятить 5 минут, настоять 15 минут, процедить. Вышить эту дозу в течение дня в три приема.

Применяется при бронхиальной астме, коклюше, бронхиэк-тазии.

4. Чабрец (Богородская трава) — 10 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, девясил (корни) — 10 г, анис (плоды) — 10 г.

Способ приготовления и применения — как в сборе рецепта № 3.

5. Бедренец-камнеломка (корни). Это старинное народное средство от астмы. Так как корень труднорастворим в воде, взять 2 части корня на 5 частей спирта или водки. Настоять 8 дней в темном шкафу, процедить, отжать. Принимать по 30 капель на ст. ложку воды 4—5 раз в день.

Примечание: 2 части корня — по весу, а по размеру это почти половина посуды с водкой.

6. Бузина сибирская. При бронхиальной астме применяют цветки бузины в сборах:

а) Цветки бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной (все поровну). 4 чайные ложки измельченного сбора кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема при бронхиальной астме, бронхите и бронхиэкстазиях.

б) Цветки бузины, трава лапчатки гусиной, трава шандры, трава чистотела, сосновые почки (все поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте,

в) Цветки бузины — 1 часть, кора молодой ивы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 2 части, плоды шиповника — 2 части. Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

7. Мать-и-мачеха обыкновенная. 4 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

8. Репа огородная. Овощное растение. С лечебной целью используют корнеплод репы, содержащий аскорбиновую кислоту, каротин, витамин B_1, белки, жиры, минеральные соли и другие вещества.

а) Отвар корнеплода пьют при бронхиальной астме, кашле, воспалении слизистой оболочки гортани, бессоннице, сердцебиении, простудной потере голоса (2 ст. ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день или по стакану на ночь).

б) Реповый сок с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день).

9. Девясил (корень измельченный) — 20 г, фиалка трехцветная (трава) — 20 г, тимьян (трава) — 20 г, анис (плоды раздробленные) — 20 г, мать-и-мачеха (листья, цветы) 20 г.

Смесь заваривать из расчета 2 ст. ложки на 500 мл кипятка, томить час, укутав. Пить по полстакана теплым. Ночную порцию налить в термос, добавив сахар, так как девясил после длительного настаивания приобретает очень терпкий вкус.

10. Анис (плоды) — 20 г, фенхель (плоды) — 20 г, тимьян — 20 г; солодка (корень) — 20 г.

Измельчить все компоненты в мелкую крупу и заварить 500 мл крутого кипятка 2 ст. ложки смеси. Применять в виде теплого настоя по одной трети стакана 4 раза в день и в течение всей ночи.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

1. Боярышник — настойка плодов на спирту. В 200 мл спирта положить стакан свежих плодов боярышника, предварительно немного их размяв. Настаивать 3 недели, после чего отцедить и принимать по чайной ложке с водой до еды на ночь.

2. Боярышник — настойка цветов на спирту. В 200 мл спирта положить 4 ст. ложки цветов и настаивать в темноте при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылочку. Через 10 дней пре-

парат готов к употреблению. Его нужно употребить перед едой по 1 чайной ложке с водой.

3. Боярышник— отвар плодов— 20 г сушеных или свежих ягод на 200 мл кипятка. Настаивать полчаса или варить 5 мин на слабом огне, пить перед едой на ночь по 200 мл отвара сразу.

4. Боярышник — экстракт плодов боярышника. Заварить 500 мл кипятка стакан свежих или сушеных плодов боярышника, добавить 2 ст. ложки сахара и варить на очень медленном огне 40 мин (отвар должен увариться наполовину). Хранить отвар с ягодами, не процеживая, в холодильнике, принимать по 1 стол ложке перед едой и 2 ст. ложки на ночь.

5. Боярышник кроваво-красный. 0,5 кг зрелых плодов моют и дробят деревянным пестиком (толкушкой), добавляют 100 мл воды, нагревают до 40° и прессуют соковыжималкой. Полученный сок пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

6. Гречиха посевная.

Настой цветков пьют при кашле, склерозе кровеносных сосудов (десертную ложку цветков заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день).

7. Лук-чеснок (чеснок). Свежие луковицы чеснока употребляют при атеросклерозе (по 2—3 зубка ежедневно).

8. Подорожник большой. Настой и свежий сок из листьев рекомендуется при атеросклерозе. Столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут. Выпить за 1 час глотками — суточная доза. Хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 минут. Применять по 2—3 ст. ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

9. Чабрец (5 г на 500 мл кипятка) настаивать 40 минут плотно закрытым. Чабрец — сильное средство, и его можно употреблять не более 2—3 раз в неделю. Он обладает успокаивающим, бактерицидным действием, снимает спазм сосудов головного мозга.

10. Мелисса (трава) — 10 г, буквица (трава) — 10 г, боярышник (цветы или плоды) — 40г, вероника (трава) — 10 г, земляника (трава) — 30 г.

1 ст. ложку заварить 250 мл кипятка и пить, как чай, с медом или сахаром. Смесь очень вкусная, ее можно добавлять в чай.

11. Для лечения и профилактики атеросклероза берется смесь из равных частей свежего сока лука и меда. Принимать по чайной ложке 3-4 раза в день,

12. Шалфей— рецепт Н.Г. Ковалевой: 90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл воды настаивать на свету 40 дней в закрытой стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке пополам с водой утром перед едой. Эта настойка рекомендуется пожилым людям для стимулирования нервной системы.

АТОНИЯ КИШЕЧНИКА

1. Ревень волнистый. С медицинской целью используют корни ревеня, которые заготовляют осенью, промывают в воде, режут на куски, провяливают на солнце и сушат при температуре не выше 60°.

Корни содержат дубильные и другие биологически активные вещества.

Порошок корня ревеня применяют при различных заболеваниях. В малых дозах (0,05—0,2 г) ревень оказывает вяжущее действие и помогает при гастритах с пониженной кислотностью, поносах. Средние дозы (0,2 г) действуют как желчегонное средство, большие (0,2—2 г) — как нежное слабительное при атонии кишечника, спастических запорах для размягчения стула при геморрое.

2. Душица обыкновенная — 10 г травы заливают 200 мл воды и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Используется для усиления перистальтики кишечника при его атонии. В этих случаях принимают водный настой душицы.

БЕССОННИЦА

1. Укроп, (семена). 50 г семени укропа варить 15—20 минут на малом огне в 0,5 л вина «Кагор» или «Портвейн», настоять, укутав, 1 час. Процедить, отжать. Принимать 50—60 г перед сном. Народное средство. Безвредно, обеспечивает хороший сон.

2. Конопля, (семя). 2 ст. ложки семян конопли мелко растолочь, просеять. Залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав, 30—40 мин. Пить теплым за 2 приема перед сном. Сначала выпить половину стакана за 2 часа до сна. Потом, через час, выпить остаток вместе с осадком. Пить обязательно теплым.

Принимать 2 недели. Применяется от периодической бессонницы.

3. Хмель, 2 чайные ложки шишек хмеля на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Выпить стакан на ночь от бессонницы. 1 часть измельченных шишек хмеля на 4 весовых части водки или 50° спирта. Настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать. Принимать по 5 капель настойки на 1 ст. ложку воды. Принимать 2 раза в день до еды. Второй раз пить на ночь. Применяется при бессоннице.

4. Лавандовое масло. Перед сном смазать маслом виски. 3—5 капель лаванды на кусок сахара, сосать перед сном. Обеспечивает хороший сон.

5. Мыть на ночь ноги горячей водой. Такая процедура снимает усталость, дает энергию, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

6. Бузина. Употребляется так: ст. ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Отвар принимать по ст. ложке в день при бессоннице, одышке.

7. Валериана лекарственная.

а) настой валерианы: ст. ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по ст. ложке, детям — по чайной ложке 3 раза в день.

б) отвар валерианы: ст. ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут, процедить. Принимать по ст. ложке, детям — по чайной ложке 3 раза в день.

в) спиртовую настойку валерианы (валериановые корни) можно купить в аптеке. Принимают по 15—20 капель на прием 2—3 раза в день, детям дают столько капель, сколько лет ребенку.

8. Хмель. 25 г хмеля на 100 мл спирта настоять неделю в темноте, встряхивая, а затем принимать по чайной ложке 2—3 раза в день, особенно на ночь.

9. Хмель. Порошок из раздробленных шишек хмеля можно просто принимать на ночь в качестве успокаивающего и снотворного средства.

10. Хмель. Набить подушку свежими хмелевыми шишками, положить в плотную ткань и хранить в шкафу. При возникновении бессонницы спать на подушечке, предварительно встряхнуть ее. Успех гарантирован даже при тяжелейшей бессоннице.

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

1. Щавель кислый (корни). 1 ст. ложку свежих корней на полтора стакана воды. Кипятить 15 мин, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме.

БОРОДАВКИ

1. Чистотел. Мазать ежедневно 2 раза в день бородавки соком свежесорванного чистотела.

2. Чеснок. Ежедневно натирать бородавки чесноком.

3. Магнезия, порошок. Ежедневно 2 раза, утром и вечером, перед едой принимать порошок магнезии на кончике ножа. Принимать месяц.

4. Одуванчик. Небольшие молодые бородавки можно свести соком одуванчика.

5. Яблоко разрезать пополам ниткой. Обеими половинами яблока натереть бородавки, сложить яблоко снова вместе половинками и связать их той же ниткой. Закопать это яблоко в землю или в навоз. Когда яблоко сгниет — бородавки исчезнут. — Народное средство.

6. На шелковой нитке завязывают в воздухе узлы над каждой бородавкой. Спрятать эту нитку в свежую разрезанную картофелину и зарыть ее в землю, так, чтобы никто не знал. Когда картошка сгниет, бородавки исчезнут. — Народное средство.

7. Детские бородавки легко сводятся искусственным льдом, в котором сохраняется мороженое. Попросить кусочек льда, завернуть его. Дома приложить несколько раз лед к бородавкам и подержать некоторое время, насколько это терпимо. Достаточно несколько сеансов и бородавки исчезнут.

8. Уксусная кислота. Ежедневно вечером перед сном капать из пипетки на бородавку 1 каплю уксусной кислоты, соблюдая осторожность. Больше капли не употреблять. Бородавки скоро начнут сходить.

9. Взять остаток стебля с корнем от срезанного хлебного колоса. Острием соломины несколько раз

наколоть бородавки и сейчас же эту соломину закопать в сырое место, корнем вверх. Через несколько дней, когда соломина сгниет, бородавки исчезнут. Такое народное средство.

10. Чистотел. Бородавки смазываются выдавливаемым из чистотела соком. Самый лучший сок — оранжевый — около корня. После того, как через несколько смазываний поверхность бородавки почернеет, ее нужно аккуратно срезать маникюрными ножницами и продолжать смазывать, пока бородавка не пропадет совсем.

11. Рябина. Массу из сырых ягод регулярно наносить на бородавку.

12. Сухой лед. Держите сухой лед сколько можете. Заверните остаток льда в несколько слоев газеты и в целлофан и храните в морозильнике. Через 2—3 часа повторите, к вечеру еще раз.

Иногда 3—4 процедуры за день достаточно, чтобы бородавка сошла.

13. Молочай лозный. Смазывать соком растения бородавки. После того, как через несколько смазываний поверхность бородавки почернеет, ее необходимо осторожно срезать маленькими ножницами и продолжать смазывать пока бородавки не исчезнут окончательно.

БРОНХИТЫ, ПЛЕВРИТЫ, ПНЕВМОНИЯ

1. Мать-и-мачеха (листья) — 5 г, черная бузина (цветы) — 5 г, спаржа (трава) — 5 г.

Эту смесь заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить как чай 3 раза в

день. Применяется при воспалении легких, сильных бронхитах и плевритах.

2. Почки сосновые — 1 часть, подорожник (листья) — 1 часть, мать-и-мачеха (листья) 1 часть.

4 чайные ложки смеси настоять 2 часа в стакане холодной воды. Кипятить 5 минут, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня за 3 приема. Применяется при бронхиальной астме, коклюше, бронхоэктазии.

3. Мать-и-мачеха (листья) — 2 части, душица (трава) — 1 часть, ромашка аптечная — 2 части.

2 ст. ложки измельченной смеси на 500 мл крутого кипятка. Настоять, укутав, 5—6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при сухом бронхите и при хроническом бронхите.

4. Багульник (трава) — 4 части, березовые почки — 1 часть, душица (трава) — 2 части, крапива двудомная (листья) — 1 часть. Все измельчить, хорошо смешать. 2 ст. ложки смеси на 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при хронических бронхитах.

5. Мать-и-мачеха (листья) — 2 части, березовые листы — 1 часть. Ромашка аптечная — 2 части, багульник (трава) — 2 части, душица (трава) — 1 часть.

Способ приготовления и применения — как в рецепте № 4. Применяется при хронических пневмониях.

6. Эфедра (трава) — 40 г. Ромашка аптечная — 200 г. Березовые почки — 60 г. Багульник (трава) — 200 г.

Все измельчить и хорошо смешать. 2 ст. ложки смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 5 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при астматических бронхитах.

7. Бальзам. Столетник— 250 г, кагор марочный— 0,5 л, мед незасахаренный— 350 г.

Столетник не поливать 2 недели до срезания листьев. Листья столетника вытереть от пыли (не мыть), мелко порезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо смешать. Настоять 9 дней в прохладном месте. Можно 14 дней. Затем процедить, отжать. Принимать первые 2 дня по 1 ст. ложке 3 раза вдень, а затем по 1 чайной ложке 3 раза в день. Применяется при всевозможных легочных заболеваниях для укрепления легких.

8. При упорном бронхите сок алоэ применяется в смеси с другими веществами: сок алоэ —15 г, смалец свиной или гусиный — 100 г, масло сливочное (несоленое) — 100 г, мед чистый (пчелиный) — 100 г, какао (не обязательно, для вкуса) — 50 г. Принимать по ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

Сок, алоэ противопоказан при беременности, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.

9. Горец птичий (спорыш). При заболеваниях органов дыхания:

а) ст. ложку взмельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут в водяной бане, настоять 1—2 часа, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день при туберкулезе легких и коклюше.

б) трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, мелко измельченный корень солодки (всех поровну), 4чайныеложкисмесизалить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2—3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктатической болезни, зловонном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии.

в) трава спорыша, лист мать-и-мачехи, цветки бузины черной (по чайной ложке). Заварить стаканом кипятка, настоять 25—30 минут. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при бронхите, пневмонии, плеврите.

10. Девясил высокий (девятисил). Настои корня применяются при бронхитах, кашле, коклюше, головокружении, головных болях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, геморрое (чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды). При болезнях дыхательных путей в настой добавить мед по вкусу.

11. Душица обыкновенная.

а) Настой душицы применяют при простудных

заболеваниях, бронхите, коклюше, удушье, туберкулезе легких (чайную ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день). Трава душицы входит в состав многих сборов:

б) Трава душицы — 1 часть, корень алтея — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части. Ст. ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

12. Крапива. При заболевании органов дыхания применяют так: щепотку цветов крапивы заварить 4 стаканами кипятка. Чай пить в качестве отхаркивающего средства.

13. Лук. При кашле, бронхитах, коклюше применяют с медом (500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды смешать, варить 3 часа на медленном огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по ст. ложке 4—6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте).

14. Редька посевная. Свежий сок редьки пьют при бронхитах, кашле, заболеваниях печени, атеросклерозе, мочекаменной болезни (по 1 ст. ложке 3 раза в день).

15. Отруби. Вскипятить 1,8 л воды, положить туда 400 г любых отрубей. Вскипятить еще раз и варить 10 мин. Подсластить жженым сахаром. Этот отвар следует пить в течение всего дня вместо кофе, чая и всякой другой жидкости, но пить непременно очень горячим при бронхите.

БРОНХИТ ХРОНИЧЕСКИЙ

1. Мать-и-мачеха (листья, цветы) — 1 часть (1 ст. ложка), ромашка аптечная (цветы) — 1 часть, медуница или легочница — 2 части, душица (трава) — 1/2 части.

Все смешать, измельчить, 2 ст. ложки залить кипятком — 300 мл, накрыть фарфоровой тарелкой и укутать на полчаса для получения настоя. Процедить, теплое питье принимать по 150 мл. За сутки нужно принять не менее пяти порций до еды и на ночь с медом.

2. Кориандр посевной или киндза (плоды) — 30 г, омела белая или «ведьмины метлы» (ветки) — 4 г, хризантема желтая или златоцвет (цветы) — 200 г, астра татарская (корень) — 6 г.

Сухую смесь тщательно размельчить, перемешать, залить 800 мл кипятка и добавить на кончике ножа имбирь. Настоять, укутав, и пить теплым по 100 мл каждый час, а последнюю порцию — на ночь. Отвар надо принимать с медом, халвой или засахаренными фруктами.

3. Душица обыкновенная. 75 г душицы заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают 15—20 мин., процеживают и пьют в теплом виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15—20 мин. до еды. Такое питье успокаивает кашель при остром и хроническом бронхите, эффективно оно и при коклюше.

4. Черную редьку натереть на терке и выжать сок через марлю. Смешать 1 л этого сока с 400 г жидкого меда и пить по 2 ст. ложки перед едой и перед сном вечером.

ВЕГЕТОНЕВРОЗЫ

1. Боярышник кроваво-красный.

а) ст. ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье, климаксе.

б) взять поровну плодов и цветков, хорошо перемешать. 3 ст. ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Настой принимать по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

в) 10 г высушенных плодов настоять 10 дней в 100 г водки или 40°-го спирта, профильтровать. Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

г) 10 г цветков настоять 10 дней в 100 мл водки или 40°-го спирта, профильтровать. Настойку принимать по 20—25 капель 3 раза в день до еды.

ВЕН РАСШИРЕНИЕ, ТРОМБОФЛЕБИТЫ

1. Лесной орех (листья, кора). Настой из листьев и коры лесного ореха: 1 ст. ложка измельченного сырья на стакан кипятка. Рекомендуется пить по 1/3 — 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды при варикозных расширениях вен, флебитах и перифлебитах,

трофических язвах голени, и капиллярных геморрагиях.

Отвар из листьев принимать при гипертрофии (увеличении) предстательной железы.

2. Настойка: 50 г цветков или плодов каштана на 0,5 л водки 50°. Настаивать 2 недели в теплом, темном месте, взбалтывая ежедневно. Принимать такую настойку по 30—40 капель 3—4 раза в день в течение 3—4 недель. Для лечения расширения вен и геморроя в народной медицине кроме настойки иногда употребляют свежий сок из цветков каштана по 25 капель 2—3 раза в день.

Препараты из конского каштана понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров и вен, предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах и способствуют рассасыванию образовавшихся тромбов, тромбы постепенно размягчаются и рассасываются.

Препараты из каштана (из плодов, цветов или коры) применяются внутрь и наружно при геморрое, спазмах сосудов, нарушении секреции желчи, хронических расстройствах пищеварения, катарах бронхов, при подагре, ревматизме, ишиасе и для лечения тромбофлебита, при язвах голени и расширении вен.

Экстракт рекомендуют применять и для ванн при миалгиях и невралгиях.

Горячий настой и экстракт из каштана конского является одним из самых хороших венотонических средств. Входит в состав отечественных и иностранных препаратов для лечения при расширении и воспалении вен, флебитов и геморроя.

3. Перед сном делать теплые ножные ванны из травы сушеницы. Помогает при тромбофлебитах и других тромбозах. Столь же полезны и общие ванны из сушеницы.

4. Женщина после удаления желчного пузыря не могла ходить. Стали отекать ноги и покрылись сеткой синих тонких вен. Сделала настойку из свежих листьев каланхоэ на водке. Стала натирать ноги. Опухоль прошла. Синева мелких вен исчезла, стала нормально ходить.

5. Тысячелистник, трава— 50 г. Бессмертник (цветы) — 200 г. Брусника (листья) — 100 г. Крушина (кора) — 100 г. Береза (листья) —100 г.

1 полную ст. ложку измельченной смеси заварить 300 г кипятка. Кипятить 5 минут. Настаивать в теплом месте 4 часа. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 15—20 минут перед едой. Применяется при флебитах и тромбофлебитах.

6. Упражнение, предложенное Микулиным. Подняться на носках так, чтобы каблуки ног оторвались от пола всего на 1 см, и резко опуститься на пол. После 20 таких сотрясений перерыв 10 секунд. При каждом упражнении делать не более 60 сотрясений. В течение дня рекомендуется повторять упражнение 3—5 раз по 1 минуте продолжительностью. Делать спокойно, не спеша.

7. Болгарские рецепты при расширении вен. Только что сорванные листья и цветочные головки полыни серебристой тщательно растереть в ступке. Ст. ложку полученного порошка соединить с таким же количеством кислого молока, размешать как следует и нанести ровным слоем на марлю, которую

затем наложить на участки с расширенными венами. Лечение проводить в течение 3—4 дней. Через несколько дней можно лечение повторить.

8. Истолочь наземную часть только что сорванного мужского папоротника (Дриоптерис Филикс—мае). Смешать ст. ложку порошка с таким же количеством кислого молока. Дальше действовать как с полынью.

9. Помимо лекарственных трав для лечения расширения вен можно использовать хорошо созревший помидор. Разрезать его на ломтики и приложить их к расширенным венам. Через 3—4 часа заменить ломтики свежими.

Эти 3 рецепта можно использовать последовательно один за другим, особенно в тяжелых случаях, (Журнал «Болгарская женщина» № 1 за 1978 г.).

10. При болях в ногах у людей, страдающих расширением вен, применяют теплые ножные ванны (до колена) из отвара коры вербы (ивы) и коры дуба продолжительностью в полчаса. После ванны надевают на ноги бандаж или резиновые эластичные чулки и отдыхают,

11. Хмель (шишки). При тромбофлебитах собирают только зеленовато-желтые шишки хмеля, сушат их. Заваривают из расчета 1—2 ст. ложки (в зависимости от веса больного) на стакан кипятка. Кипятить на малом огне 10—15 минут, процедить. Всю дозу выпивают в 2—3 приема в течение дня, лучше вечером, так как в дневное время при лечении хмелем проявляется его успокаивающее и даже снотворное действие.

ВОДЯНКА

1. Петрушка. Вымыть и нарезать 800 г петрушки, положить в эмалированную кастрюлю. Залить свежим, непастеризованным молоком. Поставить в печь или на плиту. Следует дать молоку вытопиться, но не выкипеть, до половины первоначального объема, процедить. Давать больному 1—2 ст. ложки на прием отвара через каждый час. Все приготовленное выпить в 1 день, Считают, что помогает даже тогда, когда официальная медицина помочь не в состоянии.

2. Черный таракан. Порошок из сушеных и толченых тараканов (черных) мешают с медом или какой-либо другой пищей и дают есть больному несколько раз в день. Больному желательно о тараканах не говорить.

3. 2-й вариант. Отжать сок из живых тараканов, смешать с водкой. Давать больному, начиная от 1 капли до 10 и обратно. Можно тараканов настоять на водке. Средство с тараканами действует без промаха.

4. Горицвет весенний. 1 чайную ложку на стакан кипятка настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Значительно увеличивает выделение мочи, исчезают отеки ног. Дозировку соблюдать точно. Детям 2-летнего возраста давать по 5—6 капель, 6-летнего —по 15 капель. Горицвет усиливает диурез, чем предотвращаются отеки и регулируется деятельность сердца.

5. Льняное семя. 4 чайные ложки семени на 1 л воды. Кипятить 15 минут, настоять, укутав, 1 час, можно не цедить. Принимать по 1/2 стакана через 2 часа 6—9 раз в день горячим. Результат достигается через 2—3 недели.

6. Василек синий. Настой цветков василька: 1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

7. Конопляная мякина издревле считалась превосходным средством от водянки. Конопляная мякина заваривается и пьется как обыкновенный чай. Однако следует заваривать этой мякины очень много и пить ее как можно больше и чаще в течение всего дня.

8. Первое средство— кресс-салат (режуха). Его следует есть в очень большом количестве.

ВОЗБУЖДАЮЩИЕ АППЕТИТ

1. Аир болотный.

Отвар корневищ употребляют как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях (чайную ложку измельченного корневища залить 2—3 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в закрытой посуде. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив).

2. Одуванчик лекарственный.

Настой корней одуванчика применяют как средство для улучшения пищеварения и для возбуждения аппетита следующим образом. 2 чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

ВОЛОС УКРЕПЛЕНИЕ

Средства от перхоти

1. Никогда не мыть голову горячей водой, только умеренно теплой.

2. Никогда не мыть голову водой из-под крана. Обязательно кипятить, смягчить ее, делать отвар из трав для мытья головы.

3. Беречь голову от холода, чтобы не застуживались корни волос, беречь от жары и солнца.

4. При выпадении волос, облысении полезно систематически употреблять в пищу ягоды облепихи или пить отвар молодых веток и этим отваром мыть голову. Хорошо после мытья втирать в голову облепиховое масло — 2 раза в неделю.

5. Траву (ветки можжевельника) смешать поровну с листьями березы. Горсть смеси кипятить в 3 л воды 5 минут. Укутать на час потеплее. Этим отваром мыть голову и споласкивать. Укрепляет волосы.

6. Лук. Взять небольшую головку лука, очистить ее, натереть на терке, кашицу завернуть в марлю, сложенную в несколько раз. Втирать в кожу головы. Через несколько часов промыть и сполоснуть голову. Желательно при этом остричься покороче. После нескольких процедур исчезает перхоть, пропадает зуд, волос укрепляется, цвет волос восстанавливается, волосы становятся эластичными, мягкими.

7. Луковый сок. Втирать луковый сок с коньяком и крепким сгущенным отваром корней лопуха. На одну часть коньяка следует брать 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней лопуха. Считается в народе как хорошее средство.

8. Корень лопуха. Смесь из 20 г лопуха и 200 г воды. Варить на слабом огне до половины первоначального объема, так чтобы отвар был сгущенным. Затем смешать его пополам со свиным нутряным жиром путем подогревания, слить в горшок, закрыть крышкой, обмазать тестом и поставить в печь или духовку на несколько часов. После с остывшей загустевшей массы слить воду, если она есть. Мазь является хорошим средством для ращения волос. Еще лучше смазать кожу головы свежим соком лопуха. Выкопать корни, промыть быстро холодной водой. Очень быстро натереть на терке и отжать сок. Делают это быстро потому, что натертый корень очень быстро окисляется на воздухе и темнеет. Этот сок можно законсервировать спиртом 1:1. При втирании такого сока надо разбавлять его пополам с водой. Втирать 2—3 раза в неделю.

9. Касторовое масло смешать поровну с 96°-ым спиртом. Втирать тампоном в кожу головы. Через 3—4 часа промыть голову детским или ланолиновым мылом. Ополоснуть подкисленной водой. Подкисленная вода делается так: в воду для ополаскивания выжимают сок 1/2 лимона или 1—2 ст. ложки уксуса.

10. Сбор № 1. Чабрец — 20 г, кора ивы — 20 г, кора дуба — 20 г. 4 ст. ложки смеси кипятить 15 минут в 1 л воды. Остудить, процедить. Втирать в кожу головы при выпадении волос, при перхоти и зуде кожи.

11. Сбор № 2. Кора ивы — 20 г. Корень лопуха— 20 г. 4 ст. ложки смеси кипятить 15 мин в 1 л воды. Остудить, процедить. Втирать в кожу головы при выпадении волос, при перхоти и зуде кожи.

12. Сбор № 3. Листья крапивы — 30 г. Листья мать-и-мачехи—30 г. Корневища аира — 20 г.

6 ст. ложек смеси кипятить 10 минут в 1 л воды. Укутать на 1 час потеплее. Когда остынет, процедить. Отваром мыть голову 3 раза в неделю при перхоти и выпадении волос.

13. В кипяченую воду, слегка теплую (не выше 40—50°) добавить мед: на 1 л воды 2 ст. ложки. Этой водой смачивать голову или втирать в кожу головы 2 раза в неделю. Укрепляет волосы и способствует их росту.

14. Полынь чернобыль. Отвар чернобыля, если им мыть лицо дважды в день, способствует росту волос (бороды) на лице.

15. Споласкивать волосы надо несколько раз теплой водой: на 1 л воды 2 чайные ложки лимонного сока или 2 ст. ложки уксуса.

16. Черноголовка обыкновенная. 3 ст. ложки травы кипятить 10 минут в закрытом литровом сосуде. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Употреблять для мытья головы при перхоти и для ванн и обмывании при воспалительных процессах кожи. Отвар травы считается эффективным средством при перхоти головы.

17. Костяника, все растение с корнем. Отваром растения с корнем моют голову при перхоти и для ращения волос.

18. Крапива. 100 г измельченных листьев залить 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Варить 30 минут. Когда остынет, отжать. Этим отваром мыть голову перед сном без мыла. Болгарский рецепт.

19. Отваром из листьев березы моют голову при выпадении полос.

20. При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос рекомендуется после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы настой листьев крапивы (ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1,5 часа, процедить. Применять 1 раз в неделю длительное время).

21. Облепиха крушиновидная.

Настой плодов и листьев употребляют внутрь и наружно как средство, укрепляющее волосы при облысении (2 ст. ложки плодов и листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2—4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 150 мл 2 раза в день до еды утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь ежедневно.

22. Применяют также следующий сбор:

Корневище аира — 20 г, корень лопуха — 20 г, цветки ноготков — 10 г, шишки хмеля —15 г. Смесь заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Смачивать голову на ночь при выпадении волос.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ

1. Ромашка аптечная.

Заварить 1,5 ст. ложки сухой ромашки в стеклянной чашке, накрыть, укутать. Настаивать 20 мин. За это время сделать очистительную клизму теплой

водой. Отвар процеженной ромашки температурой 37° набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на бок и подождать, пока всосется. Если не получится с первого раза, попробуйте еще. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Боли сразу отступают. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а при возможности — несколько раз в день. Таким способом можно заодно вылечить и геморрой.

2. Сбор, применяемый при воспалении придатков: чернобыльник, или полынь (трава) — 5 частей; вероника (трава) — 5 частей; ромашка (цветы) — 5 частей; донник (трава) — 1 часть.

5 ст. ложек смеси заварить 1 л кипятка. Дать настояться 25 мин. За это время сделать очистительную клизму. Пол-литра отвара выпить горячим на ночь, 300 мл использовать теплым (37,5°С) для спринцевания влагалища, 150 мл отвара ввести в заднепроходное отверстие и лечь на бок. Всего несколько дней тщательного выполнения этого рецепта принесут вам облегчение. Но для полного излечения нужно делать эту процедуру 2— 3 раза в неделю в течение двух месяцев.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА И ДЕСЕН

1. Аир болотный (ир, ирный корень).

Теплый настой применяют для полоскания рта при воспалении слизистой оболочки ротовой полости и десен (чайную ложку нарезанного корневища на 1,5 стакана кипятка, настоять 2 часа, процедить).

2. Бадан толстолистный.

Применяют так: 2 ст. ложки измельченных корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане, процедить горячим, охладить и использовать для полосканий.

3. Девясил высокий: чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут на слабом огне, настоять 4 часа, использовать для полосканий.

4. Дуб обыкновенный.

Отвар коры используют для полосканий (ст. ложку измельченной коры залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, охладить, процедить).

ВОСПАЛЕНИЕ ТОНКИХ КИШОК

1. Ольха серая (шишки) — 20 г. Ромашка (цветы) — 20 г. Калган дикий (корень) — 10 г. Солодка (корень) — 20 г.

1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 40 мин. Принимать теплым с медом после еды или на ночь.

ГАЙМОРИТ

1. Ментол сухой в крупинках растворить в кастрюле с кипятком. Укутав голову, дышать носом над этой кастрюлей. Процедура длится до тех пор, пока идет испарение из кастрюли.

2. Картофель в мундире. Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться над кастрюлей и подышать паром картофеля.

3. Прополис, настойка на спирту. Вскипятить

воду в кастрюле, влить туда 0,5 чайной ложки прополиса. Укутаться и подышать над этой кастрюлей.

4. Диск эбонитовый диаметром 110 мм, толщиной 10 мм с одной стороны отшлифовать. Этим диском, отшлифованной стороной, гладят по лицу (лбу, щекам, подбородку) по часовой стрелке. Делают 1 оборот по лицу в течение 1 секунды. Сеанс длится 10—15 минут. Делать дважды в день. Применяется при гайморите, фронтите, головной боли, зубной боли. При зубной боли гладить больное место и некоторое время (3—5 минут) подержать над этим местом.

ГАСТРИТ

1. Фенхель, плоды — 1 часть; алтей, корень — 1 часть; ромашка аптечная — 1 часть; пырей, корневища — 1 часть; солодка, корень — 1 часть.

Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. ложку смеси на 1 стакан воды. Кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 3 часа. Процедить. Принимать на ночь по 1 стакану настоя. Применяется при острых и хронических гастритах.

2. Цветы ромашки аптечной — 10 г, тысячелистник (трава) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, мята перечная (листья) — 10 г, шалфей (листья) — 10 г. 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать настой горячим по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при гастритах и энтеритах.

3. Мята перечная (листья) — 20 г, золототысячник (трава) — 5 г.

2 чайные ложи смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при гастритах с жалобами на печень.

4. Валериана (корни) — 10 г, вахта трехлистная (листья) — 10 г, мята перечная (листья) — 10 г, апельсин (кожура) — 10 г. 2 чайные ложки смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день после еды. Применяется при гастритах с жалобами на печень.

5. Аир болотный. Настой корневищ рекомендуется принимать при гастритах, протекающих с пониженной кислотностью, колитах, желудочных и кишечных коликах.

Чайную ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

6. Сок алоэ принимают по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

7. Горец птичий, или спорыш, применяется в сборах:

а) трава спорыша — 4 части, трава золототысячника — 4 части, соцветия тысячелистника — 3 части, лист мяты перечной — 2 части, корень аира — 2 части, семя тмина — 1 часть, трава сушеницы болотной — 8 частей, лист подорожника — 8 частей. 2 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка в термосе, настоять всю ночь, утром процедить. Выпить натощак

1 стакан, а остальное разделить на 4 приема. Принимать при воспалениях желудочно-кишечного тракта, особенно при гастритах с пониженной кислотностью.

б) трава спорыша — 4 части, трава зверобоя продырявленного— 4 части, лист черники — 3 части, соцветия тысячелистника — 2 части, цветки бессмертника песчаного — 2 части, трава золототысячника — 2 части, лист мяты перечной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть. 4 ст. ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 5—7 минут, настоять 20 минут в тепле, процедить, отжать. Пить по стакану 4—5 раз в день за 30 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью.

8. Душица обыкновенная.

Трава душицы, цветки ромашки (поровну). 2 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по стакану отвара утром и вечером при спазмах желудка и кишечника с метеоризмом. Душица противопоказана беременным.

9. Земляника лесная. Применяют смесь листьев и корней в виде настоя: ст. ложку смеси залить 2 стаканами холодной воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана ежедневно.

10. Зверобой продырявленный. Часто трава зверобоя входит в состав различных сборов: трава зверобоя — 4 части, лист подорожника — 4 части, трава сушеницы — 4 части, трава золототысячника — 2 части, лист мяты — 1 часть, трава спорыша — 2 части, корневища аира — 1 часть, плоды тмина—

1,5 части, трава тысячелистника— 0,6 части. 2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, настоять 12 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

11. Капуста белокочанная. Сок из свежей капусты употребляют при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях печени и селезенки, ожирении. В домашних условиях сок получают путем отжимания измельченных листьев поспевшего кочана, принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за час до еды в теплом виде. Полученный сок можно хранить в холодильнике не более двух суток. При дальнейшем хранении противоязвенный витамин полностью разрушается.

12. Лопух большой. Применяют настой и отвар корней лопуха.

а) настой: чайную ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день.

б) отвар: чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке отвара 3—4 раза в день.

13. Подорожник большой. Настой и свежий сок из листьев рекомендуются при желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, энтеритах, энтероколитах, колитах, метеоризме, поносах, коликах). Ст. ложку сухих измель-

ченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками — суточная доза. Хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2—3 ст. ложки вдень. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

14. Ревень волнистый. При гастритах с пониженной кислотностью ревень в малых дозах (0,05 — 0,2 г) оказывает вяжущее действие. Применяют порошок из высушенного корня ревеня, заготовленного осенью. Корни промывают в воде, режут на куски, провяливают на солнце и сушат при температуре не выше 60°.

15. Салат посевной—однолетнее растение. Настой листьев употребляют при хроническом гастрите (ст. ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по стакану на ночь).

16. Смородина черная. Свежий сок пьют при гастритах с пониженной кислотностью, принимают по 1/4 стакана сока 3 раза в день.

17. Тысячелистник обыкновенный.

а) отвар травы употребляют при хронических гастритах и язвенной болезни (чайную ложку залить 250 г кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 25—30 дней).

Тысячелистник применяют в сборе при гастритах с повышенной кислотностью:

б) трава тысячелистника— 2 части, трава зверобоя — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, трава чистотела — 1 часть. Ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

18. Вещества, содержащиеся в плодах аронии и в соке, получаемом из них, увеличивают кислотность желудочного сока, поэтому полезны больным анацидным гастритом.

ГАСТРИТ, ДИСПЕПСИЯ, ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ, ИЗЖОГА, ГАЗЫ В ЖЕЛУДКЕ

Лекарство самое простое: сок сырой картошки. Надо пить 1 стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема сока надо лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней подряд. Затем 10 дней пропустить и снова повторить 10-дневное лечение.

Этот способ лечения очень часто приносил хорошие результаты.

ГЕМОРРОЙ

1. Противогеморройный сбор. Крапива (лист) — 1 часть, крушина (кора) —1 часть. 8 г смеси на 1 л кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях без шишек.

2. Горец почечуйный (геморройная трава). 2 чайные ложки сухой травы на 0,5 л воды. Кипятить 15 минут на слабом огне, настоять, укутав, 2 часа, проце-

дить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день, за 30 минут до еды. Применяется как мочегонное, нежное слабительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство.

3. Тысячелистник, трава с верхушками. 15 г травы с цветами на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды. Можно принимать и без дозировки, если 1 ст. ложку травы настоять в 0,5 л кипятка. Свежий сок тысячелистника пополам с медом принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке. При длительном лечении это — радикальное средство. Тысячелистник применяется как потогонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство и очень эффективен в борьбе с геморроем в начальной стадии и при кровотечениях. Настойка тысячелистника на водке или спирте. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

4. Картофель сырой. Из картофеля вырезать свечку и при геморрое вставлять в задний проход. Если сильно сушит, то обмакнуть картофельную свечу в мед.

5. Мед засахаренный. Вставить в задний проход свечку из засахаренного меда.

6. Вода холодная. 1 л холодной воды налить в таз и сделать сидячую ванну от 1 минуты до 5 минут. Делать 2 раза в день — утром и вечером. Хорошо в эту воду бросить несколько крупинок марганцовки, так чтобы вода была нежно-розового цвета. В холодной воде мочить тряпочки и прикладывать на шишки, когда они нагреются — сменить. Применение холодной воды при геморрое очень хорошо облегчает состояние больного.

7. Рябина красная. Из зрелых ягод рябины красной отжать сок. Принимать по 75—100 г сока 3 раза в день, можно добавить в него мед или сахар. Запивать холодной водой. Прекрасное прослабляющее средство. Замечено, что от приема сока раскрывается закрытый геморрой и наступает облегчение.

8. Пиявки медицинские ставят на геморройные шишки от 3 до 10 штук. Больной быстро получает облегчение.

9. Зверобой продырявленный.

Применяют в виде отвара: ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

10. Земляника лесная.

Отвар листьев применяют для клизм и обмываний (ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить).

11. Калина обыкновенная.

При геморроидальных кровотечениях употребляют отвар хоры (4 чайные ложки измельченной коры залить стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить горячим, долить воды до первоначального объема и принимать по ст. ложке 3 раза в день до еды).

12. Капуста.

Рассол квашеной капусты пьют от 1/2 до 2 стаканов в теплом виде.

13. Каргана гривастая.

Применяют внутрь отвар надземной части (ст. ложку измельченного лекарственного сырья залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день).

14. Костяника каменистая.

Отвар листьев готовят так: ст. ложку листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по ст. ложке 3—4 раза в день.

15. Крапива двудомная.

а) ст. ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по ст. ложке 4—5 раз в день.

б) 2 ст. ложки сухих листьев крапивы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

16. Кровохлебка лекарственная.

Отвар корней пьют при геморроидальных кровотечениях: ст. ложку измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по ст. ложке 5 раз в день до еды.

17. Лук репчатый. Применяют свежий сок лука по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

18. Одуванчик лекарственный.

2 чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

19. Ромашка аптечная.

Наружно настой используют для промываний при геморрое (2—3 ст. ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить).

20. Ячмень.

Настой ячменного солода употребляют при геморрое (семена ячменя поместить в теплую, влажную среду и, когда они прорастут, высушить их, 2 ст. ложки измельченных сухих проростков ячменя залить 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день, добавив сахар).

21. Хвощ полевой.

Настой травы применяют при геморроидальных кровотечениях. Готовят настой так: 2 чайные ложки измельченной травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня.

22. Ментол — 2,5 г; новокаин – 1,5 г; анестезин — 1,5 г; спирт 96°—100 мл.

Метод употребления: ватой, смоченной вышеуказанным составом, мазать больное место два раза в день. Если больной почувствовал кратковременное жжение, то не надо бояться, т. к. это пройдет быстро.

Больная, страдающая геморроем 15 лет, излечилась от него за 3 дня.

23. Коровяк.

Цветы коровяка следует заваривать в чайнике и пить как чай. Кровотечение останавливается через 2—3 дня, а еще через несколько дней болезнь исчезает совершенно.

24. Картофель.

Натереть сырую картофелину, выжать сок в ст. ложку в маленькой спринцовкой ввести на ночь. Срок лечения 10 дней. Примечание: при геморрое: — следить, чтобы не было запоров;

— не раздражать желудок спиртными напитками, пивом, не есть соленого, острого, пряного;

— остерегаться простуды, особенно нижней части тела;

— избегать продолжительной ходьбы и работы стоя;

— никогда не садиться на холодное место, особенно на металл;

— после каждого туалета подмываться холодной водой;

— ставить ежедневно вечером клизмы из ромашки или из сушеницы.

ГЕПАТИТЫ

1. Аир болотный.

При гепатитах применяют настой корневищ, который приготовляют так: чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

1. Пустырник (трава) — 3 части. Сушеница (трава) — 2 части. Багульник (трава) — 2 части. Почечный чай — 1 часть. 1 полную ст. ложку сбора заварить в 300 мл кипятка. Кипятить 5 минут, настоять,

укутав, 4 часа, процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день, по 0,5 стакана за 20 минут до еды. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности.

2. Адонис (трава) — 1 часть, боярышник (цветы) — 1 часть, березовые листья — 1 часть, пустырник (трава) — 2 части, сушеница (трава) — 2 части, хвощ полевой (трава) — 1 часть. 2 ст. ложки измельченной смеси на 500 мл кипятка, настоять, укутав, 5—6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2-й стадии при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1 и 2-й степени в стадии компенсации и субкомпенсации.

3. Пустырник (трава) — 3 части, сушеница (трава) — 3 части, багульник (трава) — 2 части, хвощ полевой (трава) — 1 часть, крушина (кора) — 1 часть. 2 ст. ложки смеси (измельченной) на 500 мл крутого кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни и ожирении.

4. Адонис (трава) — 1 часть, боярышник (плоды) — 1 часть, мята перечная (трава) — 2 части, пустырник (трава) — 3 части, сушеница (трава) — 2 части, почечный чай — 1 часть. 2 ст. ложки измельченной смеси залить 500 мл крутого кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2-й стадии

и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

5. Пустырник (трава) — 1 часть, сушеница (трава) — 1 часть, боярышник (цветы) — 1 часть, листья омелы (трава) — 1 часть. 4 ст. ложки смеси настоять 8 часов в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день, через час после еды. Применяется при гипертонической болезни.

6. Боярышник кроваво-красный. Применяют в виде сборов цветки и плоды.

а) цветки боярышника, трава пустырника, трава сушеницы, лист омелы (всех поровну), 4 ст. ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды при, гипертонии.

б) плоды и цветки боярышника, трава пустырника, трава сушеницы, трава василистника, плоды шиповника (всех поровну).

4 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день при гипертонии.

в) плоды боярышника — 3 части, цветки боярышника — 3 части, трава хвоща полевого — 3 части, трава омелы — 3 части, измельченные луковицы чеснока — 3 части, цветки арники — 1 часть.

Ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 6—8 часов, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии.

7. Брусника обыкновенная.

В народной медицине применяют сок из ягод при легкой гипертонической болезни.

8. Валериана лекарственная.

При гипертонической болезни 1-й стадии как проявлении общего невроза применяют в виде настоя, отвара и порошка:

а) настой валерианы: 10 г корней и корневища заливают 200 мл кипящей воды, кипятят 30 минут, затем настаивают 2 часа, принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

б) отвар валерианы: 10 г корней и корневищ измельчают (длина частиц должна быть не более 3 мм), заливают 300 мл воды комнатной температуры, кипятят 15 минут и охлаждают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

в) порошок валерианы: толкут корни в ступке. Принимают по 1—2 г порошка 2—4 раза в день.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта.

9. Жимолость голубая.

Является весьма эффективным средством против гипертонии. Используют с этой целью свежие ягоды.

10. Календула лекарственная.

Для достижения гипотензивного эффекта необходимо длительно применять настойку календулы (20:100 на 40° спирте). Принимают по 20—30 капель

3 раза в день. При этом отмечается исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности.

11. Картофель.

При гипертонии едят печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой.

12. Клевер луговой.

Настой цветков применяют при гипертонии (ст. ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день).

13. Лук репчатый. При гипертонии едят свежие луковицы.

14. Чеснок.

При склеротической форме гипертонии применяют свежий чеснок (2—3 зубка ежедневно).

15. Салат посевной.

Употребляют настой листьев (ст. ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь).

16. Свекла красная.

Сок свеклы с медом (поровну) рекомендуется при гипертонии (по ст. ложке 4—5 раз в день).

17. Смородина черная.

Варенье и отвар сушеных плодов применяют при гипертонии.

Отвар готовят так: 2 ст. ложки 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.

18. При гипертонии применяют также сбор: плоды малины — 2 части, трава душицы обыкновенной — 2 части, цветки липы сердцевидной — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, лист подорожника большого — 2 части, корень солодки голой — 1 часть, плоды мордовника обыкновенного — 1 часть, трава буковицы лекарственной — 3 части, трава и семена укропа огородного — 3 части, плоды аниса — 3 части, трава мелиссы лекарственной — 3 части, трава пустырника пятилопастного — 3 части, плоды боярышника кроваво-красного — 4 части, плоды шиповника (истолочь) — 5 частей, трава бессмертника песчаного — 5 частей, трава сушеницы топяной — 6 частей. Принимать при гипертонической болезни. Способ приготовления и применения:

1 ст. ложку измельченного сбора заварить 2,5 стакана кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10—15 минут до еды. Вкус настоя приятный, запах ароматный.

19. Омела белая.

Одноразовая доза —4 г (1 ст. ложка с верхом). Омелу заваривают кипятком и варят на водяной бане 12—20 мин. Отвар почти не имеет вкуса, без запаха. Можно заваривать вместе с чаем. Омела хорошо регулирует нарушенный обмен веществ. Омела снижает артериальное давление, повышает диурез, обладает противоопухолевым эффектом. Само растение,

порезанное и высушенное, — прекрасное средство для поднятия тонуса у ослабевших людей пожилого возраста.

20. Спирт — 100 мл, ментол —2,5 г, новокаин — 1,5 г, анестезин —1,5 г.

Этой смесью протереть на ночь шею, что дает неожиданные результаты, снижая артериальное давление.

21. Взять валериановые капли, т.е. настойку (большой концентрации) без примеси и нюхать перед сном в течение 1—1,5 мин в каждую ноздрю. Продолжительность 2—4 месяца.

На людей с высоким артериальным давлением валериана не оказывает быстрого и заметного действия, затем она начинает благотворно снижать артериальное давление.

22. Арония черноплодная.

Сок, получаемый из плодов, способствует снижению кровяного давления, поэтому людям, страдающим гипертонией, рекомендуется 3 раза в день съедать по 100 г ягод или выпивать 50 мл сока.

23. Свекольный сок.

Свекольный сок — 1 стакан, мед — 1 стакан, все хорошо смешать и пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день перед едой.

ГИПЕРТРОФИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

1. Лук репчатый. Лук употребляют в свежем виде.

ГИПОТОНИЯ

1. Татарник колючий.

20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления. Можно заварить одни листья.

2. Лимонник, настойка.

Принимать по 20—30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Принимать на 1 ст. ложку воды.

3. Левзея сафлоровидная (маралий корень), настойка, жидкий экстракт.

Принимать экстракт по 20—30 капель 2 раза в день натощак, перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Настойку принимать по 30—40 капель так же.

4. Цмин песчаный (бессмертник).

10 г бессмертника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30— 40 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды в охлажденном виде.

5. Золотой корень (родиола розовая), настойка. Принимать по 20—40 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды, в течение 10—20 дней.

6. Женьшень, настойка.

Принимать от 5 до 20 капель 2 раза в день, утром и в обед до еды, в течение 2—3 недель.

ГЛАЗ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Василек синий.

Примочки из настоя цветков применяют как противовоспалительное и дезинфицирующее средство при воспалении слизистой оболочки глаз (1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить).

2. Костяника каменистая.

При воспалении конъюнктивы к глазам прикладывают листья растения.

3. Ромашка аптечная.

Настой травы и цветков ромашки используют для промывания глаз при воспалении (2—3 ст. ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить).

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

1. Мята перечная— 1 часть, душица— 1 часть, кипрей— 1 часть.

1 ст. ложку смеси на 500 мл кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 — 1 стакану при головных болях.

2. Мелисса.

15 г травы на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Принимать по 1—2 ст. ложке 5—6 раз в день. Применяется при болях в сердце, сердцебиениях, бессонице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии, как средство, успокаивающее нервную систему, болезненных месячных.

3. Душица (трава).

1 ст. ложку сухой травы на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,5—2 стакана 2—3 раза в день при головной боли. Беременным женщинам пить нельзя.

4. Ментоловое масло.

Аптечный препарат. При простуде и насморке с головной болью помазать ментоловым маслом лоб, виски, за ушами, затылок. Хорошо снимает головные боли в начале заболевания.

5. Чай зеленый или корица.

Сделать хорошую заварку из зеленого или черного чая, добавить туда щепотку мяты. Выпить бокал такого чая. Через 15—20 минут проходит головная боль.

6. Брусника обыкновенная. В народной медицине используют свежие ягоды.

7. Бузина сибирская.

Применяют настой цветков бузины: ст. ложку сухих цветков заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана (лучше с медом) 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

8. Валериана лекарственная.

Применяют в виде настоев и отваров. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном применении.

а) настой: ст. ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по ст. ложке 3 раза в день,

б) отвар: ст. ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на водяной бане, настоять 10 минут, процедить.

Принимать по ст. ложке 3 раза в день.

9. Девясил высокий.

Настой корня применяют 4 раза в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды: чайную ложку измельченного корня залить стаканом воды, настоять 10 часов, процедить.

10. Зверобой продырявленный.

При головных болях пьют отвар травы: ст. ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

11. Калина обыкновенная. Свежий сок пьют при головных болях.

12. Капуста белокочанная. Помогает прикладывание свежих листьев к голове.

13. Картофель.

Сок свежего картофеля пьют по 1/4 стакана при систематических головных болях.

14. Клевер луговой.

Применяют настой цветков: ст. ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

15. Клубника полевая.

В народной медицине свежие ягоды применяют при головной боли.

16. Сирень обыкновенная.

Свежие листья прикладывают к больному участку при головной боли.

17. Смородина черная.

Применяют по 1/4 стакана свежего сока при сильных головных болях 3 раза в день.

ГОРЕЧЬ ВО РТУ

1. Льняное семя растереть, чтобы получить 1 ст. ложку муки, заварить как жидкий кисель и пить утром и вечером до еды.

ГРИПП, ПРОСТУДА

1. Рецепт старого русского агронома Болотова: буквица, (трава) — 1 часть, ромашка аптечная — 1 часть, шалфей —1 часть.

Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. ложку смеси с верхом (1 щепотку) на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. На ночь выпить 2—3 чашки горячего настоя с медом. Днем пить, как чай в течение дня. Если простуда с головной болью, то добавить мяты — 1 часть к основному сбору. Если простуда с промерзанием, то добавить цветов черной бузины — 1 часть к основному сбору. Приготовление и прием так же, как указано выше.

2. Шиповник. Сухие ягоды растолочь. 5 ст. ложек ягод на 1 литр холодной воды. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8—10 часов, процедить. Пить рано с утра по 1 стакану через каждые 2—3 часа в течение суток. Пить с медом, вареньем, сахаром. Можно заварить погуще. Желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой, иначе кис-

лота разъедает зубы. Желательно при гриппе пить шиповник в течение недели, постепенно снижая количество приемов.

3. Полынь, настойка на водке. В четвертинку водки насыпать травы полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать при простуде и промерзании по 20 г 1 раз в день. Принимать 2—3 дня, не более.

4. Цветы липы — 1 часть, плоды калины — 1 часть. 2 ст. ложки смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5—10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1—2 чашки. Применяется при ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях.

5. Плоды малины — 40 г, листья мать-и-мачехи — 40 г, душица (трава) — 20 г.

Способ приготовления и применения — как в рецепте № 4.

6. Мята перечная (листья) — 1 часть, бузина черная (цветки) — 1 часть, липа (цветы) — 1 часть.

Способ приготовления и применения — как в рецепте № 4 (только брать 1 ст. ложку смеси на 2 стакана кипятка).

7. Липа (цветы) — 1 часть, черная бузина (цветы) — 1 часть. 2 ст. ложки смеси на стакан кипятка, кипятить 5—10 минут, процедить. Выпить горячим в один прием при гриппе и простудных заболеваниях.

8. Брусника обыкновенная.

а) в народной медицине при гриппе применяют ягоды брусники в виде морсов. При простудных заболеваниях пьют также настой олиственных веточек, ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4—5 раз в день. Применяют бруснику в сборе:

б) все растения брусники, все растения земляники (поровну), ст. ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед (по вкусу) и пить горячим по стакану 3—4 раза в день при простудных заболеваниях.

9. Чеснок.

При гриппе применяют свежий чеснок по 2—3 зубка ежедневно (также и для профилактики в период эпидемии).

10. Малина обыкновенная.

а) настой сухих плодов применяют при простудных заболеваниях, гриппе (ст. ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день).

Плоды малины входят в состав различных потогонных и других сборов:

б) плоды малины, цветки липы (поровну). Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.

в) плоды малины, цветки липы, лист мать-и-мачехи, плоды аниса, кора ивы (всех поровну). Ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь при гриппозном состоянии как потогонное.

г) плоды малины — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть. Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего настоя 3—4 раза в день, как потогонное.

д) плоды малины — 1 часть, лист малины — 2 части, трава душицы — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части. Ст. ложку измельченной смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего отвара 3—4 раза в день перед едой при простудных заболеваниях как потогонное отхаркивающее средство.

ДЕРМАТИТ

1. Хмель.

Хорошо смешать шишки хмеля с чередой —по 1 ч. ложке той и другой травы. Залить смесь 150 мл кипятка, настоять, укутав, процедить и выпить в один прием горячим перед едой и особенно на ночь. Места экземы обложите смоченной в этом растворе марлей.

2. Растертые шишки светло-зеленого цвета заварить кипятком: на 1/4 стакана шишек стакан кипятка. Настоять, укутав, полчаса и пить по 50 мл перед едой.

ДИАБЕТ

1. Крапива двудольная.

Для приготовления настоя 50 г листьев крапивы заливают 500 мл кипятка, при этом лучше использовать эмалированную посуду. Спустя 2 часа настой процедить и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Лучше заваривать свежие листья. Из молодой крапивы можно приготовить щи и разные витаминные салаты.

2. Стручки фасоли.

Собирают в августе и используют в виде отвара: 15—20 г стручков варят в течение 3—4 часов в 1 л воды до половины объема. Полученный отвар следует остудить, процедить и принимать по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3—4 раза в день в течение 3—4 месяцев.

3. Корень одуванчика.

1 чайную ложку мелко нарезанного корня заваривают как чай в стакане кипятка, настаивают 20 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

4. Листья ореха грецкого.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка, кипятят 20—30 секунд, настаивают процеживают и принимают в течение дня. Можно также использовать перегородки грецкого ореха. Для этого перегородки от 40 штук грецких орехов заливают стаканом кипятка и томят на водяной бане в течение 1 часа. Внутренняя кастрюля должна быть стеклянной или эмалированной. Затем следует остудить, процедить и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

5. Козлятник лекарственный (галега).

Способ приготовления: 1 ст. ложку сухой травы прокипятить 10—15 секунд в 250 г кипятка, затем процедить, отжать и пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды. Использовать козлятник лекарственный необходимо под контролем врача. Необходимо отметить, что растение способствует повышению артериального деления.

6. Осина, кора.

Начальная стадия диабета. 1 ст. ложку сухой измельченной коры осины кипятить 30 минут на малом огне в 2 стаканах воды. Настоять, укутав, 2—3 часа, процедить. Принимать по 1/5—1/4 стакана 3 раза в день до еды. Пить до 3 месяцев и более. Хорошо помогает в начальной стадии диабета.

7. Черника, лист.

1 ст. ложку сухих листьев черники на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде набольшими глотками. Применяется при начальной стадии диабета.

8. Свекла красная.

Свежий сок свеклы пьют при диабете по 1/4 стакана 4 раза в день.

9. Черника.

Настой пьют при нетяжелых формах сахарного диабета. Находящийся в листьях неомертиллин значительно понижает содержание сахара в крови (1 чайную ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите,

процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день).

10. Сбор.

Лопух (корни) 1 часть, фасоль стручковая, сухие створки — 1 часть, черника (лист) — 1 часть. 60 г сбора настаивать в литре холодной воды 12 часов. Затем кипятить 5 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать, по 3/4 стакана 5 раз в день через час после еды.

11. Брусника обыкновенная.

При диабете благотворное действие оказывают свежие ягоды брусники.

12. Голубика болотная.

В народной медицине применяют отвар молодых побегов и листьев (ст. ложку травы заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по ст. ложке 3 раза в день).

13. Сбор.

Черника (лист) — 1 часть. Фасоль стручковая, сухие створки — 1 часть. Лен (семена) — 1 часть. Овсяная солома — 1 часть.

3 ст. ложки сбора на 3 стакана воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 6—8 раз в день.

14. Трава хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего — 20 г, трава земляники — 20 г. Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3—5 минут, настаивать 10—15 минут. Процедить. Принимать по ст. ложке за 20—30 минут до еды 3—4 раза в день.

15. Листья черники — 23 г, листья одуванчика— 25 г, трава галеги лекарственной — 20 г. Ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 минут, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой за 20 минут.

16. При диабете 2—3 измельченных луковицы залить 2 чайными чашками тепловатой воды, выдержать 7— 8 часов, процедить и пить настой по кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

17. Листья черники — 25 г, трава галеги лекарственной — 25 г, листья крапивы двудомной — 25 г. Одну ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка. Прокипятить 15 минут, настоять 5 минут, процедить. Принимать по 2—3 ст. ложки 3—4 раза в день перед едой за 20 минут.

18. Хвощ полевой.

Для приготовления отвара берут 30 г хвоща полевого, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5—7 минут, затем настаивают 2—3 часа. После процеживания через марлю принимают по 2—3 ст. ложки 3—4 раза в день перед едой.

Хвощ полевой можно использовать в свежем виде (салаты, начинка для пирогов), а также в виде настоя.

Салат из хвоща полевого: 2 стакана мелко порезанных листьев полевого хвоща смешать с 50 г зеленого лука, 20 г щавеля, можно добавить 40—50 г листьев одуванчика. Заправить либо растительным маслом, либо сметаной. По вкусу посолить. Пестики полевого хвоща можно добавлять в окрошку.

19. Шиповник.

Для приготовления отвара берут 10 измельченных плодов шиповника, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 3—5 минут, настаивают 4—5 часов, после процеживания отвара принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

20. Листья пустырника — 10 г, листья земляники —15 г, листы шелковицы — 20 г.

Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3—5 минут, настоять в течение часа. Процедить, принимать по 2 ст. ложка 3 раза в день после еды.

21. Листья черники — 50 г, стручки фасоли — 50 г, трава га-леги — 50 г, листья мяты — 50 г.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка и настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

ДИЗЕНТЕРИЯ

1. Куриный желудок, пленка.

При обработке кур обмыть желудок внутри, обдать горячей водой, аккуратно отделить его от мяса, промыть и положить сушить на чистую бумагу. На следующий день он высохнет. При поносах пленку желудка растолочь в порошок и принять, запив водой. Принимать 2—3 раза в день. Прекрасное средство при любых поносах, даже кровавых и дизентерии. Хранить пленки желудков в коробке.

2. Чай.

Сухую заварку черного или зеленого чая (поло-

вина чайной ложки) пожевать и слегка запить водой. С 1—2 раз останавливает понос.

3. Кровохлебка лекарственная, корень. 1 ст. ложку измельченного корня на стакан кипятка. Кипятить 30 минут, процедить. Принимать 4—6 раз в день по 1 ст. ложке отвара на 1/4 стакана воды. Применяется при лечении острой дизентерии, геморрое, при желудочно-кишечных заболеваниях, как вяжущее, противопоносное и сильное бактерицидное средство. Останавливает различные внутренние кровотечения.

4. Крахмал картофельный.

1 чайную ложку крахмала развести в 0,5 стакана холодной, кипяченой воды. Хорошо размешать и выпить за один прием. Хорошо и скоро помогает.

5. Рис.

Рисовый отвар или рисовая каша, сваренная на воде вкрутую без соли, прекрасно помогает взрослым и детям при поносах.

6. Ежевика, листья.

1 ст. ложку листьев или веточек ежевики на стакан кипятка. Дать прокипеть 3—5 минут, укутать на 30—40 минут, процедить. Принимать 0,5—1 стакан на прием 2—3 раза в день. Результаты неплохие.

7. Горец змеиный, корень (раковая шейка, змеевик, завязный корень).

5 г измельченного корня на 200 г кипятка. Кипятить 20 минут на малом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день или в виде порошка при кровавых поносах. Порошок замешивают на меде и делают из него пилюли весом 0,5—1 г, которые принимают 3 раза в день.

8. Алоэ древовидное.

Сок алоэ применяют внутрь по 1—2 чайной ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

9. Голубика.

Ценится в народной медицине как противодизентерийное средство в виде отвара сухих ягод.

10. Горец птичий (спорыш). Применяют в виде отваров и в сборах:

Ст. ложку измельченной травы спорыша залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при воспалении желудочно-кишечного тракта и дизентерии.

11. Трава спорыша — 1 часть, трава лапчатки гусиной — 1 часть, лист подорожника — 2 части. 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30—40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при поносе.

12. Дуб обыкновенный.

Настой коры применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии (чайную ложку измельченной коры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Выпить глотками в течение дня. Детям не назначать).

13. Рябина сибирская.

Свежие плоды и сок рябины применяют при дизентерии (по 100 г плодов принимать 3 раза в день за 20— 30 минут до еды; рябиновый сок из отжатых ягод принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды). Применяется в сборе:

14. Корневища аира, кора дуба, трава тимьяна, лист ореха грецкого (поровну). Чайную ложку смеси настоять 6 часов в стакане холодной воды, затем кипятить 10—15 минут на слабом огне, процедить. Выпить глотками в течение дня при поносе.

15. Овсяные хлопья употребляют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, поносе, заболеваниях печени и сердца (100 г овсяных хлопьев залить 1 л холодной воды, настоять 4 часа, затем варить до густоты).

16. Свежие плоды черники.

а) при желудочно-кишечных расстройствах принимают по 50—100 г свежих плодов черники или настой из сухих плодов (4 чайные ложки сухих плодов настоять 8 часов на стакане воды комнатной температуры. Выпить в течение дня глотками). Плоды черники входят в состав вяжущих сборов:

б) плоды черники — 2 части, корневище лапчатки — 1 часть, цветки бессмертника — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, лист шалфея — 3 части. Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, по охлаждении процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

в) плоды черники — 2 части, плоды черемухи — 3 части. Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день.

17. Готовят также сбор:

Плоды рябины — 4 части, трава зверобоя — 3 части, корень алтея — 2 части. Ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 40—60 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при поносах.

18. Черемуха обыкновенная.

а) отвар плодов черемухи употребляют при гастритах, колитах, дизентериях, поносе (ст. ложку плодов черемухи заварить стаканом кипящей воды, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 2—3 раза в день).

б) плоды входят в состав желудочного (вяжущего) чая (плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части, корневище лапчатки — 1 часть. 2 ст. ложки измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды).

ДИФТЕРИЯ

1. Алоэ древовидное.

Применяют сок растения по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день.

ЖЕЛТУХА

1. Кора ивы.

60 г сушеной и измельченной коры ивы кипятить в 1 литре воды 15—20 минут, настоять, укутав,

сутки, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

2. Бессмертник.

25 г бессмертника кипятить в 1 литре воды до половины объема, то есть да 0,5 литра. Когда остынет, процедить. Принимать до полного выздоровления.

3. Сок квашеной капусты. Ежедневно с утра пить сок по стакану через каждые 2—3 часа. Принимать до полного выздоровления. Обычно на это уходит 1—2 недели.

4. Лесной орех (листья). Листья высушить в духовке без газа. 1 чайную ложку измельченных в порошок листьев настоять с вечера до утра в стакане белого вина. Принимать эту настойку в течение дня натощак в 3 приема. По истечении 12—15 дней желтуха проходит.

5. Овсяная соломка (полова). Горсть измельченной овсяной соломы кипятить в 1 литре воды до половины объема, процедить. Принимают по стакану 3 раза в день до еды.

6. Копытень, листья, — 1 часть. Бессмертник, цветы — 1 часть. 15 г смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по стакану в течение дня за 3—4 приема.

7. Толокнянка (листья) — 1 часть, спорыш, (трава) — 1 часть, кукурузные рыльца— 1 часть, стручки фасоли— 1 часть, грыжник голый (трава) — 1 часть.

15 г смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Принимать теплым по 1/2

стакана 3 раза в день,

8. Шалфей 25 г, полынь горькая (серебристая) 25 г. 1 чайную ложку смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 3—4 ст. ложки 3 раза в день. Ежедневно с пищей принимать 5—6 перечных зерен.

9. Бессмертник (цветы) — 40 г, вахта трехлистная (лист) — 30 г, мята (лист) — 20 г, кориандр (плоды) — 20 г.

2 ст. ложки сбора на 2 стакана воды. Кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды. Применяется при желтухе и воспалении желчных путей.

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ

1. Сбор № 1. Одуванчики (корни) — 10 г, стальник (корень) — 10 г, крушина (кора) — 10 г, мята перечная (листья) — 10 г.

1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, поставить на час, процедить. Принимать по 1—2 стакана в день перед едой.

2. Сбор № 2. Вахта (трифоль), (листья) — 10 г, полынь горькая (трава) — 10 г, мята перечная, (листья) — 10 г.

2 ст. ложки смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, принимать по 3 ст. ложки настоя за полчаса до еды 3 раза в день.

3. Сбор № 3. Зверобой, трава— 10 г. Бессмертник, цветки — 15 г. 2 ст. ложки смеси настаивать 12 часов в 0,5 литра воды, кипятить 5 минут, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды.

4. Сбор № 4. Бессмертник, цветы —15 г. Льнянка, трава — 10 г. 20 г смеси настаивать 2 часа в 0,5 литрах кипятка, процедить, принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды.

5. Сбор № 5. Бессмертник, цветы — 200 г. Брусника, листья — 100 г. Спорыш, трава — 200 г. Ромашка, цветы — 100 г.

2 ст. ложки сбора заварить в 100 г кипятка, настоять, укутав, не менее 5—6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

6. Сбор № 6. Березовые листья — 150 г, зверобой (трава) — 150 г, мята перечная (листья) — 200 г, шиповник (плоды толченые) — 200 г, чай почечный —100 г.

1 ст. ложку смеси заварить в 300 г кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа в теплом месте. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

7. Сбор № 7 (Швеченской фармацевтической фабрики лекарственных растений). Желчегонное. Бессмертник (цветы) — 40 г, вахта трехлистная (лист) —30 г, мята (лист) — 20 г, кориандр (плоды) — 20 г.

2 ст. ложки сбора облить 2-мя стаканами воды, кипятить 10 минут. Процедить, принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 15 минут до еды при желтухе и воспалении желчных путей.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Аир болотный. Применяется в сборе:

Корневища аира — 1 часть, кора корицы — 1 часть, лист вахты трехлистной — 1 часть, кожура апельсина — 2 части, трава золототысячника — 2 части, трава полыни горькой — 2 части. Чайную ложку сбора заварить стаканом кипятка, остудить, процедить. Пить по 1/4 стакана настоя 4 раза в день перед едой при отсутствии выделения желудочного сока — ахилии.

2. Анис обыкновенный.

а) плоды аниса — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, лист мяты перечной — 2 части.

2 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня при спазмах желудка и метеоризме.

б) плоды аниса — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корень солодки — 2 части, кора крушины — 6 частей. Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпивать утром и вечером по стакану настоя при атонии кишечника.

3. Бадан толстолистный.

Отвар корней и корневищ бадана принимают при колитах, энтероколитах и других желудочно-кишечных расстройствах неинфекционной этиологии (ст. ложку измельченных корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане, проце-

дить. Пить по 2 ст. ложки 3—4 раза в день).

4. Валериана лекарственная. Употребляют в виде настоев, отваров, настоек.

а) настой валерианы: ст. ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по ст. ложке 3 раза в день.

б) Отвар: ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настойка продается в аптеке, принимать по 15—20 капель 2— 3 раза в день.

5. Горец птичий.

Ст. ложку травы залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при воспалении желудочно-кишечного тракта.

6. Девясил высокий.

Настой корня применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

7. Дуб обыкновенный.

Кора дуба оказывает противовоспалительное и вяжущее действие. Настой коры применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, при склонностях к поносам. Чайную ложку измельченной коры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Выпить глотками в течение дня. Детям не назначать.

8. Зверобой продырявленный.

Отвар травы применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день).

9. Земляника лесная.

Настой листьев и корневища принимают при желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, воспалениях толстых и тонких кишок, поносах): ст. ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

10. Календула лекарственная (ноготки). Настой и настойку цветков применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря (2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить). Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день. Настойку календулы (продается в аптеке) принимают, начиная от 30 капель и до 1 чайной ложки на прием 2—3 раза в день.

11. Карагана гривастая.

Отвар надземной части готовят так: ст. ложку измельченного лекарственного сырья залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

12. Клюква болотная.

Отвар всего растения пьют при болезнях желудка, в частности, при поносе (2 ст. ложки смеси листьев и ягод заварить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день).

13. Костяника каменистая.

Отвар листьев применяют по одной ст. ложке 3—4 раза в день. Готовят его так: ст. ложку листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить.

14. Крапива двудомная.

Растение применяется как в чистом виде, так и в смеси с другими травами.

При желудочно-кишечных заболеваниях его применяют в сборах:

а) лист крапивы — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 2 части, трава володушки золотистой — 1 часть, лист какалии копьевидной — 1 часть. 3 ст. ложки измельченной смеси заварить 0,75 л кипятка в термосе, настоять 2 часа, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды при хроническом гастрите с пониженной кислотностью. Лечение длительное, прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).

б) лист крапивы — 2 части, лист подорожника — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 3 части, цветки бессмертника (или кукурузные рыльца) — 1 часть. 3 ст. ложки измельченной смеси заварить 0,75 л кипятка в термосе, настоять 3 часа, процедить.

Пить по стакану 3 раза в день за 25 минут до еды при хроническом гастрите с пониженной кислотностью. Лечение длительное (1,5—2 года), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).

в) лист крапивы, лист подорожника, трава зверобоя продырявленного, цветки ромашки аптечной (всех поровну). 4 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить по стакану, до 1,5 л в день в течение 7—10 дней при остром гастрите.

г) лист крапивы, трава зверобоя продырявленного, трава спорыша, лист мяты перечной (всех поровну). 4 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить по стакану до 1,5 л в день в течение 7—10 дней при остром гастрите.

д) лист крапивы — 1 часть, цветки тысячелистника — 1 часть, кора крушины — 3 части. Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 — 1 стакану на ночь при привычных запорах. Курс лечения 2 недели, при необходимости его повторяют.

е) лист крапивы — 1 часть, трава душицы — 2 части, кора крушины — 2 части. Ст. ложку смеси залить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при геморрое.

15. Кровохлебка лекарственная.

Отвар корней пьют при различных заболевани-

ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Аир болотный.

Применяют настой по 1/2 стакана 4 раза в день, чайную ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка, настоять 20 минут.

2. Горец птичий.

Ст. ложку измельченного корня спорыша залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 минут на кипящую водяную баню, настоять 15 минут, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день при холециститах, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

3. Душица обыкновенная.

Применяют в виде настоя: чайную ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

4. Зверобой продырявленный.

а) обладает противовоспалительным и желчегонным действием. Пьют отвар травы 3 раза в день по 1/4 стакана: ст. ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Применяется трава зверобоя в сборах:

б) трава зверобоя — 2 части, трава бессмертника — 3 части. 4 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов, затем кипятить 5—10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при заболеваниях печени.

в) трава зверобоя — 8 частей, корень одуванчика — 8 частей, цветки бессмертника — 3 части, трава

спорыша — 3 части, лист вахты — 3 части, цветки ромашки — 3 части, трава золототысячника — 3 части. 3 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по стакану настоя утром и вечером при холециститах.

5. Календула лекарственная. Применяют настой и настойку цветков.

а) настой: 2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

б) настойка продается в аптеке, принимают, начиная от 30 капель до 1 чайной ложки 2—3 раза в день.

6. Крапива двудомная.

При заболеваниях печени и желчных протоков применяют сбор:

Лист крапивы — 2 части, плоды шиповника — 2 части, трава спорыша — 1 часть, корень синюхи голубой — 1 часть, трава ве-родушки золотистой — 1 часть. 3 ст. ложки смеси заварить в термосе 0,75л кипятка, настоять 2—3 часа, процедить. Выпить за день в 3—4 приема за 20 минут до еды при хронических ангиоге-патохолециститах. Лечение длительное (1,5— 2 года), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыва).

7. Кукуруза.

Настой из кукурузных рылец применяют как желчегонное при холециститах, холангитах, гепатитах: ст. ложку рылец заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.

8. Одуванчик лекарственный.

Настой корней пьют по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Готовят так: 2 чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов.

9. Подорожник большой.

Пьют при холецистите настой трав: ст. ложку сырья заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками — суточная доза.

10. Рябина.

Применяют как желчегонное: сок плодов и свежие ягоды (по 100 г плодов 3 раза в день за 20— 30 минут до еды или сок по 1/4 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды).

11. Тысячелистник обыкновенный.

Применяют настой травы: 2 чайные ложки сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

12. Шалфей лекарственный.

Настой листьев применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени (2 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по ст. ложке через каждые 2 часа).

13. Плоды шиповника входят в сбор: Толченые плоды шиповника — 3 части, корень одуванчика лекарственного — 3 части, кукурузные рыльца — 3 части, побеги хвоща полевого — 3 части, цветки бессмертника песчаного — 4 части, лепестки розы бе-

лой — 2 части, плоды земляники лесной — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, трава сушеницы лесной — 1 часть, лист березы белой — 1 часть, семена укропа огородного — 1 часть, надземная часть календулы лекарственной — 1 часть. Ст. ложку измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10—15 минут до еды при заболеваниях печени и желчного пузыря. Вкус настоя горьковатый.

ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Зверобой продырявленный.

Пьют при воспалениях половых органов (ст. ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день).

2. Калина обыкновенная.

Пьют как противовоспалительное средство и средство, повышающее тонус мускулатуры матки.

Отвар цветков (ст. ложку цветков заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, пить по ст. ложке 3 раза в день).

3. Карагана лекарственная.

Применяют отвар для спринцевания при воспалительных процессах: ст. ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 13 минут, процедить.

4. Тысячелистник обыкновенный.

а) готовят сбор; трава тысячелистника — 20 г, лист шалфея — 20 г, лист розмарина — 20 г, кора

дуба — 40 г. Сбор залить 3 л воды, кипятить 30 минут, процедить. Ежедневно проводить по 2 вагинальных спринцевания при белях. Применяются также сборы:

б) трава тысячелистника — 5 частей, трава пастушьей сумки — 5 частей, корневище лапчатки прямостоячей — 5 частей, кора дуба — 2 части. Ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 15 минут, процедить. Утром и вечером принимать по стакану отвара при обильных менструациях.

в) трава тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы (поровну). 2 чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана

4 раза в день при обильных менструациях. В гинекологии и в акушерской практике применяются также:

5. Горец птичий.

При гинекологических заболеваниях и в акушерской практике применяют траву в сборах:

а) трава спорыша — 1 часть, трава хвоща палевого — 1 часть, трава золототысячника — 3 части, трава лапчатки гусиной — 5 частей.

Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня при болезненных месячных.

б) трава спорыша, трава пастушьей сумки, трава омелы белой (всех поровну). 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану за 3 — 5

дней до менструации и весь срок ее. При обильных месячных.

в) трава спорыша — 5 частей, лист крапивы — 3 части, кора дуба — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть. 2 ст. Ложки смеси залить 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на слабом огне, дать остыть, процедить. Применять для спринцеваний и вагинальных тампонов при белях.

6. Бадан.

Для лечения эрозий шейки матки отвар употребляют в виде спринцевания. 2 ст. ложки измельченных корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане, процедить горячим, охладить.

7. Девясил.

Отвар корня употребляют при болезненных и нерегулярных менструациях, а также для профилактики преждевременных родов (чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут на слабом огне, настоять 4 часа. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день).

8. Земляника лесная.

Ст. ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя ежедневно при чрезмерных менструациях. Настой листьев приготовить и по другому рецепту: ст. ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день.

9. Календула лекарственная.

2%-ый раствор настойки календулы (чайная ложка настойки календулы на 1/4 стакана воды) используют в виде спринцеваний для лечения эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитов.

10. Костяника.

Отвар листьев применяют при остановке менструаций, белях и других гинекологических заболеваниях, при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

11. Крапива двудомная.

а) Сок из свежих листьев крапивы принимать внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день в 1/4 стакана воды за 20 минут до еды при чрезмерных менструациях и различных кровотечениях.

б) Жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат). Принимать по 30—40 капель за 30 минут до еды в 1/4 стакана воды для профилактики маточных кровотечений.

в) Ватный тампон, смоченный соком из свежих листьев крапивы, или кашицу из листьев на тампоне во влагалище при эрозии шейки матки.

12. Облепиха крушиновидная.

При гинекологических заболеваниях — эрозии шейки матки, эндоцервицитах, кольпитах — облепиховое масло используется в виде тампонов. Лечение продолжительное, эпителизация наступает через 8—12 дней, иногда и раньше. Результаты стойкие. Облепиховое масло не обладает токсическими и раздражающими слизистые оболочки свойствами, поэтому может быть использовано при лечении эрозии у беременных женщин.

ЗАПОРЫ

1. Рябина красная, ягоды.

Созревшие (до мороза) ягоды нарвать, перебрать, промыть. Насыпать в большую бутыль слой ягод, слой сахарного песка до верха. Обвязать тряпочкой и поставить на солнце или другое теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп.

Настаивать 3—4 недели. Пока сироп не начал бродить, его процедить и отжать ягоды. В полученный сироп добавить спирт, чтобы он не бродил (15 г на 500 мл сиропа). Принимать сироп по 0,5—1 рюмке утром натощак, можно запить холодной водой. Прослабляет скоро и мягко. Как только наладится стул, сделать перерыв. Затем курс можно снова повторить. Одно из лучших прослабляющих средств.

2. Пшеничные отруби. 2 ст. ложки отрубей залить стаканом горячего молока. Настоять, укутав, 30—40 минут. Есть утром натощак чайной ложкой полстакана отрубей. Можно отруби с молоком минут 15 поварить. Так принимать отруби 2 раза в день в течение месяца. При этом раз в неделю желательно делать очистительную клизму.

3. Льняное семя.

При хронических запорах ежедневно пьют настой из 1 чайной ложки льняного семени на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4—5 часов. Выпить всю норму вечером перед сном вместе с семенами.

4. Мед— 300 г, столетник, сок— 150 г.

Столетник перед срезанием не поливать 2 недели. Отжать сок из листьев столетника, слегка растопить мед, если он засахаренный, и смешать с соком столетника. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день — утром натощак и на ночь, запивая водой.

5. Алоэ древовидное.

Сок растения применяют при хроническом запоре: пить по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1—2 месяца.

6. Рассол квашеной капусты оказывает послабляющее действие, пьют по 1/2 стакана теплого рассола.

7. Сок свежего картофеля применяют при спастическом запоре по 1/4—1/2 стакана.

8. Одуванчик лекарственный,

Настой корней пьют при запоре: 2 чайные ложки корня залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой,

В дозах 0,2—2 г порошка корня ревеня оказывает слабительное действие при атонии кишечника, спастическом запоре.

9. Применяют следующие сборы:

а) цветки бузины, плоды жостера (поровну). Ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Утром и вечером выпивать по стакану отвара при запорах.

б) цветки бузины — 2 части, плоды фенхеля — 2 части, кора крушины — 2 части, плоды аниса — 1 часть. Ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка) настоять 1—2 часа. После обеда и ужина выпивать по стакану настоя при запорах.

в) цветки бузины, плоды фенхеля, корень солодки, трава фиалки трехцветной, лист березы белой, кора крушины (всех поровну). Ст. ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Настой выпить глотками за день при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

ИСПУГ

1. Пустырник — 3 ч. Вереск— 4 ч. Сушеница— 3 ч. Валериана—14. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать, принимать по 4—5 глотков через каждый час в течение дня. Кроме испуга, помогает и при мнительности.

КАМНИ В ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКАХ И ПЕЧЕНИ

1. Свекольный сироп.

Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть, порезать и сварить. Варить длительное время, пока не загустеет отвар, станет как сироп. Принимать по 1/5 стакана 3 раза в день до еды. Считается, что от такого сиропа камни в желчном пузыре растворяются постепенно и относительно безболезненно.

2. Рябина красная. От камней в печени и протоках надо есть в течение 1,5 месяца лесную, но не

садовую рябину. Есть с чем угодно: с хлебом, чаем, сахаром, медом и т. д. в течение дня, съедая 2 стакана свежей рябины.

3. Березовый лист. (1-й вариант)

Весенний лист березы, величиной с копейку, собрать и высушить. 2 ст. ложки листа на стакан кипятка. Кипятить на малом огне до половины объема, когда остынет, процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 3 месяца. Хорошо применять при мелких камнях. Будут боли, схватки, колики, тошнота. Нужно потерпеть. Все камни выйдут.

4. Березовый лист (2-й вариант),

Ст. ложку (с верхом) сухих березовых листьев на стакан кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать утром и вечером по стакану настоя за полчаса до еды. Пьют продолжительное время при желчекаменной болезни.

5. Сок свежего растения лапчатки гусиной смешать с соком зеленого растения ржи. Принимать по 3 ст. ложки в день до еды как средство от желчных и печеночных камней.

6. Сок квашеной капусты.

Ежедневно принимать сок квашенной капусты по 0,5—1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения 1,5—2 месяца.

7. Живучка мохнатая — 10 г, жостер (плоды) — 10 г, цикорий (прикорневые листья) — 10 г, вероника — 10 г, подорожник (семя)—20 г.

Залить 2 ст. ложки смеси 500 мл кипятка, настаивать 15 минут. Принимать теплым с сахаром по

150 мл 3 раза в день перед едой.

8. Кукурузные рыльца— 30 г, подсолнечник (цветы) — 20 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, земляника (листья) — 10 г.

Заварить 2 ст. ложки смеси 600 мл кипятка. Настаивать в течение 20 мин, пить за 30 мин перед едой.

9. Ястребинка волосистая (трава) — 20 г, зверобой (трава) — 20 г, репяшок (трава) 20 г, тмин (раздробленное семя) — 10 г, крушина (раздробленная кора) — 10 г.

Заварить 1 ст. ложку смеси 500 мл кипятка, настаивать полчаса с медом (2 ст. ложки меда на 500 мл воды). Эта смесь применяется при запорах, часто сопровождающих дискинезию желчных путей.

10. Земляника.

Необходимо принимать 3—5 стаканов ягод ежедневно в течение всего сезона, т. е. 3 недели. Это поможет при этой мучительной болезни на долгое время.

11. Пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени. Смешать с 3 стаканами сырого непастеризованного молока, уварить до 1 стакана. Горячим процедить и пить натощак по стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней курс повторить. Не есть ничего острого. Возможны приступы от боли печени, нужно потерпеть. Через год курс повторить. Считается, что помогает хорошо. Применяется при камнях в печени и почках.

12. Мелисса лимонная (трава) — 5 г, крушина

(кора) — 10 г, мята (трава) — 10 г, шиповник (плоды мелкотолченые) — 30 г, чистотел (трава) — 25 г, бессмертник (цветы) — 10 г.

Заварить 1 чайную ложку 300 мл кипятка. Настаивать 15 мин, выпить за один прием с медом. Данную смесь принимать при сильных болях в области печени и желчного пузыря.

13. Одуванчик (корень мелко раздробленный) — 10 г, крапива (корень) —10 г, календула (цветы) — 40 г, донник— 3 г, василек (цветы) 20 г. Заварить 1 ст. ложку этого сбора 1 л кипятка, положить 4 — 5 кусков сахара, размешать и накрыть салфеткой, упаривать час. Пить по 200 мл 4 — 5 раз в день перед едой.

14. Прованское (оливковое) масло. Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти постепенно до 0,5 чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится 2—3 недели. По народным наблюдениям, при таком лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

15. Редька, мед.

Камни в желчных протоках и почках. Редьку натереть, сок отжать, смешать хорошо пополам с медом. Принимать по 1/3—1/2 стакана, а то и до стакана в день. До стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в желчных протоках и почках, а также препятствует развитию ате-

росклероза, болезней печени и водянки.

16. Брусника обыкновенная.

Листья обладают камнерастворяющим действием при желчекаменной болезни: ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Настой принимать по 2 ст. ложки 4—5 раз в день.

17. Горец птичий.

Как желчегонное трава спорыша полезна при заболеваниях печени, желтухи и желчекаменной болезни.

18. Пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени. Смешать с 3 стаканами сырого, непастеризованного молока, уварить до 1 стакана, горячим процедить и пить натощак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Не есть ничего острого. Возможны припадки от боли печени, но надо выдержать. Через год повторить курс лечения.

ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

1. Принимать оливковое масло за полчаса до еды. Начинать с 1/2 чайной ложечки и дойти до чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обыкновенно длится от 2 до 3 недель. Это средство также изгоняет камни из желчного пузыря и выталкивает их.

2. Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть и сварить их. Затем продолжать варить эту смесь до тех пор, пока она станет почти как сироп. Пить по 3/4 стакана несколько раз в день, и камни в

желчном пузыре скоро растворятся.

3. При заболеваниях печени и желчных протоков применяют траву в сборах:

а) трава спорыша — 3 части, цветки ромашки аптечной — 1 часть, кора крушины — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, цветки бессмертника песчаного — 4 части. 4 ст. ложки смеси, залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 5—10 минут, остудить, процедить, первый стакан выпить натощак утром, а остальное разделить на 4 приема, каждый из которых выпить через час после еды, при заболеваниях печени и желчекаменной болезни. Исключить из пищевого рациона острое, соленое, копченое, жареное, жирное.

б) трава спорыша, трава чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава зверобоя продырявленного, трава фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра (всех поровну). 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при желчекаменной болезни.

в) ст. ложку травы спорыша заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды при камнях желчного пузыря.

4. Земляника лесная.

Ст. ложку смеси (ягод и листьев) заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2—1 стакану настоя 3 раза в день при наклонности к камнеобразованию.

5. Кукуруза.

Настой и жидкий экстракт кукурузных рылец применяют как желчегонное — при холециститах, холангитах, гепатитах. Ст. ложку кукурузных рылец заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по ст. ложке через каждые 3 часа.

6. Жидкий экстракт кукурузных рылец (продается в аптеке) принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день перед едой.

В народе кукурузные рыльца считают средством, «сокрушающим» мочевые и желчные камни в песок.

7. Мята перечная.

Применяют настой листьев: 2 чайные ложки травы заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

8. Пырей ползучий.

Настой корневищ применяют при желче- и мочекаменной болезни (4 чайные ложки измельченных корневищ залить стаканом холодной воды, настоять 12 часов и в прохладном месте, процедить. Сырье повторно залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Оба настоя смешать и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день).

9. Укроп огородный.

Отвар плодов применяют при желчекаменной болезни (2 ст. ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения 2—3 недели).

Сборы при желчекаменной болезни

1. Сбор № 1. Чистотел, трава— 1 часть. Ромашка аптечная, цветы — 1 часть. Вахта трехлистная, листья — 1 часть.

Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером через час после еды.

2. Сбор. № 2. Хвощ полевой, трава — 10 г. Чай почечный — 10 г. Спорыш, трава — 20 г. Крапива двудомная — 10 г.

2 ст. ложки сбора заварить 500 мл кипятка. Настоять, укутав, не менее 5—6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

3. Сбор № 3. Чистотел, трава — 10 г. Мята перечная, листья — 10 г. Володушка золотистая, трава — 10 г.

1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по стакану настоя утром и вечером за полчаса до еды.

4. Сбор № 4. Спорыш, трава — 1 часть. Кукуруза, рыльца — 1 часть. Фасоль (карликовых форм), стручки— 1 часть. Грыжник гладкий, трава — 1 часть. Медвежьи ушки, трава — 1 часть.

15 г смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Напар выпивают теплым весь в течение дня.

КАМНИ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

1. Морковь, семена.

а) размолоть семена моркови в порошок. Принимать по 1 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Гонит камни в песок.

б) 1 ст. ложку семян моркови на стакан кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана 5—6 раз в день до еды при почечно-каменной болезни и как ветрогонное.

2. Петрушка, корни, листья.

1 чайную ложку мелкопорезанных корней петрушки и 1 чайную ложку порезанных листьев петрушки залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2—3 часа. Принимать стакан в 3 приема до еды небольшими глотками. Зимой можно пить сушеную петрушку. Заварить так же.

3. Донник, трава с цветами— 6 г. Можжевельник, плоды— 20 г. Пастушья сумка, трава — 20 г. Толокнянка, листья — 20 г. Шиповник, толченые плоды— 120 г. Шиповник, цветы— 20 г. Крапива, трава — 40 г.

Заварить чайную ложку смеси 300 мл кипятка. Принимать горячим 2 раза в день с медом.

4. Барбарис, измельченный корень — 30 г. Земляника, листья — 40 г. Алтей, измельченный корень — 50 г. Кукурузные рыльца — 30 г. Береза, листья 20 г.

Заварить 0,5 стакана смеси в 1 л кипятка, настаивать, укутав, в течение 10—12 часов. Пить с медом по 200 мл после подогрева.

5. Шиповник, корни. 2 ст. ложки измельченных корней на стакан воды, кипятить 15—20 минут, настоять, укутав, пока не остынет, процедить. Принимать этот отвар 4 раза в день по 0,5 стакана. Принимают в течение недели и более. Этот отвар растворяет всякие камни в желчном пузыре и почечной лоханке на мелкие песчинки. Губительно действует на малярийных паразитов.

6. Вереск, трава. 1 ст. ложку вереска настаивать ночь в 0,5 литра кипятка, утром процедить. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды. Применяется при воспалении мочевого пузыря и мочевых путей, болезнях почек, почечно-каменной болезни, ревматизме, подагре.

7. Выпивая сок одного лимона в смеси с 0,5 стакана горячей воды несколько раз в день и 0,5 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного сока 3—4 раза в день, можно добиться исчезновения песка и камней в течение нескольких дней или недель, в зависимости от размера камней.

8. Березовый сок. Весной обязательно пить натощак 3 раза в день до еды по стакану березового сока. Березовый сок гонит камни и песок из почек и мочевого пузыря.

9. Уродан (аптечный препарат). 1 чайная ложка на 0,5 стакана воды 3—4 раза в день до еды. Применяется при подагре, почечных и мочевых камнях, сломил-артритах, полиартритах.

10. Спорыш, 3 чайные ложки свежей травы спорыша настаивать 4 часа, в 2 стаканах кипятка, укутав потеплее, процедить. Принимать по 0,5 стакана

4 раза в день до еды.

11. Василек синий (цветки) — 30 г, брусника (листья) — 20 г, вероника (трава) — 30 г, буквица — 20 г.

Заварить чанную ложку смеси 300 мл кипятка и настаивать 20—30 мин. Выпить за один раз в горячем виде до еды.

12. Ромашка— 30 г, хмель (шишки) — 20 г, татарник колючий (трава) — 50 г, смородина (листья) — 20 г, кукурузные рыльца—30 г, подмаренник (трава) — 10 г.

Заварить 1 ст. ложку смеси в 300 мл кипятка. Настаивать 20— 30 мин., выпить в два приема с медом вечером.

13. Хвощ полевой — 30 г, укроп (семя в порошке) — 30 г, ромашка — 20 г, петрушка (семя в порошке) — 30 г, белая акация (бутоны) — 50 г.

Заварить стакан смеси 1 л кипятка. Настаивать час, пить в теплом виде по одному стакану.

14. Кукурузные рыльца — 10 г. Грыжник голый — 5 г. Фасоль, стручки — 10 г. Спорыш — 10 г. Толокнянка — 10 г.

Заварить 3 ст. ложки смеси в 0,5 л кипятка. Томить 30 мин, пить по 150 мл теплым. Этой смесью выводят камни из почек в виде песка ежедневно.

15. Чеснок.

Перед каждым новолунием взять небольшую горсть очищенного, порезанного чеснока, залить литром водки, настаивать 9 дней на солнце, но не у огня. Как только начнется новолуние, принимать по рюм-

ке чесночной настойки. Принимать 1 раз в день натощак. Перед употреблением взбалтывать. Обычно к новолунию обостряются мочекаменные болезни. Принимать во время всего новолуния. При мочеиспускании всю мочу до конца не выпускать, а немного оставлять, чтобы камень непосредственно не прикасался к мочевому пузырю.

16. Сбор № 1. При почечно-каменной болезни. Полынь обыкновенная (чернобыль), (трава) — 10 г, толокнянка (листья) —15 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, морковь (семена) — 15 г, укроп (плоды) — 10 г.

12 г смеси настаивать в протопленной духовке 12 часов в 2 стаканах воды. Кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

17. Сбор № 2. При почечно-каменной болезни. Бессмертник (цветы) — 15 г, ревень (корни) — 10 г, тысячелистник (трава) — 25 г.

1 ст. ложку смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

18. Сбор № 3. Камни в почках, мочеточниках и мочевом пузыре. Пижма (цветы) — 10 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, репешок (трава) — 20 г, брусника (лист) — 20 г, аир (корневище) — 20 г, пырей (корневище) — 20 г.

1 ст. ложку смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1— 1,5 часа, процедить. Принимать утром во время завтрака и вечером по стакану.

19. Сбор № 4. Камни в почках, мочеточниках и мочевом пузыре. Шиповник, плоды — 25 г. Стальник, корень — 25 г. Адонис, трава —25 г. Можжевельник, плоды —25 г.

1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать 2 стакана в течение дня.

20. Сбор № 5. Камни в почках, мочеточниках и мочевом пузыре. Дрок, трава— 15 г. Можжевельник, плоды —15 г. Брусника, лист— 15 г. Спорыш, трава— 15 г. Хвощ полевой, трава— 30 г.

1 ст. ложка смеси на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать утром, во время завтрака и вечером по стакану.

СРЕДСТВО ДЛЯ РАСТВОРЕНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ, ПОЧКАХ И ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

24 часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении 24 часов необходимо поставить клизму. Через час после клизмы выпить 1 стакан прованского масла и сразу 1 стакан сока «грейпфрут», т. е. надо пить одно вслед за другим. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить 1 глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить воды вовсе.

Через 15 минут после принятия прованского масла с соком «грейпфрут» надо выпить слабительного — английскую соль. Минут через 15 после принятия этого слабительного (или когда захочется) можно пить воду. Необходимо продолжать голодать,

а через сутки надо снова пить прованское масло с соком «грейпфрут», т. е. надо повторить описанную выше процедуру. Потом, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневатый, а иногда и кремовый цвет. Когда моча остынет, камни осядут на дно. Следует продолжать принимать прованское масло с соком «грейпфрут» (и, конечно, продолжать голодать) до тех пор, пока камни не растворятся все. Нередки случаи, когда для растворения всех камней приходится пить это лекарство 5, 6, а иногда и 7 дней подряд. Надо помнить, что бывают очень сильные боли при этом. Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок для того, чтобы знать, какого размера камни, сколько их и их местонахождение. По окончании лечения нелишне еще раз сделать рентгеновский снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

КАШЕЛЬ - ПРОСТУДНЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ

1. Девясил, корень.

20 г измельченных корней отварить на малом огне 10 минут в стакане воды. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды. Применяется как отхаркивающее средство.

2. Подорожник, лист.

а) 1 ст. ложку сухих листьев подорожника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды и при приступах кашля.

б) Вариант. 3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. ложками сахарного порошка или меда. В закрытом сосуде поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать по чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

3. Сахарный песок.

2 ст. ложки сахарного песку расплавить на сковороде. Как только расплавится песок, выключить газ и налить в песок 0,5 стакана кипящей воды. Наливать осторожно, издалека, так как образуется сильное кипение и брызги. Тот час же снять с плиты. Детям давать по чайной ложке во время приступа кашля и перед сном на ночь. Дневная доза 4—5 ложек. Хорошо помогает и взрослым.

4. Сосновые почки.

1 ст. ложку почек на стакан крутого кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1—2 глотка при позывах на кашель, помогает сразу.

5. Бузина черная (цветы).

1 ст. ложку сухих цветов на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Делать вечером. Пить на ночь по 1—2 чашки тепленьким, не горячим, с сахаром или медом, с добавлением молока. Помогает хорошо.

6. 2 ст. ложки сливочного масла, 2 желтка свежих диетических яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки, 2 чайные ложки меда.

Все хорошо смешать, принимать при кашле по 1 чайной ложке многократно в день. Очень хорошо, если к этому составу прибавить 1 ст. ложку корня солод-

ки. Эффект будет еще лучше.

7. Бедренец - камнеломка, корни. Смотри рецепт «Астма» № 5.

8. Картофель.

Отварить в мундире 4—5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпалась. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разрезанный пополам картофель. Сверху укутать. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Делать это вечером. Уже на другой день человек получает облегчение.

9. Анис обыкновенный. Применяют в сборе с другими растениями. Плоды аниса— 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, цветки коровяка — 1 часть, цветки просвирняка — 2 части, цветки самосейки — 2 части, трава тимьяна — 2 части, корень алтея лекарственного — 2 части, корень солодки — 5 частей. Ст. ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5—6 минут на слабом огне, после остывания процедить. Пить по 1/4 стакана теплого отвара 4 раза в день при кашле, трахеобронхите, бронхите.

10. Бузина. Употребляется в смеси с другими лекарственными растениями.

а) цветки бузины — 1 часть, семена пажитника сенного — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, липовый цвет — 2 части, трава фиалки трехцветной — 2 части. Ст. ложку измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов, варить несколько минут и после остывания процедить. Отвар пить теплым в несколько приемов за один день при

трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле.

б) цветки бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной (всех поровну). 4 чайные ложки измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктазиях, кашле.

в) цветки бузины, трава лапчатки гусиной, трава шандры, трава чистотела, сосновые почки (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

г) цветки бузины — 1 часть, кора молодой ивы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 2 части, плоды шиповника — 2 части. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

11. Горец птичий.

а) ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут на водяной бане, настоять 1—2 часа, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день при туберкулезе легких и коклюше.

б) трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, мелко измельченный корень солодки (всех поровну). 4 чайные ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2—3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктати-

ческой болезни, зловонном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии, долго не проходящем кашле.

12. Девясил высокий.

Настой корня эффективен при кашле: чайную ложку сырья залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 10 часов, пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

13. Душица обыкновенная. Готовят настой травы в чистом виде и сборе: Трава душицы — 1 часть, корень алтея — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части. Ст. ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

14. Калина обыкновенная.

Применяют отвар цветков как отхаркивающее средство. Готовят также отвар плодов с медом: стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 10 минут, процедить, добавить 3 ст. ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

15. Редька посевная.

Употребляют сок с медом (вырезать в редьке углубление, заполнить медом, накрыть кусочком редьки, настоять 4 часа, сок слить). Принимают по ст. ложке 3 раза в день.

16. Редька.

Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками (6—8 штук). Посыпать каждый ломтик сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать

по ст. ложке каждый час. Это средство излечивает самый тяжелый кашель в короткое время.

КЛИМАКС

1. Ромашка аптечная (цветы) — 10 г, тысячелистник (трава) — 10 г, лапчатка гусиная — 10 г, чистотел (трава) — 5 г.

1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать 30—40 минут. Процедить, принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

2. Календула (ноготки) (цветы) — 10 г, просвирняк (цветы) — 10 г, грыжник (трава) — 15 г, анис (плоды) — 15 г, фиалка трехцветная —15 г, стальник колючий (корень) —15 г, бузина черная (цветы) — 15 г, крушина (кора) —15 г, солодка (корень) — 15 г.

Все хорошо перемешать. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут. Принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.

3. Орех грецкий (листья)— 10 г, стальник колючий (корень) — 20 г, пырей (корневище) — 20 г, можжевельник, (плоды) — 20 г, золотарник (трава) 20 г.

Настаивать как в предыдущем рецепте № 2. Принимать утром и вечером по стакану.

4. Ясменник пахучий— 20 г, ежевика (листья) — 25 г, боярышник (цвет) — 10 г, пустырник (трава) — 20 г, сушеница болотная — 15 г.

1 ст. ложку смеси на стакан кипятка. Укутать на час, процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану. Этот состав применяется при «женском увядании» (прекращении месячных).

После 10-дневного приема такого чая значительно уменьшается «пришив 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, по крайней мере, женщина определяет и характеризует улучшение своего состояния после приема чая из указанной выше смеси (М. А. Носаль, И. М.Носаль).

5. Боярышник, цветы.

а) 3 ст. ложки цветов на 3 стакана сырой воды. Настаивать ночь. Утром ставят на огонь, дают прокипеть 5—7 минут. Снять с огня, укутать на 30 минут. Процедить, отжать. Принимать стакан утром натощак, а остальное после еды по стакану.

б) Боярышник кроваво-красный.

Ст. ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье, климаксе.

в) Взять поровну плодов и цветков, хорошо перемешать, 3 ст. ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Настой принимать по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

6. Пастушья сумка.

Отвар пастушьей сумки 40 г на 1 литр кипятка. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день пожилым женщинам в предклимакте-рическом периоде при изнурительных маточных кровотечениях.

7. Вероника колосовидная или дубравная. Ст. ложку сухой травы заварить 300 мл кипятка. Выпить половину за 10 мин. до еды, а остальное — в перерывах между едой. За день надо выпить 600 мл настоя. Хорошо помогает при головокружении, головной боли, в климактерический период.

8. Каштан конский.

При маточных кровотечениях, возникших в период климактерии или от других причин, не связанных со злокачественными новообразованиями, пользуются отваром из корки зрелых семян каштана. Делают промывание.

15 г корки на 250—300 г воды. Кипятить 10 минут на слабом огне. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Промывание сделать 2 раза в день — утром и вечером слегка теплым составом.

9. Применяют также сбор:

Цветки бузины — 3 части, трава грыжника — 3 части, плоды аниса — 3 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, корень стальника колючего — 3 части, кора крушины — 3 части, корень солодки — 3 части, цветки календулы — 2 части, цветки просвирника — 2 части. Ст. ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Настой пить по 2 стакана в день глотками в климактерический период.

КОЖИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Брусника обыкновенная.

Сок ягод применяют наружно при лишае и чесотке. Сок свежей травы спорыша применяют для лечения кровоточащих или старых ран, язв (соком смочить салфетку и, предварительно обмыв тем же соком рану, положить ее на место поврежденных тканей). Помогает трава также при ожогах, нарывах.

2. Дуб обыкновенный.

Отвар коры используют для обмывания и компрессов при кожных заболеваниях, ранах, ожогах, отморожениях.

3. Зверобой продырявленный.

Для лечения, ожогов, различных кожных заболеваний и ускорения заживления ран используют масло зверобоя (ст. ложку цветков зверобоя залить стаканом растительного масла, настоять 14 дней, временами взбалтывая).

4. Калина обыкновенная.

Соком плодов смазывают лицо при угрях и лишаях. Настой плодов лечит экзему (плоды растереть в ступке, залить кипятком из расчета 1—2 ст. ложки плодов на стакан воды, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день).

5. Клюква болотная.

Компрессы из клюквенного сока применяют при лишаях, сухой экземе и других экссудативных кожных процессах.

6. Лопух большой (репейник).

а) настой и отвар корней применяют при нарушении обмена веществ, экземе (чайную ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день; чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке отвара 3—4 раза в день).

б) отвар в виде компресса используют при экземе, дерматитах, кожных сыпях, сопровождающихся зудом (ст. ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 минут, остудить, процедить).

7. Морковь посевная.

Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, ожогам, гнойным ранам.

8. Облепиха крушиновидная.

Такие кожные заболевания, как хейлит, экзема, чешуйчатый лишай, язвенная волчанка, болезнь Дарье, довольно успешно излечиваются приемом внутрь облепихового масла по 2 мл в день и наружно в виде 5%-ой мази из масла облепихи. Облепиховое масло способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, снижает эритему, отек, боль и жжение, прекращает шелушение, способствует эпителизации и исчезновению зуда,

9. Тысячелистник обыкновенный.

Примочки из настоя применяют при гнойничковых поражениях кожи (2 ст. ложки травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить).

10. Черника обыкновенная.

Настой листьев используют как вяжущее, антисептическое и противовоспалительное средство. Его

применяют для наружной обработки ран, язв, а также в виде спринцевания (1 чайную ложку сырья заварить стаканом кипятка, через 30 минут процедить).

11. Шиповник.

а) каротолин — масляный экстракт из мякоти плодов шиповника, рекомендуют для лечения различных кожных заболеваний (трофические язвы, экземы, дерматиты, псориаз) для чего на пораженные участки 1—2 раза в день накладывают салфетки, пропитанные препаратом.

б) масло шиповника, полученное из семянок и содержащее ненасыщенные жирные кислоты, каротиноиды и токоферолы, применяют наружно и внутрь. Им смазывают трещины сосков, трофические язвы и пролежни, ожоги, лучевые поражения кожи. При язвенном колите полезны клизмы маслом ежедневно или через день по 50 мл в течение 2—4 недель.

КОЛИТ

Колитом страдают многие. Как известно, при колите жировая оболочка кишок исчезает, поэтому кислоты в желудке действуют непосредственно на стенки кишок. Следующее народное средство зачастую излечивает эту жестокую болезнь.

Заварить в стакане кипятка по 1 чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 часа примерно 7—8 раз в день. По истечении некоторого времени (обычно от 1 до 3 месяцев) дозу сокращают, а промежутки между приемами лекарства удлиняют. Средство это считается безвредным, а потому им можно лечиться долгое время. К тому же болезнь эта весьма серьезная и требует продолжительного лечения. Во время курса лечения необходимо соблюдать диету.

КРАПИВНИЦА

1. Ряска. Ряску сушеную в виде порошка по 1 ст. ложке 4 раза в день

перед едой, можно с вареньем или медом. Сырую.

2. Можно делать отвар из ряски: 1 ст. ложку истолченной водоросли на 100 мл кипятка, настоять 10 мин и сразу выпить.

3. Ряска. При сильной крапивнице хорошо применять ряску болотную.

В сухом виде дневная доза 16 г водоросли, в мокром виде — 30 г.

КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩИЕ

1. Калина обыкновенная.

В научной медицине кору калины применяют в виде отвара и жидкого экстракта кровоостанавливающего, главным образом, маточного средства в послеродовом периоде, при маточных кровотечениях на почве гинекологических заболеваний, при болезненных и обильных менструациях.

Такое действие коры калины обусловлено гликозидом вибурнином, который усиливает тонус мускулатуры матки и оказывает сосудосуживающее действие.

Отвар коры рекомендуют при маточных, носовых, зубных и геморроидальных кровотечениях (4 чайные ложки измельченной коры залить стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить горячим, долить воду

до первоначального объема и принимать по ст. ложке 3 раза в день до еды).

2. Крапива двудомная.

При кровотечениях крапива двудомная применяется так: Ст. ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, пятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по г. ложке 4—5 раз в день. 2 ст. ложки сухих листьев крапивы заварить стаканом кипятка., настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

3. Пастушья сумка.

1 г пастушьей сумки на 200 мл кипятка. Отвар принимать по ст. ложке 4—5 раз в день.

4. Калина.

Настойка приготавливается следующим образом: 4 ст. ложки коры калины залить 200 мл 70°-го спирта и дать настояться в темном месте 10 дней. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Можно также принимать отвар: 2 ст. ложки коры калины варить в 300 мл воды в течение 10 мин. Принимать отвар по 1 ст. ложке перед едой. Можно принимать с сахаром.

5. Кровохлебка лекарственная.

а) Отвар корней пьют при различных кровотечениях (ст. ложку измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по г. ложке 5 раз в день до еды). 6) Кровохлебка (корни).

2 ст. ложки дробленых корней залить стаканом кипятка, варить 5 минут и принимать по 2 ст. ложки каждый час. Кровохлебка очень вяжущая на вкус,

поэтому лучше принимать ее с вареньем. Используется при желудочных, кишечных, почечных маточных кровотечениях.

6. Ива козья. 2 ст. ложки коры ивы заварить стаканом кипятка и варить 5 мнут на водяной бане. Принимать по 50 мл 3 раза в день с вареньем. Это доступное средство, обладающее сильной бактерицидностью.

7. Горец. 2 ст. ложки любого горца заварить 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке отвара 4 раза в день.

8. Тысячелистник.

Настой травы применяют при желудочных, кишечных, маточных, легочных, геморроидальных, носовых и раневых кровотечениях (2 чайные ложки сухой травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды).

9. Подорожник большой. Свежие истолченные листья применяют для остановки кровотечения из ран.

Примечание: Прежде чем принимать кровоостанавливающие препараты, нужно обязательно сделать анализ на протромбин и обязательно обратиться к лечащему врачу. Пользоваться ими нужно осторожно, так как при повышенном протромбиновом индексе это может привести к инсульту.

КРОВОТЕЧЕНИЯ НОСОВЫЕ

1. На стакан холодной воды сок 1/4 лимона или 1 чайная ложка уксуса (не эссенции), или 1/3 чайной ложки квасцов. Втянуть полученную жидкость

в нос и задержать там на 3—5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и нос положить мокрое холодное полотенце или лед.

2. Верное средство остановки кровотечения из носа. Если кровь идет из правой ноздри, то правую руку поднять вверх над головой, а левой зажать ноздрю, и наоборот.

3. Железный ключ.

Одеть железный ключ на шерстяную нитку и повесить его так, чтобы он был на спине между лопаток. Кровь скоро остановится. Народное средство.

4. При кровотечении из носа больной поднимает обе руки на голову, а второй человек зажимает ему обе ноздри или одну на 3—5 минут. Кровь скоро остановится.

5. Тысячелистник.

Растереть свежие листья растения, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. Можно отжать сок и капать в нос. Сок действует лучше.

КРОВОТЕЧЕНИЯ МАТОЧНЫЕ

1. Тысячелистник, лист, цвет — 25 г. Крапива, лист — 25 г. Все мелко порезать, хорошо смешать. 1 ст. ложку на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1,5—2 часа. Принимать по 100 г 3 раза в день, за час до еды. Применяется при маточных, легочных, почечных кровотечениях.

2. Пастушья сумка.

1 ст. ложка сухой травы на стакан кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день до еды.

Экстракт самодельный: отвар, сгущенный до половины, по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Сок свежий, наполовину разведенный водой, по ст. ложке или по 40—50 капель на ложку воды 3 раза в день. Применяется как вяжущий и кровоостанавливающий препарат при маточных, легочных и почечных кровотечениях.

3. Огуречные плети, огудины. Собирают после уборки огурцов, сушат. 50 г измельченных сухих плетей на 0,5 л воды. Довести до кипения. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает общее улучшение. Желательно постельный режим 2—3 дня.

4. Крапива глухая, яснотка. 1 ст. ложку цветущих макушек или цветов на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день при маточных, легочных, почечных и носовых кровотечениях.

5. Горец перечный, перец водяной.

15 г сухой травы на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

Экстракт: отвар, сгущенный до половины. Принимать по одной чайной ложке 3 раза в день. Применяется внутрь как сильное кровоостанавливающее и обезболивающее средства при маточных и геморроидальных кровотечениях.

ЛАКТОГОННЫЕ

1. Крапива двудомная, укроп огородный. Способ приготовления лактогонных сборов: 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды.

а) плоды укропа — 1 часть, трава донника — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, плоды аниса — 1 часть.

б) корень одуванчика — 1 часть, лист крапивы — 1 часть.

в) лист крапивы — 2 части, семя укропа— 1 часть, семя аниса— 1 часть. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа. Выпить глотками в течение дня для повышения лактации.

2. Плоды аниса, плоды укропа, плоды фенхеля, трава душицы (поровну). Чайную ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по стакану настоя 2—3 раза в день для повышения секреции молока у кормящих женщин.

ЛАРИНГИТ

1. Полоскание из свеклы.

Натереть на мелкой терке свеклу. Отжать стакана сока. В него слить ст. ложку столового уксуса. Этим раствором полоскать горло 5—6 раз в день. При этом делать один глоток. Процедуру продолжать до выздоровления. Этот раствор можно употреблять также при фарингите и ангине.

ОТ БОЛЕЗНИ ГОРЛА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПЕВЦОВ И ДИКТОРОВ

Влить в кастрюлю 1 стакан воды. Насыпать туда 1/2 стакана анисовых семян. Кипятить 15 минут, затем семена выбросить, а отвар кипятить с 1/4 стакана меда и влить туда 1 ст. ложку коньяка. Мед лучше брать липовый. Принимать по ст. ложке через каждые полчаса.

Иногда случается, что певец или диктор должен выступать, а горло разболелось как раз перед концертом или передачей. Описываемое здесь средство восстановит голос певца или диктора.

ЛИШАЙ КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ

1. Отвар девясила высокого.

10 г девясила на 100 мл воды принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день при лечении красного плоского лишая.

ЛИШАИ ОТ КОШЕК И СОБАК

1. Натирать лишай разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Подобного рода лишай сразу проходит, после первого натирания.

ЛУЧЕВАЯ БОЛЕЗНЬ

1. Аронил черноплодный.

Сок из плодов аронии черноплодной применяют для профилактики и лечения лучевой болезни.

ЛЮМБАГО

1. Лимон, плоды, сок.

Лимоны применяют в народной медицине многих стран при самых различных заболеваниях, в частности, при люмбаго, остром ревматизме, подагре.

МАЛОКРОВИЕ (АНЕМИЯ)

1. Натереть на терке отдельно морковь, свеклу, редьку. Отжать сок этих корнеплодов, слить в темную бутыль в равных количествах. Бутыль обмазать тестом, но так, чтобы она не была плотно закупорена и жидкость могла испаряться из нее. Принимать по ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. Это радикальное средство от малокровия.

2. Взять 400 г свиного, нутряного, несоленого жира, 6 больших антоновских зеленых яблок. Яблоки мелко порезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку для томления на небольшой огонь. Пока сало топится, сделать следующее. Взять 12 яичных желтков и растереть их добела со стаканом сахарного песка. Туда же натереть на мелкой терке 400 г шоколада (4 плитки высших сортов). Когда сало с яблоками перетопится хорошо, вытащить из духовки, процедить через сито или марлю и добавить туда состав из желтков с сахаром и шоколадом и все хорошо перемешать, дать смеси остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб. Принимать 3—4 раза в день с каждой едой и обязательно запивать теплым, почти горячим молоком. Действие хорошее. Человек избавляется от малокровия, заметно прибавляет в весе, улучшается самочувствие, укрепляются легкие, проходит истощение.

3. Зверобой — 3 ст. ложки. Крапива глухая (яснотка), цветы — 2 ст. ложки. Ежевика, листья — 2 ст. ложки.

Все измельчить, хорошо смешать, залить 3 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день горячим. Применяется при малокровии.

4. Шиповник, плоды 5 ст. ложек измельченных плодов на литр воды. Кипятить 10 минут. Укутать на ночь. Пить чай в любое время суток с чем угодно. Прекрасно очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ. Настой богат витаминами и применяется при малокровии, цинге, при болезнях почек и мочевого пузыря, при больной печени как тонизирующее средство.

5. Морковь.

Ежедневно утром натощак съедать 100 г моркови со сметаной или растительным маслом.

6. Рябина сибирская.

Настой плодов употребляют как поливитаминное средство при истощении и малокровии (2 чайные ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, добавить сахар по вкусу и выпить за 3—4 приема в течение дня).

7. При малокровии применяют сборы:

а) лист крапивы, цветки тысячелистника, корень одуванчика (всех поровну). Ст. ложку смеси заварить 1,5 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.

б) лист крапивы, цветущие верхушки гречихи, лист кипрея (всех поровну). 3 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 6—8 недель.

в) лист крапивы, лист березы (поровну). 2 ст. ложки смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить 1/2 стакана свекольного сока. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.

8. Очистить и вымыть 300 г чеснока. Положить этот чеснок в 2-х литровую бутыль, залить 1 л 70° спирта и настаивать 3 недели. Доза: 20 капель настойки в 1/2 стакана молока 3 раза в день. Однако настойка чеснока считается более слабым средством, чем сам чеснок. Можно взять капсулы, заполнить чесноком и глотать их по 2 или 3 шт. утром натощак и перед сном. При глотании капсул, наполненных соком чеснока, от потребляющего совершенно не пахнет чесноком. При лечении малокровия следует принимать от 4 до 5 капсул на прием 2 раза в день, как указано выше.

9. Набить четырехлитровую бутыль полынью. Необходимо брать полынь исключительно майского сбора. Залить полынь водкой. Настаивать 21 день в сухом, полутемном, темном месте (температура должна быть выше комнатной).

Доза: капля настойки на 1 ст. ложку воды. Пить по утрам, раз в день, натощак. Принимать лекарство 3 недели. Если малокровие острой формы, то после 3-х недель сделать перерыв на 2 недели, а затем снова возобновить прием лекарства на 3 недели.

МАЛЯРИЯ, ЛИХОРАДКА

1. Хина.

Принимать только один раз утром при восходе солнца. Так принимать 5 дней подряд. Затем 2 дня отдохнуть, после чего 2 дня опять принимать на восходе солнца. Приняв хину, надо уснуть, то есть продолжить сон. Это главное условие. Через 10 дней человек здоров.

2. Рыба линь.

Раз в день принять желчный пузырь от рыбы линь. Запить водой. Можно пользоваться сухой желчью. Через 3 дня болезнь пройдет.

3. Петрушка (зелень).

2,5 кг зелени петрушки (без корней) пропустить через мясорубку, отжать сок. В отжатый сок влить 150 г водки, смешать. Принимать по 100 г утром натощак и второй раз вечером перед сном тоже 100 г. Третий раз выпить 100 г на следующее утро, все пройдет.

4. Ива (кора).

Настрогать коры ивы. Щепотку (чайную ложку) коры на 1,5 стакана воды. Кипятить на слабом огне, пока не останется 1 стакан. Принимать утром натощак как чай с медом, так как отвар горький. Принимать до полного выздоровления.

5. Чеснок.

Среднюю головку очистить от верхней шкурки, а розовую пленочку, прилегающую к зубчикам, оставить. Растолочь чеснок. Залить стаканом холодной воды (кипяченой). Настоять 12 часов. Принимать при начинающемся приступе 3—4 глотка в постели, хо-

рошо укрыться. За день выпить весь стакан. Принимать в течение 4—5 дней.

6. Трифоль. Вахта трехлистная.

а) 100 г трифоли свежей с цветками и корнями растения измельчить, положить в литровую бутыль, залить водкой. Настоять 14 дней в темном шкафу. Принять 100 г во время приступа и укрыться в постели. Считается, что после 3-х приемов приступы прекратятся.

б) 1 чайную ложку сухих листьев трифоли на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

7. Хмель (шишки).

25 г шишек хмеля на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 1,5 часа, процедить. Принимать во время приступа 50 г, вечером еще 50 г, на следующий день также принять утром и вечером по 50 г, хотя бы и не было приступа. Принимать 3 дня, лежа в постели, и после приема хорошо укрыться. В народе считают, что приступы проходят быстро. В течение 2—3 дней будет некоторая тяжесть в голове, которая скоро проходит.

8. Сирень.

20 свежих липких листов заварить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1,5 часа, процедить. Принимать по 100 г 2 раза в день утром натощак за час до еды и вечером на ночь после еды в постели. Принимать 10 дней. Считается, что самая застарелая малярия и лихорадка пройдет. Можно принимать и 3 раза в день по 100 г до еды.

9. Сирень.

Второй вариант. 100 г свежих молодых листьев сирени засыпать в бутыль, залить 1 л водки. Настоять в темном шкафу 14 дней. Принимать 1 чайную ложку до приступа, на другой день 1 чайную ложку во время приступа, на третий день 1 чайную ложку после приступа. Малярия и лихорадка пройдет бесповоротно. Лекарство горькое. Сохраняется долго. Можно принимать по 5 капель 3 раза в день.

10. Сирень

Третий вариант. 20 штук свежих зеленых листьев сирени промыть и заложить в литровую бутыль. Туда же 2 г свежей горькой полыни, долив 1 г эвкалиптового масла. Залить литром водки. Настоять 14 дней в темном шкафу. Принимать по 1 маленькой рюмке, перед приступом малярии раз в день. Если болезнь не поддается, то принимать по рюмке 2—3 раза в день до еды.

МЕТЕОРИЗМ

1. Укроп (мелкораздробленное семя) — 50 г. Ромашка, цветы—50 г. Душица, трава — 30 г. Тмин, мелкораздробленное семя—30 г.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка. Пить по полстакана два раза в день.

МОЗОЛИ

1. Лук.

Взять луковицу, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место. Потом вытащить лук. Прикладывать к мозолям по листочку 2 раза в день—

утром и вечером, завязывая тряпкой.

2. Лук. Второй вариант.

Луковую шелуху вымочить в уксусе в течение 2-х недель. Наложить па мозоль слой шелухи в 1—2 мм, завязать. Делать на ночь. Повторить несколько раз, и мозоли сойдут.

3. Инжир.

Распарить ногу, вытереть досуха, на мозоль приложить внутренней стороной разрезанную ягоду инжира. Делать ежедневно на ночь. Можно ягоду инжира натощак разжевать и привязать на мозоль. Менять ежедневно.

4. Мозоль, потертость, сбитые места с болями. В теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода была розовая, добавить чуть-чуть соли. Опустить ноги на 15—20 минут. После вытереть. Быстро проходят боли, и человек получает облегчение.

5. В старину простые люди от мозолей делали следующую мазь. Надо накапать на медные пятаки свечного сала (берутся старые медные пятаки). Оставляют так 3 дня, отчего образуется зеленая мазь. Эту мазь прикладывают к мозолям и перевязывают.

6. Чернослив.

Разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям, а когда остынет ягода, то заменить снова горячей. Продолжать так делать столько, сколько можно. Мозоли быстро пройдут.

МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Аир болотный.

Принимают настой аира по 1/2 стакана 4 раза в день (чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить). Пить за 30 минут до еды.

2. Анис обыкновенный.

Применяют в мочегонном сборе: плоды аниса — 5 частей, плоды петрушки — 5 частей, трава пастушьей сумки — 1,5 части, плоды одуванчика— 1,5 части. Ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут на слабом огне, процедить. Выпивать утром во время завтрака и вечером по стакану отвара при мочекаменной болезни.

3. Береза белая.

а) настой листьев или почек применяют как мочегонное средство при заболеваниях почек, отеках (2 ст. ложки измельченных листьев или 1 ст. ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды).

Листья и почки березы входят в различные сборы:

б) лист березы, трава хвоща полевого (поровну). Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день. Это мочегонный сбор. Противопо-

казан при остром воспалении почек и мочевыводящих путей, при беременности.

в) лист березы — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, корни марены красильной — 2 части. Чайную ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день при камнях в почках. Противопоказания, как в предыдущем рецепте.

г) лист березы, лист толокнянки, кукурузные рыльца, корень солодки, корневища пырея (поровну). Ст. ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день при циститах. Противопоказания, как в предыдущем рецепте.

4. Брусника обыкновенная.

Листья брусники в виде настоев и отваров используются в качестве мочегонного, антисептического и вяжущего средства при мочекаменной болезни, воспалениях почек и мочевого пузыря.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря готовят сбор: лист брусники — 2 части, трава лаванды колосовой — 1 часть, лист черной смородины — 1 часть, лист березы белой — 1 часть, трава будры плющевидной — 1 часть, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, шишки хмеля обыкновенного — 1 часть, лепестки розы крымской — 1 часть, лист толокнянки обыкновенной — 2 части, трава буковицы лекарственной — 2 части, лист подорожника большого — 2 части, трава крапивы двудомная — 3 части, плоды толченые шиповника коричневого — 4 части,

плоды земляники лесной — 6 частей, побеги хвоща полевого — 6 частей, 2 чайные ложки измельченной смеси заварить 2,5 стакана кипятка, настоять 30 минут, процедить. Настой принимать в теплом виде по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при цистите.

5. Цветки василька.

Цветки василька, лист толокнянки, корень солодки (поровну). Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день. Противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря, беременности.

6. При заболеваниях почек и мочевыводящих путей применяют траву спорыша в сборах:

а) трава спорыша — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, лист брусники — 1 часть, трава золотарника — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части. 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Утром и вечером за 30 минут до еды выпить по 1 стакану. Курс лечения длительный, через каждые 8 недель двухнедельный перерыв. Применяется при почечнокаменной болезни.

б) трава спорыша — 3 части, почки березы — 3 части, цветки бессмертника песчаного — 3 части, побеги туи — 3 части, лист толокнянки — 4 части, трава грыжника — 4 части, лист подорожника — 4 части. 2 ст. ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения и кипятить 10 минут, охладить, процедить. Пить по стакану теплого отвара 5 раз в день при мочекамен-

ной болезни.

в) трава спорыша, кукурузные рыльца, створки фасоли (предпочтительно карликовых форм), трава грыжника, лист толокнянки (всех поровну). 3 ст. ложки смеси заварить в термосе 2 стаканами кипятка, настоять 1—1,5 часа, процедить. Выпить в течение суток. Применяется при моче- и желчекаменной болезни.

г) трава спорыша — 1 часть, лист брусники — 1 часть, лист крапивы — 2 части; трава зверобоя продырявленного — 3 части.

4 ст. ложки смеси заварить 0,75л кипятка, настоять 1,5—2 часа в теплом месте, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при почечнокаменной болезни. Курс лечения длительный, через каждые 8 недель двухнедельный перерыв.

7. Зверобой продырявленный.

Трава обладает мочегонным, противовоспалительным, антибактериальным свойством. Готовят отвар так: ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

8. Клюква болотная.

Свежий сок используют для предупреждения камнеобразования в почках и при лечении инфекций мочевыводящих путей.

9. Лист крапивы.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей лист крапивы применяют в сборе:

а) лист крапивы — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, почечный чай — 1 часть, трава спорыша

— 2 части. Ст. ложку смеси залить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды (мочегонный чай).

б) лист крапивы, трава зверобоя продырявленного, лист толокнянки, лист подорожника, плоды шиповника (всех поровну). 3 ст. ложки смеси залить 0,75 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять 15—20 минут, процедить. Выпить за день в 3—4 приема за 20 минут до еды при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Лечение длительное (6 месяцев), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).

в) лист крапивы — 1 часть, лист брусники — 1 часть, лист толокнянки — 1 часть, плоды жостера — 1,5 части. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 5—6 часов, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой (мочегонный чай).

10. Можжевельник обыкновенный. Мочегонные сборы:

а) ст. ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по ст. ложке настоя 3—4 раза в день как мочегонное средство.

б) плоды можжевельника, корень солодки, корень стальника, корень любистока (всех поровну). Ст. ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

в) плоды можжевельника — 6 частей, плоды фенхеля — 2 части, корень солодки — 2 части. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

г) плоды можжевельника, корень солодки, корень петрушки, корень стальника (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

д) плоды можжевельника — 4 части, корень любистока — 4 части, корень стальника — 4 части, трава фиалки — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, плоды аниса — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

е) плоды можжевельника — 3 части, плоды петрушки — 3 части, трава адониса — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, цветки бузины черной — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте. При воспалении мочевого пузыря:

ж) плоды можжевельника — 5 частей, лист березы — 5 частей, плоды петрушки — 2 части, корень любистока — 2 части. Ст. ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Оказывает действие при щелочной моче.

з) плоды можжевельника — 2 части, лист березы — 2 части, лист толокнянки — 2 части, трава хвоща полевого — 1 часть.

Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

и) плоды можжевельника — 3 части, корневище аира — 3 части, цветки терновника — 3 части, стручки фасоли — 3 части, лист толокнянки — 5 частей. 4 ст. ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, после остывания процедить и сразу выпить. Стараться как можно дольше задержать мочу, а при мочевыделении принимать сидячую горячую ванну. При камнях в почках мочеточника и мочевом пузыре:

к) плоды можжевельника, плоды тмина, корень солодки, трава хвоща полевого, лист толокнянки, лист розмарина, лист плюща (всех поровну). Ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1—2 стакана настоя в день.

л) плоды можжевельника — 3 части, лист толокнянки — 3 части, трава пастушьей сумки — 3 части, корень стальника — 3 части, корень любистока — 3 части, плоды аниса — 10 частей. Ст. ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Выпивать утром во время завтрака и вечером по стакану отвара.

м) плоды можжевельника, лист розмарина, трава хвоща полевого (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

н) плоды можжевельника— 1 часть, корень стальника— 1 часть, корень любистока — 1 часть, трава грыжника — 5 частей. Способ приготовления, как и в предыдущем рецепте. Выпивать по 2—3 стакана в день.

о) плоды можжевельника — 1 часть, трава дрока — 1 часть, лист брусники — 1 часть, трава спорыша — 1 часть, трава хвоща полевого — 2 части. Способ приготовления, как в предыдущем рецепте. Выпивать утром во время завтрака и вечером по стакану отвара.

п) плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, лист березы — 1 часть, корни марены красильной — 2 части. Чайную ложку измельченной смеси залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов и затем кипятить 5 минут, процедить. Выпить за день глотками.

р) плоды можжевельника, плоды тмина, корень солодки, трава хвоща полевого, лист ромашки, лист брусники, лист земляники (всех поровну). Ст. ложку измельченного сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

с) плоды можжевельника, корневище пырея, корень стальника, трава адониса (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

т) плоды можжевельника, корневище пырея, корень стальника, лист березы, трава чистотела, трава руты, трава лапчатки гусиной (всех поровну). 4 ст. ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, после остывания процедить и сразу выпить. Стараться как можно дольше задерживать мочу, а при мочевыделении принимать сидячую горячую ванну.

11. Морошка.

В народной медицине используются все части растения. Свежие ягоды обладают мочегонным дей-

ствием. Настой листьев применяют как мочегонное — при болезнях мочевого пузыря (ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день ежедневно до наступления лечебного эффекта).

12. Пырей болотный.

Настой корневищ применяют при ревматизме, подагре, желчекаменной болезни, заболеваниях мочевого пузыря, воспалении мочеиспускательного канала, задержке в недержании мочи, заболеваниях дыхательных путей, нарушений обмена веществ (4 чайные ложки измельченных корневищ залить стаканом холодной воды, настоять 12 часов в прохладном месте, процедить. Оба настоя смешать и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день).

13. Рябину применяют в сборе:

Плоды рябины — 3 части. Трава брусники — 1 часть. Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа на плите, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды, добавляя чайную ложку меда, при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря.

14. Тысячелистник обыкновенный.

Применяют настой травы при воспалении мочевого пузыря (2 чайные ложки сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды).

15. Хвощ полевой.

а) настой травы применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни (2 чайные ложки измельченной травы заварить ста-

каном кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпивать глотками в течение дня). Трава хвоща полевого входит в состав различных сборов:

б) трава хвоща полевого — 2 части, лист толокнянки — 1 часть, лист шалфея — 1 часть, трава вероники — 1 часть, корень алтея лекарственного — 1 часть. Ст. ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут на медленном огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря. Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

16. Шалфей лекарственный применяют в сборе: Лист шалфея, лист мелиссы, трава вероники, лист плюща, лист мать-и-мачехи (поровну). Ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день для улучшения обмена при мочекаменной болезни.

При острых воспалениях почек и сильном кашле шалфей противопоказан.

17. Шиповник. Входит в состав мочегонных сборов:

а) плоды шиповника — 2 части, корень аниса дикого — 2 части, корень любистока — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, цветки просвирняка — 1 часть, лист толокнянки — 3 части, лист березы — 3 части, корень стальника — 3 части, корневище пырея — 3 части. Ст. ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Принимать 1—2 стакана отвара в течение дня в несколько приемов при подостром

нефрите.

б) плоды шиповника, плоды можжевельника обыкновенного, семя айвы (поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте. Употреблять при хроническом нефрите.

в) плоды шиповника — 1 часть, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, лист березы белой — 1 часть, корень марены красильной — 2 части. Чайную ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, затем кипятить 10 минут, процедить. Выпить в течение дня глотками при почечнокаменной болезни.

г) отвар семян шиповника принимают при камнях в почках и мочевом пузыре (чайную ложку измельченных семян залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день перед едой).

д) отвар корней употребляют при воспалениях мочевого пузыря, а также как возбуждающее аппетит и вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (2 ст. ложки измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой).

ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию выпить натощак чашку чая из кукурузных рылец или стебельков черешни или вишни. Можно прибавить меду по вкусу. По мере надобности, можно повторить несколько раз ежеднев-

но. И кукурузные рыльца, и стебельки можно сохранить сушеными.

МОЧЕГОННЫЕ

1. Бузина сибирская.

а) ст. ложку листьев заварить стаканом кипятка, кипятить 3— 7 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар, применять по ст. ложке 3 раза в день, как мочегонное средство.

б) цветки бузины, цветки терновника, лист березы, трава крапивы двудомной (всех поровну). Ст. ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Утром во время завтрака выпить стакан отвара для повышения диуреза.

2. Можжевельник обыкновенный.

а) ст. ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по ст. ложке настоя 3—4 раза в день как мочегонное средство.

б) плоды можжевельника, корень солодки, корень стальника, корень любистока (всех поровну). Ст. ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипяттить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

в) плоды можжевельника — 6 частей, плоды фенхеля — 2 части, корень солодки — 2 части. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

г) плоды можжевельника, корень солодки, корень

петрушки, корень стальника (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

д) плоды можжевельника — 4 части, корень любистока — 4 части, корень стальника — 4 части, трава фиалки — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, плоды аниса — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

е) плоды можжевельника — 3 части, плоды петрушки — 3 части, трава адониса — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, цветки бузины черной — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Мочегонные сборы:

Способ приготовления: ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 20—30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

1. Лист толокнянки — 2 части, трава череды — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, трава спорыша — 2 части.

2. Лист брусники — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, лист березы — 1 часть.

3. Плоды можжевельника— 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, почки березовые — 2 части.

4. Корень девясила — 1 часть, лист вахты трехлистной — 1 часть, плоды петрушки — 1 часть, почки березы — 1 часть, цветки василька — 1 часть, лист толокнянки — 5 частей. Ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день как мочегонное средство при заболеваниях почек.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Знаменитая фитотерапевт* нашей страны разработала и проверила многократно в клинических условиях нижеупомянутый сбор трав. Это замечательное средство при длительном употреблении в течение года не только способствует снятию изнурительных болей и выходу камней, но и предупреждает возможность осложняющей инфекции: лаванда колосовая (трава) — 10 г, смородина черная (лист) — 10 г, береза (лист) — 10 г, будра плющевидная (трава) — 10 г, можжевельник (плоды) — 10 г, хмель (шишки) — 10 г, роза (лепестки) — 10 г, толокнянка (лист) — 20 г, буквица (трава) — 20 г, брусника (лист) — 20 г, подорожник (лист) — 20 г, крапива (лист) — 30 г, земляника (плоды) — 60 г, хвощ полевой (побеги) — 60 г, спорыш (трава) — 30 г, белая акация (бутоны) — 60 г, донник — 50 г, пастушья сумка 15 г, василек синий — 30 г, лен (семя) — 40 г.

Если нет всех компонентов смеси, можно смешать имеющиеся, но не нарушать пропорций и заваривать по 10 г смеси на 750 мл кипятка. Принимать по 150 мл теплым. При отхождении камня дозу можно уменьшить до 5—6 г смеси на 500 мл кипятка.

Хорошо на время вывода камней запастись овсяной соломой и во время почечной колики, связанной с выходом камня, делать горячие компрессы из ее крепкого отвара на область почек.

Во время почечной колики хорошо помогают ванны из лекарственных трав.

* Н.Г.Ковалева

а) ромашка (цветы) — 20 г, липа (цветы) — 20 г, овсяная солома — 200 г, мальва (лист) — 50 г.

б) береза (ветки) — 100 г, малина (лист) — 20 г, манжета (лист) — 10 г, сушеница (трава) — 10 г.

Заварить смесь для ванн в том количестве, которое приведено выше, 5 л кипятка в эмалированном ведре, укутать на час, процедить и вылить в ванну, уровень воды в которой должен быть немного выше пояса.

Камни в мочевом пузыре имеют различный состав и происхождение, что зависит в основном от привычек больного, употребляемой им пищи и наличии инфекции в мочевых путях.

Общие положения для всех приведенных ниже рецептов народной медицины:

— Обильное питье — до 2—3 л в день для облегчения отхождении песка и камней.

— После каждого мочеиспускания нужно выпить 150—200 г теплого отвара.

— Употребление отваров во время хорошего самочувствия обычно должно вызывать боли, могут появиться острые приступы, во время которых отходят песок и камни.

— Прием отваров трав лучше всего начинать в период обострения болезни, так как уже в первые дни после начала приема травяных отваров улучшается общее состояние.

— Нельзя принимать не в смесях сильные мочегонные травы, вызывающие ослабление почечной функции.

— Полный покой, никаких резких движений,

подъема тяжестей.

МОЧИ НЕДЕРЖАНИЕ

1. Зверобой (цветы и трава). 40 г сушеной травы с цветами на 1 л кипятка. Настоять, укутав, 2—3 часа. Принимать без нормы вместо чая и воды при недержании мочи. Стакан чая с травой зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка и взрослого от мочеиспускания в постели (непроизвольного) во сне.

2. Шалфей лекарственный.

40 г травы на 1 л кипятка. Настоять, укутав, 1—2 часа. Принимать от 100 до 200 мл 3 раза в день.

3. Тысячелистник.

10 г травы с цветками на стакан воды. Кипятить 10 минут на слабом огне. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

4. Укроп огородный (семена).

1 ст. ложку семян укропа на стакан кипятка. Настоять, укутав, 2—3 часа, процедить. Выпить весь стакан за 1 прием 1 раз в день. В народе считают, что настоем из семян укропа можно на короткое время вылечить недержание мочи у людей любого возраста. Были случаи и полного излечения.

5. Брусника обыкновенная.

а) 2 ст. ложки смеси листьев и ягод заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Половину полученного отвара дают ребенку в течение дня в несколько приемов, вторую дают выпить перед сном.

б) 2 ст. ложки смеси (листы и ягоды) и 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного заварить 3

стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар выпить глотками, начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну.

6. Тысячелистник обыкновенный.

Применяют настой: 2 чайные ложки травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день,

7. Черника обыкновенная. Едят свежие ягоды.

8. Репяшок обыкновенный.

20 г травы на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 минут до еды. При возможности добавлять мед. Применяется при недержании мочи, особенно ночном.

9. Брусника (листья, ягоды).

Отваром из листьев брусники лечат ночное недержание мочи, которое довольно часто, иногда в обременительной форме, бывает у детей и у пожилых. Невзирая на то, что листья действуют мочегонно, в этих случаях наблюдается известный эффект. В таких случаях употребляют смесь из ягод и листьев брусники (по ст. ложке того и другого) с добавлением 2-х ложек зверобоя. Эту смесь кипятят 10 минут в 3 стаканах воды. Принимают 3 стакана в день, начиная с 4-х часов и кончая отходом ко сну.

10. Шиповник.

Плоды толченые — 4 ст. ложки, ягоды костянки — 1 ст. ложку, кипятить в 1 литре воды 30 минут на слабом огне. Перед снятием с огня добавить 2 полных ст. ложки цветов шиповника. Дать слегка вскипеть. Снять с огня, процедить. Принимать хо-

лодным по стакану 2 раза в день.

11. 1 ст. ложку ягод ежевики (свежей или сухой) и 1 ст. ложку ягод черники кипятить на малом огне 15—20 минут в 0,5 литра воды. Принимать по стакану 4 раза в день при недержании мочи.

12. Настоять хорошей глины в воде несколько часов, раза 2 меняя воду. Когда настоится, то воду слить и принимать по рюмке этой воды, насыпав в нее 1 г порошка из корня калгана.

13. Самым надежным средством от недержания мочи русские народные лекари испокон веков считали смесь 2 трав: зверобоя и золототысячника. Их надо брать в одинаковом количестве (половина на половину), заварить и пить как чай, 1 чайную ложку на прием.

Примечание. При частых позывах к моче следует исключить из диеты: сельдерей, арбузы, очень спелый виноград и спаржу до тех пор, пока осложнение с мочевым пузырем не пройдет совершенно.

НАРЫВЫ, ФУРУНКУЛЫ, ЧИРЬИ

1. Нарезать мелко мыло, чтобы оно покрывало дно кружки. Налить туда молока в 2 раза больше. Кипятить смесь на малом огне 1—1,5 часа, помешивая, пока не будет густая масса в виде смазки. Наложить на больное место и перевязать. Менять ежедневно.

2. 2 части печеного лука и 1 часть натертого мыла. Растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место несколько раз в сутки. Очень хорошо очищает, помогает быстрому созреванию, очищает нарывы и фурункулы.

3. Лук.

Испечь лук, разрезать пополам, разрезанной стороной приложить к чирью и перевязать. Менять через 4—5 часов. Способствует быстрому созреванию нарывов.

4. Картофель.

Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязать. Менять через 3 часа.

5. Крупа гречневая.

Нажевать сырую гречневую крупу, положить на марлю и привязать к нарыву или чирью. Быстро и безболезненно проходит. Менять через 4 часа.

6. Столетник, агава.

Сорвать лист, обмыть, срезать конец, разрезать вдоль или растолочь. Наложить на больное место и перевязать, менять ежедневно. Хорошо вытягивает гной и способствует созреванию.

7. Столетник, агава.

Второй вариант. Взять льняное, миндальное, персиковое или оливковое масло. Смешать пополам с соком алоэ. Намочить марлю в этом составе, наложить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки. Хорошее бактерицидное и заживляющее средство.

8. Одуванчик.

10 г травы и корней на стакан кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по ст. ложке 1 раз в день как кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство.

9. Крапива глухая (яснотка).

1 ст. ложка сухих цветов на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день при фурункулах, экземах, как кровоочистительное средство.

НАСМОРК

1. Ментоловое масло (аптечный препарат). Закапать в каждую ноздрю по 3—5 капель ментолового масла. Делать вдохи-выдохи и одновременно смазать маслом: лоб, виски, за ушами, лицо, нос. Можно ментоловое масло хорошо смешать пополам с камфорным. Процедуры те же. Хорошо помогает при начинающемся насморке.

2. Каланхоэ (домашнее растение). При начинающемся насморке достаточно 2—3 раза в день смазать в носу соком из свежего листа каланхоэ, и насморк быстро прекратится. Можно закапывать по 3—5 капель.

3. На 100 г подсолнечного или оливкового масла берут 1 ст. ложку с верхом измельченного багульника. Настаивают 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать. Закапывать по 2—3 капли в каждую ноздрю в первый раз. Потом закапывать по 1 капле 3—4 раза в день. Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

4. Керосин.

На ночь намазать подошвы ног керосином и замочить тонкую тряпочку в керосине, отжать, положить на подошвы. Одеть на ноги теплые носки или

чулки и тепло укутать. Утром будет облегчение или насморк пройдет совсем.

5. Хронический насморк. Сделать слегка теплую, чуть подсоленную воду. Добавить туда 1 чайную ложку любой из перечисленных настоек (календула, софора, эвкалипт). Воды брать 0,5 литра. Этой водой промывать нос. Процедура выполняется так: наклониться под углом 45°, носом втянуть раствор и выпустить изо рта. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы высморкаться попеременно через каждую ноздрю. Делать при хроническом насморке дважды в день — утром и вечером.

6. Буквица лекарственная — 10 г в порошке, рута (трава) — 10 г в порошке. Копытень (корень) —10 г в порошке.

Все хорошо перемешать. При хроническом насморке нюхать этот порошок 3 раза в день.

7. Свекла красная.

Закапывать в каждую ноздрю по 5—6 капель свежеотжатого сока свеклы (свежей, не вареной). Можно ватный тампон намочить в свежем соке и закладывать в нос.

8. Горчица сарептская, свекла красная.

а) при хроническом насморке порошок горчицы насыпать в носки. Настоявшимся и забродившим отваром свеклы промывают нос при хроническом насморке.

б) хорошие результаты дает закапывание в нос свежего сока свеклы с добавлением 30% меда.

НЕВРАЛГИЯ

1. Безвременник осенний (корни, семена). Ядовитое растение.

Настойка клубней на уксусе. 1 часть сухих клубней (измельченных) на 12 частей уксуса. Настоять 2 недели. Применять для растирания.

Спиртовая настойка. 1 часть мелко нарезанных корней на 5 частей 50-60%-го спирта. Настоять 2—4 недели в темном месте, изредка взбалтывая. Применять для растираний.

Препараты из безвременника содержат в клубнях и семенах кальцихин и другие препараты, которые в виде настоек применяются как наружное болеутоляющее средство при невралгии, суставном ревматизме, подагре. Обращаться осторожно, т.к. растение ядовитое.

2. Клопогон даурский (корневища с корнями). 1 часть корневища с корнями настаивают 7 дней на 5 частях 70° спирта. Принимать по 20 капель 3 раза в день на воде при невралгии, ревматизме.

3. Тополь черный, осокорь (листовые почки). 3 ст. ложки почек кипятить 5 мин в 4 стаканах воды, настоять 4 часа. Употреблять для сидячих ванн и примочек при ревматизме, подагре. Мазь: 1 часть порошка почек на 4 части коровьего масла или свиного жира. Применять наружно для растирания в тех же случаях.

4. Тысячелистник обыкновенный (трава). 1 ст. ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды при невралгии, ревматизме.

5. Горец земноводный (корневища).

1 чайную ложку свежих корневищ варить 10 минут в 1/2 стаканах воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Применяются при невралгиях, подагре, ревматизме.

6. Во время невралгического приступа сварить хорошо вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, то и боль исчезнет, и сравнительно долгое время невралгия не будет беспокоить больного. Это средство испытанное.

НЕВРАСТЕНИЯ

Пион уклоняющийся.

1 чайную ложку сухих корней на 3 стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Настойка из корневищ, корней и травы пиона уклоняющегося применяется при неврастенических состояниях, бессоннице, вегетососудистых нарушениях различной этиологии. У больных улучшается сон, уменьшается головная боль, повышается работоспособность.

НЕВРОЗ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Валериана лекарственная.

Для приготовления настоя 6—10 г сухого корня настаивают на 180—200 мл воды. По назначению лечащего врача взрослые принимают настой по 1—2

ст. ложки, дети старшего возраста — по 1 десертной ложке, маленькие дети — по 1 чайной ложке 3— 4 раза в день.

Настой валерианы применяют по назначению врача для уменьшения возбудимости центральной нервной системы, усиления действия снотворных средств, бессоннице, при нервном возбуждения, неврозах сердечно-сосудистой системы, истерия, хронических нарушениях коронарного кровообращения, при гипертонической болезни 1 степени, сердцебиениях, пароксизмальной тахикардии, связанной с невротическим состоянием.

НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Полевой шалфей.

Прекрасное средство при нервном истощении, утомляемости, гипертонии. 6 г буквицы (3 ст. ложки). Эту дозу залить 500 мл кипятка с сахаром. Настоять 15 минут и пить как чай, перед едой. Это дневная доза.

НЕРВНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Боярышник.

а) цветки боярышника— 3 части, трава пустырника— 3 части, трава сушеницы — 3 части, цветки ромашки — 1 часть. Ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по полстакана 3 раза в день через час после еды при заболеваниях сердца и как успокаивающее при нервном возбуждении.

б) плоды боярышника— 3 части, цветки боярышника— 2 части, корень валерианы — 3 части, трава

зверобоя — 3 части, трава тысячелистника — 3 части. Ст. ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 5—6 часов, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20—30 минут до еды.

НОГ ПОТЕНИЕ

1. Растолочь кристаллы борной кислоты в порошок иди взять порошок мелкой борной кислоты. Каждое утро обильно посыпать этим порошком между пальцами и подошвы ног. Вечером ежедневно смывать водой 35—40°С. В течение первой недели лечения следует надевать чистые чулки или носки ежедневно. Дурной запах ног исчезает после 2-недельного лечения.

2. Взять немного дубовой коры и измельчить ее в порошок, обильно посыпать чулки или носки с внутренней стороны этим порошком ежедневно до тех пор, пока потение сократится наполовину. Полное исчезновение потения не желательно, так как человек может ощущать сильные головные боли.

3. Мыть ноги каждый день холодной водой. Мыть днем, но не вечером.

4. Квасцы. Порошок квасцов насыпать внутрь чулок или носков. Делать продолжительное время.

Мытье ног квасцами жженными. 1/5 часть чайной ложки или на кончике ножа жженых квасцов на 1 стакан горячей воды, размешать и обмывать потливые места.

5. Овсяная солома.

Крепким отваром из овсяной соломы делают 15—20 минутные ножные ванны, часто с добавлени-

ем дубовой коры.

6. При сильном потении ног пользуются ваннами из отваров дубовой коры 50—100 г на 1 литр воды. Кипятить 20—30 минут на небольшом огне. В народе такие ежедневные ванны считаются вернейшим средством против потения ног.

7. Мыть ноги. 1/4 чайной ложки хлорной извести на 3 литра кипяченой воды. Сделать пену из детского мыла. Промыть ноги в этом составе. Не смывая, вытереть насухо.

8. Скрывшийся ножной пот вернее всего вызвать снова, если под голыми ногами носить подошвы из бересты.

9. Обмывание ног соленой водой. 1 чайную ложку соли на стакан горячей воды. Обмывать ноги на ночь и утром прохладной соленой водой.

10. Обмывание ног содовой водой утром и вечером. 1 чайную ложку соды на стакан теплой воды. Промыть и обтереть ноги, положить намоченную ватку в соде между пальцами на ночь. Будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро пройдет пот и запах.

11. Потливость ног с запахом и нагноением. Хорошенько промыть ноги теплой водой с мылом, ополоснуть холодной водой. Взять солому от ячменя или овса, или пшеницы, или траву пырея ползучего, переплести между пальцами, как плетут корзины. Надеть чистые носки, проспать ночь. Утром солому выбросить, ноги вымыть, надеть чистые носки. Так повторять ежедневно на ночь. В народе считается одно из лучших средств. Достаточно проделать это в течение недели, и болезнь проходит на долгие годы. Исчезает запах, потливость ног, нагноение.

12. 2 раза в день перекладывать ноги и пальцы свежими березовыми листьями.

ОТ ОТЕКОВ НА НОГАХ

Пить отвар из льняного семени. 4 чайных ложки семян на 1 л воды. Кипятить 10—15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час. Можно не процеживать. Для вкуса можно прибавить лимонного сока или какого-либо другого фруктового сока. Пить по 1/2 стакана через 2 часа 6—8 раз в день. Результат достигается через 2 или 3 недели. Лучше пить горячим.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Для улучшения обмена веществ предлагается следующая смесь: череда (трава) — 10 г, бузина черная (цветы) — 10 г, орех грецкий (листья) — 10 г, лопух (листья, корень) — 10 г, хмель (шишки) — 10 г, береза (листья) — 10 г, вербена (трава) — 5 г, земляника (листья) — 10 г, дунишник (трава) — 10 г, яснотка (трава) — 10 г, солодка (корень) — 10 г, подмаренник (трава) — 10 г.

1 ст. ложку этой смеси заварить стаканом кипятка, настоять как чай, и пить в промежутках между едой и на ночь. За день нужно использовать стакан сушеной смеси.

ОТ ОДЫШКИ И ГРУДНОЙ ЖАБЫ

1. 1 л меда, 10 лимонов выжать, 10 головок чеснока почистить (целые головки) и смолоть чеснок в

кашицу. Все это смешать вместе и поставить на неделю в банке закрытым. Пить каждый день по 4 чайных ложечки 1 раз в день. 4 ложечки, но не сразу глотать, а не торопясь, медленно потреблять одну ложечку за другой. Дня не пропускать. Этого количества должно быть достаточно на 2 месяца.

Этим рецептом часто вылечиваются такие дряхлые старики, которые не могут пройти 50 шагов, не останавливаясь для отдыха.

2. 350 г чеснока размолоть. Выжать сок из 24 лимонов. Размолотый чеснок и сок лимонов налить в банку с широким горлом, поставить банку на 24 часа и сверху завязать легкой, прозрачной тряпочкой. При приеме взбалтывать.

Принимать 1 раз в день перед сном. 1 чайную ложку этой смеси на полстакана воды, размешать и выпить. По истечении 10— 14 дней человек почувствует в этом средстве эликсир молодости и отсутствие усталости, и пользующийся этим чудесным средством будет награжден хорошим сном.

Это средство от одышки для омоложения крови, особенно у тучных людей с вялым дряхлым организмом, и почти эликсир молодости.

ОЖОГИ

1. Свежевыпущенная моча человека— прекрасное средство от ожогов. Смачивать ожог мочой. Перебинтовывать ожоги и все время смачивать бинты мочой, не давая высохнуть. При сильных ожогах делать такую процедуру в течение нескольких дней.

2. Картофель.

Очистить свежий картофель, натереть на терке.

Наложить на тряпку и привязать на больное место. Как только компресс нагреется, сменить его.

3. Чай.

Заварить заварку черного или зеленого чая. Остудить заварку до 13-15°. Поливать этой заваркой обожженные места. Перебинтовывать обожженные места. Постоянно смачивать бинты заваркой, не давая им высыхать. Делать так 10—12 дней. Помогает хорошо.

4. Ожог без ран, с волдырями.

Постное масло — 1 ст. ложка, сметана — 2 ст. ложки, яйцо свежее (желток) — 1 штука.

Все хорошо смешать. Смазать густо ожог и перебинтовать. Менять повязку раз в сутки.

5. Зверобойное масло.

1 часть свежих цветков зверобоя настоять в 2 частях масла (подсолнечного, или льняного, или оливкового, или персикового). Настоять 21 день в закрытом шкафу. Потом процедить, отжать. Полученное масло с успехом применяется для лечения ожогов, даже если поражено 2/3 поверхности тела. На пораженные больные места делаются масляные компрессы. Это масло применяется также для лечения ран, язв, высыпаниях на губах при простуде.

6. Коровье масло, яйца.

100 г несоленого коровьего масла хорошо смешать с 2 свежими диетическими яйцами (скорлупы выбросить). Положить эту смесь на обожженное место и перевязать. Когда мазь засохнет, заменять свежей. Эта мазь лечит даже большие ожоги.

7. Алоэ древовидное.

Применяют свежий сок, пропитывая марлевую повязку и орошая раны.

8. Горец птичий.

Применяют свежую траву в виде кашицы или сок для примочек.

9. Дуб обыкновенный. Отвар коры, используют для обмывания ран и примочек.

10. Мазь календулы. Для лечения ожогов применяют мазь календулы. Настойка календулы — 1 часть, вазелин — 2 части.

11. Капуста. Используют свежие листья капусты в виде повязки.

12. Клевер луговой. Делают примочки из цветков (2—3 ст. ложки сухих цветков обварить кипятком, завернуть в марлю, приложить к больному месту).

13. Лопух большой. К ожогам прикладывают кашицу из свежих листьев.

14. Морковь посевная. Прикладывают тертую морковь к больному месту.

15. Подорожник большой. Свежие истолченные листы прикладывают к ожогу.

16. Тыква. Компрессы из сока помогают при ожогах.

ОПРЕЛОСТИ

Гречиха посевная.

Муку из листьев применяют в виде присыпки при опрелости у детей.

ОПЬЯНЕНИЕ

1. Мята, настойка.

20 капель настойки мяты на стакан холодной воды. Выпить все сразу. Быстро проходит опьянение и снижаются головные боли и тяжесть в голове.

2. Нашатырный спирт.

5—6 капель нашатырного спирта на стакан холодной воды. Выпить за 1 прием. Применяется для отрезвления выпившего человека.

3. Чай.

Перед тем, как идти в гости и для того, чтобы не захмелеть, надо выпить бокал хорошо заваренного с мятой зеленого или черного чая. После приезда домой или в гостях снова повторить чаепитие. Опьянение вскоре проходит.

4. Кофе черный.

Перед ожидающимся застольем выпить чашечку хорошо заваренного черного кофе с лимонным соком или с ломтиком лимона. После застолья повторить такую же процедуру. Опьянение быстро проходит.

ОСТЕОМИЕЛИТЫ

1. Алоэ древовидное. Применяют сок алоэ в виде примочек.

2. Крапива двудомная.

В период рубцевания свищевые ходы промывают соком из свежих листьев.

ОТЕКИ

1. Береза белая.

Настой листьев или почек пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды: 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить.

2. Брусника обыкновенная.

Отвар листьев: 2 чайные ложки сырья залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Охладить, процедить и выпить глотками в течение дня.

3. Тыква обыкновенная. Сок тыквы пьют по 0,5 стакана в сутки.

ПАРАЛИЧ

1. Пион уклоняющийся (корни).

1 чайную ложку сухих корней на 3 стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Спиртовую настойку принимать по 30— 40 капель 3 раза в день до еды. Применяется при параличах, ревматизме, подагре.

2. Сумах дубильный, сумах красильный (свежие листья).

1 чайную ложку свежих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при параличах, ревматизме, подагре.

3. Шиповник (корни, плоды).

Наружно отвар корней употребляется для ванн при параличах и «слабости ног». Отвар сухих плодов используют для ванн при ревматизме.

ПАРАЛИЧ ДРОЖАТЕЛЬНЫЙ

Взять 100 г шалфея, залить 200 мл кипятка, затем настаивать, укутав, в течение 8 часов. Принимать по ‘1 чайной ложке через час после еды, обязательно запивая молоком или киселем. При лечении этой болезни необходимо сочетать прием шалфея внутрь с ваннами из шалфея. Для этого заварить 300 г шалфея на 8—10 литров воды. Настаивать, закрыв посуду крышкой, 30 минут. Налить в ванну сначала холодной воды, а потом горячей и добавить туда процеженный отвар.

ПЕРЕЛОМЫ

1. Медь.

В русской народной медицине переломы лечили так: мелким напильником (надфилем) от старой медной монеты настругивали медный порошок. Примерно 0,1 г этого порошка размешивали в молоке или сметане, или растирали с яичным желтком и давали больному внутрь 2 раза в неделю. Это способствовало быстрому сращиванию переломов.

2. Мазь.

Еловая смола живица — 20 г. Луковица растертая (растолченная) — 1 штука. Масло растительное, лучше оливковое — 50 г. Медный купорос в порошке 15 г,

Все тщательно растирают и топят на огне, не доводя до кипения. Мазь обладает жгучим действием, активно лечит нарывы, ушибы и переломы костей.

3. Василек.

Мелко растолочь цветы и траву василька, смешать с соком терна. Принимать утром натощак ежед-

невно 8 дней по 1—2 ст. ложки. Применяется при переломах ребер и других суставов.

4. Мумие.

Суточная доза 0,15—0,2 г. Принимать утром натощак, разведя в теплой воде. После 10-дневного приема сделать перерыв 5 дней. Затем провести второй курс лечения. При переломах крупных костей (таз, позвоночник, бедра, голени) рекомендуется провести третий курс лечения — еще 10 дней.

5. Окопник, чернокорень.

При переломах костей, а также при туберкулезе делают обклады свежих или сушеных корней окопника или чернокорня. Для этой же цели готовят мазь из этих корней: истолченный свежий корень (можно пропустить через мясорубку) смешивать поровну со свиным несоленым топленым салом. Делают компрессы и наложения при переломах.

ПЕЧЕНИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Береза белая.

Настой листьев или почек применяют при заболеваниях печени для улучшения желчеотделения. 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

При заболеваниях печени и желчных протоков применяют также сборы:

2. Трава спорыша.

а) трава спорыша — 3 части, цветки ромашки аптечной — 1 часть, кора крушины — 2 части, трава

зверобоя продырявленного — 4 части, цветки бессмертника песчаного — 4 части. 4 ст. ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 5—10 минут, остудить, процедить. Первый стакан выпить натощак утром, а остальные разделить на 4 приема, каждый из которых будет через час после еды при заболеваниях печени и желчекаменной болезни. Исключить из пищевого рациона острое, соленое, копченое, жареное, жирное.

б) ст. ложку измельченного корня спорыша залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 минут на кипящую баню, настоять 15 минут, процедить. Принимать по ст. ложке 3—4 раза в день при холециститах, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

в) трава спорыша, трава чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава зверобоя продырявленного, трава фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра (всех поровну). 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при желчекаменной болезни.

г) ст. ложку травы спорыша заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды при камнях желчного пузыря.

3. Девясил высокий.

Настой корня обладает желчегонным действием. Чайную ложку травы залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

4. Зверобой продырявленный.

Отвар пьют как желчегонное и противовоспалительное средство: ст. ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

5. Календула лекарственная.

Обладает желчегонным действием, применяется в виде настоя.

2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

6. Кукуруза.

Применяют желчегонный настой кукурузных рылец: ст. ложку сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по ст. ложке через каждые 3 часа.

7. Тыква обыкновенная.

Мякоть плодов и сок употребляют при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени (0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или 0,5 стакана сока мякоти в сутки).

ПНЕВМОНИЯ

Овес.

Один стакан промытого овса с шелухой залить 1 л молока и варить в течение часа на медленном огне. Процедив, пить горячим, можно с маслом и медом. Особенно полезно принимать его на ночь, но в термосе отвар хранить нельзя, так как он быстро скисает.

Овес применяется при тяжелых пневмониях, особенно для ослабленных больных.

ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА

Хорошим средством является морковный сок. Чем больше кислотности в желудке, тем больше следует потреблять морковного сока. Это средство очень старинное, а также повсеместно применяемое в России.

ПОДАГРА, ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

1. Шалфей.

2 коробки по 50 г на 6 л воды. Кипятить 10 минут, когда остынет до горячей, насколько терпит рука, температуры, можно парить больные руки или ноги в этом отваре. Парить от 30 минут до 1 часа. Перед этим 1 л отвара отлить и держать горячим, подливая его в таз или ведро время от времени. Делать, раз в сутки перед сном в течение 1—2 месяцев. Рассасываются шишки рук и ног, снимаются боли. После процедуры надеть теплые шерстяные носки или перчатки на руки и лечь в кровать. Следить, чтобы не было холодного воздуха. Делать лучше перед сном.

2. Растопить свежее коровье несоленое масло в посуде над огнем. Когда масло начнет закипать, надо снять с него пленку. Добавить в масло столько же очищенного винного (медицинского) спирта, размешать. Затем сжечь эту смесь и дать спирту выгореть. Оставшаяся масса — лучшее лечебное средство от подагры. Втирать в больные места обязательно вблизи жаркого огня: печи, камина, костра, плиты.

3. Пчелоужаливание.

При подагре приносит хорошие результаты. Но подходить надо осторожно, помня, что пчелиный яд

токсичен, и его некоторые люди плохо переносят. Наши врачи успешно лечат пчелоужаливанием невралгии, ревматизм, подагру, артриты и другие болезни.

4. Ромашка аптечная, цветы.

Из отвара ромашки 100 г на 10 л воды, смешанного с 200 г соли, делают ванны при подагрических опухолях рук и ног.

5. Ромашка аптечная, цветы черной бузины. Смесь слегка залить кипятком, подогреть на огне в кастрюле. Процедить, наполнить подушечки из материи и прикладывать на больное место, обвязать. Применяются также прогревания при подагре, флюсе, зубной боли с опухолью щеки, боли в щеках после простуды на сквозняках, когда болит голова, при болях и прострелах в пояснице.

6. Сирень майская (цветы) (не мичуринская). Цветы сирени насыпать рыхло в пол-литровую бутыль до верха, залить водкой или спиртом. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы. Применяется при подагре, отложениях солей.

7. Земляника (ягода).

Когда созреет земляника, то есть ее свежую в течение всего сезона, пока она созревает. Принимать ее ежедневно в больших количествах при подагре, ревматизме, при нарушениях обмена веществ.

8. См. раздел «Ревматизм, полиартрит», рецепты №№ 1, 2, 3, 4, 5.

9. Сирень обыкновенная.

2 ст. ложки цветов залить 200 мл водки или 70° спирта. Дать настояться в течение 7 дней в темном месте, периодически встряхивать. Принимать по 20—30 капель спиртовой настойки или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день перед едой.

10. Череда.

Заваривать череду нужно свежим кипятком (не подогревая кипяченую воду) и настаивать 15 минут без укутывания под фарфоровым блюдцем. Процедить и пить только горячим. Если настой имеет цвет не золотистый, а зеленовато-мутный, то принимать его не имеет смысла. Лечить можно длительным питьем череды, заваренной как чай, без дозировки. Череда должна быть не перезрелой, ее нужно собирать на стадии бутонизации цветков, сушить обязательно в тени небольшими пучками.

11. Буквица или полевой шалфей.

5 г травы с цветами буквицы на 200 мл кипятка с 2 ст. ложками портвейна или другого десертного вина. Настоять, как чай, укутать на 15 минут и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

12. Вахта трехлистная (листья).

5 г листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. ИЛИ: 1/2 чайной ложки листьев на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2—4 раза в день до еды. Применяется при подагре.

13. Плющ обыкновенный (листья).

1/2 чайной ложки листьев на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настоять 1 час, процедить. Прини-

мать по 1/4 стакана 4 раза в день при подагре.

14. Пырей ползучий (корневища).

2 чайные ложки корневищ на 1 стакан воды. Кипятить 10 минут. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день. Или 4 чайные ложки сухих корневищ на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настоять 12 часов, процедить. Остаток корневищ залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Смешать оба настоя. Принимать при подагре.

15. Ряска маленькая (растение целиком). 1 ст. ложку чисто вымытой и измельченной ряски настаивать 3—4 суток в 250 г водки, процедить, отжать. Принимать по 15— 20 капель с 2—3 ложками воды 2—3 раза в день. Вымытую измельченную ряску сметать с медом. Принимать по 1 г 2 раза в день. Применяется при подагре, ревматизме.

16. Агава американская.

Приготовить следующую настойку: 10 г свежих листьев агавы американской в 100 мл 70° спирта, настаивать 10 дней в темном месте. Принимать по 20 капель, 3 раза в день перед едой.

17. Хмель (шишки).

Для лечения подагры и ревматизма из порошка сухих «шишек» приготавливают мазь. 1 ст. ложку порошка «шишек» растереть с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Употреблять как болеутоляющую мазь при подагре и ревматизме.

18. Сабельник болотный.

Приготовить спиртовую настойку из корня или

стебля сабельника. 250 г сухого корня и 500 мл водки настаивать в темном месте 3 недели. Принимать по 25 г 3 раза в день перед едой. Курс лечения продолжается 2—3 месяца при регулярном приеме.

19. Хвощ полевой (трава).

4 чайные ложки сухой травы на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5—6 раз в день при подагре, ревматизме.

При остром нефрите и неврозонефрите не принимать из-за раздражения почек.

20. Лапчатка прямостоячая.

20 г лапчатки на 100 мл 70° спирта настаивать 6 недель в светлом месте и принимать по 40 капель 2—3 раза в день перед едой. При склонности к запорам это средство не рекомендуется.

21. Яблоня домашняя (плоды, сок).

Плоды препятствуют образованию мочевой кислоты, почему и употребляются при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты. Яблоки употребляются при подагре, хроническом ревматизме. Хорошо и полезно пить отвары и настои из яблок. Нарезать 3—5 неочищенных яблок, кипятить в закрытой посуде 10 минут, настоять 4 часа. Принимать в теплом виде как чай несколько раз в день. Или просто порезать яблоки в чай, дать им настояться и пить этот чай.

22. Будра плющевидная (трава).

1 чайную ложку свежей травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день теплого настоя. В

немецкой народной медицине настой бурды употребляют для компрессов при подагре.

23. Барбарис.

25 г коры барбариса на 100 мл 70° спирта. Настаивать 7—10 дней в темноте. Принимать по 30 капель 3 раза в день. Настойка способствует растворению отложенных солей в организме, к постепенному уменьшению при этом заболевания подагрических узлов и снижению мышечных болей.

24. Осина (кора внутренняя молодых ветвей, лист), Спиртовую настойку внутренней коры молодых ветвей с листьями (1 часть сырья на 10 частей 70° спирта) принимать по 25— 30 капель на воде 3 раза в день при подагре и ревматизме.

25. При запущенной подагре помогает отвар: василек синий (цветы) — 5 частей, календула (цветы) — 5 частей, пион (цветы) — 5 частей, можжевельник (плоды) — 5 частей, крушина (кора) — 5 частей, бузина черная (цветы) — 10 частей, крапива двудомная (лист) — 10 частей; ива (кора) — 20 частей; хвощ полевой (трава) — 20 частей; береза молодая (лист) — 20 частей.

Ст. ложку с верхом смеси залить 300 мл кипятка в фарфоровой посуде, укутать. Через полчаса выпить весь горячий отвар. Повторять каждые два часа. Это рецепт профессора С. Я. Соколова.

26. Лен посевной (семена).

2 чайные ложки семян отварить 15 мин в полутора стаканах воды, настоять 10 мин, взбалтывать 5 мин в бутылке, процедить через марлю. Принимать по 1 ст. ложке 4—5 раз в день при подагре и ревматизме.

27. Любисток лекарственный (корни).

5 г сухих корней варить 10—15 мин на малом огне после закипания. Настоять, укутав, 2—3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 мин. до еды при подагре и ревматизме.

28. Латук дикий, лук компасный (трава). Ядовитое растение. 1 чайную ложку травы на 3 стакана кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при подагре. Точно соблюдать дозировку.

29. Лапчатка прямостоячая (корневища). 1 ст. ложку корневища на 1 стакан воды. Кипятить 15—20 минут. После кипячения настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды при подагре и ревматизме.

30. Козелец приземистый (корни).

1 ст. ложку сухих корней варить 10 мин в стакане кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при подагре.

31. Золотая розга, золотарник (трава).

2 чайные ложки травы на 1 стакан остуженной прикипяченой воды. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при подагре, ревматизме.

32. Капуста огородная.

Капусту употребляют при подагре в виде салатов. Сырые листья, приложенные к больным местам, «унимают подагрическую боль и колотье в боку».

33. Прострел луговой (листья).

Применяется в виде холодного настоя. 2 чайные ложки измельченного сырья на 1 стакан холодной

кипяченой воды. Настоять 24 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2—3 часа при подагре и суставном ревматизме. Так как прострел сильно раздражает пищеварительный тракт, он противопоказан при гастрите и нефрите.

34. Лабазник вязолистный, таволга вязолистная (цветы). 15 г цветов на 1 л кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при подагре и ревматизме.

35. Череда трехраздельная (трава).

2 ст. ложки травы на 500 мл кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при подагре и артритах.

36. Смородина черная (лист).

1 ст. ложку листьев на 500 мл кипятка настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день при ревматизме и подагре. Листья обладают сильным потогонным и мочегонным действием, освобождают организм от пуриновых веществ и избытка мочевой кислоты и поэтому служат хорошим средством при подагре и ревматизме.

37. Горичник русский (корни).

1 чайную ложку сухих корней на 2 стакана холодной воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды при подагре, ревматизме.

38. Береза белая, повислая (почки, листья, сок). Спиртовая настойка. Принимать по 15—20 капель 3 раза в день с водой. Отвар: 5 г березовых почек на 1 стакан воды. Кипятить 15 мин на малом огне. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды.

ИЛИ: 1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день. Препараты из березы применяются при ревматизме, подагре и при различных поражениях суставов. При острых воспалениях почек не применять. Наружно: спиртовой настойкой из почек березы делают растирания и компрессы на больные суставы.

Сок березовый. Весной сок принимают по 1/2—1 стакану 3 раза в день как хорошее кровоочистительное средство, а также при подагре, ревматизме, артритах.

39. Орех грецкий (листья).

1/4 кг листьев отварить в 1 л воды. Употреблять для ванн и обмываний при подагре, ревматизме.

40. Дягиль лекарственный (корневище и корни). Спиртовую настойку (1:5) корневищ употребляют для натираний при подагре, мышечных болях, ревматизме.

41. Вероника лекарственная (трава).

2 чайные ложки травы на 4 стакана кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды при подагре, ревматизме.

42. Буквица лекарственная (трава).

1 ст. ложку травы на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день до еды при плохой циркуляции крови, болях в суставах при подагре.

43. Герань луговая, кроваво-красная, лесная, болотная (трава).

2 чайные ложки сухой травы на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать глотками в течение дня весь настой при подагре.

44. Бедренец - камнеломка (корни и корневища). 15 г корневищ с корнями на 500 мл воды кипятить 15 мин, после закипания настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день до еды. Водочную настойку (1:5) принимать по 30 капель 4—5 раз в день с водой до еды. Применяется при подагре и ревматизме,

45. Пижма обыкновенная (цветы).

1 ст. ложку цветочных корзинок на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды при ревматизме. Наружно настой цветочных корзинок и настой листьев в виде теплых ванн и компрессов применяют как обезболивающее средство при подагре, болях в суставах, ревматизме.

46. Эвкомия вязолистная (стебли, кора). Спиртовую настойку стеблей и коры: принимать по 15 — 20 капель с водой 2 раза в день при подагре.

10 г коры на 1 стакан воды. Кипятить 10 — 15 мин, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при подагре.

47. Чеснок посевной (луковицы).

40 г измельченного чеснока настоять в закрытом сосуде в 100 мл спирта или водки (можно прибавить для улучшения вкуса мятных капель — 3—5 капель). Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 мин до еды при подагре. Полнокровным, эпилептикам и беременным женщинам не принимать.

48. Черника обыкновенная (плоды).

1—2 чайные ложки ягод черники на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, 3—4 часа, подсластить. Принимать по 1/4 стакана 5— 6 раз в день при подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

49. Вареный растертый корень репы прикладывают к больным местам при подагре.

50. Ментол —2,5 г, анестезин — 1,5 г, новокаин — 1,5 г, спирт 90° -100 мл. Больные места смазывать жидкостью два раза в день.

51. Лопух тестообразный накладывать на больное место.

52. Сирень обыкновенная, рай-дерево (цветы, почки). Весьма интересно применение цветков сирени в народной медицине Восточной Сибири, при отложении солей в суставах и особенно при шпоре пяточной. В этом случае рекомендуют высушенные цветки насыпать рыхло в пол-литровую бутыль и затем залить водкой, настоять 8—10 суток, после чего принимать внутрь по 30—40 капель 2—3 раза в день и одновременно делать компрессы из той же настойки или натирать болезненные участки. Рекомендовано (А. П. Попов) при ревматизме делать настойку на водке из цветов и почек сирени. Принимать как указано выше.

ПОЛИАРТРИТ

Чистотел большой (трава).

1 чайную ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. При хроническом полиар-

трите. Точно соблюдать дозировку, растение ядовитое.

ПОЛОВАЯ СЛАБОСТЬ, ИМПОТЕНЦИЯ

1. Левзея сафлоровидная (маралий корень). Настойка. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Применяется как тонизирующее при переутомлении, половой слабости.

2. Заманиха высокая. Настойка.

Принимать по 30—40 капель 2 раза в день, утром и в обед за 30 минут до еды. Применяется в качестве тонизирующего и стимулирующего средства, при половом бессилии.

3. Аралия маньчжурская. Настойка.

Принимать по 30—40 капель 2 раза в день утром и в обед, за 30 минут до еды. Применяется как стимулирующее центральную нервную систему, при половой слабости.

4. Родиола розовая (золотой корень). Настойка. Принимать по 20—40 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Действует, главным образом, на нервную систему, при импотенции. Противопоказано при резко выраженных симптомах повышенной нервной возбудимости, гипертонических кризах, истощении корковых клеток, лихорадочных состояниях. Пантокрин. Настойка.

Принимать по 15—20 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Применяется как сильное тонизирующее средство, при импотенции, как общеукрепляющее.

6. Элеутерококк. Настойка.

Принимать по 15— 20 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Применяется как стимулирующее центральную нервную систему и весь организм, при импотенции. Примечание:

Все перечисленные препараты принимать 2—3 недели, а затем сделать перерыв 1 месяц, потом курс повторить. Длительное время принимать нежелательно. Людям с повышенным давлением не принимать. Не принимать также весной и летом.

7. Барвинка. Настойка.

20 г травы барвинка малого с цветами варят на малом огне в 250 мл водки и употребляют по 8 капель 2 раза в день (утром и вечером) на протяжении 4 дней. После этого делают двухдневный перерыв и лечение повторяют.

ПОНОС КРОВАВЫЙ

1. Калган дикий — 20 г, подорожник (листья) — 20 г, яснотка (листья) — 20 г, спорыш — 20 г.

1 ст. ложку смеси заварить 200 мл кипятка и пить до и после еды.

2. Берут примерно 100 г грецких орехов, колют их и достают перегородки, которыми отделяются части зерна. Перегородки кладут в бутылку и заливают 200 мл 70° спирта и настаивают 6— 8 дней. Принимают 3—4 раза в день, от 6 до 10 капель на небольшую дозу тепловатой воды.

Как только понос начнет сходить на нет, прием капель надо немедленно прекратить, т.к. средство это очень сильное и может создать запор.

3. Окопник.

10 г окопника заварить 200 мл молока. Принимать по 1—2 ст. ложке 3—4 раза в день.

ПОНОС У ДЕТЕЙ

1. В жаркое летнее время маленькие дети нередко болеют расстройством желудка, если упустить время, понос, становится уже опасным.

Нужно взять чайную ложку риса, залить его водой (6—7 чашек), поставить на медленный огонь и кипятить. Полученный отвар остудить и в теплом виде давать больному ребенку по 1/3 чашки каждые 2 часа. Отвар пропустить через марлю или сито.

2. При очень сильном поносе у взрослых принять в пищу 1/2 чайной ложки толченой кожицы куриного желудка. Для этого нужно тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть ее и высушить на солнце, а потом спрятать. При необходимости ее надо мелко натолочь, просеять и принять в пищу 1 или 2 раза.

ПОХУДЕНИЕ

В день необходимо пить 2 л яблочного сока, при этом можно есть все, а жидкость исключить, заменить яблочным соком. Курс продолжать 10 дней. Желательно пить свежий яблочный сок, приготовленный дома, на соковыжималке и пить тут же без хранения в холодильнике.

ПОЧЕЧНЫЕ КОЛИКИ

1. Малина (листья) - 20 г, береза (ветки) - 100 г, сушеница (трава) 10 г, манжетка (листья) - 10 г.

Заварить всю смесь для ванн в 5 л кипятка в эмалированной посуде. Укутать на час, затем процедить и вылить в ванну. Уровень воды в ванне должен быть чуть выше пояса.

2. При болях в печени и ее опухолях надо 1/4 стакана хорошего прованского масла смешать с 1/4 стакана грейпфрута. Пить это надо на ночь, не раньше, чем через 2 часа после еды, предварительно сделав клизму. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Это можно делать через 4—5 дней снова, по мере надобности.

ПРОКТИТЫ И ПАРАПРОКТИТЫ

Календула лекарственная.

Для клизм используют 2%-ый раствор настойки календулы (чайная ложка настойки на 1/4 стакана воды).

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Бузина сибирская:

а) ст. ложку сухих цветков заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана (лучше с медом) 3—4 раза в день за 15 минут до еды при простудных заболеваниях.

При простудных заболеваниях, для усиления потоотделения используют сборы:

б) цветки бузины, липовый цвет, цветки ромашки аптечной, цветки коровяка, цветки терновника, кора ивы (всех поровну). Ст. ложку измельченного сырья заварить стаканом кипятка. Настоять 15 минут, процедить. Настой пить горячим по 2—3 стака-

на ежедневно;

в) цветки бузины, цветки ромашки аптечной (поровну). Способ приготовления, как в предыдущем рецепте;

г) цветки бузины, цветки ромашки аптечной, липовый цвет, лист мяты перечной (всех поровну). Способ приготовления, как в предыдущем рецепте;

д) цветки бузины — 2 части, липовый цвет — 2 части, кора ивы — 3 части, цветки пиона — 1 часть, корень солодки — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть. 2 ст. ложки измельченного сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 15 минут, процедить. Настой выпить теплым в течение дня;

е) цветки бузины — 1 часть, семена пажитника сенного — 1 часть, плоды фенхеля 1 часть, липовый цвет — 2 части, трава фиалки трехцветной — 2 части. Ст. ложку измельченного сбора настоять в стакане холодной воды в течение 2 часов, варить несколько минут и после остывания процедить. Отвар пить теплым в несколько приемов за один день при трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле.

2. Горчица сарептская.

Делают ножные ванны с порошком горчицы в течение 10 минут. Эффективно в первые два часа заболевания.

3. Калина обыкновенная.

Отвар плодов с медом дает хороший эффект при простудных заболеваниях с сильными головными болями, кашлем и потерей голоса, полезен он при гипертонии, заболеваниях сердца, поносах (стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 10 минут,

процедить, добавить 3 ст. ложки меда. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день).

Отвар цветков применяют в качестве отхаркивающего и потогонного средства (ст. ложку цветков заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне. Пить по ст. ложке 3 раза в день).

4. Картофель.

Делают ингаляции. В кастрюлю с водой кладут картофельную кожуру, варят и дышат парами в течение 10 минут.

5. Редька посевная.

При простудных заболеваниях употребляют сок с медом (вырезать в редьке углубление, заполнить медом и накрыть сверху кусочком редьки, настоять 4 часа в теплом месте, подученный сок слить. Принимать по ст. ложке, детям — по чайной ложке 3 раза в день).

6. Керосин.

При простудных заболеваниях полезно и эффективно протереть туловище керосином и обернуть туловище газетой (в два слоя). Тепло одеться и лечь спать. Не снимать газеты раньше 2— 3 суток.

7. Череда трехраздельная.

7,5 г заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, процеживают и выливают в ванну. Этот же раствор принимают и внутрь по 1 ст. ложке утром и вечером для оказания потогонного и мочегонного действия при простудных заболеваниях.

ПРОТИВ ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ

Принимать по 1 ст. ложке сок редьки 3 раза в день в течение двух недель. Можно повторить курс несколько раз в году для профилактики.

ПРОТИВОГЛИСТНЫЕ

1. Лук-чеснок.

Клизма из чеснока оказывает хорошее действие при острицах (5—8 зубчиков размять в стакане воды комнатной температуры, процедить).

2. Тыква обыкновенная.

Семена тыквы используют для борьбы с ленточными глистами (300 г сырых или высушенных семян освободить от твердой оболочки, обязательно сохраняя зеленую тонкую оболочку, тщательно растереть пестиком в ступке, добавляя семена небольшими порциями. Затем медленно добавить 50—60 мл воды при непрерывном помешивании порциями по 10—15 капель. К полученной массе для придания вкуса добавить 10—15 г меда, варенья или сахара и дать больному натощак по чайной ложке в течение часа всю дозу. Через 3 часа выпить сернокислую магнезию (взрослым 10—30 г в полстакане теплой воды, детям — из расчета 1 г на один год жизни), а затем через 30 минут поставить клизму. Для детей доза семян 150 г (10—12 лет), до 100 г (5—7 лет), до 75 г (3—4 года), до 30—50 г (2—3 года).

ОТ ПРЫЩЕЙ И УГРЕЙ

Принимать внутрь от 2-х до 4-х чайных ложек пивных дрожжей каждое утро перед едой.

РАДИКУЛИТ

1. Ржаная мука.

Замешивается тесто из ржаной муки (без дрожжей). Когда тесто станет кислым, взять тряпочку или марлю, сложенную вчетверо, наложить на поясницу, а сверху наложить тесто в 1—2 см толщиной. Делать ежедневно на ночь. Достаточно до 10 процедур, и радикулит проходит. Некоторые добавляют в тесто 30 капель скипидара.

2. Из холстины сшить пояс с карманами. Положить, в карманы плоды каштана конского и носить при радикулите. Считается, что это средство помогает при радикулите.

3. Каштан конский.

Плоды каштана вместе с коричневой коркой размолоть в муку. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками, сверху намазать камфорным маслом или сливочным несоленым маслом. Сверху на масло посыпать муку плодов каштана. Наложить на больное место и завязать теплым. Помогает при радикулите.

4. Редька черная.

Очистить, натереть на терке. На хлопчатобумажной или льняной тряпке намазать небольшой слой редьки и покрыть другой тряпкой. Наложить на больное место. Сверху кальку положить и теплым завязать. Держать такой компресс до тех пор, пока хва-

тит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно сделать несколько раз, и болезнь отступает. Наружно тертую редьку употребляют для растирания при радикулите, ревматизме, подагре, при простудных заболеваниях.

5. Валериана.

Налить в блюдце валерианы (настойки), обмочить в ней марлю или тряпочку, наложить на больное место и сделать компресс. Держать, пока хватит терпения.

6. Шалфей.

Экстракт шалфея развести водой 1:5 или сделать крепкий навар из травы шалфея. Поставить в морозилку. Потом этим льдом натирать больное место.

7. Лопух.

Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, полоскать, обратной стороной наложить на больное место и перевязать. Хорошее обезболивающее средство. Летом нарвать листьев лопуха с длинными черенками, высушить их. Зимой достаточно размочить в тепленькой воде и применять как указано.

8. Горчица.

а) Горчица в виде горчичников применяется как местное раздражающее и отвлекающее средство при простудных заболеваниях, плевритах, ревматизме, радикулите, неврите.

б) Вместо горчичников можно использовать горчичные ванны: 250—400 г горчичного порошка размешать, подливая к нему теплую (не горячую) воду до консистенции жиденькой кашицы, и растереть до

появления резкого едкого горчичного запаха. После этого кашицу вылить в ванну (на 180—200 л воды) и хорошо перемешать. Ванну принимают при температуре 35—36° 5—6 минут. После ванны обмыться 1—2 минуты под теплым душем и закутаться в теплое одеяло. Применяется также при бронхитах, пневмонии.

9. Для лечения радикулитов: к болезненным участкам прикладывают толстым слоем свежие листья лопуха, сверху покрывают компрессной бумагой и повязывают теплым платком.

10. Компрессы из сока и кашицы редьки используют при ревматизме, радикулитах и невритах.

11. Спирт 90° — 100 г, ментол — 2,5 г, анестезин — 1,5 г, новокаин —1,5 г. Больные места смазывают этой смесью два раза в день.

РАК

1. Жостер, волчьи ягоды.

Растение не ядовито, вопреки бытующему мнению. Часто продается в аптеках. Жостер считается противораковым средством. Он удобен в применении тем, что одной порции (стакана) достаточно, чтобы кишечник нормально функционировал несколько дней. Помогает такая смесь:

Жостер — 2 ст. ложки. Ромашка — 1 ст. ложка. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 5 мин. Настоять 40 мин и выпить сразу, желательно на ночь.

РАК МАТКИ

2. Взять мед майский — 625 г, алоэ —375 г (алоэ должно быть пятилетней давности, и до среза алоэ не поливать 9 дней), вино крепкое красное. Алоэ измельчить в мясорубке и смешать хорошо с медом и вином. Все это ставится в темное прохладное место на 5 дней. Принимать первые 5 дней — 3 раза в день по одной чайной ложке, а последующие дни по 3 раза в день по ст. ложке за час до еды. Срок лечения от 3 недель до 1,5 месяца.

РАНЫ, ПОРЕЗЫ, ЦАРАПИНЫ, ЯЗВЫ

1. Тысячелистник.

Отжать сок из свежего растения, нанести на рану (помазать). Останавливает кровотечение и заживляет рану. Хорошо лечит старые раны, гноящиеся язвы. Зимой такое же действие оказывает напар из сухих цветов с примесью 1/3 по весу цветов ромашки аптечной. Летом в поле или лесу сорвать тысячелистник, размять его или разжевать и наложить на рану. Менять траву несколько раз в день. Рана заживает за 3— 5 дней.

2. Крапива жгучая.

Отжать сок из крапивы, помазать рану, смочить тряпки и перевязать ими рану. Можно размять листы до сока и прикладывать. Хорошо смешать сок крапивы пополам с соком подмаренника, обмывать этой смесью раны и прикладывать тряпочки.

3. Смола-живица хвойных пород (кедр, пихта, сосна, ель). В лесу в походе одно из прекрасных средств при ранах и порезах. Свежей живицей смазать раны, язвы, трещины, расколы. Смазывать ежедневно. Заживление наступает быстро.

4. Разрезать кусочек листа кактуса алоэ и приложить одну из половин к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной.

5. Приложить компресс из настойки листьев крапивы, предварительно промыв рану. Набить 200 мл бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, затем долить доверху 70° спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце 2 недели,

6. Смешать половину на половину спирт с шеллаком и этой смесью залить свежий порез или рану. Боль прекратится моментально. Затем перевязать рану и залить повязку той же жидкостью. Держать повязку 4 дня. Даже очень большие порезы заживают в 4 дня.

7. Гриб дождевик (дедушкин табак).

Белое тело гриба обладает сильным ранозаживляющим и кровоостанавливающим средством. Разрезать гриб, внутренней мякотью приложить к ране. Прекращается кровотечение и рана заживает быстро, без нагноения. Припудривание ран созревшими спорами действует так же, как и мякоть гриба. Споры хорошо сохраняются при хранении, не теряя лечебных свойств.

8. Подорожник.

Свежие измельченные листья различных видов подорожника применяют при ранениях, ушибах, ожогах как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Применяют и при укусах насекомых. Измельченные до сока листья прикладывают на пораженные места, меняя повязку через 2—3 часа.

Измельчить и смешать равные части листьев подорожника и тысячелистника. Применять как наружное средство. Менять повязку 2—3 раза в день.

9. Медуница.

Свежие листья растереть до сока, наложить на рану, порез, язву, ссадину, перевязать. Менять дважды в день. В народе медуница считается одним из лучших ранозаживляющих средств.

10. Жидкость Новикова. Аптечный препарат. Смазывать раны раз в день. Заживление наступает быстро.

РАНЫ, ЯЗВЫ, ПОРЕЗЫ ДОЛГО НЕЗАЖИВАЮЩИЕ

1. Смола-живица хвойных пород 100 г. Сало свиное нутряное, несоленое 100 г. Воск пчелиный натуральный 100 г.

Все положить в кастрюлю. Если смола сухая, растереть в порошок. Кипятить на малом огне 10 минут, все время мешая состав. Снимать пену с поверхности. Снять с огня, когда станет теплой, все сложить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. Рану промыть известковой водой. 1 ст. ложку негашеной извести на 1 л воды. Дать Настояться 3—6 часов, воду слить. Этой водой промывать рану. Тонким слоем намазать тряпочку приготовленной смесью, наложить на больное место и перевязать. Через 1—2 дня повязку менять. Раны быстро заживают.

2. Мед пчелиный натуральный — 80 г. Рыбий жир — 20 г. Ксероформ — 20 г.

Все тщательно смешать. Мазь накладывается на очищенную рану или язву в виде повязки. Менять

раз в сутки. Применяется для лечения долго незаживающих ран, язв, свищей. Хранить в прохладном месте.

3. Полстакана негашеной извести залить холодной кипяченой водой. Настоять несколько часов. Слить верхний настой в другую посуду. Взять растительного масла столько по объему, сколько получилось настоя. Прокипятить масло на малом огне 10 минут, снять с огня. Когда станет теплым, как парное молоко, влить туда известковый настой и хорошо перемешать. Смазывать этим составом раны и накладывать тряпочки, смоченные этим же составом на раны, перевязать. Менять ежедневно. Раны заживают быстро.

4. Народное средство.

Рану, язву промыть спиртом. Срезать спелый пшеничный колосок с небольшим концом соломины. Перевернуть его концом колоса вниз на рану и осторожно водить по ране крест-накрест 3 раза. Делать так 3 раза в день: утром, в середине дня и вечером, каждый раз срезая новый колосок. И так делать 3 дня, истратив 9 свежих спелых колосков. Средство покажется смешным, но проходят кровотечения, гноетечения и через несколько дней рана заживает.

РАНЫ ГНОЙНЫЕ

1. Аир болотный.

Порошком из корневищ присыпают гноящиеся раны и язвы. Корневища аира применяют и в смеси с другими лекарственными растениями.

2. Алоэ древовидное.

Применяют наружно сок алоэ в виде примочек и

орошения ран.

3. Гречиха посевная.

Свежие размятые листья накладывают на нарывы и гнойные раны толстым слоем.

4. Какалия копьевидная (гусиная лапка). Свежие и высушенные листья используют наружно в качестве заживляющего средства при гнойных ранах, долго не заживающих язвах, нарывах. В этом случае листья какалии накладывают толстым слоем на больное место (высушенные листья предварительно запаривают кипятком) и перебинтовывают.

5. Клюква болотная.

Для очищения и заживления гнойных ран применяют свежий сок ягод в виде примочек.

6. Морковь посевная.

Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, гнойным ранам.

7. Сирень обыкновенная.

Свежие листья прикладывают к больному участку.

6. Хвощ полевой.

Отвар травы используют для компрессов при гноящихся ранах (ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на медленном огне, процедить).

9. Черника обыкновенная.

Настой листьев применяют для наружной обработки ран. (1 чайную ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите, процедить).

РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

1. Калган и кровохлебка.

Смесь измельчить и заварить 2 ст. ложки в кипятке, настоять 20 минут и, добавив сахар, пить по полстакана каждый час. За несколько часов проходит даже сильное расстройство. Смесь является очень сильным средством, обладающим не только вяжущим, но и бактерицидным свойством.

2. Орех грецкий.

Взять один лист грецкого ореха, размельчить и заварить стаканом кипятка, настаивать 2—3 мин и пить как чай. Желательно, без сахара.

3. Куриный желудок.

Желтая пленка, выстилающая желудок, снимается осторожно, промывается, высушивается и хранится впрок. Половину желудка измельчить в порошок и принимать, запивая теплой водой, в два приема. Питье без вкуса и запаха и действует очень эффективно.

4. Гранат.

Заварить 1 ст. ложку кожицы стаканом кипятка, настаивать до появления цвета и выпивать все сразу, как чай.

5. Ива козья и ромашка,

Ива козья (кора) — 1 часть, ромашка (цветы) — 1 часть. Смесь заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут и выпить в два приема с сахаром. Эта смесь обладает сильным дезинфицирующим свойством.

РЕВМАТИЗМ, ПОЛИАРТРИТ

1. Сабельник (декоп).

Сухие стебли сабельника нарезать длиной 1—2 см. Насыпать в бутыль на 1/3—1/2 и залить водкой или спиртом. Настоять 21 день в темном месте. Принимать от 1 чайной до 1 ст. ложки 3 раза в день до еды на воде. В особо тяжелых случаях принимать по 1 небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Этой же настойкой растирают больные суставы и делают компрессы. Считается, что для того, чтобы был результат от лечения, надо выпить 2 пол-литровые бутылки этой настойки.

2. Вереск.

Делать на ночь. 2 ст. ложки сухой измельченной травы на 1 л воды. Кипятить 10—15 минут на слабом огне, настоять, укутав на ночь. На следующее утро процедить и пить как чай и как воду в любое время суток. Пить с чем угодно. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2—3 недели и снова повторить курс. Вереск применяется при ревматизме, подагре, при кашле, атеросклерозе, нервных расстройствах, бессоннице, при головокружении, нарушениях сосудов головного мозга, болезнях мочевых органов.

3. Сабельник, сухие стебли — 10 г. Девясил, корни — 25 г. Измельченные корни и стебли засыпать в пол-литровую бутыль, залить водкой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день, утром натощак, запивая водой. Первое время боли могут обостряться, надо терпеть. При приеме настоек от ревматизма нельзя есть соленого, кислого, острого, не пить спиртного.

4. Спирт 90—96°—1 часть, крапива жгучая, сок — 1 часть, мед натуральный —1 часть.

Только что отжатый сок крапивы смешать со спиртом. Добавить туда мед. Всех частей поровну. Хорошо размешать. Поставить в низ холодильника. Настоять 2 недели. После этого принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

5. Брусничный лист.

100 г брусничного листа залить 1/2 л крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать 6 месяцев, а при полиартрите пить, пока не будет осадков в моче и движения не будут более свободными и раскованными. Хранить в прохладном месте. Этот настой применяется при ревматизме, полиартритах, камнях и песке в почках и мочевом пузыре.

6. Багульник (трава) — 2 части, брусника (лист) — 2 части, ромашка аптечная — 2 части, череда (трава) — 2 части.

Все измельчить и хорошо смешать. 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при инфекционных полиартритах.

7. Багульник трава— 2 части, жостер — 1, часть, зверобой (трава), (цветы) — 2 части, чай почечный — 1 часть, тысячелистник (трава, цветы) — 1 часть, хвощ полевой (трава) — 2 части,

Все измельчить и хорошо смешать. 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка. Настоять, укутав, 5—6 ча-

сов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.— Применяется при обменных полиартритах.

8. Лопух, лист.

Снимает боли. Свежий лист лопуха, смочить в холодной воде, приложить к больному месту обратной пушистой стороной и перевязать. Когда боль утихнет, снять. Можно нарвать летом листьев лопуха с длинными черенками, насушить их в тени. Зимой достаточно лист размочить в теплой воде и прикладывать на больное место. Действие такое же.

9. Бузина сибирская:

а) цветки бузины — 2 части, лист крапивы двудомной — 2 части, кора ивы — 4 части, трава хвоща полевого — 4 части, лист березы — 4 части, цветки василька синего — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, цветки пиона — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, побега паслена сладко-горького — 1 часть, кора крушины — 1 часть. 3 ст. ложки измельченного сбора залить 1/2 л кипятка, через 10 минут довести до кипения и процедить. Пить по стакану горячего отвара каждые 2 часа при ревматических артритах;

б) цветы бузины, липовый цвет, трава золотарника, трава зверобоя (всех поровну). Ст. ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 2 стакана настоя в день при ревматизме, подагре.

10. Редька.

Сок редьки входит в состав смеси, применяемой при ревматизме: сок редьки — 1/2 стакана, пчелиный мед — 1 стакан, водка — 1/2 стакана, соль — 1

ст. ложка. Смесь хорошо перемешивают и используют для втирания в больное место.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта, тяжелых заболеваниях печени прием препаратов редьки внутрь противопоказан.

11. Живучка женевская (трава).

2 чайные ложки травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при ревматизме.

12. Зверобой продырявленный (трава). 10 г сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2—4 раза в день после еды. Спиртовую или водочную настойку травы зверобоя принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды при ревматических заболеваниях.

13. Сабельник болотный (корни, стебли). 1 ст. ложку корней (стеблей) на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2—3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день в теплом виде. Настойку стеблей (корней) на водке принимают по 30—40 капель на воде 3—4 раза в день до еды. Применяется сабельник при ревматизме, при простудной ломоте тела.

14. Сельдерей пахучий (корни).

Сок из свежих растений пить по 1—2 чайных ложки 2—3 раза в день. 1 ст. ложку свежих корней на 2 стакана кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Можно в такой же пропорции настаивать в холодной воде 4 часа и принимать по

1/4—1/3 стакана 3 раза в день до еды. Применяется сельдерей при ревматизме и подагре.

15. Корень дягиля.

Приготовить настойку из корня дягиля. Корень настоять на спирту 70° в течение 7 дней в соотношениях 1 весовая часть спирта и 1/2 весовых частей дягиля. Растирать больные места 2 — 3 раза в день.

16. Грушанка круглолистная (листья).

2 чайные ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3 раза в день при ревматизме.

17. Грудница мохнатая (трава, цветы).

3 — 4 ст. ложки свежей травы обварить кипятком, завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к больным местам как обезболивающее средство при ревматических болях.

18. Барбарис обыкновенный (корни).

1 чайную ложку сухих измельченных корней на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при ревматизме. Водочную настойку принимать по 30 капель 3 раза в день на воде. Беременным не принимать!

19. Подбел дубровиннолистный (листья). 2 чайные ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3—4 раза в день при ревматизме.

20. Девясил высокий (корневища с корнями). 10 г корневищ с корнями девясила и 10 г корней лопуха отварить 20 мин на малом огне в 1 стакане воды. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать

по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды при ревматизме. Припарки из свежих корней девясила употребляют на больные места при ревматизме.

21. Дурнишник обыкновенный (растение целиком). 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 мин, процедить. Или: настоять 1 час, не кипятя, и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4—5 раз в день при ревматизме.

22. Душица обыкновенная (трава).

Наружно душицу применяют для ванн, сухих и влажных компрессов при ревматизме и др. болях.

23. Тамариск, гребенщик (ветви, листья). 2 чайные ложки сухих листьев и ветвей на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при ревматизме.

24. Синеголовик плосколистный (трава).

10 г травы на 1 стакан воды. Кипятить 5 мин после закипания. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды при ревматизме.

25. Репей обыкновенный (трава).

1 чайную ложку травы на 1 стакан воды. Кипятить 2—3 мин после закипания, настоять 2—3 часа, укутав, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды, подсластив, при ревматизме. 1 чайную ложку корней на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3— 4 раза в день до еды при запущенном ревматизме.

26. Редька черная (корнеплод).

Рекомендована для втирания при ревматизме. Полтора стакана сока редьки смешивают с одним стаканом чистого меда, с 1/2 стакана водки и 1 ст. ложкой соли. Все хорошо смешивают. Втирают в больные места, особенно желательно после бани перед сном, принимать внутрь по 1 рюмке этой смеси.

27. Корень лопуха поровну с корнем девясила. Рекомендуется (А. П. Попов) для лечения ревматизма применять корень лопуха поровну с корнем девясила (20 г корней на 1 стакан кипятка). Настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Наружно он рекомендует отвар из корней лопуха в виде согревающего компресса не только на ревматические больные места, а на все туловище, особенно при упорном хроническом ревматизме.

28. Лавр благородный (лист).

Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную лавровоможжевеловую мазь применять для втирания как обезболивающее успокаивающее средство при ревматических и простудных заболеваниях.

29. Краснодев желтый или красный (растение целиком). 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза вдень при ревматизме.

30. Кизил (корни).

1 чайную ложку корней отварить 15 мин в 1 стакане воды. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день при ревматизме.

31. Лопух большой (корень).

1 ст. ложку сухих корней на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить, принимать по 1/2 стакана горячим 3—4 раза в день при ревматизме.

32. Фасоль обыкновенная (шелуха стручков). 15—20 г измельченной шелухи стручков фасоли кипятить 2— 3 часа на малом огне в 1 л воды, когда остынет, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

В немецкой народной медицине применяется настой или отвар при хроническом ревматизме, подагре.

33. Клевер луговой лилово-красный (цветы, цветочные головки и листья).

3 чайные ложки на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды при ревматических болях. То же самое действие оказывают остальные виды клевера при приеме внутрь.

34. Мелисса лекарственная (трава).

Культивируется как лекарственное и эфиромасличное растение. Наружно применяется в виде подушек-компрессов при ревматизме.

35. Брусника (ягода, лист).

1 чайную ложку листьев на полтора стакана кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить, принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды при подагре и затяжном суставном ревматизме. Свежую, мочеую и вареную ягоду употребляют при ревматизме, подагре и как мочегонное.

36. Лук репчатый.

Кашица свежего тертого лука применяется наружно при ревматизме (В.П.Махалюк).

37. Одуванчик лекарственный (корни). 1 чайную ложку корней и травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при ревматических и подагрических заболеваниях.

38. Эфедра двухколосковая— хвойник двухколосковый (зеленые ветви, трава).

1 чайную ложку травы на 2 стакана воды. Кипятить, пока не останется 1 стакан, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при ревматизме. Припарки из травы применяют наружно при ревматизме.

39. Татарник колючий (листы, цветочные корзинки), 1 ст. ложку листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день при ревматизме, простуде. Порошок из листьев (без колючек) принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день запивая водой.

40. Щавель конский (корни).

Настойку корневищ на водке принимают по 13—20 капель 2—3 раза в день до еды при ревматизме.

41. Вяз гладкий, вяз равнинный (кора). 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при хроническом ревматизме, подагре.

42. Волчье лыко (кора, ягоды).

Спиртовую настойку коры и спиртовую настойку ягод применяют как наружное раздражающее

средство при хроническом ревматизме, подагре, параличах, невралгии.

43. Адонис весенний (трава).

7 г сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Применяется при ревматических болях в суставах и мышечной системе.

44. Багульник болотный (трава).

1 чайную ложку травы на 2 стакана остуженной кипяченой воды. Настоять в закрытом сосуде 8 часов, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 4 раза в день при ревматизме (мышечном и суставном), подагре, болях в ногах.

45. Бадан толстолистный (корни).

1 ст. ложку измельченных корней на 1 стакан кипятка. Кипятить 20 мин на малом огне. Настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при суставном ревматизме, ревматических артритах.

46. Огуречная трава. Бурачник лекарственный (трава). 3 г сухих цветков или 10 г листьев на 1 стакан кипятка. Настоять в закрытой посуде 5 часов, процедить, добавить сахара по вкусу. Принимать по 1 ст. ложке 5—6 раз в день при ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах.

47. Вербейник монетчатый, вербейник обыкновенный (трава). Наружно траву применяют для припарок при суставном и мышечном ревматизме, при воспалительных процессах суставов.

48. Донник лекарственный желтый (трава с цветущими верхушками).

Распаренная трава или настой из травы применяется наружно в виде ванн, компрессов, припарок, при ревматических опухолях, подагрических поражениях.

49. Ольха серая, черная (шишки).

1 ст. ложку шишек на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при суставном ревматизме.

50. Крапива двудомная (листья).

1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Применяется при остром суставном ревматизме, мышечном ревматизме, подагре.

51. Ива белая, русская (кора).

1 чайную ложку сухой коры на 2 стакана остуженной кипяченой воды. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—4 раза в день до еды. Порошки коры ивы принимать по 1 г 3 раза в день до еды. Применяется при суставном ревматизме, подагре.

52. Фиалка душистая, фиалка трехцветная (трава).

1 ст. ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при суставном ревматизме, подагре, артрите.

53. Костяника каменистая.

Припарки из травы используют как болеутоляющее средство при подагре и ревматизме.

54. Черная смородина.

Настой листьев черной смородины пьют при заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, простуде, общем недомогании, кожных заболеваниях (ст. ложку измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 6 часов, процедить). Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

55. Черника.

Свежие плоды черники в больших количествах употребляют при подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

56. Сбор.

Трава душицы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 2 части, плоды малины — 2 части. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5—10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего отвара 3—4 раза в день при ревматизме и простудных заболеваниях.

57. Сбор.

50 г камфоры, 50 г горчицы в порошке, 100 мл спирта, 100 г яичного белка. Способ приготовления лекарства: спирт налить в чашку, растворить в спирте камфору, высыпать в этот раствор горчицу и размешать и превратить в помаду. Смешать оба состава вместе. Получится жидкая мазь.

Вечером перед сном втирать, но втирать не до суха, так, чтобы пленка осталась на руке. Сухой тряпкой вытереть.

58. В бутылку из-под шампанского с хорошей пробкой налить 170 мл прованского масла. Прибавить туда от 10 до 20 стручков красного перца, в зависимости от желаемой крепости, и налить туда же 1/2 фунта хорошо очищенного керосина. Хорошо взболтать все вместе и оставить на 9 дней ежедневно взбалтывая. Этой смесью делать втирание на ночь. Утром следует надевать теплое шерстяное нижнее белье и шерстяные чулки.

59. Взять мягкую тряпку достаточно большого размера, чтобы покрыть больное место (руку, ногу и т. д.). Намочить эту тряпку в керосине хорошего качества и приложить к больной части тела. Затем взять толстое полотенце и обмотать им то место, где приложена смоченная керосином тряпка, и закрепить полотенце несколькими английскими булавками.

Через некоторое время больной почувствует, что тело довольно сильно горит под полотенцем. Если это ощущение жжения станет почти нестерпимым для кожи, то следует полотенце немного ослабить, но совсем его не снимать. Держать полотенце от 30 минут до 2 часов. После снятия полотенца и тряпки, смоченной керосином, рекомендуется смазать вазелином те места, где была наложена тряпка с керосином. Это делается из предосторожности, чтобы не слезла кожа и не шелушилась.

60. Накопать свежих земляных красных червей и положить их в стеклянную банку и долить банку водкой. Не следует наливать водки до верхнего слоя червей. Покрыть банку с настойкой герметически. Держать банку на солнце в течение нескольких дней,

Втирать эту настойку в больные ревматизмом места, по крайней, мере, 1 раз в день, вечером перед сном.

61. Муравьиный спирт.

Муравьиный спирт, что продается в аптеках, может быть употребляем вместо самодельной муравьиной настойки, описанной ниже. Доза: 20, 40, 60 капель, пить несколько раз в день.

62. Муравьиная настойка.

Взять бутылку размером в 1 л, набить ее до половины муравьями и долить бутыль дополна водкой. Следует настоять содержимое бутылки в течение 5—7 дней в теплом месте. Это средство очень полезно при острых ревматических болях, простуде с насморком и для того, чтобы вызвать потение. Следует пить эту настойку утром и вечером. Доза: от половины до 1 чайной ложки.

РЕВМАТИЗМ ХРОНИЧЕСКИЙ С ОПУХОЛЯМИ И БОЛЯМИ В СУСТАВАХ

Если ревматизм в ногах, то следует сшить мешки, имеющие форму ног и части туловища до поясницы. Затем сорвать с дерева березовых листьев и набить ими мешки. Вечером, перед сном, следует поставить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть, точно так, как они потели бы в паровой бане. Иногда в полночь листья следует сменить, если они стали слишком мокрыми. Несколько подобных сеансов, и... наступает полное излечение.

РЕВМАТИЗМ СУСТАВНО-МЫШЕЧНЫЙ

1. Физалис обыкновенный (плоды).

Плоды применяют при суставном ревматизме и подагре. В лечебных целях летом можно употреблять ежедневно 15—20 свежих плодов или 20—25 г плодового сока. Чаще используют отвар из сушеных плодов. 20 г сухих ягод варят 10—15 мин в 0,5 л воды. Настаивают до охлаждения. Принимать по 1/4 стакана 4— 5 раз в день.

РОЖА

1. Мел, красное сукно.

Утром, до восхода солнца, пораженное рожей место посыпать сверху чистым, мелко просеянным мелом. Сверху наложить чистое шерстяное красное сукно и все это перебинтовать. На следующее утро снова повторить такую же процедуру, сменив мел. Через несколько дней рожа проходит. Процедуру проводить раз в сутки и обязательно до восхода солнца.

2. Мед пчелиный натуральный, лоскут натурального шелка красного цвета, величиной с ладошку. Растереть на мелкие кусочки. Смешать с медом пчелиным натуральным, разделить эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить эту смесь на пораженное рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру снова повторить. Делать так ежесуточно до выздоровления.

3. Мел, порошок— 1 часть. Шалфей, порошок листьев— 1 часть. Все хорошо смешать. Насыпать смесь на хлопчатобумажную тряпочку и привязать на пораженное место. Менять 4 раза в сутки в полу-

темном месте, чтобы не попадали прямые солнечные лучи.

4. Ржаная мука.

Мелко просеянная ржаная мука присыпается на больное место. Сверху обкладывается синей оберточной бумагой из-под сахара и все перебинтовывается. Делать рано утром за час до восхода солнца. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.

5. Икра лягушечья.

Весной набрать лягушечьей икры, расстелить ее тонким слоем на чистую тряпочку, высушить в тени. При воспалении рожей икру слегка размочить в кипяченой воде комнатной температуры, намазать на чистую тряпочку и наложить на больное место на ночь. От 3 таких процедур рожа проходит. Считается радикальным средством при роже. Хранить икру в сухом прохладном месте 6 месяцев, не более.

Воспаление глаз при роже.

6. Дурман (листья и семена).

20 г семян или листьев дурмана на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Разбавить пополам водой. Делать примочки при воспалении глаз.

Настойка на водке семян или листьев. 1 чайную ложку настойки развести в 0,5 стакана кипяченой воды. Применять для примочек.

СЕЛЕЗЕНКИ БОЛЕЗНЬ

1. Цикорий (корень).

20 г корня на стакан кипятка настаивать, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1—2 ст. лож-

ки 3 раза в день. Можно принимать экстракт цикория, который продается в магазинах. 1/4—1/3 чайной ложки на стакан кипятка. Размешать и пить как чай с медом или сахаром.

Настойка. Принимать по 20—25 капель 3 раза в день. Употребляется и для растирания больного опухшего места, но не покрасневшего. Цикорий применяется при увеличении селезенки как укрепляющее, успокаивающее, обезболивающее и ликвидирующее опухоль средство. Листы, заваренные кипятком, прикладываются наружно как припарка на опухшее место.

2. Хмель обыкновенный (шишки).

10 г шишек хмеля на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3 раза в день. Применяется при болезнях селезенки, как успокаивающее, обезболивающее, уменьшающее опухоль. Оставшиеся шишки хмеля в те-плом виде кладут на опухшую селезенку как припарки.

3. Полынь горькая, серебристая.

1 чайная ложка травы на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать как чай с медом или сахаром по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при болезни селезенки.

4. Репяшок.

20 г травы на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1/4—1/2 стакана с медом 3—4 раза в день при болезни селезенки.

5. Тысячелистник (трава, цветы). Календула (цветы). Тысячелистник и календулу смешать поровну. 20 г смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день. Применяется ддя лечения, увеличения селезенки.

6. Мыльнянка (корень). Верба (кора).

20 г корня мыльнянки и 20 г коры вербы хорошо измельчить. Залить 1 л холодной воды. Кипятить 15 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день при болезнях селезенки.

7. Шалфей (листья) — 1 часть. Крапива жгучая (листья) — 1 часть.

Все травы измельчить в мелкий порошок, хорошо смешать. Принимать 3 раза в день порошок на кончике ножа при опухоли селезенки.

8. Крапива глухая (яснотка), все растение — 1 часть. Фиалка трехцветная — 1 часть. Череда — 1 часть. Земляника (листья) — 1 часть.

Все растения измельчить, хорошо смешать. 20 г смеси на 500 мл кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать как чай в течение дня 3 стакана при болезнях селезенки.

9. Капуста белокочанная.

Сок из свежей капусты. Сок отжимают из натертого на мелкой терке кочана или через соковыжималку. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день за час до еды в теплом виде.

10. Гранат.

Ежедневно выпивать натуральный гранатовый сок по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день. Принимать долго.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Боярышник кроваво-красный.

Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление.

Лекарства из боярышника в домашних условиях готовят разными способами:

а) 0,5 кг зрелых плодов толкут деревянным пестиком, добавляют 100 мл воды, нагревают до 40° и отжимают сок. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Особенно показано применение в пожилом возрасте.

б) ст. ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день до еды.

в) 10 г сухих плодов настоять 10 дней в 100 г водки или 40°-ом спирте, профильтровать. Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды. Цветки боярышника входят также в сборы:

г) цветки боярышника — 5 частей, трава горца птичьего — 3 части, трава хвоща палевого — 2 части.

2 чайные ложки измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Настой выпить в течение дня глотками при сердечной слабости.

2. Бузина сибирская.

Отвар коры и корней пьют при склерозе и болях в области сердца, сердцебиении, одышке, неврозах сердца, бессоннице. Ст. ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по ст. ложке 3 раза в день.

3. Василек синий.

Настой цветков используют при приступах сердцебиения. 1— 2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

4. Голубика болотная.

Отвар молодых побегов и листьев пьют при болезнях сердца (ст. ложку измельченных веток и листьев заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар принимать по ст. ложке 3 раза в день).

5. Календула лекарственная.

Настой применяют при нарушениях сердечного ритма: 2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день.

6. Мята перечная.

Применяют настой листьев: 2 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, выпить глотками в течение дня.

7. Трава тысячелистника.

а) трава тысячелистника — 2 части, шишки хмеля — 2 части, корень валерианы — 3 части, лист мелиссы — 3 части. Ст. ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Успокаивающий сбор при сердечном неврозе.

б) трава тысячелистника — 5 частей, трава зверобоя — 4 части, цветки арники — 1 часть. Ст. ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

8. Взять настойку валерианы на спирту большой концентрации без примеси и нюхать на ночь перед сном по 1,5 минуты в каждую ноздрю. У некоторых на следующий день болит голова. Это значит, что валериана действует, но доза была слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать вдох неглубокий, затем постепенно увеличивать. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству.

Опыт показал, что уже первый месяц вдыхания валерианы укрепляет организм. В течение 2—4 месяцев человек буквально перерождается, и самочувствие значительно улучшается.

9. Взять 50 г ромашки, заварить в стакане воды, вскипятить, снять с огня, остудить, процедить, добавить 30 капель спиртовой настойки боярышника (желательно, цветков), все смешать хорошо и пить два раза в день (1 порция).

СКЛЕРОЗ

1. Чесночное масло.

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу. Сложить в стеклянную банку и залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник, вниз. На следующий день взять лимон, помять, срезать шишку (от места, откуда растет), выдавить чайную ложку лимонного сока и слить столовую ложку. Туда же добавить чайную ложку чесночного масла, размешать. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс от 1 до 3 месяцев, затем месяц перерыв и курс повторить. Снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышки. Прекрасное сосудорасширяющее средство.

2. Вереск.

1 ст. ложку измельченного вереска с верхом на 0,5 литра кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Пить как чай и воду в любое время дня, пить с чем угодно. Применяется при атеросклерозе, нервных расстройствах, бессоннице, сердечнососудистых заболеваниях, нарушениях кровообращения головного мозга, болезнях печени, камнях и песке в почках и мочевом пузыре. Первую неделю принимать по 1/2 стакана, а затем по стакану.

3. Чеснок.

1/3 бутылки наполнить порезанным чесноком. Залить водкой или 30—60° спиртом. Настоять 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая, Принимать по 5 капель 3 раза в день до еды на чайную ложку воды холодной. Очищает кровеносную систему от всевозможных отложений, снимает повышенное давление, очищает желудок, благотворно действует при спазмах сосудов головного мозга.

4. Мед, лук.

Натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. Стакан лукового сока смешать со стаканом меда. Хорошо размешать. Если мед засахарился, слегка

подогреть в водяной бане. Принимать по ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после еды. Применяется при атеросклерозе, особенно при склерозе мозга.

5. Активный образ жизни, борьба с избыточным весом, диета. Ограничение в диете сахара; сладостей, животных жиров. Избегать продуктов, богатых холестерином: мозги, яичный желток, икра, жирные сорта мяса и рыбы, витамин Д, поваренная соль и экстракты иных веществ (мясные, бульоны, уха). Рекомендуется: творог, хорошо вымоченная сельдь, треска, овсянка, растительные масла: оливковое, кукурузное, подсолнечное, льняное. Больше овощей, фруктов, богатых растительной клетчаткой. При избыточном весе рекомендуются разгрузочные дни: яблочные, кефирные, творожные, компотные и т, д. Гулять больше на чистом воздухе, пить родниковую, колодезную или пропущенную через фильтры водопроводную воду. Осадок хлора, солей, извести наклероживает кровеносные сосуды. Хорошо очищает сосуды, удаляет отложения: яблоки, хрен, чеснок, шиповник, цветы гречихи, вереск, сабельник, витамин Р - рутин, морская капуста, петрушка-зелень, корни, красная рябина. Пить зеленый чай.

6. Клевер красный (цветущие облиственные верхушки, собранные в начале цветения).

40 г цветков настоять в 500 г водки в течение 2-х недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить. Применяется при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

7. Горячая вода.

Ежедневно утром натощак выпивать 200—300 г горячей воды, насколько терпимо. Это очищает кровеносные сосуды, очищает их и выводит из организма всевозможные отложения.

8. При склерозе, сопровождающемся шумом в голове, берется смесь клевера со стеблем в равных порциях. Смесь заваривать, как чай, и пить в течение дня.

Данный настой используется также при лечении язвенной болезни желудка, гастритах и колитах.

СКЛЕРОЗ СТАРЧЕСКИЙ

1. Девясил.

Настойка девясила на водке — старинное средство при старческом склерозе. 30 г сухого корня в 500 мл водки настаивать 40 дней. Принимать по 25 капель перед едой.

2. Кора рябины.

200 г коры залить 500 мл кипятка и варить на слабом огне 2 часа. Принимать по 25 капель перед едой. При старческом склерозе принимают густой отвар рябины.

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

1. Солодка голая.

Солодка (корень) — 20 г, укроп (раздробленное семя) — 5 г. Заварить 1 ст. ложку смеси кипятком и долго настаивать, укутав. Принимать по полстакана через час после еды.

2. Крушина. Крушина (кора) — 4 части, укроп (раздробленное семя) — 1 часть, лен (семя) — 1 часть. Заваривать, как предыдущую смесь.

3. Крушина (кора) — 4 части, кориандр, или кинза (плоды) — 1 часть, алтей (корень) — 1 часть. Настоять 1 ст. ложку смеси в холодной воде в течение часа, затем довести до кипения и варить 5 мин. Выпить горячим.

4. Крушина (кора) — 4 части, тмин (раздавленное семя) — 1 часть, ромашка (цветы) — 2 части. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить 10 мин на водяной бане и выпить в один прием на ночь. Крушина считается прекрасным испытанным средством при астенических запорах, спастических колитах, запорах при беременности, геморрое.

5. Жостер — 2 ст. ложки, ромашка — 1 ст. ложка. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка и варить на водяной бане 5 мин. Настоять 40 мин и выпить сразу, лучше на ночь.

6. Терн.

Заваривать довольно густо: 2 ст. ложки смеси цветов и листьев на стакан кипятка. Пить, как чай, с медом.

7. Бузина черная. 20 г листьев залить стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку меду. Принимать по 1/4 стакана после еды.

8. Подорожник. Растолченные семена подорожника заваривают кипятком, 10 г семян на полстакана кипятка. Настоять, процедить, выпить в один прием.

9. Конский щавель. 2 ст. ложки корня залить 500 мл кипятка и варить на водяной бане полчаса.

Принимать по одному стакану на ночь. Меньшая доза не подействует. В малых дозах он оказывает вяжущее действие, а в больших — это слабительное, действующее через 10—12 ч после приема.

10. Страдающие запорами должны пить воду, в которой долго варились сливы и овес. Сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни и сушеных яблок нужно пить от 4 до 5 раз в день.

11. Взять кору крушины, заваривать 12 г и пить, как чай.

12. Полезно также пить рассол капусты с дрожжами или с 4 г коры крушины.

13. В виде слабительного больному следует давать 4 раза в день рассол, надо держать огурцы в соленой воде в течение месяца. Когда рассол готов, то его и надо употреблять, а не огурцы.

14. Следующие ингредиенты весьма полезны в составе клизмы. Взять 1 ст. ложку толченого льняного семени или можно заменить овсом, или ячменем, или листьями мальвы. Вскипятить в 4-х стаканах воды, процедить и добавить 1 ст. ложку соли или добавить 2 ст. ложки льняного или конопляного масла. Клизма должна быть весьма теплой при приеме.

СТАРЧЕСКАЯ НЕМОЩЬ

1. Крапива.

200 г майской крапивы залить 0,5 л водки или 50—60° спирта. Горло завязывать марлей или тряпочкой. Первые сутки держать на окне, а остальные 8 суток в шкафу в темноте. Процедить, отжать. При-

нимать по чайной ложке натощак за 30 минут до еды и 1 чайную ложку на ночь перед сном. Выпить всю бутыль. Человек делается бодрым, здоровым, сердце улучшает свою работу, улучшается состав крови, движения становятся легче, проходит склероз.

2. Отруби пшеничные или ржаные.

1 ст. ложку с верхом отрубей на 2 стакана воды. Кипятить 30 — 40 минут, помешивая. Прибавить 1 ст. ложку меда и дать немного прокипеть с медом. Принимать по 50 г 3—4 раза в день теплым или холодным. Питательная пища для тяжелобольных, старых людей, а также для ослабленных детей. Хорошо восстанавливает силы, дает много энергии. Мед можно класть по вкусу.

3. Овес в кожуре.

1 стакан овса в кожуре перебрать и промыть в холодной воде несколько раз. Залить 5-ю стаканами холодной воды. Поставить на огонь. Кипятить на малом огне до половины первоначального объема, процедить. В процеженный отвар добавить столько же по объему молока. Вновь прокипятить. Добавить туда 4 чайные ложки меда и еще раз прокипятить. Получившийся напиток применяется для укрепления сил при старческой слабости, для тяжелобольных, ослабевших людей, для людей, перенесших операцию, при болезнях почек как общеукрепляющее средство.

4. Звездчатка (трава), рожь (стебли).

Старческую немощь лечат настоем из травы звездчатки пополам со стеблями ржи. Такой настой пьют без нормы. Он придает силы, действует как общеукрепляющее средство.

5. Шиповник.

2 ст. ложки измельченных сухих плодов шиповника на 0,5 л воды. Кипятить 15 минут на малом огне, настоять, укутав, на ночь, процедить. Принимать с медом в течение дня как чай и вместо воды. Применяется как общеукрепляющее, тонизирующее средство, ослабляющее развитие атеросклероза, повышающего сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях и как витаминное средство.

6. Тонизирующее средство — см. рецепты «Тонизирующие; переутомление».

СТЕНОКАРДИЯ

1. Боярышник (цветы).

Отвар. 2 ст. ложки сухих цветов на стакан воды. Кипятить 10 минут, когда остынет — процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день. Настойка: 10 г сухих цветов на 100 г водки. Настоять 21 день в темном месте. Процедить, отжать. Принимать до 20—25 капель 3 раза в день. Еще лучше принимать по 7 капель на теплую воду. Принимать так, чтобы все рассосалось во рту. Полезно пить чай из плодов боярышника. 1 ст. ложку плодов на стакан воды. Кипятить 10—15 минут, настоять, укутав, 2 часа. Принимать по стакану 3 раза в день как чай. Некоторые с успехом применяют варенье из плодов боярышника. Собирают, созревшие плоды, перетирают или толкут с сахаром в соотношении 1:1. Пользуются этим вареньем всю зиму. Приступов не бывает.

2. Валериана (корень).

10 г сухого корня на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке

4—5 раз в день. Настойка: принимать по 20—30 капель 3 раза в день.

3. Зверобой— 1 часть. Тысячелистник— 1 часть. Валериана (корень) —1 часть.

Ст. ложку сбора на стакан холодной воды. Настоять 3 часа. Затем поставить на огонь, дать вскипеть, кипятить 5 минут. Когда остынет, процедить. Принимать стакан в течение дня в 3 приема.

4. Василистник вонючий, настойка.

Аптечный препарат. Принимать по 15—20 капель 3 раза в день. Применяется при стенокардии, нарушениях кровообращения, при гипертонической болезни.

СТОМАТИТ

1. Календула (Ноготки лекарственные). Широко используются ноготки в качестве противовоспалительного и бактерицидного средства при заболеваниях слизистой оболочки рта, ангине, гингивите, пиорее. В этих случаях рекомендуются полоскания ротовой полости горла водным настоем (10 г цветков на 1 стакан кипятка) или настойкой (1 чайная ложка на 1 стакан теплой воды).

Для профилактики стоматита, гингивита раствором настойки или настоев ноготков полоскать полость рта утром и вечером, предварительно помассировав пальцами десны.

СТРАХ

1. Вереск — 4 части, пустырник — 3 части, сушеница — 3 части, валериана —1 часть.

Взять 4 ст. ложки смеси, залить 1 л кипятка, настаивать, затем принимать по 4—5 глотков через каждый час в течение дня. Данный настой помогает также при бессоннице и при расстроенных нервах.

СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

1. Чабрец — 5 г на 500 мл кипятка, настаивать 40 мин плотно закрытым. Его можно употреблять не более 2—3 раз в неделю. Он снимает стрессовое состояние, укрепляет нервы. Указанная порция принимается за 3—4 раза в день.

СУДОРОГИ НОГ, РУК

1. Лимон.

Утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног. Ничем не вытирать. Одевать носки и обувь только после того, как сок высохнет на подошвах. Курс лечения не более 2-х недель. Применяется при судорогах ног.

2. Пробка от вина.

Пробки от винных бутылок нанизывают на нитки. Одевают такое ожерелье из пробок на икры или стянутую судорогой мышцу. Судорога через некоторое время проходит. Иногда даже достаточно потереть некоторое время место, сведенное судорогой, и она прекращается. Народное средство.

3. Горчичное масло.

При сведении судорогой рук или ног надо натирать больные места горчичным маслом.

4. Сургуч, железо.

У кого случится судорога в руке, надо взять в эту руку палочку сургуча, и судорога через некоторое

время проходит. Иногда помогает, если взять в руки кусок железа.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

1. Женьшень (корень). Настойка.

Принимать по 15—25 капель 2—3 раза в день. Курс лечения 3— 6 месяцев в осенне-зимний сезон. Весной и летом пить нельзя.

2. Заманиха высокая. Настойка.

Принимать по 30—40 капель 2 раза в день, утром и в обед за 30 минут до еды. Применяется в качестве тонизирующего и стимулирующего средства при истощении, а также при физической и умственной усталости, при половом бессилии.

3. Левзея сафлоровидная (маралий корень). Настойка. Принимать по 20—30 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Применяется как тонизирующее при утомлении, половой слабости, при умственном и физическом утомления.

4. Аралия маньчжурская. Настойка.

Принимать по 30—40 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Применяется как стимулирующее центральную нервную систему, половой слабости, нервном истощения, депрессивных состояниях, остаточных явлениях после воспаления мозговых оболочек, контузий и сотрясений головного мозга.

5. Лимонник китайский. Настойка.

Принимать по 20—40 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Порошок по 0,5 — 1 г 2 раза в день. Принимать натощак или спустя

4 часа после еды. Применяется как тонизирующее и стимулирующее центральную нервную систему не только при переутомлении и понижении работоспособности практически здоровых людей, но также для лечения истерических и астено-депрессивных состояний у психически и нервно больных. Противопоказано при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и повышенном кровяном давлении.

6. Родиола розовая (золотой корень). Настойка. Принимать по 20 — 40 капель 2 раза в день, утром и в обед, за 30 минут до еды. Применяется при упадке сил, переутомлении, общей слабости, болезни почек, печени (воспалительные процессы), одышке, диабете, туберкулезе, женских болезнях, улучшает аппетит и сон, снижает усталость, приводит в норму кровяное давление, снимет головные боли, действуя главным образом на нервную систему, удаляет неприятные ощущения в области сердца, активизирует работу щитовидной железы, импотенции, наружно при ранах, ушибах, ревматизме, радикулите, экземе. Противопоказано при резко выраженных симптомах повышенной нервной возбудимости и истощении корневых клеток, лихорадочных состояниях, гипертонических кризах.

7. Пантокрин. Настойка.

Принимать по 15—20 капель 2 раза в день, утром и в обед за 30 минут до еды. Применяется как сильное тонизирующее средство при умственном и физическом переутомлении, импотенции, как общеукрепляющее, при подагре, нервных расстройствах и др.

нутых) раздробить и настаивать на 300 мл водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывая. Затем, отцедив, принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой. Существуют готовые аптечные настойки из каштана конского — эскузая, эсфалазид и эсцин. Их назначают внутрь по 10—20 капель 3 раза в день до еды.

Эти препараты применяют для лечения тромбозов, при родах и после операций, при варикозном расширении вен, особенно у беременных и рожениц.

ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА

1. Квасцы жженые.

В 100 г теплогорячей воды (кипяченой) высыпать квасцы жженые в порошке (на кончике ножа). Хорошо размешать. Промывать тампоном, смоченным в растворе квасцов, гноящиеся раны, трофические язвы и другие открытые раны. Квасцы осушают рану, стягивают ее, останавливают кровь и излечивают. Применять в основном для промывания ран,

2. Мумие.

5—10 г мумие хорошо размешать в 100 г жидкого натурального пчелиного меда. Марлевый тампон пропитать этим составом и наложить на язву или рану и перебинтовать. Менять повязку раз в сутки.

3. Смола-живица деревьев хвойных пород. На язву или рану налить жидкой смолы-живицы, перебинтовать. Менять раз в 2—3 суток. Промыть после живицы рану спиртом и снова наложить живицу. Если смола-живица сухая, то ее растворить в 90° спирте. Делается это так: смолу перебрать, сложить в стеклянную баночку или пузырь с широким горлом. Залить 90° спиртом так, чтобы спирт покрывал живицу на 1 см. Через несколько дней смола растворится. Ее намазывать на рану или тампоном.

4. Медуница (трава).

Свежие растертые или измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, язвам, порезам или обмывают раны крепким настоем травы. Менять повязку дважды в день.

5. Народное симпатическое средство.

Промыть ваткой, смоченной в спирте, язву или рану. Взять свежесрезанный пшеничный колос, концом колоса водить по язве или ране крест-накрест 3 раза, затем колосок выбросить, Делать так трижды в день: утром, в обед и вечером. Делать в течение 3 дней. На это уйдет 9 колосков. Рана вскоре затянется и зарастет.

6. Бальзам для лечения ран. Смолу-живицу хвойных пород перетапливают пополам с коровьим маслом. Полученным бальзамом смазывают долго незаживающие раны.

7. Березовая зола.

1 кг березовой золы просеять и залить 10 литрами крутого кипятка. Настоять, укутав, пока не станет легонько теплым. Больную ногу или руку опустить в этот щелок на 30 минут. Если же рана или язва неудобна для ванн, то делать компрессы. Марлю сложить в 6—8 раз, намочить в щелоке и накладывать компресс на больное место на 2 часа. Делать 2 раза в день. Через 2—3 недели пройдет любая незаживающая рана. Щелок вытянет весь гной и очистит рану. После золы рану промыть настойкой ка-

лендулы (ноготки). 40 капель настойки на стакан холодной кипяченой воды. Промывать этим составом регулярно раны после компресса. Затем перевязать больное место и часа через 2—3 снова компресс.

8. Бальзам для ран.

100 г можжевельного дегтя, 2 яичных желтка стереть с 1 ст. ложкой розового масла. Затем к ним добавлять по 1 чайной ложке очищенного скипидара, все время помешивая. Скипидара добавить 100 мл. Вливать понемножку и размешивать, а то яйцо свернется. Когда желтки, масло и скипидар стерты, то к ним добавить 100 г можжевельного дегтя. Хорошо размешать. Чайной ложечкой наливать этот бальзам на раны. Затем сделать повязку. Это прекрасное антисептическое и ранозаживляющее средство.

ТУБЕРКУЛЕЗ

1. Мед пчелиный липовый. 100 г свиного нутряного сала. Масло сливочное несоленое — 100 г. Алоэ, сок (или агавы) — 150 г. Какао в порошке — 50 г.

Алоэ перед срезанием не поливать 2 недели. Растопить в эмалированной кастрюле: свиное сало, масло, мед. Когда все расплавится (кипеть не давать), кастрюлю снять и добавить туда остальные компоненты. Хорошо размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать по ст. ложке состава, растворив в стакане горячего молока. Пить утром и вечером. Принимать длительное время. Применяется при туберкулезе легких и упорном бронхите.

2. Смола-живица (сосны, кедра, пихты, ели). Очистить от примесей. Если смола густая, настоять на спирте *96°*. Смолу кладут в баночку, заливают спиртом так, чтобы он на 1 см покрывал смолу-живицу. Через несколько дней смола растворится. 1 часть смолы на 2 части свиного нутряного сала — все это вместе перетопить. Снять с огня, когда остынет до 60°, не выше, добавить меда (лучше липового, если его нет, то любого). На 1 часть смолы и сала надо 1 часть меда (по весу). Все хорошо перемешать. К полученному составу добавить по весу 1/10 часть кости жженой белой животной и размешать. Принимать по чайной ложке на прием 3 раза в день. Курс от 3 до 6 месяцев. Считается хорошим средством при туберкулезе, бронхите, плевритах.

3. 1 стакан спирта (70°), 1 стакан меда, 1 ст. ложка березовых почек. Настоять в течение 9 дней в темной бутылке. Каждый день взбалтывать бутылку. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

4. Мед липовый — 1 кг 200 г. Лист алоэ мелко порезанный — 1 стакан. Оливковое масло — 100 г. Березовые почки — 25 г. Липовый цвет — 10 г. Вода — 2 стакана.

Способ приготовления. Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая кипеть. Добавить к меду алоэ и дать покипеть 5—10 минут на малом огне. Отдельно от этого в 2 стаканах воды варить березовые почки и цвет липы. Кипятить 3 минуты. Настоять, укутав, 15—20 минут, процедить, отжать. Когда мед остынет, влить в него, отжав, отвар почек и липы. Хорошо размешать. Смесь разлить в темные бутылки, добавить в каждую бутылку поровну олив-

кового масла. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по одной столовой ложке три раза в день. Применяется при туберкулезе и болезнях легких.

5. Хороший рецепт при туберкулезе, малокровии, упадке сил и истощении (см. рецепт № 2 в рецептуре «Малокровие»).

6. Настоять на 0,5 л 70° спирта 4 стебля алоэ и настаивать, по крайней мере, 4 дня. Пить 3 раза в день по 40 капель.

7. Взять стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного. Эти две травы заварить и пить как чай 3 раза в день по рюмке. Через 9 недель — полное излечение. Легкие зарубцуются и очистятся от гноя.

8. Лимон — 10, яиц — 6, липового меда — 280 г, коньяку — 3/4 стакана.

Способ приготовления: 6 яиц, целых и свежих, кладут в банку (яйца должны быть непременно с белой, а не с желтой скорлупой) . Лимоны выжимают и их соком заливают яйца. Банку ставят в прохладном, сухом и темном, но не холодном месте. Банку покрыть марлей и обернуть темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы, что обычно берет от 5 до 6 дней. По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить его в общую смесь. Затем влить коньяк.

Перелить лекарство в темную бутыль, хранить в прохладном и темном месте. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке сразу после еды.

При болезни легких советуют есть как можно больше фруктов и жиров.

Примечание: 2—3 недели спустя после изготовления смесь портится. Ее надо выбросить и приготовить новую.

9. Взять 10 яиц (с белой, а не коричневой скорлупой). Яйца должны быть очень свежими. Взять 10 лимонов, тоже свежих и, по возможности, спелых. Обмыть яйца и лимоны. Яйца положить в стеклянную банку с широким горлом. Затем туда же положить изрезанные на кусочки лимоны, но без зерен. Поставить в теплое место и накрыть марлей. По истечении 7 дней (смотря по температуре места настойки), когда яйца превратятся в массу, влить в настойку бутылку коньяка. Если сверху образуется плесень, то ее надо снимать до вливания коньяка, и после, до тех пор, пока плесень не будет больше проявляться. Мешать периодически деревянной ложкой. Должно бродить 3 недели в теплом месте. Когда абсолютно не будет появляться плесень, настойка размешивается и вливается в бутылки и закупоривается.

Десертная ложка перед едой 3 раза в день. Желательно бутылки иметь с широким горлом для того, чтобы иметь возможность выбросить плесень, если она будет появляться вновь. Желательно иметь бутылки темного стекла.

10. Это лекарство составляется из следующих веществ: липового меда— 1,2 кг, мелко нарубленного алоэ (следует помнить, что алоэ — сильное средство и больным со слабым сердцем его давать не следует) — 1 стакан; прованское масло — 200 г, березовые почки — 150 г, липовый цвет — 50 г, вода — 2 стакана.

Способ приготовления: растопить мед в кастрюле, потом добавить к нему алоэ, и смесь хорошо проварить. Отдельно от этого, в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятить их 1—2 минуты. Когда мед остынет, то, выжав из березовых почек и липового цвета сок, влить его в мед. Смесь разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну прованского масла. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по ст. ложке 3 раза в день.

11. Ловят медведок, сушат их и затем толкут в ступке, каменной чашке или просто растирают в мелкий порошок. Полученный таким образом порошок смешивают с каким-нибудь сладким сиропом. Определенной дозировки нет. Все делается по личному усмотрению каждого. Приблизительно берут 3 ст. ложки на прием, запивая их теплой водой. 2—3 раза ежедневно в течение 2—3 дней.

Обычно через 2—3 дня у больного появляется сильный аппетит, и он начинает быстро поправляться. Это — испытанный китайский метод.

УКУСЫ ЯДОВИТЫХ ЗМЕЙ

1. Череда трехраздельная.

Народная медицина рекомендует растертую свежую траву накладывать на раны при укусах ядовитых змей.

УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ УТОМЛЕНИЕ

1. Рапонтикум сафлоровидный.

В официальной медицине получил признание препарат экстракт левзеи жидкий, приготовленный на 70%-ном спирте в соотношения 1:1. Назначают его по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды при умственном и физическом утомлении в качестве стимулирующего средства, повышающего работоспособность. Препарат следует хранить в прохладном, защищенном от света месте.

Профессоры С. Я. Соколов и И. П. Замотаев о препарате лев-зеи сообщают, что в условиях клиники уже на 10—20 день у людей, страдающих расстройством нервной системы, импотенцией, а также при физическом и психическом переутомлении отмечалось улучшение общего состояния, нормализовался сон и аппетит, повышалась работоспособность. У некоторых бальных повышалась половая потенция, уменьшались депрессивные явления. Важно, что даже при длительном применении препаратов левзеи не было отмечено никаких противопоказаний.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ

1. Мята перечная (листья) — 2 части. Вахта трехлистная (листья) — 2 части. Валериана (корень) — 1 часть. Хмель (шишки) — 1 часть.

2 ст. ложки смеси на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и на ночь. Принимать при повышенной нервной раздражительности и бессоннице.

2. Валериана, корни — 2 части. Ромашка аптечная — 3 части. Тмин, плеоды — 5 частей. Готовить и употреблять как в рецепте №1.

3. Пустырник (трава) —15 г. Сушеница (трава)

ко начнет испаряться вода и бодяга станет полусухой. Можно разводить бодягу подсолнечным маслом в соотношении 1:1. Менять 2 раза в день.

8. Делать примочки и компрессы из свинцовой воды. Продается в аптеке.

9. Взять 1/2 литра 6% уксуса, 2 головки чеснока и мелко нарезать, затем настоять 1 сутки. Готовой смесью растирать больные места.

ЦИСТИТ

1. Сбор № 1.

Лист березы — 10 г. Лист толокнянки — 10 г. Кукурузные рыльца — 10 г. Корень солодки — 10 г. Корневища пырея — 10 г.

1 ст. ложку смеси настаивать 6 часов в 1 стакане холодной воды, кипятить 15 минут, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов.

2. Сбор № 2.

Трава хвоща полевого— 15 г. Корневище лапчатника— 15 г. Листья подорожника — 20 г.

1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Выпивать вечером, за один прием 1 стакан теплого настоя.

3. Красный кирпич расколоть пополам. Обе половинки нагреть на огне, чтобы они хорошо прогрелись и положить обе половинки в пустое ведро. Края ведра обложить тряпкой или любой материей. Снять трусы и сесть на это ведро. Нижнюю часть туловища укутать пледом, пальто и сидеть на этом ведре до тех пор, пока от кирпича будет исходить тепло. После этого одеть теплое белье и лечь в постель. От 2—3 процедур цистит проходит. Этот народный рецепт особенно хорош для женщин.

4. Хвощ полевой,

2 ст. ложки с верхом хвоща полевого залить одним литром воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву хвоща полевого сложить в холщовый мешочек и в тепло-горячем виде прикладывать на низ живота при цистите. Отвар принимают внутрь по 1 стакану 2—3 раза в день. При болезненном мочеиспускания пьют горячий чай из смеси травы и цветков ромашки поровну. Прием 3 стакана в день. При спазмах мочевого пузыря пьют глотками, но часто, горячий навар из цветков васильков и травы хвоща, смешанных поровну. В то же время массируют область мочевого пузыря, а потом кладут на низ живота подушечку, наполненную горячим распаренным хвощем.

5. Осина.

20 г почек, коры или листьев на 1 стакан кипятка. Кипятить 7—10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день. Почки осины настоять на водке или 70° спирте в соотношении 1:10. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день. Отвар и настойка применяются при остром хроническом цистите и слабости мочевого пузыря.

6. Брусника.

Одну горсть листьев брусники заварить в трех стаканах воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Всю эту дозу выпить в течение дня в три приема. Применяется как мочегонное средство.

ШПОРА ПЯТОЧНАЯ

1. Сирень обыкновенная.

Настойку цветов используют при ревматизме, отложении солей в суставах, при пяточных шпорах (высушенные цветки залить 40°-ым спиртом в отношении 1:10, настоять 8—10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2—3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы, из этой же настойки на больные участки).

ЭКЗЕМА

1. Мазь из листьев лопуха (составная). Сушеные листья лопуха — 20 г. Цветы ромашки — 20 г. Корень копытня — 20 г. Трава кипрея (Иван-чай) 20 г.

Все высушить, размельчить и смешать. Смесь варят в 4-х стаканах воды, затем добавляют столовую ложку коровьего масла и два стакана крепкого отвара сенной трухи, вновь варят до густоты тягучей клейкой массы (лучше варить в водяной бане), процедить и отжать. Смешать поровну с глицерином. Мазь дает блестящие результаты при экземах. Хорошо пить отвар корня лопуха 15 г на 200 г кипятка. Кипятить 10 минут на малом огне. Укутать потеплее. Настоять 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

2. От экземы пить цветы крапивы — яснотки (крапива, которая не колется, имеет белый цвет зевиков). Заварить 1 ст. ложку цветков на стакан воды (кипятка). Настоять, укутав, на 1,5—2 часа потеплее. Пить за 30—40 минут до еды по одному стакану. Хорошо помогает при экземе, больных почках, кровотечениях. Цветки пьют при болезнях дыхательных путей, при диспепсии. Отвар травы употребляют от золотухи, при фурункулезах и других заболеваниях кожи.

3. Отварить 6 яиц (варить 12 минут). Аккуратно вытащить желтки. Насадить желток на спицу или длинную проволоку. Держать над огнем желток, пока с него потечет белая жидкость, Будет капать небольшими каплями. Собрать эти капли в чистую баночку. Мазать этим прозрачным раствором больные места. Раньше так делали в народе и помогало.

4. Ягода земляники.

Наружно кашицей из толченых ягод земляники лечат экзему. Делают компрессы на пораженные места.

5. Ягода черники.

Свежесорванные ягоды в растертом виде применяют в компрессах и примочках для лечения мокнущей экземы, для лечения ожогов и других кожных заболеваний,

6. Свежий капустный лист привязать к пораженным местам. Держать 2—3 дня, пока не полегчает. Потом лист снять. Делать несколько раз. Помогает. Деревенский рецепт.

7. Пырей (корень).

Собирать в мае. Делать отвар 20 г корней на стакан кипятка. Принимать стакан в течение дня, пить его 3 раза перед едой. Наружно из отвара делать примочки.

8. Осина (древесина).

Золу от древесины смешать с вазелином пополам или 1:4 для мази. Мазать пораженные места.

9. Мазь (жидкость) лесовая.

Продукт термической обработки (сухой перегонки) определенных древесных пород (лещины, ольхи, можно липы). Применяется наружно при экземе, нейродермите и других кожных заболеваниях. Аптечный препарат.

10. Медный купорос разводится до нежной голубизны. Протирать (промывать им больные пораженные места). Как высохнет, смазать жиром или вазелином. За 3—4 раза отходит. Был случай, когда помогло человеку, у которого на ногах кожа висела и отходила хлопьями. Вначале он промыл крепким раствором (отваром) луковой шелухи. Потом этим раствором и жиром, помогло.

11. Березовые почки, настойка.

Наружно настойку применяют при пролежнях, вяло протекающих грануляциях, в виде горячих ванн при лечении острых и хронических экзем.

12. Тысячелистник.

Экзема быстро излечится, если крепким настоем тысячелистника парить больные места и принимать настой этого же растения внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

13. Одну ст. ложку вершка (верх с отстоявшегося натурального молока) плюс свежее яйцо, плюс 100 грамм дегтя березового. Все хорошо смешать. Намазать состав на тряпочку и наложить на пораженное экземой место, перевязать. Менять ежедневно. Делать процедуры до исчезновения пятен. Можно делать с можжевеловым дегтем. Этот рецепт хорош при мокнущей экземе.

14. Девясил высокий.

Отвар девясила высокого (10 г на 100 мл воды) применяют и в дерматологии по 1 ст. ложке 3 раза в день при лечении экземы, почесухе, плоского лишая. Отваром корней смазывают также пораженные участки кожи при демодекозе и чесотке.

ЭКЗЕМА АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ

1. Шалфей— 10 г, подорожник (лист) — 10 г, тысячелистник — 15 г, полынь — 5 г, крапива (лист) — 10 г, зверобой —15 г, хвощ— 15 г, кукурузные рыльца— 10 г, можжевельник (ягоды) —10 г. 3 ст. ложки смеси заварить 500 мл кипятка, настоять. Принимать по 150—200 мл с сахаром за полчаса до еды.

2. Крапива (лист) — 10 г, душица (трава) — 10 г, череда (трава) — 10 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, ромашка (цветы) — 10 г, тимьян (трава) — 10 г, хвощ (трава) — 10 г, валериана (корень) — 15 г, солодка (корень) — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 20 мин и выпить горячим. Настой хранению не подлежит.

3. Простая смесь, которую каждый может собрать летом и насушить на зиму: череда — 10 г, земляника (лист) — 100 г, ромашка (цветы) — 100 г. Пить эту смесь постоянно вместо чая, заваривая 1 ст. ложку 200 мл кипятка.

Для примочек на кожу хорошо применять отвар коры дуба с тысячелистником и чередой. В кипящий отвар коры дуба (1 стакан толченой коры на 1 л воды) положить полстакана череды и полстакана тысячелистника. Настоять 15 мин и опустить туда

руку, покрытую экземными высыпаниями. Лучше сделать ванну с этим отваром, увеличив количество травы. После ванны руки не вытирать, только промокнуть или дать отвару высохнуть на коже.

4. Дурнишник обыкновенный колючий. Наиболее эффективный метод состоит в натирании пораженных мест сырыми листьями или отваром дурнишника.

Отвар приготовляется следующим образом: 2 ст. ложки травы на 400 мл кипятка, томить 15 мин.

Можно принимать отвар внутрь, 3 раза в день по стакану перед едой.

Также принимают внутрь свежий сок: по 15—20 капель взрослым; 2—10 капель детям.

5. Лопух.

а) перед едой постоянно принимать отвар корня лопуха из расчета 15 г на 200 мл кипятка. Принимать по одной ст. ложке 3 раза в день и по 2 ст. ложки на ночь.

б) измельчить корень лопуха (1,5—2 стакана), прокипятить его и остудить. В теплый отвар опустить простыню, сложенную вчетверо, обернуть влажной простыней тело от подмышек до щиколоток и плотно укутать больного одеялом. Оставить так на 2 ч в постели; если больной уснет, снять простыню после пробуждения. Процедуру повторять шесть вечеров подряд. Затем сделать перерыв на день и снова продолжать шесть дней. Делать такие влажные обертывания нужно, пока не очистятся кожа и на теле не появится легкая сыпь, которая быстро исчезает.

6. Рецепт мази: лопух (лист) — 20 г, ромашка (цветы) — 20 г, копытень (корень) — 20 г, кипрей (трава) — 20 г.

Смесь сварить в 4 стаканах воды, затем добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи, затем снова варить до получения тягучей клейкой массы (на водяной бане). Процедить, отжать, смешать поровну с глицерином. Смазывать пораженные места. Нужно проделывать все процедуры одновременно. Этот интересный способ лечения экзем корнем лопуха предлагает известный фитотерапевт А. П. Попов.

7. Вербена.

Можно заваривать чай из вербены— 15—20 г на стакан кипятка. В тяжелых случаях принимают до 60 г в день. Пить в течение всего дня.

8. Череда— 4 части, земляника (листья) — 4 части, грецкий орех (листья) — 1 часть, крапива — 2 части.

2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка и через 20 мин выпить горячим. Эта смесь дает результаты через две недели. Необходимо принимать год, никогда не нарушая количества выпитого отвара — 3 стакана днем и на ночь. Этой же жидкостью смачивать экземы.

ЭНДАРТЕРИИТ

1. Багульник болотный.

2 ст. ложки измельченной травы багульника с 5 ложками подсолнечного масла настоять 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите (изредка помешивая), процедить. Применять как наружное втирание при эндартериите, ревматизме, подагре.

ЭПИЛЕПСИЯ

1. Девясил высокий.

Используют настой из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан кипятка (в термосе). Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20—40 минут до еды.

Весьма эффективен девясил высокий при эпилепсии.

2. Полевой шалфей или буквица.

6 г буквицы заварить 0,5 л кипятка с сахаром. Настоять 15 минут, Пить как чай перед едой. Это дневная доза.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

1. Сбор, применяемый при язве желудка и 12-перстной кишки. Ромашка аптечная (цветы) — 10 г, фенхель (плоды) — 10 г, алтей (корень) — 10 г, пырей (корневище) — 10 г, солодка (корень) — 10 г. 2 чайные ложки смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать на ночь по стакану настоя.

2. Сбор, применяемый при язве желудка и 12-перстной кишки. Листья кипрея — 20 г, липовый цвет — 20 г, ромашка аптечная (цветы) — 10 г, фенхель (плоды) — 10 г. 2 чайные ложки смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1,5—2 часа, процедить. Принимать от одного до 3 стаканов настоя в течение дня.

3. Язва желудка с болями. Раковые шейки (корни) — 1 часть, подорожник (лист) — 1 часть, хвощ полевой — 1 часть, зверобой — 1 часть, валериана (корень) — 1 часть, ромашка аптечная —1 часть. 1 ст. ложку смеси на стакан кипятка. Парить 1 час. Принимать по 100 г 3 раза в день до еды.

4. Череда — 100 г. Чистотел — 100 г. Зверобой — 100 г. Подорожник— 100 г.

Все хорошо измельчить, смешать. 1 ст. ложку смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за час до еды или через 1,5 часа после еды.

5. Солодка, корень — 10 г. Апельсиновые корки — 6 г. Вода — 100 г.

Парить на малом огне до половины первоначального объема. Добавить 60 г меда. Эту дозу принимать в течение дня в 3 приема. Курс лечения 1 месяц.

6. Очищенный картофель варить в эмалированной кастрюле, не соля. Потом отвар слить. Этот отвар принимают по 0,5—1 стакану 3 раза в день, Пить ежедневно свежий отвар, не допуская запаха и порчи.

7. Капуста белокочанная.

Пьют сок свежей капусты по 1/2 стакана 2—3 раза в день за час до еды в теплом виде.

8. Облепиха крушиновидная.

Для лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки принимают по 1 чайной ложке облепихового масла 3 раза в день перед едой в течение 3—4 недель. В первые 3—4 дня лечения усиливается изжога и появляется кислая отрыжка. Чтобы предотвратить эти неприятные ощущения, в облепиховое масло перед употреблением добавляют 1/4 стакана 2%-го раствора соды и хорошо взбалтывают. При систематическом приеме внутрь уменьшается

или совсем исчезает боль, изжога, отрыжка. На кислотность желудочного сока масло существенно не влияет.

Кроме масла широко применяются свежие и консервированные плоды облепихи как ценное поливитаминное средство. Плоды облепихи моют, кладут в чистую эмалированную посуду, засыпают равным по весу количеством сахарного песка, хорошо размешивают. Затем смесь перекладывают в полулитровые стеклянные банки, наполняя их на 4/5 объема, а сверху засыпают сахарным песком. Банки закрывают пергаментом и завязывают. В таком виде облепиха может храниться в прохладном темном месте в течение всей зимы, не потеряв своего вкуса и целебных свойств.

9. Календула (ноготки лекарственные). Водный настой для приема внутрь готовят несколько иначе: 20 г цветков заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане в течение 15 мин, процеживают, доводят до 1 стакана и в теплом виде пьют по 1—2 ст. ложки 2—3 раза в день. Рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

10. Клевер.

Смесь клевера (со стеблем) и кипрея (со стеблем) в одинаковых пропорциях. Смесь заваривать, как чай, и пить в течение дня. Настой имеет противовоспалительный эффект, используется при лечении язвенной болезни желудка, гастритах и колитах.

11. Удалить шкуру с картофеля, отварить, слить воду, пить несоленый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день.

ЯИЧНИКОВ (ПРИДАТКОВ) ВОСПАЛЕНИЕ

1. Донник желтый (цветы) — 1 часть, золототысячник (трава) — 1 часть, мать-и-мачеха (цветы) — 1 часть. Все хорошо измельчить, смешать. 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день, в течение 3—4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения.

2. Грушанка круглолистная.

а) 1—2 чайные ложки сухих листьев грушанки на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

б) Настойка. 50 г листьев и стеблей грушанки на 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день. Препараты грушанки применяются при воспалительных процессах в придатках, воспалении предстательной железы, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки, при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей с наличием гноя в моче.

ЯЧМЕНЬ НА ГЛАЗАХ

1. Пижма (цветы).

Страдающим от ячменя рекомендуется принимать по 5—6 сухих маленьких желтых цветочков пижмы за один раз, запивая водой. В течение дня принимать 4—5 раз таким образом. Пить пока не пройдет ячмень. Это простое средство навсегда избавляет человека от ячменя на глазах.

2. Календула (ноготки), (цветы).

10—15 г сухих цветов на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30—40 минут, процедить. Делать примочки и компрессы на больные глаза при ячменях. Настойка календулы: развести кипяченой водой 1:10. Делать примочки. Календула считается хорошим средством при гнойных воспалениях глаз.

3. Алоэ (столетник), цвет домашний,

1 средний лист (5 г) измельчить и настоять 6 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедить. Делать примочки на больные глаза. Срезать лист, обмыть, отжать сок, развести водой 1:10. Делать примочки.

ВИЗИТ В ПАРНУЮ

Итак, проведя гигиеническую обработку своего тела, можно смело идти в парную, посещение которой собственно и является основной целью похода в баню. Кстати, при гигиенической обработке желательно не мочить голову, чтобы не вызвать в парной ее перегрева.

Войдя в парную не следует сразу же забираться на верхнюю полку, где температура наиболее высокая. Чтобы привыкнуть к жару в парной, лучше всего 4 - 5 минут посидеть или полежать на нижней полке. И вообще, в парной лучше всего лежать, а не сидеть: положение лежа способствует правильной циркуляции крови в конечностях, жар на все тело воздействует равномерно. Если же вы сидите, температура у ног примерно на 15° ниже, чем у головы. Кроме того, в лежачем положении мышцы тела расслаблены, что дает возможность их хорошо пропарить. В лежачем положении голова должна быть несколько приподнятой и покоиться лучше всего на деревянном подголовнике. Знатоки утверждают, что в сидячем положении в парной нагрузка на организм увеличивается почти в два раза. Если же условия бани не позволяют парится лежа, то сидеть надо не свешивая ног со скамьи, держать их на скамье. При переходе из горизонтального положения в стоячие следует сделать паузу: посидеть 2 - 3 минуты во избежание возникновения коллаптоидного состояния.

Длительность пребывания в парной зависит от многих обстоятельств, связанных как с личностью

парящегося, так и от условий в парилке. Важную роль при этом играет так называемая индивидуальная переносимость тепла, особенно высоких температур; привычка к особенностям микроклиматических условий парной (здесь играет роль то, как давно и как часто парильщик посещает баню); состояние здоровья парящегося вообще и на день посещения бани в частности; а также от таких, казалось бы, второстепенных факторов, как настроение, психическое состояние и др. Вообще-то, длительность пребывания парящегося в бане особенно больных людей должен определять врач. Обычно для больных длительность пребывания в бане определяется в пределах 10 - 20 минут, так как более короткое пребывание не позволяет добиться достаточного нагревания (прогревания) тела.

Более длительное пребывание в парной приводит к снижению массы тела, что зачастую используется чрезмерно полными людьми, спортсменами и др. Кстати, далеко не у всех, кто впервые посещает баню, наблюдается достаточно заметное потоотделение. При последующих посещениях бани (парной), по мере упражнения терморегулирующих аппаратов, процесс потоотделения налаживается и когда посещения бани становятся регулярными организм уже адекватно реагирует на жару парной соответствующим потоотделением.

Основным орудием в парной является конечно веник, который перед заходом в парилку должен быть подготовлен. Многие любители начинают готовить веник еще дома. Если речь идет о сухом венике, его сначала обдают под душем - сначала теплой, а затем горячей водой. Затем, стряхнув его, кладут в целлофановый пакет. Делают это обычно за 6 - 7 часов до бани, то есть, к вечернему походу в баню веник обрабатывают утром. Прийдя в баню, веник сначала нужно сполоснуть, затем положить в таз с теплой водой, постепенно добавляя горячую воду. Затем таз с веником накрывают другим тазом, чтобы веник пропарился и только тогда веник готов к употреблению. Воду, в которой веник распаривался, не следует выливать: ею после парилки можно вымыть голову. Как пишет Е.Галицкий: «Едва ли какое патентованное косметическое средство лучше помогает укреплению волос и уничтожению перхоти, чем этот березовый эликсир».

Если веник свежий, изготовленный из только что сорванных веток, его подготовка к парилке предельно проста: перед заходом в парилку его достаточно сполоснуть в теплой воде.

Итак, вы зашли в парилку, посидели или полежали минуты 3-4 на нижней полке и решили влезть на самую высокую полку. Для этого надо надеть на сухую голову шляпу, на руки - рукавицы (брезентовые или лучше толстые шерстяные) и можно приступать к обработке своего тела веником. Сначала веником слегка прикасаются к телу, затем начинается легонькое постегивание, а затем кому как нравится: некоторые стегают себя довольно активно, делают это в свое удовольствие. Начинают с ног, потом переходят к ягодицам, затем к бокам, к спине, плечам и в обратном порядке до пяток, потом опять от пяток до головы и обратно. И так повторяют этот маршрут 4 - 5 раз.

Время нахождения в парной не должно быть очень продолжительным: 2 - 4 захода в парную и каждый заход 8 - 10 минут - вот приемлемая норма для многих. В баню идут для того, чтобы ускорить восстановительные процессы в организме. При излишнем же нахождении в парной происходит перенапряжение процессов терморегуляции и вместо улучшения восстановительных процессов происходит ухудшение условий для них. Правило опытных парильщиков: «Бойся чрезмерного перегрева!» Как только перегрелся, начинаются неприятные симптомы: учащается сердцебиение, затрудняется дыхание, начинает кружиться голова, отдает боль в висках, может появиться тошнота, перед глазами начинают мелькать мушки, появляется звон в ушах. Если появился хотя бы один из этих симптомов, нужно покинуть парную и перейти в прохладное помещение.

Если вы парились лежа, нельзя сразу после этого вскакивать на ноги, резко переходить из горизонтального в вертикальное положение. Из положения лежа сначала нужно перейти в положение сидя, немного посидеть и только тогда вставать. И нельзя выходить сразу из парной - надо немного посидеть на нижней полке и только тогда покинуть парную.

Основным действующим фактором на организм человека в бане является высокая температура, которая в зависимости от типа бани колеблется в пределах 60 - 100°С; а так же контраст температур различных сред, в частности, воздуха и воды. Дозированное тепловое воздействие осуществляется в парных. Именно парные используются для разогрева тела человека, обеспечивая прием тканями различного количества дополнительного тепла. При этом температура ядра ткани повышается до 38-40°С, а оболочки до 44-50°С! В этих условиях общее дополнительное теплосодержание организма возрастает в 8-10 раз!

Конечно, такой разогрев тканей организма не может продолжаться долго и организм нуждается в снятии тепла, то есть в охлаждении, для чего обычно используются такие охлаждающие среды, как вода (бассейн, душ, ванна), снег и воздух (в виде воздушных ванн).

В парной, по желанию, можно создать как сухие, так и влажные (паровые) микроклиматические условия, которые достигаются дозированным поливом воды на раскаленные камни. Надо иметь в виду, что сухие микроклиматические условия с низкой (в пределах 10 - 30%-ой) относительной влажностью менее нагрузочны для организма человека, чем влажные паровые, при одной и той же температуре. Объясняется это тем, что высокое парциальное давление пара, образующееся в подобных микроклиматических условиях, блокирует частично или полностью испарение пота с поверхности кожи человека, находящегося в парной, где образуется так называемый парниковый эффект. В результате резко замедляется или прекращается совсем теплоотдача организма путем испарения пота с поверхности кожи и ткани организма прогреваются быстро и глубоко. Чем выше влажность в парилке, тем быстрее и мощнее оказывается выраженное нагрузочное тепловое действие на различные органы и системы организма, особенно такие, как органы дыхания, обмен веществ, систему термо- и теплорегуляции, на сердечно-сосудистую и эндокринную системы. Не без воздействия остаются

и другие системы организма, в частности, пищеварительная, нервная и система кровообращения.

Следует отметить, что микроклимат, создаваемый в парной, может оказывать не только выраженный лечебно-тренирующий эффект, но может явиться причиной патологических изменений в организме, возникновения стрессового состояния. Особенно опасны такие сочетания микроклиматических условий, при которых высокая температура сочетается со слишком низкой влажностью (менее 10%) или слишком высокой (до 100%). Такие микроклиматические условия оказывают наиболее неблагоприятные условия в физиологическом отношении воздействия на организм человека.

При создании оптимальных микроклиматических условий в парной следует иметь в виду, что высокая относительная влажность в парной (более 80%) может возникнуть и без полива воды на раскаленные камни. Дело в том, что воздух в парной почти не подвижен. По мере наполнения парной большим количеством людей и насыщения воздуха паром, атмосфера в парной становится тяжелой, для некоторых невыносимой. Спустя короткое время воздух в парной насыщается (и очень быстро) довольно большим количеством (до 4-5%) углекислоты и испарениями пота, воздух становится тяжелым, создается так называемый эффект духоты: это и понятно - концентрация углекислоты в парилке увеличивается в 8-10 раз по сравнению с обычным воздухом. Кроме того, воздух насыщается вредными веществами, содержащимися в поте человека, который обильно выделяется в парилке. Вот почему, до любого очередного захода в парилку ее необходимо проветривать, то есть выгонять застоявшийся воздух из парилки. Обычно это делают грамотные парильщики, используя полотенца и другие подручные средства, выгоняя ими спертый воздух из парилки. Конечно, лучше это делать с помощью вентиляторов - кондиционеров, но, к сожалению, в наших простых народных банях эти «чудеса техники» пока не известны.

В процессе приема жаровоздушных процедур в парилке можно проследить 2 периода. Первый период - адаптация. Началом этого периода является пассивное нагревание тела через кожные покровы и легкие. В организме происходит накопление тепла и прогрев поверхностных слоев тканей. Далее, по мере разогрева повышается температура крови и глубоко лежащих тканей, увеличивается кровонаполнение сосудистого русла мышц и кожи. В 3-5 раз увеличивается кровоток и микроциркуляция крови. По мере повышения температуры, через 5-7 минут начинается потоотделение, которое несколько замедляет скорость глубокого прогревания тканей и накопления дополнительного тепла в организме. В дальнейшем при продолжающемся действии высокой температуры на организм период адаптации, связанный с пассивным прогреванием оболочки тела человека, заканчивается. К этому времени уже начинают прогреваться внутренние органы, температура их достигает 38°С и более.

Второй период характеризуется интенсивным и глубоким прогревом организма, накоплением в нем дополнительного тепла, сопровождающимся еще большим повышением температуры внутренних органов. Начинается обильное потоотделение, возникают условия для уменьшения и сгущения крови. Происхо-

дит дегидрация (потеря влаги) организма, с потом теряется большое количество жидкости и солей, в частности хлоридов калия; происходит сдвиг в солевом равновесии. При неадекватной дозировке теплового воздействия все это ухудшает условия теплоотдачи и способствует повышению внутренней температуры тела до 39°С, что свидетельствует о перегреве. Эта ситуация очень опасна для парильщика - может наступить так называемое тепловое истощение, признаками которого является мышечная слабость, чувство утомления, появление судорог отдельных групп мышц. А при дальнейшем перегреве к указанным симптомам могут присоединиться тошнота, рвота, головокружение, одышка, рассеянность, беспокойство, нервная возбудимость, неадекватность поведенческих реакций; появляется реальная угроза теплового удара. В этот момент частота сердечных сокращений может возрасти до 160-180 ударов в минуту, а частота дыхания - до 28 в минуту.

В этом периоде кардиореспираторная система испытывает значительное функциональное напряжение, которое проявляется резким учащением пульса, увеличением кровяного давления, усилением энергетики сократительной способности миокарда.

Происходят негативные изменения и в дыхательной системе: наблюдаются изменения емкости и объема величины легких, механики дыхания, диффузионных способностей альвеолярных мембран, потребления кислорода и выделения углекислоты. Легкие в это время начинают работать в режиме своеобразного кондиционера, функция которого направлена на охлаждение вдыхаемого горячего воздуха за счет резко возрастающего испарения влаги с поверхности альвеолярных мембран. Общие потери организмом жидкости с потом и выдыхаемым воздухом составляет примерно 80% от потерь жидкости за весь период нахождения в парной.

Для того, чтобы сохранить на оптимальном уровне функциональные возможности организма при приеме жаровоздушных ванн в банных парилках для обеспечения хорошего самочувствия, требуется дозирование тепловой нагрузки с учетом состояния организма парильщика, возможностей адаптивных систем организма, которые зависят от многих факторов: пола, возраста, степени тренированности к тепловым и физическим нагрузкам, особенностей конституции человека, наличием заболеваний и степени их выраженности и некоторых других.

С физиологической точки зрения предельно допустимая температура прогревания внутренних органов («ядра» организма) при приеме жаровоздушных ванн в парилке не должна превышать 38-38,9°С. Более высокая температура внутренних органов сопряжена с риском для жизни. Так же опасно нахождение в парилке длительное время и при указанной критической температуре внутренних органов, то есть при температуре 38,9°С.

В период интенсивного прогревания в парной, наряду с повышением температуры внутренних органов на 2-3°, еще значительно больше повышается температура кожи - она может повыситься на 5-7° и достичь температуры 40-44°С. Период интенсивного прогревания, как правило, сопровождается обильным потоотделением, резкой гиперемией (покраснением) кожных покровов, учащением пульса и дыхания со снижением его глубины.

ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ПАРНОЙ

Период охлаждения включает в себя все функциональные изменения в организме, связанные с охлаждением. Очень важно выбрать оптимальный для себя режим охлаждения. Здесь наиболее важную роль играет правильный выбор охлаждающей среды, контраста температур и способов охлаждения, которые обеспечили бы сохранение теплового баланса при оптимальных условиях, то есть при минимальном напряжении физиологических систем организма с возвращением их к исходному состоянию. Следует заметить, что большинство осложнений, сопровождающихся отрицательными реакциями так называемого простудного характера при использовании бань, связано именно с погрешностями в продолжительности и скорости охлаждения.

При выборе охлаждающей среды следует обращать внимание не только на функциональное состояние организма, но и на его конституциональные особенности. К примеру, надо иметь в виду, что тучные люди охлаждаются гораздо медленнее, чем лица астенического телосложения. У тучных людей количество полученного организмом дополнительного тепла значительно больше, чем у худых.

В период охлаждения, кроме подбора адекватной методики охлаждения, важное место занимает восполнение потерянной жидкости и минеральных солей. Это может отрицательно сказаться на общем состоянии организма, появлении вялости, разбитости, тяжести в голове, появлении болей в икроножных мышцах при ходьбе, при купании в бассейне. Такие симптомы могут быть вызваны именно дефицитом некоторых микроэлементов в организме.

Потеря воды в организме при приеме жаровоздушных ванн в парилке может достигать значительной величины: в среднем около 1,5-2 л за трехчетырехкратное посещение парилки. Если эти потери не компенсировать приемом внутрь адекватного количества жидкости, то может возникнуть ее дефицит в организме. А организм очень болезненно реагирует на дефицит жидкости. Дефицит считается слабым, если он составляет 1-1,5% от массы тела, средним - 1,5-2% и выраженным, то есть опасным для организма, если он превышает 3%. Известно, что 1 кг пота составляет около 1,4% от массы тела в 70 кг.

Дегидратация (обезвоживание) организма со значительным потоотделением вызывает резкие сдвиги в минеральном составе организма вследствие уменьшения содержания хлорида натрия, концентрация которого в организме в начале банных процедур составляет около 5 г/л, а в конце их уменьшается до 1 г/л.

Учеными установлено, что устойчивая адаптация организма человека к микроклиматическим условиям с высокой температурой воздуха в условиях парилки наблюдается только после 10-15 по-

сещений бани с перерывом в 5-7 дней, то есть через 3-4 месяца при еженедельном посещении бани и естественно парилки. Это обстоятельство следует учитывать и парильщику и врачам, если они назначают банные процедуры в качестве лечебно-оздоровительного мероприятия.

Для охлаждения в бане желательно иметь помещение, оборудованное соответствующими предметами и объектами. Прежде всего в этом помещении должен быть бассейн, площадью не менее 6 м² и глубиной 130 см. Бассейн располагают рядом с парной; вода в бассейн поступает через дно, в котором имеются отверстия. Для спуска в бассейн делают ступеньки и перила. Температура воды в бассейне не превышает 10°С, она должна соответствовать требованиям, предъявляемым для бассейнов, то есть подвергаться рециркуляции. Вода постоянно хлорируется.

Площадь зоны охлаждения должна быть оборудована лавочками.

Из зоны охлаждения обычно идут в комнату отдыха, оборудование которой состоит из кушеток, кресел в количестве, соответствующем количеству посетителей бани. В комнате отдыха можно компенсировать потерю организмом жидкости. Обычно пьют минеральную воду, фруктовые и ягодные соки, квас, овощные соки и другие напитки, не содержащие алкоголя. Итак, второй фазой приема бани является охлаждение, к которому следует переходить после достаточного нагревания в парной и появления непреодолимого желания охладить-

ся. Зоной охлаждения (самой лучшей) конечно является свежий воздух. Это можно утверждать на основе многовекового опыта россиян. Раньше в русских банях было принято из парной сразу на воздух, в речку, пруд или в снег. Сейчас, конечно, в городских условиях трудно найти приличную снежную кучу, а что касается воздуха свежего, это еще можно сделать.

Выйдя на свежий воздух, сначала следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, так как форсированное дыхание может вызвать судороги вследствие респираторного алкалоза. Фаза охлаждения очень важна для организма. Ее продолжительность индивидуальна и зависит в основном от состояния здоровья. Кроме пребывания на свежем воздухе охлаждение чаще всего осуществляется при температуре 18-20°С. После кратковременного охлаждения под душем или в бассейне с холодной водой, можно посидеть. Если же охлаждение происходит на воздухе, то в летнее время хорошо медленно походить по траве, а зимой смелые могут походить и по снегу.

При длительном охлаждении в помещении для отдыха рекомендуется погрузить ноги до верхней трети голеней в воду с температурой 35-39°С. Ни в коем случае нельзя использовать холодную воду, так как возможны спазмы сосудов мышц ног и рефлекторные изменения во всем организме. Вообще, к охлаждению водой следует подходить осторожно и учитывать состояние здоровья. Температура холодной воды не должна быть ниже +8+15°С.

Лучшим при условиях общественной бани способом охлаждения водой является душ или обливание водой из шланга, причем без сильного напора, так как это может вызвать сосудистые реакции вплоть до коллапса. Можно конечно обливаться и из ведра и из другой какой-нибудь емкости.

Эффективным способом охлаждения тела является бассейн (бочка, ванна). Но сердечникам пользоваться таким способом охлаждения не рекомендуется, так как при этом оказывается большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Перед погружением в бассейн следует принять душ, чтобы удалить с тела пот. Не следует применять мыло, так как оно нарушает естественную кислую реакцию кожи, которая имеет защитное противомикробное значение. Следует помнить (особенно сердечникам - гипертоникам), что при погружении в холодную воду быстро повышается артериальное давление. Рекомендуется погружаться в холодную воду по шею, а голова должна оставаться над поверхностью воды. В бассейн нельзя прыгать, тем более вниз головой, а следует осторожно и медленно погружаться до шеи. При достаточных размерах бассейна хорошо в нем подвигаться, поплавать.

Охлаждаться в снегу, в прорубях рек и озер могут только совершенно здоровые люди.

Продолжать охлаждение рекомендуется до появления желания согреться. Нельзя охлаждаться до тех пор, пока возникнет ощущение холода и тем более озноба. Охлаждение лучше всего заканчивать приемом душа и ощущением всего тела перед повторным посещением парной. Если ноги в период охлаждения стали холодными, то перед парной их надо согреть в тазу, наполненном теплой водой (до 40°С).

Пребывание в парной и охлаждение обычно повторяют 2-3 раза, но любители делают это до 5 раз.

Советы тем, кто посещает баню впервые:

- В парной находиться непродолжительное время и на более низких полках.

- Прислушиваться к своему самочувствию: если вы испытываете удовольствие при нахождении в парной, значит у вас все в порядке. При первом чувстве дискомфорта, неприятных ощущениях в любой части организма парную следует покинуть.

- В фазе охлаждения ни в коем случае не допускать переохлаждения; при первых признаках переохлаждения, особенно ног, необходимо принять теплую ножную ванну или прогреться в парной на нижней полке.

- Соблюдайте незыблемое банное правило: холодная процедура должна быть короткой.

- Банные процедуры рекомендуется закончить душем и приемом ножной ванны, что приводит к рефлекторному притоку крови к коже, сопровождающемуся субъективным приятным ощущением.

- Продолжительность отдыха перед уходом из бани определяется индивидуально, однако составляет не менее получаса. За это время организм отдохнет, все системы и органы начнут нормально функционировать. При правильном поведении в

бане должно возникнуть приятное ощущение свежести и бодрости. Появление чувства усталости, головной боли, плохого настроения, болей в некоторых органах и частях тела свидетельствуют о неправильном режиме пребывания в бане, главным образом в парной.

- И последний, по нашему мнению самый главный совет: нельзя превращать баню в удобное место для принятия разного рода алкогольных напитков и употребления тяжелых для переваривания продуктов. Для восполнения потери жидкости во время отдыха рекомендуется принимать различные минеральные воды, овощные и другие соки, желательно натуральные, без примеси сахара и других добавок. Следует усвоить и принять как должное: АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ВО ВРЕМЯ БАННОЙ ПРОЦЕДУРЫ И ПОСЛЕ НЕЕ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУССКИХ БАНЬ С ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ ЦЕЛЯМИ

Русская баня издавна использовалась жителями России с лечебно-профилактическими целями. В течение многих столетий россияне ходили в баню при простуде, ревматизме, радикулите, заболеваниях кожи, ожирении и др. И только в 40-х годах XIX столетия появились первые сообщения русских врачей о лечебном значении банных процедур. Русские бани начали использовать при заболеваниях пищеварения и дыхания, при подагре, ревматизме, болезнях глаз и ушей, при ожирении, неврозах, артериальной гипертонии и других заболеваниях.

Профессор Боголюбов В.М. пишет: «Русскую баню и сауну следует рассматривать как средства неспецифической терапии. Русская баня показана прежде всего при хронических неспецифических заболеваниях легких, включая бронхиальную астму, при хронических ревматических заболеваниях вне обострения, нарушениях периферического кровообращения, артериальной гипертонии и гипотонии.

Русская баня способствует улучшению бронхиальной проходимости и бронхиального дренажа, что благоприятно сказывается при лечении больных хроническим бронхитом и хронической пневмонией. Однако использовать бани при этих заболеваниях можно только в период ремиссии при отсутствии гнойных осложнений. Хороший лечебный эффект

оказывают банные процедуры при бронхиальной астме с легко протекающими приступами удушья. Лучшее действие отмечается у детей. Под влиянием бани приступы бронхиальной астмы или исчезают или становятся значительно реже... Вегетативная перестройка и стимуляция функции коры надпочечников способствует устранению не только приступов бронхиальной астмы, но и ревматических заболеваний. Такие нарушения периферического кровообращения, как варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит, являются показанием к лечению в русской бане. Гипертермия с последующим охлаждением способствует вегетативной перестройке и нормализации периферического кровообращения».

На основе многовекового народного опыта и в результате научных исследований определены общие показания и противопоказания к пользованию баней, сауной и другими подобными заведениями. Те любители бани, у которых возникли те или иные заболевания, должны перед посещением бани или сауны пройти врачебный осмотр. Врач обследует и оценит психическое и соматическое состояние заболевшего, определит характер и стадию заболевания, степень риска возникновения нежелательных реакций в случае посещения бани (сауны). После учета всех обстоятельств врач даст рекомендации по режиму приема банных процедур или установит, что в данный момент больной не может пользоваться этими процедурами. Врач также определит, какими напитками можно пользоваться в бане, степень той двигательной активности, которую может позволить себе больной, находясь в бане; длительность отдыха, нагрузки, назначит другие лечебные процедуры и т.п.

На сегодня довольно подробно разработан перечень показаний и противопоказаний пользования банными процедурами.

Общие показания в целях профилактики: восстановление функций, релаксационный эффект, усиление антистрессогенных механизмов, тренировка терморегуляционных механизмов, улучшение психоэмоциональной и социальной адаптации, усиление иммунитета и защитных способностей организма, пренатальная подготовка при нормальном течении беременности.

Общие показания в лечебных целях: склонность к хроническим простудным заболеваниям, хронические неспецифические заболевания дыхательных путей, вегетативные и психосоматические дисфункции, вегетативные расстройства сердечно-сосудистой системы, гипотония и транзиторная стадия гипертонической болезни, хронические расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, нарушение жирового обмена, хронические заболевания кожи, хронические воспалительные и дегенеративные заболевания опорно двигательного аппарата, хронические воспалительные заболевания мочеполовых органов, хронические воспалительные заболевания, яичниковые дисфункции и стерильность у женщин, климактерический синдром (при переносимости гипертермических процедур).

Относительные противопоказания: возраст свыше 60 лет (если пациент ранее не посещал баню), хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами, хронические заболевания в стадии декомпенсации, гипертоничес-

кая болезнь с систолическим артериальным давлением свыше 220 мм ртутного столба и диастолическим давлением свыше 120 мм ртутного столба без органических изменений со стороны сердца, мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.

Абсолютные противопоказания: страх и негативное отношение к посещению бани (сауны), все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания, декомпенсация хронических заболеваний, общий атеросклероз с органическим повреждением соматических органов, стойкая артериальная гипертония с артериальным давлением свыше 200 мм ртутного столба и органическими изменениями со стороны внутренних органов, инфекции и контагиозные заболевания, бациллоносительство и паразитарные заболевания, активный туберкулез, склонность к появлению профузных кровотечений, посттромбофлебитический синдром длительностью не менее 3 месяцев, опасность эмболии; лабильная форма сахарного диабета с периодическим и стойким ацидозом, кахексия и тяжелый синдром нарушения всасывания, тяжелый хронический алкоголизм с нарушениями социальной адаптации, хронические заболевания почек с наличием значительного мочевого осадка, гипертироз и гипертоксикоз с органными повреждениями, вторичная глаукома и глазная гипотония, психозы и психопатия, эпилепсия, тяжелые вегетативные расстройства с частой декомпенсацией, возраст свыше 70 лет и некоторые другие, в частности, онкологические заболевания, ишемическая болезнь со стенокардией, инфаркт миокарда, митральный стеноз, легочное сердце.

ВЛИЯНИЕ БАНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

1. Сердечно-сосудистая система. Пребывание здоровых или больных людей в парной приводит к существенным сдвигам деятельности сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений повышается и достигает 100-160 ударов в минуту, то есть повышается на 60-70% по сравнению с показателями до посещения бани. В бане усиливается периферическая циркуляция крови вследствие снижения периферического сопротивления и открытия артериовенозных шунтов в сосудах кожи. В связи с изменениями температуры кожных покровов и внутренних органов при нахождении в парной изменяется циркуляция крови во всех системах и органах тела. Сердечный выброс повышается в 1,5-1,7 раза. При этом время кровотока уменьшается почти в 2 раза. В парильне происходит быстрое распределение крови в различных органах. Особенно резко меняется кожное кровообращение как в период гипертермии (то есть в парилке), так и при приеме водных процедур в период охлаждения. При потении в парилке сосуды кожи значительно расширяются.

Частота сердечных сокращений, сердечный выброс особенно значительно повышается при высокой температуре на верхней полке парной. Обливание холодной водой резко снижает частоту сердечных сокращений - на 30-35 ударов в минуту и более.

Дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему оказывает хлестание веником в период гипертермии. В этот период частота сердечных сокращений еще больше возрастает.

В целом следует отметить, что прием процедур парной бани с использованием гипертермии и обливаний холодной водой оказывает большое влияние на перестройку системы кровообращения. Особенно значительные сдвиги со стороны сердца и сосудов обнаруживаются у лиц, впервые посещающих русскую баню. Повторные посещения оказывают тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему и функции органов дыхания.

2. Дыхательная система. Баня (сауна) воздействует на организм многосторонне. Важнейшими факторами ее физиологического влияния являются температура, влажность, механические и временные факторы, а также гравитация. Высокая температура парной раздражает терморецепторы кожи и слизистых оболочек дыхательных путей, причем тепло в сауне (бане) раздражает непосредственно рецепторы верхних дыхательных путей.

Сила воздействия зависит от микроклимата парной и физиологического состояния парящегося. Насыщение воздуха водяными парами способствует обмену альвеолярного воздуха, улучшает деятельность слизистой оболочки дыхательных путей вследствие конденсации на ней водяных паров, влияет на терморегуляцию тела путем потоотделения и т.д. Под влиянием бани повышается потребление кислорода и увеличивается выделение углекислого газа. Во время пребывания в парной под влиянием тепла увеличивается частота дыхания до 20 вдохов в минуту, увеличивается жизненная емкость легких, иногда на 20%. Под влиянием бани возрастает вентиляция легких.

Одним из главных стрессовых факторов бани является вдыхание горячего воздуха с последующей рефлекторной дыхательной адаптацией и изменением циркуляции крови. Именно этот механизм предохраняет организм человека от чрезмерного повышения внутренней температуры тела и нарушений гомеостаза.

Еще до повышения внутренней температуры тела под влиянием локальной гипертермии ускоряются обменные процессы в слизистой оболочке дыхательных путей и активизируется терморегуляционная функция слизистой и подслизистой структур. Под влиянием этих реакций повышаются перфузия и газообмен, что приводит к увеличению транспорта тепла к слизистой оболочке дыхательных путей; именно этими физиологическими процессами обусловлены профилактическое и терапевтическое действие бани на органы дыхания.

Тепло парной способствует релаксации тканей внешних дыхательных органов, улучшает подвижность сегментов позвоночника и реберно-позвоночных суставов, расслабляет связочные структуры, напряженные дыхательные мышцы и др. Важным эффектом парной является расширение бронхов. В результате локальной релаксации органов дыхания дыхание становится частым и глубоким.

Горячий воздух, воздействуя на кожу и слизистую оболочку полости носа, способствует уменьшению отека слизистой при респираторных заболеваниях и уменьшает выделение секрета из носа.

Баня может играть важную роль в профилактике респираторных заболеваний. В настоящее время возникло много так называемых болезней цивилизации, связанных с неправильным образом жизни, приводящим к расстройствам нервной регуляции, снижению работоспособности, дегенеративным заболеваниям и т.п. Для того, чтобы избежать их развития, следует своевременно предпринимать профилактические мероприятия. Одним из таких профилактических мероприятий является активное использование бани. Правильное ее применение способствует нормализации вегетативных реакций, нормализации нарушенных биоритмов, снижению мышечного тонуса и т.д. Баню можно использовать для профилактики расстройств сердечно-сосудистой и дыхательной систем, метаболических, вегетативных и нервных нарушений и т.д.

Действующими факторами бани при терапии заболеваний органов дыхания является тепло, гипертермия всего организма, контрастные температурные влияния. Баня положительно влияет на иммунные процессы и облегчает течение хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, которые зачастую плохо поддаются обычным методам терапии.

Баня (сауна) имеет широкие показания для применения в области терапии заболеваний органов дыхания. Ее назначают в целях рекомпенсации в репаративной и реабилитационной стадиях заболеваний. При правильном пользовании баней реже возникают рецидивы респираторных инфекций, приводящие к появлению дыхательной недостаточности и ее утяжелению. Банные процедуры снижают повышенный тонус дыхательной мускулатуры, увеличивают эластичность тканевых структур грудной клетки (связок, мышц и др.), увеличивают подвижность позвоночника и ребер, что в конечном итоге приводит к замедлению дыхания и увеличению вентиляции при снижении работы во время дыхания. Баня используется при лечении хронического бронхита и бронхиальной астмы.

Баня положительно влияет при таких болезненных синдромах, как кашель, шумы и хрипы в легких. После бани увеличивалась подвижность грудной клетки, больные реже кашляли, шумы и хрипы в легких уменьшались или исчезали совсем.

Показания к назначению бани (сауны) при заболеваниях дыхательных путей: аллергические реакции; хронические синуситы, бронхосинуситы, назофарингиты, ларингиты; начальные стадии гипертрофических или атрофических воспалений верхних дыхательных путей; хронические неспецифические бронхиты, хронические бронхиты обструктивного типа, бронхиальная астма, состояния после воспаления легких; пневмокониозы, озена; хронические специфические поражения легких и дыхательных путей без признаков активности процесса.

Противопоказания: острые вирусные заболевания дыхательных путей, острые специфические и неспецифические воспаления дыхательного тракта, бронхоэктатическая болезнь, хронические декомпенсированные респираторные заболевания с перегрузкой сердца, злокачественные опухоли или метастазы, открытая форма туберкулеза.

3. Нервная система. Микроклиматические условия парной бани влияют на весь организм, но в первую очередь на нейрогуморальную регуляцию. Нервная система реагирует немедленно и кратковременно. Изменения в центральной нервной системе проявляются в вовлечении некоторых мозговых центров, в нарушениях ее функций, в изменениях психики. Увеличение кровотока в периферических органах во время пребывания в парной приводит к его снижению в мозге. Это обусловливает психическую заторможенность у некоторых посетителей бани. При дальнейшем пребывании в парной уменьшается эмоциональная активность, что также объясняется снижением кровотока в мозге. Однако эти изменения нельзя расценивать как негативные, так как снижение психического напряжения одновременно сопровождается уменьшением напряжения мышц, а снижение мышечного и психического напряжения очень важно для реабилитации.

До 70% посетителей бани и сауны идут в баню именно для эмоциональной и психической релаксации. У многих баня считается средством положительного влияния при невротических симптомах и внутреннем беспокойстве. Для двух третей посетителей бани (сауны) пребывание в сауне означает снятие психического и мышечного напряжения, у них после бани появляется ощущение отдыха и снятия усталости. У многих посетителей бани она вызывает ощущение психического комфорта, снижение возбудимости. После бани у многих исчезают головные боли или реже повторяются, на второй день после бани ощущается прилив бодрости. Баня оказывает заметное эйфоризирующее влияние на эмоциональное состояние человека - в этом убеждаются многие. Она положительно воздействует на кожу и мышцы путем раздражения окончаний вегетативной нервной системы в коже, что связано со способностью кожи непосредственно участвовать в эмоциональных реакциях организма человека (радость, гнев, страх) и оказывать обратное влияние на эмоции при изменении температуры кожи.

В то же время, при неправильном режиме приема сауны (бани),например при чрезмерно продолжительном пребывании в парной, могут возникнуть вегетативные расстройства, головная боль, головокружение, беспокойство, нарушения сна и другие изменения вегетативного порядка.

Высокая температура бани вызывает повышенное выделение адреналина, норадреналина. Вообще, из-за выраженного влияния бани (сауны) на организм человека ее можно расценивать как стрессор, хотя большинство людей хорошо переносят баню.

Изменение деятельности вегетативной нервной системы под влиянием бани отражается прежде всего на показателях сердечно-сосудистой системы (ча-

стота сердечных сокращений, артериальное давление) и деятельности органов, имеющих вегетативную иннервацию. Улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, переносимость холода, повышается аппетит.

Пребывание в парной улучшает деятельность симпатической нервной системы.

Показания к посещению парной при заболеваниях нервной системы: слабо выраженные параличи после острой стадии полиомиелита, воспалительные заболевания центральной нервной системы через 12 месяцев после острого периода, дистрофические миопатии и миотонии, детские церебральные параличи, детский энурез, гипертонус мышц, неврозы, вегетативная и нейроциркуляторная дистония, нарушения сна.

Противопоказания: эпилепсия и эпилептические припадки, сирингомиелия, миастения, сосудистая миелопатия, центральные параличи сосудистой этиологии, экстрапирамидные заболевания с нарушением моторики, болезнь Паркинсона, острые воспалительные заболевания центрального, периферического и вегетативного отделов нервной системы, тяжелые нервно-вегетативные нарушения, мигрень.

4. Опорно-двигательный аппарат. Баня (сауна) имеет большое значение в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Основными действующими факторами в бане являются тепло и влажность. Бесспорно, что главным из них является тепло, передача которого телу зависит от положения тела (стоя, сидя или лежа). При вертикальном положении тела

передача тепла к ногам будет значительно меньше, чем к голове, так как температура воздуха в парной повышается от пола к потолку парной. Воздух является хорошим изолятором, поэтому важное значение имеет скорость его потока и влажность. На поверхности тела образуется так называемая защитная воздушная оболочка. Большое значение имеют состояние подкожного жира у парильщика, суставов, кожи, а также состояние кровоснабжения, изъязвления кожи, фиброз суставов, вено- и лимфостаз, влияние некоторых деформаций и нарушений объема движений в суставах.

Установлено, что основное количество тепла аккумулируется организмом в первую фазу пребывания в парной и поэтому 5-10 минут вполне достаточно для проявления положительного эффекта при воспалительных заболеваниях суставов и артрозах.

Несмотря на то, что тепло с поверхности кожи испаряется довольно быстро, температура кожи остается все же выше, чем температура ядра, внутренних органов. Поэтому часть тепла передается от кожи к внутренним органам. Это приводит к изменениям обменных процессов в организме, регуляторных гормональных механизмов, иммунных влияний.

Лица, страдающие ревматизмом, очень чувствительны к изменениям микроклиматических условий, что необходимо учитывать при приеме банных процедур. Прежде всего, больным с патологиями опорно-двигательного аппарата для охлаждения лучше пользоваться душем, начиная с шеи по направлению вниз. Ревматики не могут принимать банные

процедуры по полной программе. При охлаждении у них могут возникнуть нежелательные реакции в связи с повышенной чувствительностью к холоду, поэтому охлаждение после парилки надо проводить осмотрительно. Особую осторожность при приеме банных процедур должны соблюдать больные, принимающие кортикостероиды (в том числе и при внутрисуставном введении), так как у таких больных снижена реактивность надпочечников. Такие больные могут посещать баню не раньше, чем через 3-4 недели после окончания приема этих препаратов (во избежание нежелательных реакций, в том числе угрожающих жизни).

У больных ревматизмом сравнительно часто отмечается отечность подкожного жирового слоя ног, что, вероятно, связано со снижением циркуляции межклеточной жидкости. Поэтому ревматик должен разработать для себя индивидуальный план пребывания в бане, учитывающий состояние организма и серьезность заболевания.

Контрастные температурные воздействия на организм в бане-сауне обычно способствуют улучшению адаптации, появлению физиологических обменных сдвигов, восстановлению вегетативного равновесия. Что касается изменений обменных процессов, возникающих в бане, отмечено, что уровень гормона роста, например, повышается до 163%. Сауна (баня) способствует развитию защитных реакций в различных биологических системах. Однако такие реакции снижены у больных с недостаточностью надпочечников.

После посещения бани повышается уровень гистамина, что оказывает положительное влияние на течение внесуставной формы ревматизма.

По мнению ученых-ревматологов, положительное влияние бани (сауны) на больных с патологиями опорно-двигательного аппарата не вызывает сомнений, поэтому ее можно использовать в качестве профилактического метода при некоторых заболеваниях. Правда, сауна (баня) при этом является дополнительной процедурой в комплексном лечении больных с патологиями опорно-двигательного аппарата.

Сауна (баня) рекомендуется в качестве лечебного метода при заболеваниях невоспалительной природы, половину которых составляет внесуставная форма ревматизма, то есть ревматизм мягких тканей. Прежде всего это патология сухожилий, связок и фасций, обеспечивающих статику опорно-двигательного аппарата. Динамическую часть составляют мышцы, которые имеют хорошее кровообращение, высокую энергетическую потребность и метаболизм. При чрезмерных нагрузках в них возникают значительные морфологические изменения, которые раньше рассматривали как ревматизм мышц. Сейчас пришли к выводу, что речь идет о самостоятельной форме патологии, возникающей в результате гипоксии вследствие недостаточности кровообращения мышц при нагрузке. Совершенно очевидно, что лучшим лечебным средством при этом заболевании является улучшение кровообращения мышц, а не применение антиревматических препаратов. В этом плане очень полезна баня, которая путем прогрева-

ния, устранения гипоксии и улучшения кровотока способствует уменьшению морфологических изменений, особенно если процесс не зашел далеко и полностью обратим.

Сухожилия и фасции при чрезмерных нагрузках также подвергаются морфологическим изменениям в результате гипоксии. Дело усложняется тем, что их ткань плохо снабжена сосудами и в ней медленно происходят обменные процессы. Это приводит к тому, что сухожилия и фасции в состоянии все меньше выдерживать перегрузки. С учетом характера таких процессов становится понятным, что баня является хорошим методом лечения пораженных сухожилий и фасций.

Баня является хорошим средством лечения и такого заболевания, как остеоартроз бедренных и коленных суставов. Баня является также важным методом терапии при дископатиях, при которых развивается остеоартроз прилежащих позвонков и нарушается венозный кровоток.

Баню (сауну) можно назначать практически при всех стадиях подагры, при этом следует принимать большое количество жидкости. Это позволяет избежать перегрузки почек и образования камней. Повышение кровотока при посещении бани может увеличить выделение мочевой кислоты.

Баня может дать быстрый и выраженный положительный эффект при инфекционных и параинфекционных артритах, миопатиях и повышенной утомляемости мышц при вирусных заболеваниях. Выраженный положительный эффект баня дает и при болезни Бехтерева, при прогредиентных полиартритах, развивающихся при воспалительных заболеваниях суставов и позвоночника, в период ремиссии или стабилизации воспалительного процесса под влиянием медикаментов.

В травматологии при повреждении костей и крупных суставов с кровоизлиянием баня противопоказана, так как возможно ухудшение состояния. При таких случаях баня назначается в комплексной терапии в стадии реабилитации. Под влиянием бани (сауны) уменьшается отечность, напряжение мышц, улучшается кровоснабжение, уменьшаются спазмы, реже наблюдаются стойкие остаточные явления. При посещении бани достигается также психическая релаксация, устраняются неприятные переживания, связанные с травмой, восстанавливается покой.

Показания к назначению бани (сауны) при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: нарушения осанки, повышенный тонус мышц (рефлекторный или при эмоциональном напряжении), альгодистрофический синдром после обострения заболевания, внесуставной ревматизм (патология мышц, связок, фасций), состояния после травм суставов и мягких тканей опорно-двигательного аппарата, после повреждений и оперативных вмешательств (через 3-4 месяца после операций); генерализованный остеоартроз, деформирующий артроз, плечелопаточный периартрит, ревматизм через год после острой стадии (без признаков биохимических и органических нарушений, главным образом со стороны сердца), ревматойдный артрит в стадии ремиссии, болезнь

Бехтерева без признаков воспалительной активности, псориатический артрит, подагрический артрит после обострения, метаболические остеопении, остеопороз в связи с образованием контрактур, остеомаляция.

Противопоказания: острые заболевания опорно-двигательного аппарата, острые ревматические заболевания с признаками активности процесса и диспротеинемией, острые компрессивные корешковые синдромы и дископатии при спондилите, активная кортикостероидная терапия, острые повреждения.

5. Кожа. Банные процедуры (парная) относятся к тем, при которых главным эффектом является потоотделение вследствие воздействия теплого воздуха на организм. В условиях парной организм отдает тепло во внешнюю среду благодаря потоотделению и испарению влаги с выдыхаемым воздухом. Степень испарения с поверхности кожи и слизистых оболочек зависит от их температуры: чем она ниже, тем меньше испарение. В бане при повышении температуры кожи потоотделение возрастает почти в 2 раза, а при потении всей поверхности тела степень охлаждения организма увеличивается примерно в 30 раз по сравнению с охлаждением тела в нормальных условиях.

Кожа парильщика увлажняется уже при входе в парилку вследствие конденсации на ней пара. Потоотделение же начинается на 8-10 минуте пребывания в парилке. А у тех, кто привык к парилке, потоотделение может начинаться уже на 3-4 минуте пребывания в парилке.

Уже в начале пребывания в парилке повышается деятельность потовых желез, а количество активных потовых желез у человека достигает 100 на 1 см^2.

Масса тела при посещении бани (сауны), при пользовании конечно парилкой, уменьшается за счет потоотделения в зависимости от продолжительности пребывания в парилке, от температуры воздуха в парилке, положения тела (сидя, лежа), состояния нервной системы, водно-солевого обмена, пола (по данным некоторых ученых, мужчины потеют сильнее, чем женщины). У лиц, привычных к бане (сауне), потеря массы тела составляет в среднем до 20 г/м^2, а у ранее не посещавших баню до 13 г/м^2. Общее выделение пота в парной достигает обычно 20-30, а иногда и 40 г/мин. Это зависит от температуры воздуха в парной, длительности воздействия горячего воздуха, количества заходов в парную и от использования веника.

Значительное испарение пота наступает тогда, когда температура кожи парильщика достигает 41°С. При чрезмерном перегревании в бане (4-5 посещений парной) потоотделение прекращается почти полностью.

Считалось, что при приеме большого количества жидкости перед баней приводит к увеличению потоотделения. Оказалось, что потоотделение увеличивается незначительно. С терапевтической точки зрения употреблять много влаги перед баней не следует, так как таким образом только увеличивается нагрузка на почки. Дело в том, что жидкость, необходи-

мая для образования пота, подводится к потовым железам кровеносными сосудами, поэтому увеличение кровотока в коже с помощью механических (щетка, веник) или рефлекторных (тепловые ножные ванны) воздействий способствует усилению потоотделения.

При потоотделении уменьшается или вовсе исчезают отеки вследствие перехода жидкости из интерстициального пространства в кровь. При этом также происходит перемещение веществ из тканей в кровь. Выведение этих веществ из крови осуществляется печенью, почками и в меньшей степени потовыми железами.

Анализ пота показывает, что с потом из организма выводятся некоторые минеральные соли. В 1 л пота содержится 2-3 г хлорида натрия и 0,4-0,8 г калия. Прием соленой пищи быстро компенсирует потерю хлорида натрия, а потерю калия можно компенсировать при употреблении в пищу овощей, зелени. Содержание железа в поте здоровых людей достигает 1,6 мг в 1 л пота. Обнаружено также, что с потом из организма выводится повышенное количество меди, особенно у тех, кто страдает болезнью Вильсона, при которой этот элемент в избытке откладывается в тканях. Поэтому баня (сауна) рекомендуется таким больным как вспомогательный метод терапии.

Больным, принимающим литий, не следует сочетать посещение сауны с употреблением других препаратов, удаляющих избыток жидкости, так как литий с потом не удаляется.

С потом из организма выделяются также: мочевая кислота (это хорошо), молочная кислота, аминокислоты (некоторые аминокислоты активно выделяются потовыми железами). С потом выделяются также некоторые гормоны и витамины.

Итак, кожа, наряду со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей, является основным органом, на который воздействуют факторы бани (сауны) то есть акцептором и медиатором ее влияния на остальные органы и весь организм в целом.

Кожа является не только внешней оболочкой тела, соприкасающейся с окружающей средой, но и высокодифференцированным органом, выполняющим многочисленные функции, важные не только для самой кожи, но и для всего организма. В коже и ее придатках расположены нервные окончания, кровеносные и лимфатические сосуды, потовые и сальные железы. Кожа имеет тесные связи с другими органами и системами.

Здесь уместно рассмотреть те функции кожи, которые имеют непосредственное отношение к действующим факторам бани (сауны).

Защитная функция кожи связана с характером анатомического строения кожи и подкожного жирового слоя, с биохимической структурой ее поверхности, а также с обменными, секреторными и другими особенностями.

Кожа защищает организм от следующих воздействий: механических - за счет плотности и эластичности; физических - благодаря плотности, пигмента-

ции и электрическим свойствам; химических - за счет плотности, непроницаемости и биохимических свойств поверхности (резистентность к кислотам и щелочам благодаря нейтрализующим способностям); биологических (микробных) - за счет целостности и биохимических качеств поверхности кожи, а также выработки защитных веществ, витаминов и ферментов.

Тепло и другие физиотерапевтические факторы (в том числе и бани) положительно воздействуют на периферическую циркуляцию крови, улучшают трофику кожи и ее придатков, стимулируют ее функции, регенерацию эпидермиса и подкожного жирового слоя, обменные, секреторные и иммунные функции. В конечном счете наступает улучшение и нормализация нарушенных функций кожи и регресс такого заболевания кожи, как дерматоз.

Кожа выполняет функцию терморегуляции, что осуществляется под контролем нервной системы, которая влияет на изменение кровотока в коже, секрецию пота и его испарение. Температура окружающей среды воспринимается терморецепторами кожи, импульсы от них достигают центральной нервной системы и температурных центров гипоталямуса, а от них передаются на исполнительные терморегуляторные органы.

Кожа выполняет информационную функцию. Являясь информационным органом, кожа имеет значительную рецепторную площадь, в которой расположены чувствительные рецепторы, воспринимающие тепло, холод, давление, жжение, зуд, боль и другие ощу-

щения, с помощью которых осуществляются адаптационные защитные и другие механизмы в организме. Посещение бани положительно влияет на кожу: при этом уменьшается зуд и близкие к нему неприятные ощущения.

Секреторная функция кожи осуществляется ее придатками: потовыми и сальными железами. Секрет этих желез вместе с протеинами кератина и слущеваемыми клетками эпидермиса образует физиологический защитный слой поверхности кожи с многочисленными защитными свойствами: резистентностью к кислотам и щелочам с нейтрализующими, противомикробными и противогрибковыми и другими качествами. Баня способствует улучшению деятельности придатков кожи.

Кожа обладает рефлекторными способностями. Нейроваскулярные реакции кожи позволяют определить состояние вегетативной нервной системы, ее реактивность, способность к образованию вазоактивных веществ. Они возникают в ответ на внешние (механические, физические и химические) и внутренние (метаболические, токсические, нейропсихические) влияния. Тепло, холод и механические воздействия при пребывании в бане (сауне) вызывают образование вазоактивных веществ и влияют на тонус вегетативной нервной системы.

Не последнюю роль имеет барьерная функция кожи, благодаря которой кожа, с одной стороны, предохраняет организм от проникновения вредных веществ, что очень важно в профессиональном, токсикологическом и токсико-аллергическом отношени-

ях. С другой стороны, кожа воспринимает, разорбцирует, депонирует и транспортирует ряд веществ, как вредных, так и лекарств. Кроме того, через кожу определенные вещества выделяются из организма. Эти процессы могут идти в обоих направлениях, за исключением кислорода, который проникает только внутрь.

Кожа способна к резорбции, что должно учитываться в дерматологии при аппликации лекарственных средств, при бальнеоклиматотерапии, лечении грязями, введении в организм веществ с помощью гальванического тока, при массаже. Повышение периферического кровообращения и температуры кожи, а также потоотделения и гидратации эпидермиса под влиянием температурных и механических воздействий бани (сауны) увеличивает резорбционную способность кожи, ее проницаемость для лекарств, в частности, применяемых в дерматологии.

Баня (сауна) положительно влияет на обменные процессы, водно-солевой обмен, на образование витаминов, вазоактивных веществ, тканевых гормонов, ферментов, на иммунные процессы, на пигментацию и т.д.

Влияние бани (сауны) на кожу в основном обусловлено контрастными температурными условиями. Увеличение поступления кислорода к коже в результате ускорения кровотока и улучшение кожного дыхания при гиперемии (абсорбция кислорода из атмосферы) стимулирует окислительные процессы в коже. Увеличивается поступление к коже защитных веществ, повышается фагоцитарная способность лей-

коцитов, активность ферментов, проницаемость мембран. При повышении температуры кожи в 2-3 раза увеличивается обмен веществ. Увеличение кровотока в коже способствует ускорению рассасывания воспалительных инфильтратов, выведению патологических метаболитов к экскреторным органам (почкам, потовым железам), дезинтоксикация их в печени.

Интенсивное потоотделение способствует гидратации клеток рогового слоя, слущиванию гипер- и паракератозных чешуек при сквамозных дерматозах. Под влиянием парилки открываются протоки потовых желез при фолликулярном гиперкератозе. Увеличивается выделение ретинированного пота из выводных протоков и межклеточных пространств эпидермиса.

Известно, что при расчесывании при кожном зуде ухудшается течение дерматоза. Поэтому при лечении дерматозов основные усилия направляются на ликвидацию зуда. Баня (сауна) способствует исчезновению зуда. Исчезновение его является наиболее чувствительным субъективным показателем успешности лечения и имеет не только психотерапевтическое значение, но и отражает положительные морфологические сдвиги.

Увеличение кровотока в коже, гидратация клеток рогового слоя, улучшение проницаемости эпидермиса под влиянием парной создают условия для улучшения проницаемости кожи и лечебного эффекта дерматологических лекарственных средств, применяемых наружно.

Баня влияет на тонус вегетативной нервной системы, на метаболизм кожного сахара, липидов, мочевой кислоты и азотистых соединений, на водно-электролитный обмен, которые нарушаются при дерматозах. Чередование высокой и низкой температур в бане может оказать положительное влияние на вазомоторную адаптацию при температурных колебаниях, дерматозах с нарушениями периферической циркуляции крови (холодные ноги и руки, спазм сосудов и др.).

Баня имеет выраженный косметический эффект. Издавна считается, что кожа является зеркалом состояния здоровья. Ее окраска, пластичность, прочность, влажность и сальность, толщина кожи и подкожного жира - это те признаки, по которым судят не только о состоянии кожи, но и организма в целом. Розовая окраска кожи считается признаком ее хорошего состояния. Она обусловлена хорошим кровоснабжением. Баня, как и некоторые другие физиотерапевтические процедуры, улучшающие трофику кожи и ее придатков, положительно влияет на ее функции и в конечном счете дает косметический эффект без признаков непереносимости или аллергической чувствительности.

Считается, что баня (сауна) улучшает трофику волосяных фолликулов, улучшает рост волос. В результате стимуляции жировых (сальных) и потовых желез улучшается смазка и эластичность сухих ломких волос.

Известно, что возникновение многих дерматозов находится в патогенетической связи с состоянием

внутренней среды организма, центральной и вегетативной нервной системы, с нарушением функций и систем организма. Баня (сауна) представляет собою форму тренинга терморегуляционных механизмов. Некоторые дерматозы (псориаз, атропические дерматиты) имеют характерное сезонное течение с ухудшением зимой, особенно при оттепелях. Это связано с плохими адаптационными способностями организма к климатическим изменениям.

Баня (сауна) повышает сопротивляемость организма к вирусным и бактериальным инфекционным заболеваниям, катаральным состояниям, вызываемым охлаждением. Известно, что именно при них и ангинах часто возникает обострение псориаза.

Отмечается положительное влияние бани-сауны на течение аллергических заболеваний. Баня, воздействуя на процессы обмена веществ, на экскреторные и детоксикационные органы, нервную систему, оказывает терапевтическое влияние при дерматозах, которые связаны с нарушением деятельности внутренних органов.

Под влиянием бани улучшаются: физическое самочувствие, сон, аппетит, снижается или вовсе исчезает эмоциональное напряжение, ослабевают или исчезают депрессивные расстройства. Все это, наряду с другими результатами, дает положительный психотерапевтический эффект и при дерматозах.

Накоплен достаточно большой материал о положительном влиянии бани (сауны) при различных дерматологических заболеваниях: экземе, крапивнице, атропических дерматитах, фурункулезе, псориазе,

расстройствах периферической циркуляции, остаточных явлениях после ранений, незаживающих ранах, при косметической чистке кожи и некоторых других.

Считается, что главными показателями к назначению сауны (бани) являются расстройства периферического кровообращения.

Баня (сауна) показана при следующих заболеваниях:

- **Экзема** в сочетании с дерматитом является наиболее частым заболеванием кожи с весьма различными патогенетическими особенностями. Баня показана при хронических и рецидивирующих формах с различным патогенезом в период регресса или в стационарной стадии. Противопоказано посещение бани (сауны) при обострении процесса при мокнущей и микробной экземе.

Осторожно следует пользоваться баней (сауной) при микробных, грибковых и дисгидротических реакциях, варикозных паратравматических экземах с веностазом, дерматитах, при жирной себорее.

Баня способствует нормализации внутренней среды при экземах, которые патогенетически связаны с нарушениями обмена веществ в организме, деятельности внутренних органов или нервной системы или возникают одновременно с ними. Кроме того, применение бани ускоряет выведение и нейтрализацию вредных веществ, микробной флоры, аллергизирующих соединений, паталогических метаболитов с поверхности кожи и межклеточных пространств эпидермиса при контактных экземах. Баня улучшает

регенерацию эпидермиса и защитного слоя кожи при дегенеративных экземах и повышенной склонности к микробной суперинфекции.

При некоторых формах экземы (если даже при них баня показана) следует исключить механическое воздействие на кожу (хлестание веником, растирание кожи щеткой, сильный душ, массаж). В ряде случаев предпочтительно охлаждение воздухом, а не холодной водой. Эти предосторожности следует соблюдать и при некоторых формах дерматозов.

- **Атопический дерматит.** Это заболевание с неизвестным пока патогенезом и с генетически обусловленной склонностью к аллергии (атопия), системным нарушением образования реагиновых антител. Этот вид дерматита очень часто сочетается с другими аллергическими заболеваниями: бронхиальной астмой (дермореспираторный синдром), сенным насморком, мигренью, крапивницей.

Иногда следует назначать облегченный вариант сауны (бани). Признаками для этого служат: задержка пота в выводных протоках желез и его проникновение в межклеточное пространство, частые обострения зуда, невротические реакции с расстройством сна из-за зуда, вегетативная лабильность, склонность к микробному инфицированию кожи и инфекционным заболеваниям дыхательных путей в результате переохлаждения, сниженная адаптация к температурным колебаниям, особенно при переходе от тепла к холоду, замедленное согревание после охлаждения.

Общее тонизирующее влияние бани (сауны) улучшает психическое и соматическое состояние больных с атропическими дерматитами.

- **Хроническая и узелковая почесуха.** При этом заболевании прием бани кроме положительного влияния на зуд, может способствосать рассасыванию узелков инфильтратов. Но баня противопоказана при симптоматическом зуде у больных со злокачественными процессами.

Улучшение, наступающее после бани при почесухе, связывают с усилением обменных процессов при повышении кровообращения, с уменьшением сухости кожи в результате стимуляции функций придатков кожи, то есть потовых и сальных желез.

- **Крапивница.** Это заболевание встречается в совокупности с аллергическим и неаллергическим компонентами. Иногда жар парной положительно действует при этом заболевании, вызванном холодовой и метаболической обусловленностью. С трудом поддаются лечению крапивницы, вызываемые физическими факторами: давлением, теплом, солнечным освещением, холодом.

При посещении бани с заболеванием крапивницей следует исключить механическое воздействие при всех видах крапивницы и охлаждение при холодовой крапивнице.

- **Токсико-аллергические и медикаментозные** сыпи также могут быть показаны к назначению бани (сауны).

- **Псориаз.** Это достаточно частое заболевание, при котором отмечается генетически обусловленная готовность эпидермиса к поражению, которая проявляется клинически под влиянием различных провоцирующих факторов: инфекционных, микробных, вирусных, токсико-аллергических, метаболических, алиментарных, физических, аутоиммунных, эмоциональных и других.

- **Ихтиоз.** Положительный эффект от посещения бани (сауны) может быть достигнут при легких формах этого заболевания, преимущественно у детей школьного возраста. В пубертатном периоде эффективность сауны возрастает в связи с усилением деятельности сальных желез (после 12 лет). Следует однако помнить, что вследствие гипофункции потовых желез при ихтиозе снижены терморегуляционные способности организма и имеется склонность к пиодермии.

Обыкновенный ихтиоз часто сочетается с атопической экземой.

- **Ограниченная склеродермия.** При этом заболевании термическое влияние бани и массаж улучшают локальную трофику и оказывает общее тонизирующее влияние на организм, что может предотвратить генерализацию процесса. Баня противопоказана при диффузной прогрессирующей форме склеродермии с системными поражениями.

- **Баня показана при расстройствах периферической циркуляции,** особенно при акроцианозе, состояниях после отморожений, при синдроме "мертвых пальцев". Баню можно назначать при атрофи-

ческом акродерматите, но только в стадии регресса после лечения антибиотиками.

- Баню можно назначить при хроническом фурункулезе, за исключением острых воспалительных форм с нагноением.

- При правильном пользовании баней уменьшаются признаки **старения кожи.**

- Использование сауны-бани в дермокосметике. Финны, большие любители сауны, говорят: "Женщина после сауны становится красивой". Эта поговорка финнов отражает многовековые эмпирические наблюдения о положительном влиянии сауны на здоровье и красоту человеческого тела.

В России также издавна связывали здоровье и красоту с пользованием баней. Согласно старинному русскому обычаю, невеста перед венчанием проводила вечер в бане, где под песни своих подруг и веселые забавы она принимала ванну. Ее жених перед этим дарил ей шкатулку с различными туалетными принадлежностями и зеркалом. После бани невесту и подружек приглашали к богатому вечернему столу. На следующий день молодая пара венчалась.

В дермокосметике используются только некоторые эффекты бани (сауны). В первую очередь речь идет об устранении с поверхности лица бактерий, пылеобразных частиц, отмерших эпителиальных клеток и кожных выделений. При этом освобождаются протоки желез, улучшаются физиологические свойства, функционирование, регенерация, гидратация,

смазывание и трофика кожи в результате увеличения кровотока. Нормализуются структура и функции пролиферативного и керативного слоя кожи лица, увеличиваются ее бактерицидные свойства и повышается кислотность в результате увеличения кровотока.

При жирной коже в бане следует добиваться замедления выделения секрета сальных желез, освобождения их протоков, удаления отмерших эпителиальных клеток, чем достигается подсушивание кожи. При увеличении кровотока кожа смягчается, улучшается ее противовоспалительные способности.

Иногда при посещении сауны наблюдается значительное высушивание кожи лица, сопровождающееся гиперфункцией сальных желез. В таких случаях перед сауной следует пользоваться ланолиновым мылом, а после нее вяжущими средствами, которые меньше высушивают лицо и предотвращают гиперфункцию сальных желез.

Противопоказания к посещению бани (сауны) при заболеваниях кожи: острые экземы (мокнущие и импетигинозные формы), микробная экзема, детские экземы до двухлетнего возраста, почесуха при злокачественных заболеваниях, острая стадия псориаза, свежие высыпания, прогрессирование кожных заболеваний, псориатические эритродермии, пустулезные формы в острой стадии, оспеннообразный подагрический парапсориаз, очаговый псориаз с переходом в грибовидный микоз, диффузная и прогрессирующая склеродермия с системными поражениями, все

острые заболевания кожи или их обострение, наличие гнойной сыпи, контагиозные инфекционные кожные заболевания (пиодермии, дерматомикозы, эпидермофития), туберкулез кожи, проказа, туляремия, вирусные заболевания кожи, венерические заболевания в контагиозной стадии и во время лечения, паразитарные заболевания кожи, пузырчатка и аналогичные заболевания, эритематозы, опухоли кожи и предраковые заболевания, кожные проявления злокачественных заболеваний, первичные и вторичные эритродермии, кожные геморрагии.

6. Внутренняя среда и эндокринная система. Организм человека имеет относительно постоянные показатели внутренней среды, несмотря на меняющиеся внешние условия. Основные функции органов и систем организма сохраняются благодаря энергии обменных процессов, причем три четверти этой энергии превращается в тепло, необходимое для поддержания относительно стабильной температуры тела. Это обеспечивается основным обменом, зависящим от пола, возраста, массы тела, условиями внешней среды, эмоционального состояния человека, образа жизни, активности эндокринных желез и др.

Тепло продуцируется в основном в мышцах и некоторых внутренних органах. В организме человека сохраняется постоянная внутренняя температура тела. При этом продукция тепла немного выше, чем это необходимо для поддержания постоянной температуры тела. Изменение температуры окружающей среды влияет на процесс терморегуляции.

Под влиянием бани изменяется состав некоторых жидкостей организма, умеренно увеличивается количество эритроцитов в крови, увеличивается также количество лейкоцитов, повышается свертываемость крови, что связывают с повышением в крови тромбоцитов. Потеря жидкости в парной приводит к увеличению концентрации солей в крови и тканях. У женщин после бани увеличивается количество молока.

Под влиянием бани значительно изменяется деятельность щитовидной железы. Баня оказывает сильное анаболическое воздействие на организм: улучшаются окислительные процессы в тканях, повышается синтез белка. Баня влияет на изменение газового и кислотно-щелочного равновесия в крови: происходит сдвиг артериальной крови в кислую сторону.

Количество выделяемого пота колеблется от 50 г до 2,1 кг. Это связано с различной продолжительностью пребывания в сауне, температурой и влажностью, конституционными особенностями, полом, возрастом, наличием адаптации к бане.

Вообще, баня (сауна) вызывает ряд изменений во внутренней среде организма, которые в основном кратковременны и быстро компенсируются регуляторными механизмами. Эти изменения обычно несущественны, особенно если не нарушаются правила пользования баней (сауной).

7. Почки и мочевыделительная система. Баня (парилка) воздействует на кожный покров тела уже с первой минуты пребывания в ней. Она оказывает

влияние на деятельность симпатической нервной системы, внутренних органов, в том числе почек, вызывает изменения секреции гормонов. Изменения деятельности почек и потовых желез влияют на гомеостаз жидкостей и электролитов. В организме на влияние тепла и влажности развиваются разные быстрые и медленные реакции. Медленные реакции возникают после появления пота, в то время, как быстрые возникают с появлением первых капелек пота.

Быстрые реакции. Сразу после входа в парную (сауну) температура кожи начинает повышаться в следствии снижения тонуса подкожных сосудов, что приводит к притоку крови к коже. Баня является сильным стимулятором симпатической нервной системы. 10-минутное нахождение в парной приводит к повышению уровня норадреналина в плазме примерно в 2 раза, в меньшей степени увеличивается концентрация адреналина.

Первым изменением в деятельности почек в парной является снижение выделения натрия с мочой (на половину). Выделение натрия с мочой остается сниженным после бани в течение 6 часов. Выделение калия с мочой при пребывании в бане изменяется несущественно.

Медленные реакции. Как было сказано выше, в бане сразу же снижается диурез. Через 15 минут пребывания в парной объем выделяемой почками мочи становится минимальным и остается таким на протяжении 6 часов. Одновременно уменьшается приток крови к почкам.

Водное равновесие при пребывании в бане. Потоотделение является характерным ответом организма при воздействии высокой температуры. Средняя потеря хлорида натрия с потом составляет 1,3 г. Эта потеря сопровождается уменьшением выделения натрия и хлоридов через почки. Калиевое равновесие при посещении бани существенно не меняется.

Баня показана при следующих заболеваниях почек и мочевыводящих путей: хронические неспецифические циститы, хронические пиелоциститы без признаков поражения почек; мелкий уролитиаз с спонтанным отходом камней (при достаточной водной нагрузке), интерстициальные нефриты (без признаков активности процесса, с умеренными функциональными нарушениями), хронические гломерулонефриты без признаков воспалительной активности, хронический туберкулез почек и мочевыводящих путей (без признаков активности процесса).

В половой сфере баня показана: при хроническом воспалении предстательной железы и яичек (орхиты), при стерильности у мужчин и женщин.

Относительные противопоказания: хронические гломерулонефриты с нарушением функции почек (без признаков активности процесса), склероз почек с нарушением функции, состояния после операций на мочевыводящих путях (без признаков воспалительной активности).

Противопоказания к применению бани: острые специфические и неспецифические воспаления почек и мочевыводящих путей, острые интерстициаль-

ные нефриты, камни почек и мочевыводящих путей с нарушением функции почек или гидронефрозом, опухоли почек и мочевыводящих путей, гипоальбуминемия, водно-электролитные нарушения.

8. Пищеварительная система. Тепло и холод применяются издавна при заболеваниях и функциональных расстройствах ротовой полости, пищевода, желудка, поджелудочной железы, тонкого и толстого кишечника, печени и желчного пузыря, желчевыводящих путей.

В настоящее время сухое и влажное тепло используют при заболевании органов пищеварительной системы: его применяют при большинстве заболеваний желудочно-кишечного тракта, связанных с расстройствами центральной нервной системы и ее вегетативного отдела, а также связанных с нарушениями обмена веществ.

Тепло вызывает ряд изменений в коже, оказывает рефлекторные и гуморальные воздействия не только на отдельные органы, но и на весь организм, включая нервную систему. Это используется и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Баня повышает сопротивляемость организма, регулирует нейровегетативную реактивность. Баня (сауна) является одной из водолечебных процедур, применяемых при комплексном лечении, способствующих повышению резистентности и адаптационных способностей организма путем нервных, гуморальных и гормональных воздействий.

При использовании бани (сауны) в лечебных целях следует принимать во внимание, что пищеварительный тракт в функциональном плане действует как единое целое: нарушение функции одного органа тракта сказывается на деятельности остальных. Желудочно-кишечный тракт имеет тесные связи с другими органами и системами организма, например с сердечно-сосудистой и урогенитальной, поэтому его патология может отрицательно сказаться на их функционировании. В свою очередь расстройства других органов и систем организма, в первую очередь центральной нервной системы, вызывают нарушения деятельности пищеварительной системы.

Большая часть заболеваний пищеварительной системы сопровождается расстройствами функций отдельных органов или их органическими повреждениями. Чаще всего это проявляется нарушениями моторики, секреции, всасывания и промежуточного обмена веществ. Тепло и холод влияют на секреторную функцию, моторику и кровообращение органов желудочно-кишечного тракта.

Изменения в деятельности желудочно-кишечного тракта зависят от теплового воздействия бани и реактивности организма. Величина, эффективность теплового воздействия связана со способом аппликации тепла и длительности его воздействия, с влажностью воздуха, формой водолечения. Так, например, при некоторых заболеваниях желудка после бани рекомендуются различные виды минеральных вод или соков.

При применении гидротерапии в бане (процесс охлаждения) следует учитывать характер функциональных нарушений пищеварительной системы: ги-

пер- или гипосекреция, повышение или снижение двигательной функции желудочно-кишечного тракта. После бани следует соблюдать питьевой режим, разработанный с учетом функциональных нарушений и потребности в жидкости.

Показания к посещению сауны (бани) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: доброкачественные заболевания без нарушения основных функций, преимущественно, функциональные диспепсии, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии ремиссии, состояния после операций на желудке и двенадцатиперстной кишке (через 6 месяцев) без нарушений функций, моторно-эвакуационные расстройства кишечника функционального характера, состояния после резекции тонкой и толстой кишек (через 6 месяцев) без нарушения функций, привычные запоры при болезнях желудка, двенадцатиперстной кишки, желчевыводящих путей, хронический холецистит без камней, функциональная билиарная диспепсия, состояние после операций на желчном пузыре и желчевыводящих путях (через 6 месяцев) без нарушения функций печени.

Противопоказания к применению бани (сауны): острые и подострые заболевания желудочно-кишечного тракта, хронические гепатиты, хронические воспаления брюшины, желчекаменная болезнь с частыми приступами , понос, колостомия и энтеростомия, новообразования желудочно-кишечного тракта, мелена и рвота с кровью, протоколиты.

9. Гинекология и акушерство. Баня (сауна) в жизни многих народов на только играла гигиеническую роль, но и была местом, где люди появлялись на свет и умирали. В частности, в свое время в России было принято рожать детей в бане не только у простолюдинов, но и у бояр и в царских семьях. Подобным образом поступали и многие другие народы мира. У майя баня также была местом рождения детей. А привычка финских женщин рожать в сауне стала в последнее время предметом внимания врачей. Оказалось, что сауна, особенно домашняя, с бактериологической точки зрения является стерильным пространством. В сауне создавали хорошие условия для принятия родов: там много теплой воды, нужная температура воздуха, другие гигиенические условия не только для роженицы, но и для новорожденного.

Если в период беременности женщина правильно пользовалась сауной (баней), роды у нее проходят значительно легче и по времени сами роды проходят примерно на 1/3 короче. У беременных, посещавших баню, во время родов значительно реже возникают боли, требующие приема спазмолитиков и анальгетиков. Это связано с психикой, увеличением эластичности связочного аппарата, снижением чрезмерного мышечного напряжения, положительным влиянием бани (сауны) на вегетативную нервную систему.

Баня (сауна) вызывает увеличение лактации у кормящих матерей, что отмечается примерно в 80% случаев.

Известно, что примерно 1/3 беременных женщин получает во время беременности варикозное расши-

рение вен или его осложнения. При посещении беременной женщиной бани эти расстройства уменьшаются, что связывают с повышением тонуса сосудистой системы, которое способствует снижению склонности к коллаптоидному состоянию. У женщин, посещавших баню (сауну), реже наблюдаются тромбозы и их осложнения, что свидетельствует о влиянии сауны (бани) на механизмы свертывания крови. При посещении сауны беременными женщинами у них отмечалось уменьшение головной боли, утомляемости и желудочно-кишечных расстройств. Течение некоторых инфекционных заболеваний во время беременности протекает легче, если женщина посещает баню. Так, например, течение гриппа у женщин, посещающих баню, проходит значительно легче. Под влиянием сауны (бани) кожные заболевания во время беременности, такие как крапивница, дермототоксикоз, зуд и другие, могут регрессировать или полностью исчезать.

Баня (сауна) используется при лечении гинекологических заболеваниях. В основном речь идет о хронических процессах. Положительное влияние бани на течение гинекологических заболеваний связано с увеличением кровообращения в коже, включением перераспределительных и компенсаторных механизмов, изменяющих кровообращение во внутренних органах, с изменениями, вызываемыми быстрым охлаждением. Это приводит к улучшению кровообращения при хронических заболеваниях внутренних органов и выведению из тканей воспалительных компонентов.

Показания к назначению бани (сауны) в гинекологии и акушерстве: первичная и вторичная стерильность и инфертильность, нарушение функции яичников и связанные с этим расстройства функций матки, первичная и вторичная аменорея, овариальная дисменорея и недостаточность, хронические воспалительные заболевания внутренних половых органов, хронические осложнения после прерывания беременности, климактерический синдром при переносимости гипертермических процедур, нормальная беременность вплоть до родов.

Противопоказания: острые воспалительные заболевания, состояния после недавних оперативных вмешательств, осложненная беременность.

10. Педиатрия. Дети и подростки во многих странах посещают бани (сауны) наравне со взрослыми. В России, например, раньше особенно в деревнях в баню начинали ходить самые маленькие. Во многих странах баню (сауну) использовали издавна и используют и сейчас как профилактический и лечебный метод при ряде детских заболеваний, прежде всего органов дыхания, а также при ревматических и кожных заболеваниях.

При отсутствии противопоказаний сауну (баню) может посещать любой ребенок, однако для ребенка должен быть разработан щадящий режим. Поначалу следует сократить время пребывания ребенка в бане, снизить температуру в парной, сократить пребывание в парной, не допускать резкого охлаждения. Нельзя заставлять ребенка насильно что-нибудь делать в бане.

В принципе баню может посещать любой здоровый ребенок начиная с младшего грудного возраста раз в неделю. Баня (сауна) может быть назначена ребенку в качестве лечебной процедуры при неспецифических заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, а также болезнях кожи и опорно-двигательного аппарата.

В раннем детском возрасте потенциально опасным может быть посещение бани при выраженных нарушениях обмена веществ в организме, скрытых повреждениях, возникших в перинатальном периоде. В бане вероятно возникновение судорожных состояний в связи с патологией центральной нервной системы. Следует помнить, что возможно появление аритмии сердца у ребенка в бане. При врожденных пороках сердца в баню ребенка лучше не водить.

Относительными противопоказаниями к посещению бани (сауны) являются хронические заболевания почек у ребенка, мочевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, печени, а также эндокринные нарушения. При гнойных или мокнущих заболеваниях кожи посещать сауну ребенок сможет только после их ликвидации.

Сауна (баня) детям противопоказана при острых инфекционных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой. Баню нельзя посещать при судорожных припадках различной этиологии: после перинатальных повреждений, при всех формах эпилепсии у ребенка, после травм и оперативных вмешательств в области головы. Сауна противопоказана детям, страдающим онкологическими заболеваниями. Нельзя ее посещать детям с липоидным нефрозом, подострыми и хроническими нарушениями в проксимальных или дистальных отделах канальцев, прогрессирующим интерстициальным фиброзом легких, идиопатическими гемосидерозом легких, распространенными бронхоэктазиями.

11. Спорт, физкультура и баня. Баня (сауна) имеет большое значение для закаливания организма, в этом ее большое практическое значение. С помощью бани (сауны) можно добиться возникновения адекватных реакций сосудов на воздействия внешней среды. Благодаря этому улучшается приспособляемость организма к окружающим часто изменяющимся условиям, в том числе к высоким и низким температурам. У спортсменов и физкультурников (как и впрочем и других людей), посещающих баню, уменьшается вероятность воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, околоносовых пазух, миндалин и легочной ткани.

Сауна (баня) является одним из профилактических методов, повышающих закаливание. Главное значение бани как средства поддержания хорошей физической формы заключается в ее влиянии на сердечно-сосудистую систему, нагрузка на которую при постоянном посещении бани способствует укреплению этой системы. Температура и длительность пребывания в парной, способ и степень охлаждения, количество посещений парной, общая длительность процедуры, частота посещений бани - все это закаливающим образом действует прежде всего на сердечно-сосудистую систему. Баня представляет собой

нагрузку и имеет тренировочный характер. Считается, что воздействие бани (сауны) на сердечно-сосудистую систему можно сравнить с влиянием на нее бега на расстояние 3000 м. Сауна (баня) оказывает на организм те же специфические влияния, что и бег: изменение уровня обмена веществ, деятельности мышц и т.п. Конечно, бег по сравнению с сауной оказывает более комплексное воздействие.

Сауна (баня) оказывает тонизирующее воздействие на психику человека и поэтому посещение бани очень полезно для спортсменов, физкультурников, людей, занимающихся физическим трудом.

Баня используется также для снятия усталости, особенно у спортсменов, которая у них часто сочетается с высокими эмоциональными нагрузками. В таком случае сауну лучше посещать вскоре после больших нагрузок, однако режим в бане в таком случае должен быть умеренным.

Сауна (баня) полезна спортсменам, физкультурникам, людям, занимающимся физическим трудом: она приносит облегчение при болях в мышцах и суставах, возникающих после нагрузок, вызывает эмоциональную релаксацию, углубляет сон, улучшает аппетит, что приводит к хорошему настроению и самочувствию.

С методической точки зрения следует помнить, что баня представляет собой определенную нагрузку, степень которой зависит от интенсивности нагревания и охлаждения, их продолжительности, количества повторения этих процедур, частоты посещения сауны и др. Кроме того, следует учитывать переносимость бани отдельными людьми и различные способности привыкания к бане. Длительность пребывания в бане и объем принимаемых процедур всегда строго индивидуальны.

Принимать баню полезнее всего в вечерние часы, чтобы вскоре после этого можно было пойти ко сну. Если же баню посещают днем, то полезно после бани иметь 2 - 3 часовой отдых лежа, который может сопровождаться коротким сном.

Имеются ограничения к посещению бани боксерами. Они могут посещать баню не ранее, чем через 24 часа после соревнования. Это связано с возможностью внутренних кровоизлияний во время боя (в том числе и в мозг), что при посещении бани может привести к неприятностям, даже к угрозе жизни. Такой риск может быть и при других видах спорта, особенно если занятия сопровождаются разного рода кровоизлияниями, ушибами, особенно головы и сотрясениями мозга.

Не следует злоупотреблять пребыванием в бане спортсменам, для которых нежелательна потеря веса. Следует осторожно посещать баню после нагрузок, сопровождающихся обильным потоотделением. Нежелательно посещение бани после приема обильного количества пищи, лучше это делать спустя 1,5 - 2 часа после еды. Да и пища должна быть легкоперевариваемая. Но и не следует посещать баню натощак.

12. Медицинская реабилитация. Задачей медицинской реабилитации является восстановление здоровья и работоспособности при различных, прежде

всего хронических, заболеваниях, а также послеоперационных состояниях с помощью физиотерапевтических, бальнеологических и собственно реабилитационных методов. Все эти методы взаимно дополняют друг друга и образуют так называемую комплексную реабилитационную программу.

Баня (сауна) представляет собой одно из физиотерапевтических средств, при котором тепло с последующим охлаждением и физической релаксацией образуют комплекс, оказывающий определенное воздействие на организм человека.

Баня (сауна) как физиотерапевтическая процедура находит широкое применение в области лечебной физкультуры, профилактики некоторых заболеваний, восстановления сил спортсменов и лиц, занимающихся физическим трудом.

Физиотерапевтические методы и процедуры служат прежде всего тому, чтобы в организме произошло обновление гомеостаза. Каждое заболевание, особенно при хроническом течении, ведет к нарушению гомеостаза - сдвигам вегетативного равновесия, которое может быть восстановлено с помощью медикаментозных средств, а также физиотерапевтическими методами, в том числе и банными процедурами.

Баня в системе реабилитации представляет собой одну из терапевтических процедур. Если сауна (баня) включена в реабилитационную программу, то следует соблюдать основные правила ее посещения:

- точно регламентировать продолжительность пребывания в парной;

- поддержание в парной определенной температуры;

- поддержание в парной определенной относительной влажности воздуха;

- точное соблюдение последовательности процедур;

- точное соблюдение продолжительности пребывания в бассейне.

Баню можно комбинировать с другими методами реабилитации, в частности с массажем.

13. Использование бани (сауны) в профилактических целях. Баня начинает занимать определенное место в профилактической научной медицине, хотя в народной она уже давно занимает почетное место среди профилактических мероприятий. В последнее время баню все чаще и чаще начинают использовать для улучшения физического и психического здоровья. Врачи считают важным, чтобы привычка к посещению бани (сауны) возникла еще в детском возрасте, стала составной частью правильного образа жизни.

Профилактика заболеваний, связанных с охлаждением организма. Эта группа очень распространенных заболеваний, которым подвержены люди независимо от возраста, пола, рода занятий. Чаще всего это заболевания верхних дыхательных путей, воспаления миндалин инфекционной природы, возникающие при чрезмерном или длительном охлаждении, а иногда при перегревании и последующим охлаждением.

Для профилактики этих заболеваний необходимо:

- правильно питаться (в пище должно присутствовать достаточное количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и витамина А; минеральных солей (йода, калия, кальция, фосфора, марганца и др.);

- соблюдать личную гигиену;

- вести здоровый образ жизни, избегать вредных привычек: переедания, курения, алкоголя, стрессов.

- постоянно тренировать свои терморегуляционные способности, то есть заниматься закаливанием.

Однако, современный человек большую часть времени находится в теплых и сухих помещениях, что рано или поздно приводит к изнеживанию.

Закаливание можно осуществлять с помощью различных способов и средств их комбинации. Хорошо использовать естественные факторы внешней среды. Можно закаливаться дома, но лучше всего в бане (сауне).

Опасным врагом здоровья является ожирение. В профилактике этого заболевания (а это заболевание!) можно использовать баню, которую с этой целью используют в комплексе с разгрузочной диетой.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Даже при недостаточной физической активности баня способствует повышению обмена веществ в организме. Пребывание в бане тренирует сердечно-сосудистую систему, делает ее более устойчивой.

Профилактика неврозов и психоневрозов. Баня может дать хороший эффект при лечении этих заболеваний, так как способствует отдыху, ликвидации утомления, достижению соматического и душевного покоя.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Одним из основных предназначений бани (именно русской бани) является использование ее для закаливания. Уже упоминавшийся выше испанский врач Риберо Санчес в XVIII столетии писал: "Искренне желание мое простирается только до показания превосходства бань русских перед бывшими издревле у греков и римлян и перед находящимися ныне в употреблении у турок, как для сохранения здоровья, так и для излечения многих болезней". В.Иванченко считает, что именно своим индивидуальным закаливающим эффектом поразила русская баня заморского врача.

С точки зрения закаливающего эффекта с русской баней не может сравниться и ныне очень модная и распространенная финская сауна. По сравнению с русской баней финская сауна имеет несколько недостатков, основным из которых является высокая температура и низкая влажность, что приводит к пересушиваю верхних дыхательных путей: появляется першение в горле, сухость слизистых оболочек горла, бронхов и даже более глубоких дыхательных путей, а также сухость кожи.

Русская баня дает возможность равномерного прогрева, что очень важно для закаливания. Русская баня не пересушивает слизистые, после русской бани (если ее правильно принимать не болит голова), нормализируется дыхание, наступает глубокий здоровый сон. Достоинство ее в том, что в ней можно чуть ли не с аптекарской точностью добиться нужной температуры и влажности воздуха.

Суть закаливающего эффекта русской бани заключается в строгом соблюдении контрастного цикла: нагревание - охлаждение - отдых. Первый цикл - нагревание. Ориентиром для нахождения оптимального времени пребывания в парной служит самочувствие. Как только парильщик почувствует дискомфорт и наступит обильное потоотделение, парную можно покинуть и приступить к охлаждению (с помощью душа, в бассейне, на воздухе, в снегу и т.п.). После охлаждения необходим отдых. Этот цикл можно повторять от 2 до 5 раз, в зависимости от индивидуальных особенностей парильщика: привычка к бане, здоровье, возраст, наличие заболеваний и т.п.

Как считает В.Иванченко, оптимального закаливающего эффекта можно добиться пребыванием в парилке 10 - 15 минут, последующим таким же охлаждением и 20 - 30-минутным отдыхом. Посещать парилку нужно 2 - 3 раза, а тренированным парильщикам - 4 - 5 раз.

Наряду с жарой и холодом закаливающими факторами являются ароматические вещества. На Руси издавна на камни подавали не простую воду, а настои и отвары из ароматических трав. В зависимости от целей закаливания выбираются те или иные коктейли, бальзамы.

С начала своего возникновения баня и аналогичные ей сооружения имели гигиеническое значение, то есть очищение тела от грязи, пота, шлаков. В этом плане желательно обеспечить очистку не только влиянием тепла и воды, но и такими веществами, кото-

рые способствовали бы уничтожению находящихся на коже патологических микроорганизмов, выведению шлаков, закаливанию.

На первом месте стоит конечно такой коктейль, который имеет ярко выраженную антисептическую направленность. В состав такого коктейля должны входить такие растения, которые обладают бактерицидным, дезинфицирующим, антисептическим свойствами. К таким растениям относятся: можжевельник, тысячелистник обыкновенный, шалфей лекарственный, эвкалипт прутьевидный, мята, тимьян, ромашка аптечная, календула, береза, тополь черный.

Коктейли из этих растений обычно используют первыми, чтобы продезинфицировать парную, а затем и парильщика. Целебные ароматы из этих растений убивают почти все микробы на теле парильщика и в верхних дыхательных путях. Даже длительное время после охлаждения болезнетворные микробы погибают при попадании на кожу или через дыхательные органы внутрь организма.

Приводим несколько рецептов приготовления таких коктейлей:

- Берут в равных количествах ягоды можжевельника, траву тысячелистника, листья шалфея и эвкалипта, цветки ромашки, календулы, почки березы повислой и тополя черного, перемешивают и 2 столовые ложки этого сбора заливают 1 стаканом крепкого кипятка, кипятят на водяной бане 5 - 7 минут, настаивают 45 минут, процеживают и используют для поддавания на камни парной. Для этого берут 1/2

стакана коктейля, разводят в 3 - 4 л воды и поддают на камни.

- Берут в равных количествах траву мяты, листья можжевельника и тимьяна, цветки ромашки аптечной, листья березы, почки тополя черного, листья эвкалипта, черной смородины и траву душицы, перемешивают, 3 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами крутого кипятка, кипятят на водяной бане 5 - 7 минут, настаивают 30 минут, процеживают и сливают в стеклянную банку (бутылку), которую плотно закрывают. Прийдя в парную берут 3/4 стакана этого коктейля, разводят в 2 -3 литрах воды и поддают на раскаленные камни.

Коктейли из растений, стимулирующих центральную нервную систему; к таким растениям относятся: мордовник обыкновенный, корень женьшеня, аралии маньчжурская, элеутерококк колючий, заманиха, лимонник китайский, левзея сафлоровидная, коричник камфорный, полынь, родиола розовая.

- Берут траву полыни, корень аралии маньчжурской, корень левзеи сафлоровидной, плоды лимонника китайского, плоды мордовника обыкновенного (все в равных количествах), перемешивают и 1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами крутого кипятка, кипятят на водяной бане 5 минут, настаивают 15 - 20 минут, процеживают. 1/2 стакана этого коктейля разводят в 3 - 4 л воды и поддают на раскаленные камни.

- Берут корень валерианы лекарственной, марьин корень (пион уклоняющийся), траву душицы обыкновенной, пустырника пятилопастного, цветки хме-

ля (в равных количествах по весу); 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают 30 минут при закрытой крышке, процеживают и 1/2 стакана коктейля разводят в 2 л воды и поддают на раскаленные камни.

При сердечно-сосудистых неврозах наблюдаются расстройства центральной и вегетативной нервной системы (повышенная нервная возбудимость, легкая утомляемость, слабость, бессонница, сердцебиение, перебои, замирание сердца, боли в области сердца, одышка, головная боль и др.). При неврозах сердца с сопутствующей бессонницей можно использовать следующий коктейль: 1 часть цветков ромашки, 1 часть цветков ландыша, 2 части плодов фенхеля, 3 части листьев мяты перечной, 4 части корня валерианы, все компоненты перемешивают, 2 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка, кипятят на водяной бане 5 - 7 минут, настаивают 20 минут, процеживают и поддают на раскаленные камни, предварительно смешав с 1 литром воды.

- Снимает нервное напряжение и улучшает сон другой коктейль: 1,5 часть корня валерианы, 3 части мяты перечной, 3 части травы пустырника, компоненты смешивают, берут 1 столовую ложку смеси, заливают 1 стаканом воды, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают, 1/2 стакана коктейля разводят в 1 л воды и поддают на раскаленные камни.

Нормализуют функцию вегетативной нервной системы, уменьшают возбудимость центральной нервной системы следующие коктейли:

- 2 части мяты перечной, 1 часть корня валерианы, 2 части листьев вахты трехлистной, 1 часть шишек хмеля. Все компоненты смешивают, берут 1 столовую ложку смеси, заливают 1 стаканом крутого кипятка, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают, процеживают, смешивают с 1 л воды и поддают на раскаленные камни.

- 3 части листьев мяты перечной, 4 части корня валерианы, 1 часть цветков ландыша, 2 части плодов фенхеля. Все перемешивают и 1 столовую ложку смеси заливают стаканом крутого кипятка, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают, коктейль смешивают с 1 л воды и поддают на раскаленные камни.

Настои, отвары, коктейли, применяемые в парилке при заболеваниях суставов:

Ревматизм

- 3 части бузины черной, 3 части травы крапивы двудомной, 3 части корня петрушки, 3 части коры ивы. Компоненты смешивают, 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка, размешивают, настаивают на плите в течение 20 минут, процеживают и разводят в 1 л воды.

- 3 части цветков бузины черной, 1 часть коры крушины, 4 части листьев березы, 5 частей коры ивы. Компоненты смешивают, 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка, кипятят на водяной бане 5 -7 минут, настаивают 20 минут, процеживают и смешивают с 1 л воды.

- 3 части листьев березы, 2 части листьев крапивы двудомной, 3 части травы фиалки трехцветной. Компоненты смешивают, 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают, разводят с 1 л воды.

Подагра

- Подагра (хроническое заболевание, характеризующееся нарушением пуринового обмена и сопровождающееся повышенным уровнем мочевой кислоты в крови, отложением мочекислого натрия в хрящах суставов и других тканях).

Наряду с другими методами лечения этого грозного заболевания, большую роль играет баня (сауна): в парилке с потом выделяется большое количество мочевой кислоты. Этому способствует также принимаемые внутрь и используемые в парной настои (отвары) из растений.

Приводим несколько рецептов коктейлей:

- Настой из листьев брусники: берут 1 столовую ложку листьев брусники, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане, настаивают 15 - 20 минут, процеживают, смешивают с 1 л воды.

При подагрическом артрите используют травы, обладающие противовоспалительным, анальгетическим и мочегонным действием: цветки василька синего, календулы, пиона, крушины, плоды можжевельника, кору крушины, цветки бузины черной, листья крапивы двудомной, кору ивы, траву хвоща полевого. Приводим рецепты из этих трав:

- 1 часть цветков василька, 1 часть цветков календулы, 1 часть плодов можжевельника, 1 часть мяты перечной и 1 часть листьев березы, все компоненты перемешивают, берут 1 столовую ложку смеси и заливают 1 стаканом крутого кипятка, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают 20 минут, процеживают и смешивают с 1 л воды.

- 1 часть листьев брусники, 1 часть травы зверобоя, 2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев смородины, 2 части травы хвоща полевого. Все компоненты смешивают, берут 1 столовую ложку смеси, заливают 1 стаканом крутого кипятка, кипятят на водяной бане 5 - 7 минут, настаивают 15 минут, процеживают и смешивают с 1 л воды.

Чешский исследователь М.Матей считает, что сауна (баня) показана при многих кожных заболеваниях : вителиго, микозах, псориазе, экземах, атопическом дерматите, хроническом фурункулезе и др. Есть ряд растений, которые оказывают большую помощь при лечении кожных заболеваний, среди них: зверобой продырявленный, цветки календулы, ромашки, трава шалфея, душицы, череды, листья крапивы, корни аралии маньчжурской и валерианы, ягоды можжевельника, почки березы, листья эвкалипта, почки тополя черного, трава арники горной, сок алоэ, кора крушины ольховидной, корень одуванчика и солодки.

При вителиго

- 3 части травы с цветками зверобоя продырявленного, 2 части цветков ромашки аптечной, 3 части цветков календулы, 4 части травы шалфея, 2 части

травы душицы, 2 части травы череды, 4 части листьев крапивы двудомной. Все компоненты тщательно перемешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стакана крутого кипятка, нагревают на водяной бане 5 - 7 минут, настаивают 20 минут, процеживают и полученный коктейль разбавляют 1 л воды.

При микозах

- 1 часть травы тысячелистника, 2 части ягод можжевельника, 1 часть травы шалфея, 1 часть листьев эвкалипта, 1 часть цветков ромашки, 1 часть цветков календулы лекарственной, 1 часть почек березы, 1 часть почек тополя черного. Все компоненты хорошо смешивают, берут 2 столовые ложки смеси, заливают 1,5 стаканами крутого кипятка, нагревают на водяной бане 5 - 7 минут, настаивают 20 минут, процеживают, сырье отжимают и полученный коктейль смешивают с 1 л воды.

Этот коктейль можно использовать и для приема во внутрь (по 1\3 стакана 3 раза в день), а также для полоскания рта.

При облысении себорейном

При этом заболевании для приготовления коктейлей используют растения, обладающие противовоспалительными и регенерирующими свойствами: лопух большой (корень), корень девясила высокого, траву зверобоя продырявленного, траву крапивы двудомной, череды трехраздельной, цветки бессмертника песчаного, цветки ромашки, кукурузные столбики с рыльцами, цветки пижмы, корни аралии маньчжурской, трава мяты перечной, листья подорожника большого.

Рецепты коктейлей:

- 3 части корня лопуха большого, 3 части корня девясила высокого, 4 части травы зверобоя продырявленного, 1 часть травы мяты перечной. Все компоненты тщательно перемешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами крутого кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 20 минут, процеживают еще в теплом виде, размешивают в 1 л воды.

- 3 части корня лопуха большого, 7 частей листьев крапивы двудомной, 2 части зверобоя, 1 часть листьев смородины, 1 часть травы мяты перечной. Компоненты смешивают, 1,5 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка, нагревают на водяной бане 10 минут, настаивают 15 минут, процеживают, сырье отжимают. Полученный коктейль разводят в 1 л воды.

- 1 часть корней лопуха, 2 части травы зверобоя, 1 часть травы череды, 1 часть цветков бессмертника, 1 часть цветков ромашки, 1 часть цветков пижмы, 1 часть кукурузных столбиков с рыльцами, 1 часть корней аралии, 2 части травы мяты перечной. Все компоненты смешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане в течение 10 минут, настаивают 20 минут, процеживают, сырье отжимают и полученный коктейль разводят в 1 л воды.

- 1 часть листьев подорожника, 1 часть корней лопуха, 1 часть цветков календулы, 1 часть мяты перечной, 1 часть травы зверобоя, 1 часть цветков бессмертника песчаного, 1 часть листьев крапивы дву-

домной. Все компоненты тщательно перемешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 10 минут, настаивают 10 минут, процеживают, сырье отжимают, полученный коктейль разводят в 1л воды.

При псориазе

Псориаз (чешуйчатый лишай) - распространенное хроническое заболевание с поражением кожи, ногтей, суставов. Из лекарственных растений наиболее эффективны при псориазе очиток едкий, алоэ, облепиха, кассия остролистная, валериана, зверобой, календула, ромашка, левзея софлоровидная, шалфей, ревень, сосна.

- 1 часть травы череды, 1 часть цветков бузины черной, 1 часть травы зверобоя, трава чистотела, 1 часть корня девясила высокого, корень аира (1 часть), 1 часть листьев брусники, 1 часть травы хвоща полевого, 2 части листьев мяты перечной. Все компоненты перемешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами крутого кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 20 минут, процеживают, сырье отжимают и полученный коктейль разводят в 1 л воды.

- 1 часть ягод облепихи, 1 часть корня валерианы, 1 часть травы шалфея, 1 часть листьев и стеблей ревеня, 1 часть сосновой хвои. Все компоненты смешивают, 2 столовые ложки сырья заливают 1,5 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 10 минут, настаивают 20 минут, процеживают, сырье отжимают, полученный коктейль разводят в 1 л воды.

При экземе

Для снятия или уменьшения зуда при экземах хорошо себя зарекомендовали следующие лекарственные растения: череда, береза, крапива, хвощ, ромашка, валериана, зверобой, шалфей, чистотел. Из них приготовляют настои, отвары, которые принимают внутрь. Можно из них готовить и банные коктейли, а также экстракты для ванн.

Рецепты коктейлей:

- 1 часть шалфея (листья), 1 часть листьев подорожника, 1 часть листьев крапивы, 1 часть полыни горькой (травы), 1 часть травы тысячелистника, 1 часть зверобоя, 1 часть плодов можжевельника. Все компоненты смешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 10 минут, настаивают 20 минут, процеживают, сырье отжимают, полученный коктейль смешивают с 1 л воды, употребляют сразу после приготовления.

- 2 части корня цикория, 2 части корня одуванчика, 2 части листьев вахты трехлистной, 2 части плодов фенхеля, 2 части коры крушины ольховидной. Все компоненты перемешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 20 минут, процеживают, сырье отжимают, полученный коктейль перед употреблением разводят в 1,5 л воды.

- 3 части корня лопуха большого, 3 части корня солодки голой, 3 части корня девясила высокого, 4 части травы зверобоя продырявленного. Все компо-

ненты перемешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 20 минут, процеживают и используют при обыкновенных угрях.

При нейродермите и экземе

- 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы душицы, 1,5 части травы череды, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть цветков ромашки, 1 часть травы тимьяна ползучего, 1 часть корня солодки. Все компоненты смешивают. 1,5 столовой ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 20 минут, процеживают и полученный коктейль разводят в 1 л воды.

При болезнях органов дыхания

При бронхитах, при кашле

- 1 часть травы донника желтого, 2 части травы тимьяна обыкновенного, 2 части плодов фенхеля, 2 части листьев мяты перечной, 3 части листьев подорожника, 3 части корня алтея, 3 части корня солодки, 4 части листьев мать-и-мачехи. Все компоненты смешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 20 минут, процеживают, коктейль разбавляют 1 л воды.

- 2 части мать-и-мачехи, 4 части листьев подорожника, 3 части травы хвоща полевого, 3 части цветков первоцвета весеннего. Компоненты перемешивают, 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают 20 минут, процеживают, коктейль разводят в 1 л воды.

При ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзиллитах

- 1,5 части листьев эвкалипта, 2 части шалфея, 1 часть цветков ромашки, 1 часть травы мяты перечной, 1,5 части сосновых почек, 2 части корня девясила, 1 часть травы тимьяна. Все компоненты перемешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами воды, кипятят на водяной бане 20 минут, настаивают 30 минут, процеживают, сырье отжимают, полученный коктейль разводят в 2 л воды.

- 2 части эвкалипта (листья), 1,5 части цветков календулы, 1,5 части листьев шалфея, 1 часть цветков ромашки, 1 часть корня девясила, 1 часть корня солодки, 1 часть цветков липы, 1 часть травы багульника болотного. Все компоненты смешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 20 минут, настаивают 30 минут, процеживают, полученный коктейль разводят в 2 л воды.

При бронхиальной астме

- 1 часть травы багульника, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть цветков ромашки, 1 часть цветков календулы, 1 часть плодов аниса, 1 часть травы мяты перечной, 1 часть листьев подорожника большого. Все компоненты тщательно смешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают 20 минут, процеживают,

сырье отжимают, полученный коктейль разводят в 1,5 л воды.

При бронхоспазме

- 2 части цветков ромашки, 1,5 части плодов аниса, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть цветков календулы, 1 часть листьев черной смородины. Все компоненты смешивают, 1,5 столовой ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 20 минут, процеживают, полученный коктейль разводят в 1 л воды.

При заболеваниях органов дыхания

- 2 части травы шалфея, 2 части плодов аниса, 2 части почек сосны, 2 части плодов фенхеля, 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части душицы обыкновенной, 1 часть соплодий ольхи серой, 1 часть цветков бессмертника. Все компоненты перемешивают, 2 столовые ложки смеси заливают 1,5 стаканами кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 20 минут, процеживают и полученный коктейль смешивают с 1 л воды.

Итак, используя в качестве коктейлей отвары и настои различных лекарственных трав, мы добиваемся быстрого лечебного эффекта. Известно, что быстрее всего лекарственные препараты действуют на организм, когда их вводят в виде аэрозолей. Лекарство распыляется в воздухе, при вдохе моментально попадает в легкие и тут же в кровь.

В народной медицине этот способ (ингаляции) известен с незапамятных времен. Дышать воздухом, паром, насыщенным летучими веществами растений,

значит обеспечить быстрое поступление в организм лекарственных начал. На Руси такой метод лечения применялся и применяется сейчас очень широко. Кое-где для этого строились небольшие деревянные помещения (чипучины), которые использовались для вдыхания лечебных ароматов от распаренных трав, листьев кустарников и деревьев, корней растений. Таким образом лечили многие заболевания, особенно кожные, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата.

Наши предки давно открыли благотворное влияние ароматов растений на человека. Некоторые из этих ароматов обладают целебными качествами, другие же наоборот, вызывают и тошноту и головокружение, головную боль и даже обморок. Еще древние знали, что, например, запах розы исцеляет от болей, возникающих от переутомления и нервного перенапряжения. Запах их действует на нервы, как успокаивающее лекарство. И чем сильнее запах, исходящий от роз, тем благотворнее его действие.

Некоторые врачи древности считали, что запах некоторых растений, особенно цветов, зачастую действует эффективнее, чем даже эссенция, полученная из них.

Механизм лечения запахами, ароматами растений стал понятным после открытия русским ученым Б.Токиным бактерицидных способностей многих растений: растения способные испускать фитонциды, вещества убивающие болезнетворные микроорганизмы. Кроме того, растения содержат эфирные масла, дубильные вещества, органические кислоты и

др., которые также благотворно действуют на организм, попадая на него с паром, воздухом.

Наблюдение над людьми, постоянно находящимися на лоне природы, дышащими ароматами растений, показывают, что они реже болеют, дольше живут, отличаются добродушным нравом, человеческой отзывчивостью. Многие полагают, что некоторые ароматы усиливают умственную деятельность, среди некоторых ароматов хорошо думается. Известен исторический факт: знаменитый греческий философ Платон проводил занятия со своими учениками в зарослях мяты. Отменным здоровьем отличаются горцы, которые вдыхают чистый горный воздух, наполненный ароматом альпийских трав. Этот аромат действует не только через органы дыхания, но проникает в организм человека через кожу (кожа дышит). При этом, ароматы растений не только насыщают воздух кислородом, но способствуют поступлению этого кислорода через кожу в организм.

Из приведенных выше рецептов банных коктейлей видно, что некоторые их них обладают действием на многие органы и системы человеческого организма: на кожу, органы дыхания, опорно-двигательного аппарата, на деятельность печени и почек, органов пищеварительного тракта. Среди этих растений нельзя не назвать такие, как мята, шалфей, мать-и-мачеха, ромашка, зверобой, крапива, душица, аир, алоэ, алтей, анис, багульник, береза, тополь черный, ольха, тысячелистник, бессмертник, боярышник, брусника, вахта трехлистная, валериана, девясил, дягиль, донник, дуб, калина, календула, клюква, липа, лопух, малина, мелисса, можжевельник, облепиха, одуванчик, подорожник, полынь, рябина, смородина, тимьян, фенхель, хвощ полевой, чистотел, шиповник, эвкалипт, некоторые другие.

Мята - это одно из самых уважаемых в России растений: ее употребляли в пищу, ею лечились. Квас с мятой - это лучший напиток в бане, а коктейль из растений, в состав которых входит и мята, является одним из самых употребляемых в бане.

Очень любят в русском народе душицу, в траве которой обнаружены эфирные масла, такие ароматические соединения, как: фенолы, тимол, геранилацетат, карвакрол и другие. Кроме того, в траве содержатся жирные масла, дубильные вещества. Галеновые препараты душицы (настои, отвары, коктейли) обладают противовоспалительными, антимикробными и болеутоляющими свойствами. Настой из душицы оказывает желчегонное, мочегонное, отхаркивающее и выраженное седативное действие; настой обладает также противосудорожным действием.

Легко представить, какое благотворное действие на организм окажет воздух парилки, насыщенный ароматическими веществами душицы, да еще если в парной выпить полстакана настоя этой травы. В результате организм получит мощное очистительное воздействие. А если еще в комнате отдыха выпить знаменитого русского хлебного кваса, настоянного на душице! Коктейль, в состав которого входит душица, является мощным средством против многих кожных заболеваний.

В рецепты многих банных коктейлей входит тимьян (чабрец). Это очень душистое растение, в состав травы которого входит очень пахучее эфирное масло (с преобладанием в нем фенолов - тимола и жидкого карвакрола), дубильные вещества, органические кислоты, горечи, флавоноиды и другие. Тимьян обладает мощным бактерицидным действием именно благодаря наличию эфирного масла. Содержащийся в этом масле тимол оказывает бактерицидное действие на кокковую патогенную флору и бактериостатическое - на граммотрицательные микроорганизмы. Кроме того, установлена высокая антимикротическая активность тимола и в отношении патогенных грибков, паразитирующих на коже человека.

Кроме того, препараты из тимьяна (настои, отвары из травы) обладают выраженными отхаркивающими свойствами, стимулируют двигательную активность реснитчатого эпителия верхних дыхательных путей и увеличивают количество секрета, отделяемого слизистыми оболочками. Препараты тимьяна способствуют также разрыхлению воспалительных налетов, разжижению мокроты и ускоряют ее эвакуацию. Благодаря содержанию в тимьяне тимола и карвакрола препараты из тимьяна (в том числе и банные коктейли) эффективны при воспалительных процессах, осложненных патогенной микрофлорой, невосприимчивой к антибиотикам. Кроме того, препараты из тимьяна обладают и некоторыми спазмолитическими свойствами в связи с содержанием в траве растения флавоноидов, что имеет немаловажное значение в механизме отхаркивающего действия растения.

Коктейль из тимьяна, подданный на камни парной, способствует также обезвреживанию данной атмосферы от болезнетворных микробов.

Как компонент банных коктейлей незаменим и зверобой, трава от 99 недугов. В траве и цветках зверобоя содержатся: флавоноиды, красящие и дубильные вещества, эфирное масло, смолы, органические кислоты, витамины, сапонины и другие соединения. Трава зверобоя содержит разнообразные биологически активные вещества и обладает многосторонним фармакологическими свойствами. Наиболее активными соединениями зверобоя являются флавоноиды, которые обладают антиспазмолическим действием. Препараты зверобоя снимают спазмы некоторых внутренних органов, кровеносных сосудов (особенно капилляров). Кроме того, зверобой оказывает капилляроукрепляющее действие. Препараты зверобоя улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов.

Дубильные вещества зверобоя оказывают легкое вяжущее и противовоспалительное действие. Они обладают также антимикробной активностью по отношению к ряду микроорганизмов, устойчивых к действию антибиотиков. Антибактериальная активность препаратов зверобоя настолько сильна, что они действуют на золотистый стафилококк и другие болезнетворные бактерии. Препараты зверобоя применяют наружно при инфицированных ранах, панарициях, паронихиях, флегмонах, абсцессах, карбункулах, фурункулах, язвах. При этом препараты зверобоя

способствуют быстрейшему заживанию пораженных участков кожи, повышают регенеративные свойства тканей.

Банные коктейли со зверобоем служат хорошим средством при бронхитах, пневмотораксах, абсцессах легких, гнойных плевритах, ангинах, при респираторных заболеваниях.

Очень полезны те банные коктейли, в состав которых входят соцветия **ромашки аптечной**, которая относится к весьма древним лекарственным средствам. Еще древние египетские жрецы широко использовали это растение для исцеления многих заболеваний, в основном кожных. Древнегреческие врачи считали ромашку одним из тех растений, которое обладает прекрасной возможностью унимать боль, успокаивать судороги, действует возбуждающим и укрепляющим образом, излечивает лихорадку и "разрешает воспаления в коже". Греки считали, что основным действующим веществом ромашки является содержащаяся в растении горечь; кроме того, они считали полезными компонентами ромашки эфирное масло, экстрактивные вещества и смолу.

Древние были очень близки к тем показателям, которые открыты в ромашке современными медиками. Эфирное масло ромашки состоит из основного биологически активного вещества - хамазулина, в эфирном масле содержатся также: углеводы фарнезен и кадинен, спирты бизаболол, бизабололоксид и кетоспирт, каприловая кислота. В цветках растения содержатся флавоноиды, кумарины, ситостерин, холин, каротин, аскорбиновая кислота, изовалериановая и другие органические кислоты, полисахариды, богатый набор минеральных солей.

Влияние препаратов ромашки на организм человека обусловлено такими биологически активными веществами, как эфирное масло, азулен, флавоноиды, полисахариды, минеральные вещества и др. Препараты ромашки оказывают спазмолитическое, седативное и обезболивающее действие, стимулируют процессы регенерации и заживления тканей. Эфирное масло ромашки усиливает и углубляет дыхание, учащает ритм сердечных сокращений, расширяет сосуды головного мозга.

В народной медицине очень популярно такое растение, как **мать-и-мачеха**. Растение употребляется при болезнях дыхательных органов, золотухе. Свежие листья прикладывают снаружи на воспаленные участки, а сок листьев используют для весеннего лечения (от авитаминозов).

Листья мать-и-мачехи содержат горькие гликозиды, сапонины, каротиноиды, органические кислоты: галловую, яблочную и винную; ситостерин, аскорбиновую кислоту, инулин, декстраны, слизи, дубильные вещества, флавоноиды.

Благодаря содержанию в листьях растения значительного количества слизи мать-и-мачеха оказывает обволакивающее действие на слизистые оболочки полости рта, горла, гортани, защищая их от раздражения. Кроме того, слизи, сапонины и органические кислоты размягчают и разжижают сухое отделяемое в верхних дыхательных путях, восстанавливают естественное движение реснитчатого эпителия в трахее и бронхах, способствует более быстрому вы-

ходу мокроты.

Кроме того, дубильные вещества растения, каратиноиды и стерины оказывают выраженное противовоспалительное действие: уменьшают гиперемию слизистых оболочек, активно влияют на различные фазы процесса воспаления благодаря бактериостатическим свойствам этих соединений. Фармакологические свойства биологически активных веществ растения обусловливают благоприятное комплексное воздействие галеновых препаратов мать-и-мачехи на воспалительные процессы в слизистых оболочках дыхательных путей, ротоглотки.

Препараты растения, в том числе и банные коктейли с этим растением, наиболее эффективны при ларингитах, трахеитах, хронических бронхитах, бронхопневмании, бронхиальной астме.

Выше мы уже писали, что кое-где, где нет растений для веников, веники делают из полыни и такие веники благотворно влияют на организм парящегося. Но **полынь** является привлекательным компонентом и для банных коктейлей. Растение содержит горькие гликозиды абстинтин и анабстинтин, флавоноиды, эфирное масло, фитонциды, алкалоиды, дубильные вещества, витамины, минеральные соли.

Препараты из полыни, в том числе и банные коктейли, в состав которых входит трава полыни, стимулирует функцию желез не только желудочно-кишечного тракта, но и нейрорецепторов слизистых оболочек дыхательных органов, сальных желез кожи. Коктейль с полынью полезен при желтухе, ушибах, гнойных язвах, заживших ранах. Очень активны углево-

дороды, выделяемые из эфирного масла полыни: они оказывают бактерицидное действие. Ненасыщенный углеводород капиллин, выделяемый из полыни, эффективен при заболеваниях, вызываемых патогенными грибами. Японские исследователи относят выделяемый из полыни капиллин к активным антибиотикам. Содержащееся в полыни соединение арсумин (сумма лактонов), а также абстинтин, обладают противовоспалительным эффектом. Абстинтин, кроме того, способствует стабилизации иммунных реакций. Полисахариды же полыни горькой ускоряют сроки рубцевания язв. Эфирное масло полыни обладает кардиостимулирующим действием, возбуждает центральную нервную систему.

Особой и вполне заслуженной популярностью в народной медицине издавна пользуется **шалфей**. В "Салернском кодексе" читаем:

Умер человек, что шалфея возделывал силу?
Видно от смерти в садах никакого не сыщешь лекарства.
Нервы шалфей укрепляет и рук унимает дрожанье,
И лихорадку изгнать даже острую он в состоянии.
Ты, наш спаситель шалфей, и помощник, природою данный.

В траве шалфея содержатся флавоноиды, алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты (олеановая, урсоловая, хлорогеновая и др.), витамины Р и РР, горечи, фитонциды, значитель-

ное количество эфирного масла, содержащего пинен, цинеол, туйон, борнеол, сальвен и другие терпеновые соединения.

Противовоспалительные и антимикробные свойства шалфея связаны с содержанием в его листьях дубильных веществ и флавоноидных соединений, а также эфирного масла и витаминов Р и РР.

Противовоспалительный эффект шалфея обусловлен снижением проницаемости стенок сосудов и капилляров под действием веществ, содержащихся в препаратах шалфея. Шалфей также обладает кровоостанавливающими свойствами. Препараты шалфея обладают возможностью ингибирования жизнедеятельности патогенной микрофлоры, потоотделения.

Препараты шалфея, в том числе и банный коктейль с этим растением, полезны при воспалительных заболеваниях ротоглотки, носоглотки и верхних дыхательных путей, учитывая вяжущие, противовоспалительные, дезинфицирующие и фитонцидные свойства растения. Препараты шалфея очень полезны также при воспалительных заболеваниях кожных покровов, для лечения гноящихся ран, при легких ожогах и обморожениях.

При использовании шалфея в банных коктейлях следует иметь в виду, что шалфей уменьшает потоотделение.

Многие парильщики предпочитают многим другим коктейли, в состав которых входит анис. И не случайно. Плоды аниса содержат жирное масло, эфирное масло, в состав которого входят анетол, метилхавикол, анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовый

спирт и анисовая кислота.

Фармакологические свойства препаратов аниса, в том числе и банного коктейля из него, определяются высоким содержанием в плодах растения эфирного масла, которое обладает противовоспалительным, спазмолитическим и отхаркивающим свойствами. При приеме внутрь препаратов из аниса эфирное масло всасывается в желудочно-кишечном тракте, стимулирует желудочную секрецию, а затем частично выделяется бронхиальными железами, раздражая их и усиливая секрецию слизи, оказывая бактерицидное действие на микрофлору дыхательных путей. Эфирное масло аниса оказывает мягкое отхаркивающее действие и способствует рефлекторному возбуждению дыхания, повышению активности реснитчатого эпителия дыхательных путей и усилению секреции слизистых оболочек трахеи, гортани, бронхов. И вообще, наиболее высокая терапевтическая эффективность препаратов из плодов аниса наблюдается при заболеваниях органов дыхания, осложненных различной бактериальной флорой. Препараты аниса, в том числе и коктейль из этого растения, полезны при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, при коклюше у детей. Препараты аниса улучшают отхаркивание мокроты и ее разжижение, ускоряют эвакуацию мокроты и продуктов воспаления слизистой оболочки из дыхательных путей, оказывают бактерицидное действие.

Очень полезным растением является **черная смородина**. Ее ягоды - это кладезь биологически

активных веществ: витаминов, сахаров, органических кислот, минеральных солей (железа, калия), пектиновых и дубильных веществ, гликозидов, эфирного масла.

Ягоды смородины являются высокоценным пищевым продуктом и обладают лечебными свойствами. Но очень полезны и листья черной смородины, которые издавна широко используются в народной медицине: препараты из листьев используются при ревматизме и подагре, при заболеваниях верхних дыхательных путей, при некоторых кожных заболеваниях. Кое-где ветки смородины включают в так называемые сборные травяные веники, а в некоторых местах России есть любители париться чисто смородиновыми вениками. Коктейли из листьев смородины создают в парной поистине райскую атмосферу, аромат листьев не может никого оставить равнодушным. Многие недуги дыхательных органов и заболевания кожи значительно ослабевают, если на них в парной действовал смородинный дух.

Выше мы уже писали о влиянии на организм липового веника. Но в банном деле широко применяются и **цветки липы**, которые содержат в себе сапонины, гликозид гесперидин, аскорбиновую кислоту и каротин, эфирное масло, богатый набор минеральных солей, дубильные вещества и др.

Препараты из соцветий липы повышают диурез, обладают потогонными свойствами, оказывают мягкое седативное влияние на центральную нервную систему, несколько уменьшают вязкость крови.

Галеновые препараты из соцветий липы, в том

числе и коктейль из них, оказывают противомикробное, противовоспалительное и мягчительное действие. Отвары цветков применяют при язвах, подагрических и ревматических болях в суставах. Настой липы используют в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простудных заболеваниях и как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости.

Донник - растение, распространенное в России повсеместно. И это большое счастье для тех, кто предпочитает лечиться народными средствами, получаемыми из лекарственных трав. А донник относится к растениям, обладающим мощным лечебным потенциалом. Трава донника лекарственного содержит кумарин, кумаровую кислоту, дикумарол, мелилотин, мелилотовую кислоту, гликозид мелилотозид, жироподобные вещества, эфирное масло.

Основными действующими веществами донника являются эфирное масло и кумарин, который определяет биологическую активность растения в целом. Кумарин донника повышает систолическое артериальное давление, увеличивает минутный объем сердца, улучшает мозговое и периферическое кровоснабжение органов брюшной полости.

Донник лекарственный рекомендуется как противосудорожное средство, используется при стенокардии и трамбозе коронарных сосудов, используется для лечения ревматизма.

Раньше траву донника растирали на полках и полу парной и в парной возникал приятный, слегка медовый запах (кстати, донник хороший медонос). А

банные коктейли с травой донника широко применяются во многих местах России, в частности в Сибири, где он пользуется особой популярностью.

В травяных сборах против многих заболеваний видное место занимает календула лекарственная, которая относится к лекарственным растениям, обладающим противовоспалительным и противоязвенными свойствами. В цветочных корзинках календулы содержатся каратиноиды - каротин, рубиксантин, ликопин и др. Кроме того, в цветках календулы обнаружены углеводороды, смолы, тритерпеновые гликозиды, слизистые и горькие вещества, органические кислоты, дубильные вещества, аскорбиновая кислота.

Галеновые препараты из цветков календулы обладают широким спектром фармакологической активности, что обусловлена содержанием в цветках таких биологически активных соединений, как каратиноиды, флавоноиды.

Основными свойствами препаратов календулы являются противовоспалительные, ранозаживляющие, бактерицидные, спазмолитические и желчегонные. Кроме того, при действии препаратов календулы улучшаются процессы регенерации. Применение препаратов календулы обусловлено в основном ее антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием как при наружном, так и при внутреннем применении. Настойки, мази, эмульсии, свежий сок из соцветий календулы используют наружно при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах, фурункулезе. Препараты календулы полезны при

сердечно-сосудистых расстройствах, сопровождающихся сердцебиением, одышкой, отеками. Оказывая седативное, мягкое гипотензивное действие, препараты календулы способствуют нормализации сердечной деятельности и уменьшают отеки.

Терапевтический эффект препаратов календулы наиболее выражен при применении календулы с препаратами ромашки, которые оказывают дополнительное спазмолитическое, антибактериальное и противовоспалительное действие. Если же при приготовлении коктейля из цветков календулы и ромашки добавить травы мяты перечной, то получится прекрасный целебный отвар, способный значительно улучшить состояние здоровья после парной.

Говоря о полезнейших и приятнейших с точки зрения аромата растениях, издавна применяемых в приготовлении коктейлей, нельзя не упомянуть о мелиссе. В травнике Е.Залесовой читаем: "Листья мелиссы содержат в себе бледно-желтое эфирное масло, имеющее приятный запах. У древних греков, римлян и у врачей средних веков мелисса была в большом почете как средство, возбуждающее веселость и поднимающее деятельность нервной системы... Известный клиницист Труссо также рекомендует мелиссу при невралгии и судорогах. Холодный чай мелиссы, приготовленный из свежих цветов, имеет освежающее действие, горячий действует потогонно. По своему действию на желудок мелисса имеет много общего с мятой: она устраняет колики в желудке, зависящие от скопления газов... Чай из мелиссы в народе пьют от болей в животе, от сердцебиения, от истерических припадков, головокружения, обмороков,

бледной немочи, болей после родов, задержки месячных очищений, при подагре и ломоте".

Наиболее ценным компонентов мелиссы является ее эфирное масло, которое обладает противовоспалительной, антимикробной, противовирусной и противоглистной, нервоуспокаивающей активностью. Мало мелиссы оказывает выраженное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, обладает стимулирующим и болеутоляющим свойствами, снижает артериальное давление, расширяет сосуды головного мозга. Эфирное масло мелиссы обладает отхаркивающим и успокаивающим кашель свойством.

Из перечисленных лекарственных свойств мелиссы видно, что коктейль из мелиссы способен оказать в парной благотворное лечебное действие на парящегося человека.

Растений, применяемых для приготовления банных коктейлей, насчитывается множество. Но еще на одном хочется остановится: речь идет о **можжевельнике обыкновенном**. Выше мы уже упоминали об этом растении, о венике из можжевельника. В данном случае имеются в виду ягоды можжевельника, используемые для приготовления банных отваров и коктейлей. В одном из старинных травников читаем: "О можжевельных ягодах упоминается еще в первой книге царств XIX. Илия, скрываясь от Иезавели в пустыне Бер-Шеба, питался можжевельными ягодами". В древности и в средние века можжевельные ягоды употреблялись в женских болезнях, от водянки.

Еще древние знали, что действующим началом можжевельных ягод является эфирное масло, которое обладает многими лечебными свойствами. В частности, это масло усиливает секрецию бронхиальных желез, способствует разжижению секрета и облегчает его удаление благодаря повышению активности реснитчатого эпителия слизистых оболочек дыхательных путей. Вот почему банные коктейли, в состав которых входят ягоды можжевельника, очень полезны при хронических заболеваниях дыхательных путей: трахеитах, ларингитах, бронхитах. Препараты из ягод можжевельника обладают ярко выраженными противовоспалительными, диуретическими и бактерицидными свойствами.

По вопросам оптовых и
розничных закупок обращаться:

ООО “Розовая птица”

г. Москва
Алтуфьевское шоссе д. 34а,
магазин “Книги”
тел. **(095) 401-39-65**

- [illegible] лекарственных трав
- Сборы лекарственных растений
- Лечение горячими ваннами с примесью лечебных трав
- Настойки и масла в домашней аптечке
- Лечение продуктами пчеловодства
- Мумие и здоровье
- Применение «живой» и «мертвой» воды

издательство
ТрастПресс