

ЗДОРОВЬЕ НА ВСЕ
100!

ИННА МАЛЫШЕВА

**АСТМА,
ЭНДОКРИННЫЕ
И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ**



ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ГОРМОНОВ

Здоровье на все 100!

Инна Малышева

**Астма, эндокринные и
гинекологические заболевания.
Лечение без гормонов**

«Вектор»

2011

Малышева И. С.

Астма, эндокринные и гинекологические заболевания. Лечение без гормонов / И. С. Малышева — «Вектор», 2011 — (Здоровье на все 100!)

Сегодня весьма распространено негативное отношение к лечению гормональными средствами. И тут весьма кстати оказывается книга, из которой вы узнаете, что нарушения гормонального фона и различные гормонозависимые заболевания часто вполне поддаются лечению с помощью фитотерапии. Здесь же рассказывается о природе гормонов, о тех или иных симптомах, на которые стоит обратить внимание, о травах и травяных сборах, способных прийти вам на помощь.

© Малышева И. С., 2011
© Вектор, 2011

Содержание

Введение	5
Часть 1. Гормоны растений	7
Растительные гормоны – здоровая альтернатива	8
Гормональный баланс и дисбаланс	10
Симптомы	10
Некоторые гормоны и их роль	11
Часть 2. Альтернативные методы лечения	14
Астма	15
Фитотерапия	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Инна Малышева

Астма, эндокринные и гинекологические заболевания: лечение без гормонов

Введение

Гормоны – это мощные биологически активные вещества, которые производят железы, называемые эндокринной системой. Гормоны контролируют обмен веществ, регулируют клеточную активность и специфические функции организма. Эндокринные железы расположены в различных частях тела, но являются частью одной и той же системы. Именно по этой причине гормонально зависимые заболевания идут рука об руку и одно заболевание зачастую сопровождается другим, а лечение, повышающее один гормон, снижает уровень другого. Для наглядности вы можете представить себе эту картину в виде сообщающихся сосудов; иными словами, если в одном месте чего-либо прибавит, то в другом непременно убавит.

Хотя количество гормонов, присутствующих в нашем организме, невелико, сами гормоны действуют в каждой клетке человеческого тела. Причем отзывается на каждый гормон именно та клетка, которая его использует. Как видите, это довольно сложная система; гормоны взаимодействуют друг с другом, и нарушения в их взаимодействии являются причиной гормонального дисбаланса. Часто, если один гормон не производится или производится недостаточно, вместо него начинает вырабатываться другой гормон; таким образом, дисбаланс затрагивает несколько гормонов сразу. Это также не является здоровой ситуацией, поскольку один гормон не может заменить другой, вам нужны они оба, причем в четко сбалансированных количествах.

В организме и мужчин, и женщин есть как мужские, так и женские гормоны. Избыток или недостаток мужских гормонов, избыток или недостаток женских – и то и другое является гормональным сбоем.

У женщин дисбаланс женских гормонов является причиной заболеваний молочных желез и яичников, нарушений менструального цикла и др. Некоторые симптомы дисбаланса – вздутие живота, потеря костной массы, низкое либидо, нервозность, перепады настроения, приливы и т. д. У мужчин гормональный дисбаланс может привести к потере костной и мышечной массы. И у мужчин, и у женщин дисбаланс гормонов способен вызвать бесплодие.

Тем не менее сейчас очень широко распространена гормональная терапия. Нередко гормональные препараты назначаются бездумно, даже в случаях, когда их применение не вполне оправдано. Люди начинают принимать гормональные препараты, когда еще есть возможность хотя бы попробовать решить проблему более щадящим путем. Нередко сами пациенты пренебрегают средствами, позволяющими снизить дозировку фармацевтических гормонов. Пренебрегают чаще всего от незнания или безрассудства, относясь к фармацевтическим гормонам как к среднестатистическому лекарственному средству. То, что это не обычное лекарство, становится ясно лишь со временем.

Другие, наоборот, отказываются от гормонов категорически и решают лечиться альтернативными методами. Безусловно, каждая теория имеет право на существование. Однако гормональные препараты – это игра в рулетку. У одного человека они вызывают побочные эффекты немедленно, у другого – спустя долгое время после прекращения приема. Многие люди опасаются принимать гормональные препараты из-за страха прибавить в весе. Опять

же, прибавка действительно вероятна, но не у каждого. Помимо такого эффекта, как ожирение, применение гормонов пугает риском возникновения онкологических заболеваний груди или матки. И в этом есть рациональное зерно, так как недавние исследования доказали: если принимать синтетические гормоны в качестве терапии более пяти лет, то риск развития онкологических заболеваний действительно повышается.

Наконец, для принятия гормонов существует достаточное количество противопоказаний. Это тромбофлебит, болезни печени и желчных путей, ревматизм, гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, в прошлом – тромбоэмболия, рак груди, яичников или матки.

К сожалению, заранее предугадать, даст ли еще одна таблетка побочные эффекты и насколько они будут серьезными, невозможно. Поэтому лучше в течение всей своей жизни следить за уровнем гормонов, не допускать сбоев, не принимать синтетические гормональные препараты, если есть альтернативные методы, тем более что сегодня они действительно доступны.

В этой книге мы будем говорить о растениях, помогающих в лечении заболеваний, связанных с гормонами. Основной акцент в книге делается на астме, как на заболевании, которое в современной медицине лечится гормонами, вызывающими достаточное количество побочных эффектов. Однако мы уделим должное внимание и гормонозависимым заболеваниям, таким как эндокринные и гинекологические болезни.

Часть 1. Гормоны растений

Фитогормоны – это гормоны, которые вырабатываются растениями. Фитогормоны были открыты в 1920-х годах, хотя еще в 1880-м Дарвин догадывался об их существовании, пусть и не называя их гормонами. В наше время все больше серьезных научных исследований посвящается фитогормонам, уже сейчас они занимают достойное место не только в народной, но и в официальной медицине.

Растительные гормоны – здоровая альтернатива

Гормоны растений объединяются в несколько главных классов. Среди них – **ауксины**, вещества, стимулирующие растяжение клеток и рост растения. **Гиббереллины** в растениях регулируют целый ряд функций, в том числе ускоряют рост; даже если их искусственно ввести в карликовое растение, оно начнет расти, а если ранее растение не цвело, то с введением гиббереллина зацветет. **Цитокинины** стимулируют не растяжение, а деление клеток, они регулируют рост растений и замедляют старение. **Дормины** – это ингибиторы роста растений, под их воздействием растущие вегетативные почки возвращаются в состояние покоя. К фитогормонам иногда относят и некоторые витамины группы В, а именно: **тиамин**, **ниацин** (никотиновую кислоту) и **пиридоксин**. Эти вещества, образующиеся в листьях, регулируют рост и питание растений. Фитогормоны очень хорошо влияют на состояние человеческого организма; они улучшают сон, снимают раздражительность, улучшают состояние кожи.

Все большую популярность завоевывают **фитоэстрогены**. Это входящие в состав растений гормоны, чья структура схожа с женским гормоном эстрадиолом. Среди фитоэстрогенов особенно выделяются **изофлавоны** – вещества, которые обладают гормоноподобным действием. Особенность изофлавонов в том, что на человеческий организм они действуют избирательно, обладая способностью повышать или понижать уровень эстрогенов в крови в зависимости от того, насколько мало или много эстрогенов в ней содержится. Изофлавоны снижают уровень холестерина и артериального давления, укрепляют кости, сердце и сосуды, помогают снизить риск онкологических заболеваний (таких, как рак груди, яичников, простаты, кишечника), снижают риск развития ишемической болезни сердца, обладают антиоксидантными свойствами, помогают бороться с атеросклеротическими бляшками и формированием тромбов (в то время как при использовании синтетических гормонов риск формирования тромбов повышается).

Природный эстроген по своим биохимическим свойствам похож на эстроген, генерируемый в организме человека. Преимущество фитогормонов и в том, что в самих растениях они находятся в небольших дозах. Это снижает риск передозировки; однако передозировка возможна, если заниматься самолечением, игнорируя советы специалиста, который специально изучал медицину. Еще один плюс в том, что передозировка фитогормонами не так страшна, как передозировка гормонами синтетическими.

Тем не менее не следует думать, что если доза невысокая, то эффекта от нее не будет. Например, если принимать экстракт цимицифуги по 80 мг в день, это даст тот же лечебный эффект, как прием ежедневной прописанной дозы синтетических эстрогенов. Нужно иметь в виду, что заметный эффект от приема синтетических гормонов может быть замечен сразу (от одного до четырех дней), а эффект от фитогормонов становится очевиден лишь через 7—14 дней приема.

Применение фитоэстрогенов является признанным способом сбалансировать гормоны. Когда вы употребляете продукты, содержащие фитоэстрогены, ваше тело воспринимает их как обычные эстрогены и они связываются с рецепторами вашего собственного эстрогена, занимая то самое место, которое мог бы занять менее желательный эстроген (то есть синтетический). Таким образом, вы достигаете сразу двух целей: избавляете себя от необходимости принимать синтетические гормоны (или хотя бы имеете возможность снизить их дозировку) и принимаете фитоэстрогены, которые не обладают побочными эффектами синтетических гормонов.

Растительный эстроген является здоровой и безопасной альтернативой синтетическому; в отличие от сильных форм эстрогена природный не вызывает быстрого деления клеток и не увеличивает риск развития рака. Основное показание к приему растительных гормо-

нов – то или иное заболевание, при котором противопоказан прием синтетических гормонов, поэтому, конечно, фитогормоны для многих способны стать настоящим спасением.

Гормональным баланс и дисбаланс

Как правило, когда люди слышат слово «гормон», они думают чаще всего об адреналине или инсулине. Другие вспомнят эстроген, третьи – стероиды. Но гормонов в нашем организме значительно больше, и мы здоровы тогда, когда все они находятся в балансе. Избыток или нехватка того или иного гормона ведет к проблемам со здоровьем, не говоря уж о плохом настроении и чувстве безнадежности.

Гормональный дисбаланс в организме может вызвать различные заболевания и симптомы у мужчин и женщин. Существует множество разновидностей гормонального дисбаланса, вызванных различными гормонами и железами. Поговорим немного о типах гормонального дисбаланса и его влиянии на физиологию.

В человеческом организме гормоны работают сообща. Они оказывают большое влияние на иммунную систему, защищающую организм от болезней и инфекций. Дисбаланс гормонов щитовидной железы или надпочечников практически всегда ведет к заболеваниям. Репродуктивные гормоны, такие как прогестерон, эстроген и тестостерон, также могут вызывать серьезные проблемы в нашем теле, когда они выходят из равновесия. Слишком много или слишком мало гормона – причина множества проблем. Гормональный дисбаланс в большей степени встречается у женщин, чем у мужчин, и наиболее часто – у женщин старше 40 лет.

Симптомы

Внешним признаком гормональных расстройств может быть **снижение веса** при отличном аппетите. Подозрение на гормональный дисбаланс сильно увеличивается, если похудение при активном аппетите сопровождается повышенной температурой (37–37,5 °C), которая держится длительное время, сердечными перебоями, дрожанием рук, нарушением сна, колебаниями настроения, нервозностью, повышенным потоотделением.

Ожирение – довольно значительный симптом гормонального нарушения, особенно когда человек имеет хоть какую-то физическую активность, ест немного или вообще сидит на жесткой диете, то есть не имеет никаких причин толстеть.

Ненормальный **рост волос** на теле часто говорит о нарушенных функциях какой-либо половой железы или их комплекса. У женщин повышенная волосатость указывает на то, что организм в избыточных количествах вырабатывает половой гормон мужского типа – тестостерон.

Выпадение волос – недостаток гормонов щитовидной железы или андрогена.

Отвисшие щеки – недостаток гормонов роста и андрогенов, впалые щеки – недостаток инсулина и гидрокортизона. Ослабленные кожа и мышцы на шее – дефицит гормона роста и андрогенов. Опавшая грудь у женщин – недостаток эстрогена. Ослабление мышц внутренней поверхности бедер – недостаток гормона роста в ногах. Тонкая, прозрачная, пергаментная кожа – нехватка эстрогена, на ногах – дефицит гормона роста.

Растяжки на теле – косметический дефект, когда они белые. Когда они багровые, это вероятный симптом патологии гипофиза и гипоталамуса.

Ухудшение зрения может быть признаком очень многих заболеваний или состояний, но при наличии прочих признаков, вполне возможно, является симптомом гормонального нарушения. Если человек быстро теряет зрение, ему нужно немедленно обратиться к врачу (в первую очередь к окулисту, при необходимости затем – к эндокринологу). В некоторых случаях быстрая потеря зрения (особенно на фоне постоянной головной боли) может ока-

заться признаком СПИДа или опухоли гипофиза, поэтому с подобным симптомом *действительно* необходимо даже не идти, а бежать к врачу.

Довольно серьезный симптом – **зуд кожи**. Если кожа чешется после сладкого, следует сдать анализ крови на сахар, так как это может служить признаком диабета. Если зудят половые органы при отсутствии каких-либо инфекционных заболеваний – это может быть симптомом опять-таки диабета или онкологии, по причине чего данный симптом ни в коем случае нельзя оставлять без внимания.

Некоторые гормоны и их роль

Эстроген – основной женский гормон. Точнее, это группа гормонов, в которую входят эстрадиол, эстрон и прогестерон. Эстрогены поддерживают клетки мозга. Кроме того, эти гормоны стимулируют выработку коллагена, главного белка кожи. Чем меньше коллагена, тем тоньше кожа, тем быстрее она теряет упругость (вы наверняка видели рекламы косметических кремов, которые способствуют выработке коллагена, – вероятно, эти кремы содержат эстроген или, если производитель законопослушный, большое количество фитоэстрогенов).

Эстрадиол иначе называют гормоном женственности. Этот гормон вырабатывается яичниками и в подростковом возрасте округляет фигуру, а в возрасте взрослом – разглаживает кожу. Благодаря эстрадиолу глаза увлажняются и светятся, а настроение остается приподнятым. При недостатке эстрадиола грудь теряет упругость, глаза тускнеют, появляется усталость и апатия, менструации теряют регулярность, пропадает желание интимной близости. Повысить уровень эстрадиола можно с помощью животного белка, отказа от изделий из муки грубого помола, кофе и курения.

Прогестерон – гормон беременности, один из важнейших женских гормонов. Он присутствует в женском организме постоянно, снижаясь во время менопаузы и повышаясь во время беременности. Этот гормон готовит женщину к беременности, при его недостатке сбивается цикл (менструации прекращаются или идут очень долго), возрастает риск невынашивания плода. При его избытке возрастает вероятность кистоза яичников, маточных кровотечений, почечной недостаточности, депрессии и нервозности. В нормальных количествах этот гормон придает состояние спокойствия и безмятежности, улучшает сон, предотвращает потерю кальция и хранит кости и ногти от ломкости. Наиболее явный признак нехватки прогестерона – отсутствие изменений базальной температуры. Прогестерон можно повысить, употребляя витамины В, витамин Е (лучше купить в аптеке и принимать 2 недели, начиная с 15-го дня цикла), С и Р (цитрусовые, шиповник), белки животного происхождения, злаки. Чтобы снизить уровень этого гормона, следует исключить из рациона такие продукты.

Соматомедин – это гормон роста, который вырабатывается клетками гипофиза. Именно он отвечает за рост и физическое развитие, укрепляет и развивает мышцы. Во взрослом возрасте мы тоже в нем нуждаемся для сохранения физической формы, для уменьшения жировых отложений, поддержания энергии, восстановления сил. Тревога, усталость, слабость могут быть проявлениями низкого уровня этого гормона. Чтобы повысить этот уровень, откажитесь от кофе (он снижает уровень соматодина), ешьте богатую белками пищу (мясо, яйца, птицу, рыбу). Помните о физических нагрузках, они должны быть посильными, однако даже при самых умеренных нагрузках соматомедин проталкивается в кровь.

Мелатонин – это гормон сна, его вырабатывает одна из желез мозга, эпифиз. Этот гормон снижает напряжение, расслабляет мышцы, нормализует сон: именно он вечером укладывает нас в постель, а утром с нее поднимает. И если мы засыпаем легко и просыпаемся отдохнувшими, значит, с мелатонином у нас все в порядке. Повысить уровень этого гормона можно, включая в рацион продукты с его содержанием, – это прежде всего бананы, рис, кукуруза, овес, растительные масла холодного отжима. Из фармацевтических препаратов

подходят витамин В₃, кальций и магний (их можно принимать вечером), а также содержащие его продукты. Опять-таки снизьте потребление кофе и откажитесь от алкоголя.

Андрогены – мужские гормоны. Однако есть они не только у мужчин, но и у женщин, просто в небольших количествах. При нехватке андрогенов в женском организме плохо развиваются костная и мышечная ткани, плохо растут волосы, кожа жирнеет, повышается потливость. При избытке андрогенов нарушается менструальный цикл, кожа сохнет, волосы растут в том числе и там, где они совсем не нужны. Некоторые болезни (гиперплазия коры надпочечников, опухоли, вырабатывающие тестостерон) повышают уровень андрогенов, некоторые болезни, напротив, их уровень понижают (почечная недостаточность). К андрогенам относится **тестостерон** – главный мужской гормон, иначе называемый гормоном мужественности. Тестостерон есть и у женщин, но это гормон мужской, его достаточное количество делает мужчину мужественным. Признаки нормального содержания тестостерона у мужчин – развитая мускулатура, волевой подбородок, широкие брови. Конкретно у мужчин этот гормон служит поддержанию формы и не допускает избытка жировых отложений. Тестостерон можно повысить, если активно заниматься спортом, а в рацион включить пчелиную пыльцу, маточное молочко, овсянку, жирную морскую рыбу, жирные кислоты омега-3 и омега-6, масла холодного отжима (кунжутное, оливковое), цинк и продукты с его содержанием (морепродукты, красное мясо, красную рыбу, красное мясо птицы, коричневый рис, зерновой хлеб, овощи зеленого цвета). Соответственно, если контролировать поступление этих веществ и не увлекаться энергоемкими видами спорта, уровень гормона можно понизить. Химический элемент бор (который содержится в меде) для мужчин полезен, потому что повышает уровень тестостерона и снижает уровень женского гормона эстрогена, который тоже присутствует у мужчин, но в небольших количествах и повышается, если мужчина толстеет. Поэтому женщинам не стоит есть слишком много меда, достаточно 1–3 чайных ложек ежедневно.

Существуют определенные признаки, которые позволяют предположить **избыток в женском организме мужских гормонов**. А именно:

- излишнее оволосение (при этом на голове волосы очень жирные), рост волос по мужскому типу (на верхней губе, на груди, на щеках):
- воспаленные угри:
- растяжки белого цвета на животе и бедрах (при этом женщина не рожала, не сбрасывала резко вес, не занималась серьезно спортом).

Все это – признаки, которые могут быть сигналами, «звоночками», но они ни в коем случае не заменяют специального анализа на гормоны. В том числе и по той причине, что гормональный дисбаланс может быть напрямую связан с серьезным заболеванием, например диабетом или опухолью, поэтому сдать анализы необходимо как минимум для того, чтобы исключить сложные заболевания или вовремя о них узнать.

Серотонин – гормон радости. Именно этому гормону принадлежит главная роль в состоянии счастья, радости, эйфории. Само собой, если в нашей жизни произошло нечто хорошее, мы радуемся, и вы скажете, что гормоны тут ни при чем. Но посмотрите вокруг: сколько людей не радуются даже желанным событиям или долгожданным подаркам! В то время как другие не теряют позитивного настроения даже в период неудач и от тяжелых потрясений отходят быстрее. Вот так и проявляется действие гормонов.

Недостаток серотонина вызывает депрессию и апатию. Повысить уровень гормона радости можно, включая в рацион мясо индейки, говядину, сыр, яйца, чечевицу, фасоль, шампиньоны, помидоры, горький шоколад, бананы, финики, сливы, инжир. Некоторые продукты, напротив, снижают уровень этого гормона: кофе, алкоголь, энергетические напитки.

Для обнаружения гормонального дисбаланса существуют различные типы тестов. Тесты крови и мочи позволяют определить уровень практически любого гормона. Тест слюны используется для определения уровня прогестерона, тестостерона и кортизола.

Эти методы действительно позволяют сузить проблему, быстрее понять, какое именно заболевание может иметь человек. Как только вы найдете причину гормонального дисбаланса, вы сможете найти и способ борьбы с ним.

Часть 2. Альтернативные методы лечения

Большой плюс фитотерапии – отсутствие побочных эффектов. Однако в состав растений входят биологически активные вещества. Поэтому вы действительно не столкнетесь с побочными эффектами в том случае, если будете учитывать противопоказания. На растения, к приему которых они есть, мы укажем особо. Тем не менее, когда вы читаете какой-либо рецепт, читайте его внимательно. Например, если сказано, что средство используется и при гипотонии – не рискуйте применять его при повышенном давлении.

Если вы подозреваете у себя недостаток или избыток того или иного гормона, не ставьте диагноз самостоятельно, сдайте анализ на гормоны. Если по какой-то причине вы откладываете визит к врачу, то ни в коем случае не назначайте себе фармацевтические гормоны самостоятельно. Даже фитогормоны, которые продаются без рецепта, требуют грамотного назначения.

Если вам уже назначены фармацевтические гормональные препараты для лечения заболевания, так или иначе связанного с гормонами, нельзя самостоятельно их отменять и заменять на растительные средства. Прежде чем применять альтернативное средство, обязательно проконсультируйтесь у своего лечащего врача.

Астма

Для купирования приступов астмы используют ингаляторы, содержащие гормоны и активные вещества, которые расширяют бронхи. Во время приступа эти лекарства не лечат болезнь, а снимают симптомы, поэтому и лечение называется симптоматическим, то есть направленным на устранение симптомов. Но каждый согласится, что лучше вообще не допускать приступов. Для этого используются разные средства, в том числе фитотерапия и немедикаментозные способы. В первую очередь это относится к детям, которых большинство родителей не хотят с ранних лет «сажать» на гормональные препараты.

Фитотерапия

Приводимые ниже рецепты помогают восстановить гормональный баланс при использовании гормональных препаратов, а также облегчают течение заболевания и борются с аллергией – основной причиной развития астмы.

* * *

Трава тимьяна обыкновенного – 2 части, плоды аниса обыкновенного, фенхеля обыкновенного, семена льна обыкновенного – по 3 части.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

* * *

Толченый анис, толченый тмин, листья мальвы – по 1 части, измельченное корневище первоцвета весеннего – 3 части.

2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настоять 10 минут. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана, добавив ложку меда, в теплом виде 3–4 раза в день. Это же средство полезно для пищеварения.

* * *

Трава клевера – 1 ст. ложка, мать-и-мачехи – 3 ст. ложки, буквицы, – 5 ст. ложек.

Перемешать, измельчить. Залить 1 ст. ложку сбора 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 4–6 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана с медом 2–3 раза в день перед едой. Курс лечения 1 месяц. Мать-и-мачеху исключить при гипотонии.

* * *

Листья мать-и-мачехи обыкновенной, подорожника большого, смородины черной и слоевища цетрарии исландской – по 2 ст. ложки, трава фиалки трехцветной – 1 $\frac{1}{2}$ ст. ложки, плоды аниса обыкновенного – 1 ст. ложка.

Смешать, залить 1 литром воды, довести до кипения, оставить настаиваться в течение 2 часов, снова довести до кипения и настоять еще 2 часа. Затем процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день. Мать-и-мачеху нельзя принимать при гипотонии.

* * *

Собрать корни малины в период цветения или поздней осенью. Отвар готовить из расчета 5 ст. ложек корней на 2 стакана воды. Пить по 1 стакану в течение дня.

* * *

1 ст. ложку травы донника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды. Противопоказания: пониженная свертываемость крови, беременность, гипотония, заболевания почек. Четко соблюдать дозировку.

* * *

Две головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 литром кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке раз в день за 20 минут до еды.

* * *

Равное количество травы будры, буквицы, шалфея перемешать, 3 ст. ложки сбора с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за час до еды.

* * *

Донник желтый – 1 ч. ложка, крапива жгучая – 1 ст. ложка, мать-и-мачеха – 1 ч. ложка.

Донник и крапиву залить 400 миллилитрами кипятка, настоять 30 минут. Мать-и-мачеху поварить на медленном огне около часа, настоять в течение 30 минут. Соединить отвары. Принимать до $\frac{1}{3}$ стакана по 3 раза в день. Если есть пониженная свертываемость крови, беременность, гипотония, заболевания почек, то донник из состава исключить. Мать-и-мачеху нельзя принимать при гипотонии.

* * *

2 ст. ложки солодки голой залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

* * *

1 стакан тертого хрена смешать с соком 2 лимонов. Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки утром и после обеда ежедневно. Не запивать. Хорошее средство для понижения вязкости мокроты.

* * *

1 ст. ложку плодов калины отварить в 1 стакане воды, настоять полчаса, процедить, смешать с 1 ст. ложкой меда. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день. Запивать теплой водой. Рекомендуется для разжижения мокроты, уменьшения кашля. Подходит для детей.

* * *

Трава тимьяна обыкновенного, мать-и-мачехи обыкновенной, фиалки трехцветной, корень девясила высокого, плоды аниса обыкновенного – смешать в равных количествах.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Девясил нельзя принимать при болезнях сердца и беременности. Мать-и-мачеху нельзя принимать при гипотонии.

* * *

Корень солодки голой, трава череды трехраздельной, корень аралии маньчжурской, трава хвоща полевого, плоды шиповника коричневого, цветки бессмертника песчаного, корень девясила высокого, соплодия ольхи серой, корни одуванчика лекарственного, корень лопуха большого – смешать в равных количествах.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды. Череду исключить при воспалении почек, почечной и печеночной недостаточности, сахарном диабете.

* * *

2 ст. ложки свежей травы чистотела залить 200 миллилитрами водки. Настаивать 14 дней. Процедить. Принимать по 20 капель при одышке и приступах. Сок чистотела принимать по возрастающей, каждый день увеличивая дозу на 1 каплю – от 1 капли до 25 и обратно до 1. Пить в течение двух месяцев с водой или молоком ($\frac{1}{4}$ стакана). Вместо свежей травы можно использовать сухую, в пропорции 1 ст. ложка травы на стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана при одышке.

* * *

Трава багульника – 1 часть, трава мать-и-мачехи и липовый цвет – по 2 части.

2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в термосе. Принимать в 5–7 часов утра и в 17–19 часов вечера по 1 стакану. Мать-и-мачеху нельзя принимать при гипотонии.

* * *

4 ч. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

* * *

Цветки бузины, траву росянки, лист подорожника, траву фиалки трехцветной смешать в равных количествах.

4 ч. ложки смеси настоять на стакане холодной воды 2 часа, кипятить 5 минут, дать отстояться, процедить. Отвар выпить в три приема.

* * *

Почки сосны обыкновенной – 2 части, плоды фенхеля обыкновенного, аниса обыкновенного, трава тимьяна обыкновенного, корень солодки голой – по 3 части.

1 ст. ложку сбора залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

* * *

Цветки бузины, кора молодой ивы, лист мать-и-мачехи – по 1 части, плоды аниса, плоды шиповника – по 2 части.

4 ч. ложки смеси настоять на 1 стакане холодной воды 2 часа, кипятить 5 минут, дать отстояться, процедить. Отвар выпить в три приема.

* * *

Цветки пижмы обыкновенной, косточки абрикоса обыкновенного, корни солодки голой – по 5 ст. ложек.

Смесь залить на ночь холодной водой. Утром прокипятить 10 минут в 1 литре воды на слабом огне в закрытой посуде, настаивать 1 час, процедить. Принимать в теплом или горячем виде по 2 стакана утром и вечером.

* * *

Цветки бузины, трава лапчатки гусиной, трава шандры, сосновые почки – по 1 части, трава чистотела – 2 части.

4 ч. ложки измельченной смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить 5 минут, дать отстояться 1 час. Отвар выпить за один день в 3 приема.

* * *

Почки сосны обыкновенной – 4 части, листья подорожника, листья мать-и-мачехи обыкновенной – по 3 части.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.