



Наталья
СТЕПАНОВА



НОВЕЙШЕЕ
ПОСОБИЕ
НАРОДНОГО
ЗНАХАРЯ

Магия и Жизнь

Магия и жизнь

Наталья Степанова

**Новейшее пособие
народного знахаря**

«РИПОЛ Классик»

2019

УДК 133.4
ББК 86.41

Степанова Н. И.

Новейшее пособие народного знахаря / Н. И. Степанова —
«РИПОЛ Классик», 2019 — (Магия и жизнь)

ISBN 978-5-386-13374-0

Знахарство – профессия старинная. Испокон веков люди знали, что лучший лекарь – это сама природа. Знахари-целители существовали в каждой традиции и культуре, и очень многие их наработки вошли в современную официальную медицину. Наталья Ивановна Степанова – самая знаменитая в нашей стране народная целительница. Ее книги, посвященные сибирскому белому знахарству, помогли тысячам людей поправить здоровье и наладить свою жизнь. Из этой книги вы узнаете сведения о важнейших лекарственных растениях, которые применяются в российском современном знахарстве. Все рецепты, которые приведены на этих страницах, веками проверены – они помогут вам стать более энергичными и здоровыми. Народная мудрость, самые действенные знахарские секреты – вам в помощь!

УДК 133.4
ББК 86.41

ISBN 978-5-386-13374-0

© Степанова Н. И., 2019
© РИПОЛ Классик, 2019

Содержание

От редакции	5
Новейший перечень лекарственных растений	7
Агава	7
Алоэ	8
Алтей	9
Арника горная	10
Банан	11
Белая акация	12
Береза	13
Божье дерево	16
Боярышник	17
Бузина	19
Бук лесной	20
Валериана	21
Василек	22
Верба	23
Вербена	24
Верблюжья колючка	25
Вереск	26
Вишня	27
Вьюнок полевой	28
Герань	29
Горох	30
Горчица	31
Девясил	32
Дуб	33
Душица	34
Ель	35
Жасмин	36
Зверобой	37
Земляника	38
Иссоп	39
Каланхоэ	40
Календула	41
Калина	42
Капуста	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Наталья Степанова

Новейшее пособие народного знахаря

От редакции

Знахарство – профессия древняя. Знахари-целители существовали в каждой традиции и культуре. Они использовали самые разные методы лечения – и лекарственные травы, и ритуальные обряды. Очень многие знахарские наработки вошли в современную официальную медицину.

На Руси существовали различные знахарские узкие специализации, например травник, костоправ, очных дел мастер, кильных дел мастер (специалист по вправлению грыж), апитерапевт (человек, который лечил с помощью продуктов пчеловодства). Земская медицина появилась на нашей земле лишь в конце XIX века, а до того у крестьян был единственный шанс получить медицинскую помощь – обратиться к деревенскому знахарю.

Природа – лучший лекарь, и люди знали это испокон веков. Значительная часть растений, которые подарила нам земля-матушка, можно использовать в качестве лекарственных средств. В качестве лекарственных растений в начале XXI века широко используются аир, алоэ, брусника, девясил, зверобой, календула, каллизия, клюква, малина, мать-и-мачеха, Melissa, мята, облепиха, подорожник, ромашка, солодка, тысячелистник, шалфей, шиповник и многие другие. В современных справочниках народной медицины описано несколько десятков тысяч таких растений. Так что поля, луга и леса – это настоящая бесплатная аптека, при условии, что вы знакомы с миром трав и обладаете знаниями, чтобы правильно их собирать и использовать.

Травами люди лечились с глубокой древности. Самый древний «травник» – шумерская глиняная табличка, которая датируется III тысячелетием до нашей эры. В ней содержится 15 рецептов лекарств на основе трав, среди которых есть горчица, пихта, сосна, чабрец, ива, плоды сливы, груши, инжира.

От шумеров священные знания о природных лекарствах перешли к вавилонянам. Вавилонские лекари эти знания углубили и расширили. Траволечение применялось также в Индии, Китае, Тибете. Знаменитый китайский травник «Бэнь-цао», плод труда императора по имени Шэньнун, увидевший свет в 3216 году до н. э., содержит очень много таких рецептов. В традиционной китайской медицине применяется почти 2000 трав, самыми популярными из которых являются астрагал, женьшень, имбирь, кизил, корица, лимонник китайский, лук, кожура мандарина, примула, солодка, спаржа, чеснок, шлемник.

Около 1000 лекарственных растений использовалось в древнеиндийской Аюрведе.

В самом знаменитом трактате тибетской медицины, «Чжуд ши», есть огромный раздел, посвященный траволечению. Кстати, в 1898 году врач Петр Бадмаев перевел «Чжуд ши» на русский язык, и тогда же в Петербурге появилась первая в нашей стране клиника тибетской медицины, в которой лечили травами. Лекарственные травы специально доставляли в эту клинику из Монголии.

В книге Авиценны «Канон врачебной науки» приведены сведения о почти 1000 лекарственных растений.

Первый русский травник назывался «Руководство к познанию лекарственных трав», и составил его некто Андрей Болотов в 1781 году.

На языке современной науки лечение травами называют фитотерапией.

Из этой книги вы узнаете сведения о важнейших лекарственных растениях, которые применяются в российском современном знахарстве. Все это наработки известной сибирской семьи знахарей-целителей Степановых. Миссия Натальи Ивановны Степановой, имя которой

известно всему миру, – сохранить и приумножить знания о народной медицине и сибирском белом знахарстве.

Новейший перечень лекарственных растений

Агава

При ишиасе (воспалении седалищного нерва) помогают листья агавы – свежий рассеченный лист надо накладывать на больное место. У людей с очень чувствительной кожей при этом может возникнуть сильное жжение, но бояться такой реакции не следует: побочных явлений и осложнений не бывает. Для уменьшения раздражения кожи к больному месту надо время от времени прикладывать свежий творог.

При ревматизме, миозите, неврите взять 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев агавы, залить стаканом водки, настоять неделю в темном месте, процедить. Растереть больной сустав и перевязать теплым платком или шарфом. Делать процедуры ежедневно, на ночь. Курс лечения – до улучшения состояния. Можно пользоваться и свежими листьями: отожмите из них сок и разведите пополам с водой.

При подагре рекомендуют принимать спиртовую настойку из свежих листьев агавы американской. Взять 10 г листьев и залить 100 г спирта или водки, настоять 10 дней в теплом месте. Принимать три раза в день по 20 капель.

Агава – одно из немногих декоративных растений, которое способно не только украсить дом, но и помочь справиться с некоторыми заболеваниями. Агава очень любит тепло и свет, но избыток влаги переносит плохо, поэтому поливать ее следует редко (зимой не чаще 2–3 раз в месяц).

Энергетика растения мягкая, нежная, способная сглаживать конфликты, а иногда даже предотвращать их возникновение. Так что агавы просто необходима тем, кто часто ссорится, особенно по пустякам. Горшочек с растением обязательно поставьте в детской комнате – оно защитит ребенка от плохой энергетики. И вообще, агавы в вашем доме – это добрый талисман, который уберет от завистников и недоброжелателей.

Алоэ

Одна из легенд гласит, что Александр Македонский приказал завоевать остров Сокотро в Индийском океане, где алоэ выращивали, чтобы лечить раны воинов своей многочисленной армии. С давних пор использовали это растение и в косметике.

Смесь свежего сока алоэ и сливок, соединенных в пропорции 1: 1, освежает кожу лица и улучшает ее цвет. Эту маску можно наносить как утром, так и вечером после умывания.

Смесь свежего сока алоэ и яичного белка (на один белок две столовые ложки сока) снимает воспаление. Эту маску можно делать ежедневно, держать 15–20 минут и смыть теплой водой.

В народной медицине свежие листья, их сок и настой из алоэ издавна с успехом используют для лечения ран, незаживающих язв и различных кожных заболеваний, а также как средство, регулирующее менструации. Свежие листья, разрезанные пополам, накладывают на раны. Это обусловлено тем, что сок алоэ – хорошее ранозаживляющее средство. В народной медицине сок алоэ в смеси с медом и маслом применяется внутрь при туберкулезе легких и при истощении после болезней.

В домашних условиях тоже можно легко получить сок алоэ. Для этого необходимо срезать крупные нижние и средние листья и промыть их кипяченой водой, порезать на мелкие кусочки и пропустить через мясорубку или соковыжималку.

Биостимулированный сок, который ценится значительно больше, чем обычный, тоже можно сделать в домашних условиях. Листья точно так же срезают и промывают. Затем кладут на тарелку, прикрывают бумагой и ставят в темное прохладное место на 12–15 дней, затем отжимают сок из почерневших листьев.

Широко используется водный настой из листьев алоэ. Для его приготовления листья нужно растереть, залить водой (развести в соотношении 1: 5), настоять в течение часа, прокипятить две-три минуты и процедить через марлю, сложенную вдвое.

Приготовленный настой используется в виде примочек при кожных заболеваниях, при воспалении век, десен, а также для полоскания рта и горла.

Алтей

Препараты, приготовленные из корня алтея (настои, отвары), широко используют при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей, сопровождающихся сильным мучительным кашлем. Принимают по столовой ложке сока алтея и меда три раза в день как отхаркивающее и противовоспалительное средство.

При ангине используют такое средство. Взять 2 столовые ложки измельченного корня алтея, залить пол-литра холодной воды, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде пять минут, настоять, укутав, два часа, процедить. Для полоскания горла лучше всего брать слегка теплый настой.

Отвар корня алтея можно и принимать внутрь при кашле. Взять 2 столовые ложки измельченного корня алтея, залить стаканом кипяченой воды, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять 30 минут, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 1–2 столовые ложки (детям по чайной ложке) через каждые два часа. Можно приготовить и холодный настой этой травы. Для этого взять столовую ложку корней алтея, залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки три-четыре раза в день взрослым и по чайной ложке четыре-шесть раз в день – детям.

При упорном кашле, бронхите (в том числе курильщикам), коклюше используют настойку травы. Взять 20 г измельченного корня алтея, залить пол-литра водки хорошего качества, поставить в темное место на 10 дней, после чего отжать, процедить.

Принимать по 10–15 капель три раза в день.

Корни и листья этого растения защищают пищеварительный тракт. Катары желудка и кишечника превосходно излечивает холодный настой алтея. Взять 2 столовые ложки измельченного корня, залить 300 г холодной кипяченой воды и настаивать при комнатной температуре полчаса, периодически помешивая. Затем жидкость слить (не отжимая остатка), процедить и добавить холодной кипяченой воды до 200 мл. Принимать по столовой ложке три раза в день за 20 минут до еды. При воспалении почек и мочевого пузыря настой пьют неподслащенным, небольшими глотками, разделив на части с интервалом в один-два часа, по возможности натошак.

При пищевых отравлениях алтей – одно из лучших средств доврачебной помощи: 10 г порошка корня алтея взбалтывают в стакане теплой воды до консистенции жидкой сметаны. Употребляют в непроцеженном виде по 1/3— 1/2 стакана два-три раза в день. При гастрите принимают по столовой ложке сока алтея и меда три раза в день. При язве желудка 2 столовые ложки измельченных корневищ травы залить стаканом горячей воды, варить 30 минут, остудить, процедить, отжать, довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 1/3 стакана четыре раза в день во время еды теплым.

Всем известно, что алтей часто применяется при кашле, но немногие знают, что его использование дает хорошие результаты при воспалительных процессах в кишечнике. Взять две столовые ложки корней, цветков или листьев, отварить в 0,5 л воды (4–5 минут), настоять два часа, процедить. Использовать отвар для полосканий, компрессов, припарок, клизм. Диарею и энтероколит может излечить прием столовой ложки сока алтея и меда три раза в день.

Воспаления почек и мочевого пузыря превосходно излечивает холодный настой алтея. Взять 2 столовые ложки измельченного корня, залить 300 г холодной кипяченой воды и настаивать при комнатной температуре 30 минут, периодически помешивая. Затем жидкость сливают (не выжимая остатка), процеживают и добавляют 200 мл холодной кипяченой воды. Принимать по столовой ложке три раза в день за 20 минут до еды. При воспалении почек и мочевого пузыря настой пьют неподслащенным, небольшими глотками, разделив на части с интервалом в 1–2 часа, по возможности натошак.

Арника горная

Это многолетнее растение из семейства сложноцветных. В России встретить этого знахарского помощника можно, но не так уж часто.

Произрастает это чудо-растение в борах, сосново-берёзовых и буковых лесах, на лесных лугах и полянах, опушках, полонинах, среди кустарников, на просеках и суходольных лугах, иногда на заболоченных лугах.

У арники очень красивые цветочки, которыми можно полюбоваться с мая до июня – они похожи на ромашку, только целиком оранжевые. Именно эти нарядные соцветия и используют в народной медицине. Настои арники – хорошее кровеостанавливающее средство в акушерско-гинекологической практике и средство, способствующее заживлению ран, фурункулов и абсцессов. Также применяют арнику наружно – при ушибах с кровоподтеками. Внутрь арнику принимают, чтобы сбить температуру: берут столовую ложку цветков на стакан кипятка (доза на сутки). Обратите внимание, что арника – токсична, очень важно соблюдать рекомендованную дозу и не назначать себе такой препарат без консультации вашего врача!

Банан

Спелые бананы – хорошее желчегонное и мочегонное средство, поэтому их надо включать в рацион больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, страдающим заболеваниями печени и почек, гастро- и энтероколитами. Для улучшения состояния нужно всего лишь съедать один-два банана через час после еды, а если замедлен отток желчи, то через 30 минут после еды по половине банана. И так после каждого приема пищи.

Банан надо есть медленно, тщательно пережевывая каждый кусочек. При обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастро- и энтероколите необходимо взбить мякоть перезрелого банана со столовой ложкой оливкового масла и есть это лакомство по одной-две столовые ложки каждые два часа.

При неврастении и повышенной нервной раздражительности рекомендуется три-четыре раза в день после еды съедать по половинке зеленого банана.

Унять приступ мигрени поможет прикладывание ко лбу и затылку кожицы спелых бананов. Держать ее до утихания боли.

Бородавки исчезнут, если их несколько раз в день натирать белыми прожилками, расположенными между мякотью и кожурой банана. Кроме этого, надо на ночь наложить на бородавки внутренней стороной к телу кусочки банановой кожуры и закрепить их пластырем.

При артрозе и артрите кожуру четырех бананов надо залить тремя стаканами водки, настоять 40 дней в темном месте, затем процедить и втирать настойку в больные места перед сном. Курс лечения – 21 день.

Чтобы избавиться от частых запоров, необходимо ежедневно утром натощак съедать один зрелый банан. Вкусно и полезно – улучшится моторика пищеварительного тракта.

Поможет банан при воспалении горла и при сухом кашле. Надо протереть сквозь сито спелый плод, залить кашу двумя стаканами воды, перемешать и проварить 10 минут на водяной бане. Остудить и выпить в течение дня небольшими глотками.

Для укрепления организма при анемии доведите до кипения стакан бананового сока, всыпьте в него 2 стакана сахара и варите на малом огне до четверти первоначального объема. Принимайте по столовой ложке сиропа в день за полчаса до еды, запивая его теплой водой или зеленым чаем.

К сожалению, бананы противопоказаны при сахарном диабете, а людям, страдающим несварением желудка и метеоризмом, не следует есть свежие плоды.

Этот фрукт зимой – настоящее спасение для кожи: маска из него прекрасно питает кожу, банан – отличный природный увлажнитель, а богатое содержание витамина А важно для сухой кожи, склонной к раздражению.

Возьмите половину небольшого банана, тщательно разомните, добавьте 0,5 ложки питательного крема, по три капли лимонного сока и оливкового масла, тщательно перемешайте, нанесите на 15 минут на кожу лица. Затем смойте теплой водой.

Белая акация

При кашле, гриппе, болях в желудке и цистите принимают настой цветков. Залить столовую ложку сырья 1,5 стакана кипятка, настоять два часа, процедить и пить по полстакана три раза в день за 20 минут до еды в течение двух-трех недель.

Повышенная кислотность желудка и запор лечатся корой белой акации. Залить двумя стаканами кипятка 0,5 чайной ложки измельченной коры, настоять 30 минут, процедить и пить по трети стакана три раза в день в течение двух недель.

Водочная настойка цветков белой акации используется при лечении артрита, полиартрита и ревматизма. Наполнить пол-литровую бутылку цветками, залить доверху водкой, настоять две недели и протирать настойкой больные места.

Береза

В одной древней легенде рассказывается о возникновении березок. Языческий славянский бог солнца Хорс никогда не видел красавиц-русалочек, поскольку Мать-Река не разрешала им играть на берегу ясным днем, а всегда отпускала на берег только звездной ночью. Но однажды задержались русалочки на травке до восхода солнца. Увидел их Хорс и влюбился. Стал он горячими поцелуями обжигать нежную русалочью кожу да не пускать прелестниц в спасительную речную прохладу. Увидела Мать-Река, как больно и страшно ее дочерям, и решила спасти их от гибели, превратив в белоствольных красавиц – берез.

Но и на коре деревьев остались навсегда черные ожоги от поцелуев Хорса. Вот так и появились на Руси березы.

В этот день собирали березовые почки. Вот что читаем о них в одном старинном лечебнике: «Смолистые березовые почки, собранные весной и настоянные в пенном вине, составляют отличный, ранозаживляющий бальзам, который с пользой употребляется для примачивания ран, происшедших от ушибов и порезов. Березовые почки, настоянные в деревянном масле, весьма полезны в ревматических болях; масло это готовится таким образом: на бутылку масла положи две горсти почек, поставь в теплое место, дай стоять две недели, потом процеди масло и хорошенько выжми почки. При употреблении должно масло подогреть, чтоб оно было теплое, и натирать больную часть тела, ложась в постель».

Это дерево используют для изготовления многочисленных магических артефактов: огамических палочек (ставов), волшебных палочек, летающих метел (ведьмино помело делается из сука ясеня и березовых прутьев, скрепленных ивняком), магических метелок (используются в целительстве), оберегов различного рода (от молнии, злых людей и духов).

Березовые ветви (особенно весенние, только что распутившиеся) справедливо считаются прекрасным талисманом, отгоняющим печали и хвори, оберегающим детей от болезней и многих других неприятностей. Из-за этих свойств из древесины березы делали колыбели для новорожденных. Во время ритуалов изгнания беса ведьм секли березовыми розгами.

Ветка березы, сросшаяся с дубовой, используется в любовной магии. Корни березы используются для причинения вреда, наведения порчи. Тонкие ветки плакучих берез используются для вязания «узлов» – формы чарования. На бересте пишут чернилами из дубовых орешков и пером из крыла ворона рунические заклинания.

Березовый сок полезно пить при заболеваниях с высокой температурой, при венерических болезнях, сенной лихорадке. Березовый сок пьют по одному стакану перед едой три-четыре раза в день в течение двух-трех недель, соблюдая молочно-растительную диету. Соком полощут горло, глотают его не спеша при ангине и других воспалительных заболеваниях горла и ротовой полости.

Березовый сок находит применение при заболеваниях печени, анемии после ранения, как противоглистное средство против аскарид и остриц. В соединении с выжатым соком молодых березовых листьев он стимулирует работу почек, не раздражая при этом почечную ткань. Более того, такая смесь укрепляет ее настолько, что слабая почечная ткань может вновь обрести нормальное состояние.

Листья этого дерева отлично подходят для ухода за кожей, приготовления ванн, поскольку действуют на организм успокаивающе, благотворно влияют на кожу, помогают при дерматитах, экземах, стимулируют обмен веществ в организме. Чтобы приготовить ванну для взрослого человека, возьмите 300–500 г сухих измельченных листьев березы, залейте 8–10 л холодной воды, доведите до кипения. Настояв 40–50 минут, процедите, настой влейте в ванну и доведите количество воды в ней до нужного объема. Температура ванны должна быть 36–39 градусов, длительность процедуры – от 5 до 20 минут. Принимать ванны рекомендуется 1–

2 раза в неделю, но только посоветовавшись со своим лечащим врачом, ибо далеко не всем людям можно принимать ванны. Есть целый ряд противопоказаний (опухоли, аритмии и другие).

Помогут листья березы и при экземах. Приготовить отвар березовых веточек вместе с листьями, немного остудить (он должен быть очень горячим, насколько можно терпеть) и, не вынимая веточек, на 20–30 минут опустить в него руки. После процедуры руки не вытирать – дать им обсохнуть. Проводить лечение 2–3 раза в день, лучше на ночь. Причем один и тот же отвар можно использовать многократно.

В других жидкостях руки в период лечения желательно мочить как можно меньше.

При плохо заживающих язвах применяют настойку березовых почек для натираний и компрессов: 50 г березовых почек залить 0,5 л водки, настоять 10 суток, процедить.

Береза находит самое широкое применение в народной медицине. Настой листьев применяют как средство при отеках почечного и сердечно-сосудистого происхождения, эффективен он и при легких формах холецистита – у больных уменьшаются боли, тошнота, рвота, улучшается общее состояние.

Как средство от болезней печени используются березовые почки: взять 15 почек, залить стаканом кипятка, настаивать час. Принимать по 1–2 столовые ложки три раза в день перед едой.

Настои и отвары из березовых листьев принимают в весенне-осенний период для профилактики ревматизма и подагры. Наружно спиртовую настойку почек рекомендуют для втираний и компрессов при раздражениях кожи, пролежнях, вяло протекающих грануляциях.

При артритах и артрозах используют такое средство. Взять по 2 столовые ложки измельченной травы спорыша, плодов шиповника, березовых листьев, залить в термосе стаканом кипятка, настаивать до остывания, процедить, добавить 2 столовые ложки соли, тщательно размешать. Кусок ткани из чистой овечьей шерсти (можно вязаные носки) вымочить в настое и высушить, не выжимая. Сухую ткань привязать к больному месту и носить.

Береза находит свое применение не только в народной медицине, но и в любовной магии.

Из свежего веника, сделанного из березовых веток, берут прутик и кладут его на порог той двери, в которую должен войти любимый человек, со специальными заговорными словами: *«Как высох этот тоненький прут, так пусть высохнет и милый друг (имя) по мне, Божьей рабе (имя)»*. Затем прутик убирают подальше, так чтобы его никто не видел. Топят баню, кладут прутик на верхнюю полку, поддают больше пару и, обращаясь в сторону, где он лежит, произносят такие слова: *«Парься, прут, и будь мягок, как пушок, пусть и сердце (имя) будет ко мне, Божьей рабе (имя), так же мягко, как и ты»*. После этого баню запирают. На следующий день на заре прутик надо отнести к реке или ручью и бросить в воду.

После того как любимый человек перешагнул через прутик, его можно положить на жарко истопленную печь, приговаривая: *«Будь сух, прут, как птичий ноготок, пусть так же сух будет и мой дружок (имя), а когда он ко мне полюбует, тогда пусть краснеет, как яблочко наливное, и полнеет, как месяц ясный после новолуния»*. Когда прутик высохнет, желание сбудется.

Символически и магически это дерево фигурирует в качестве защиты против всех несчастий, как физических, так и духовных. Береза нежна и сострадательна, обладает очень мягким, ласковым и в то же время сильным влиянием. В противоположность дубу к березе стоит обращаться больным, ослабленным, выздоравливающим людям. Она облегчит страдания, поможет вернуть утраченные силы, легче перенести болезнь, ускорит процесс выздоровления.

Больную сажают, прислонив к стволу, у корней (береза – дерево женское, мужчины обращались к дубу). Вещь больной, которую нельзя принести к дереву, вешают на ветку с просьбой о помощи. В знахарской практике действенным приемом лечебной магии считалось хождение

к растущей березе для передачи ей болезни: под дерево выливали воду, в которой купали больную девочку.

Вообще к березе в России всегда было особое отношение. Ее берегли, за ней ухаживали, специально сажали, стараясь «окольцевать» деревню защитным поясом берез. Украшения, сделанные из березовой древесины, применялись для защиты от нечистой силы. Задолго до появления христианства во время, соответствующее нынешней Троице, веничками, сделанными из свежесрезанных ветвей этого дерева, «выметали» из избы нечисть. Отваром из прутьев в этот день промывали всю избу от болезней и несчастий. В этот же день женщины мылись в бане с настоем березовых листьев, чтобы снять с себя наносные болезни, восстановить утраченные силы и бодрость духа.

У всех славян считалось, что заткнутые под крышей дома, оставленные на чердаке березовые ветки защищают от молнии, грома, града; воткнутые посреди посевов в поле, они отгоняют грызунов и птиц; брошенные на огородных грядках, предохраняют капусту от гусениц. С помощью веток березы и березовых веников пытались уберечься от нечистой силы, болезней, «ходячих» покойников.

Береза плакучая считалась деревом особым – ее иногда называли «навьем деревом», то есть деревом мертвых. Ее сок, почки, кору, древесину и листья никогда не использовали для лекарственных целей – только для магических. Говорили, что это дерево имеет связь с миром мертвых, что его любят русалки и утопленницы. Поэтому плакучую березу всегда украшали в русалью неделю, чтобы защититься от проказ духов. Это дерево старались не ломать, чтобы не навлечь гнева потусторонних сил. В старину к нему ходили, стараясь заручиться помощью предков в каком-либо важном деле или попросить защиты от беды.

Почему же березы так любимы русалками? Существует легенда, по которой русалка, задержавшаяся на суше дольше положенного времени (после рассвета), превращается в березу, но в некоторые дни года дерево вновь может общаться с подругами. Кроме того, русалки – жительницы царства мертвых, и им очень не хватает энергии, а береза ею просто напитаана и не прочь поделиться.

Неравнодушны к этому дереву и другие представители нечисти – лешие. Если вы хотите написать хозяину леса, пишите на кусочке бересты или на березовом листочке – послание обязательно будет замечено.

Березовые ветки втыкали над дверями хлевов, чтобы не дать ведьмам проникнуть к коровам и навредить им; на рога коровам надевали березовые венки для защиты от ведьм. У западных славян надежным средством защиты от злых сил считалась березовая метла, прислоненная к постели роженицы или к колыбели новорожденного. Во многих местах верили, что при битье березовым прутом заболевшего ребенка болезнь тут же отступит.

Березовые ветви использовались, чтобы наделить плодородностью не только землю, но и скот и молодоженов. Березовые ветки втыкали в поле, чтобы получить богатый урожай злаков, льна. Березовое полено закапывали под порогом новой конюшни, чтобы «велись» кони. После выпечки хлебов в печь бросали березовые поленья, чтобы «ягнята были белыми».

Божье дерево

Так красиво принято называть лечебную полынь. Это многолетний кустарник, который может достигать полутораметровой высоты. В нашу страну это лекарственное растение было завезено искусственно. Божье дерево широко распространено в Южной Европе и Азии. В России лекарственную полынь иногда еще называют святым деревом или дуб-травой. Обычно заготавливают ветви этой травы, и делается это во время цветения. Божье дерево – хороший помощник при острой зубной боли. Если у вас разболелся зуб, а аптеки рядом нет, можете воспользоваться советами древних мудрых знахарей – заварить 2 полные чайные ложки этого растения на стакан кипятка, настоять в течение часа и процедить. Этим настоем следует полоскать рот – и боль существенно уменьшится.

Боярышник

Считалось, что цветущий боярышник возвещает приход весны, в Древней Греции он был посвящен богу брака Гименею.

По русским преданиям, жила в деревне девушка с цветом лица, схожим с облитым зарей снегопадом, и со строгими зелеными очами, похожими на плоды созревающего боярышника; верность, чистоту и взаимность ценила она превыше всех достоинств. По утрам девушка любила собирать цветы и травы, умело составляла из них букеты, важным компонентом которых являлись цветки, листья и ягоды боярышника.

На беду, подрастающей красавицей любовались не только жители деревни, но и внук Чингисхана, будущий Бату-хан. Уже несколько дней он безуспешно пытался вступить с девушкой в разговор, но молодница отвечала отказом: три месяца она была уже помолвлена с синеглазым русичем и со дня на день ждала сватов. Не выдержал Бату. Воровски выследил девушку и пошел по пятам. Не испугалась русианка. Прижалась спиной к боярышнику и выхватила из-под одежды кинжал. Когда Бату не остановился и перед этим, ударила себя в грудь и скатилась к подножию растения. Никто не помнит ныне, как звали молодую русианку, но знают, что в ее честь молодых девушек величали на Руси боярышнями, барышнями, а молодых женщин – боярынями.

Другое его название – дерево девственности. Римляне полагали, что запах боярышника изгоняет злых духов, поэтому они помещали его листья в колыбель. В Англии считали, что этот куст – ведьма, превратившаяся в дерево. В некоторых легендах говорится, что венец Спасителя был не из терна, а из боярышника.

В народной медицине боярышник используют и для лечения атеросклероза. Обратите внимание, что для этой цели можно использовать только боярышник кроваво-красный, который не растет в средней полосе России. Обычный боярышник, пятипестичный и колючий, для лечения атеросклероза не подходят.

Антисклеротическое действие оказывает чай из боярышника. Для его приготовления надо столовую ложку сухих или свежих ягод залить стаканом кипятка и настаивать в плотно укутанной посуде час. Регулярное употребление этого чая оказывает весьма благотворное действие на организм. Можно использовать и свежие плоды в любом виде. Или можно приготовить такое лекарство. Взять 500 г зрелых плодов боярышника, вымыть их, размять, добавить стакан воды, нагреть до 40 градусов и отжать сок с помощью соковыжималки или руками. Принимать по столовой ложке три раза в день.

Можно приготовить настойку. Взять две столовые ложки цветков, залить 100 г спирта или хорошей водки и настаивать 10 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая. Принимать по чайной ложке с водой до еды.

Боярышник считается одним из самых распространенных растений, еще с советских времен его часто сажали в парках и скверах, поскольку он неприхотлив, но очень декоративен. Боярышник – одно из самых эффективных средств для лечения болезней сердца, повышения давления, аритмий.

Готовят из него и варенье, джем, повидло. Достаточно столовой ложки повидла в день, чтобы помочь сердцу, а готовится оно очень просто: боярышник перебрать, вымыть и залить водой так, чтобы она только покрыла ягоды, проварить до мягкости и протереть через сито. Затем добавить на килограмм пюре 500 г сахара, чайную ложку лимонной кислоты и поставить варить до нужной густоты.

Можно использовать и настой боярышника: столовую ложку цветков или плодов залить стаканом кипятка, настаивать на водяной бане или в термосе 15 минут, дать остыть и проце-

дить. Его принимают по 100 мл два раза в день при повышенной возбудимости, бессоннице, как средство, снижающее аритмию и артериальное давление.

Можно сделать и настойку: 25 г плодов боярышника залить 100 мл спирта (или хорошей водки), настаивать 10 дней, процедить. Настойку принимают по 30 капель с водой три-четыре раза в день до еды.

Боярышник понижает кровяное давление, улучшает сон у сердечных больных, понижает возбудимость центральной нервной системы, усиливает кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга. Экстракт боярышника оказывает стимулирующее действие на утомленное сердце, устраняет сердцебиение, уничтожает болевые ощущения и чувство тяжести в области сердца и улучшает общее самочувствие. Плоды боярышника даурского снимают головную боль.

При повышенной возбудимости, бессоннице, как средство, снижающее аритмию и артериальное давление, используется настой цветков или плодов боярышника.

Взять столовую ложку боярышника, залить стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, дать остыть, процедить. Принимать по 100 мл два раза в день.

В этих же случаях поможет и настойка: 25 г плодов боярышника залить 100 мл спирта, настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 30 капель с водой три-четыре раза в день до еды.

Кельты считали боярышник сильным магическим деревом, из которого делали жезлы для магов и колдунов. Колючки растения использовались ведьмами для протыкания фигурок из воска. Кельтский фольклор говорит нам, что женщина, которая выходит на рассвете утра Майского дня (1 мая) и умывает лицо росой с дерева боярышника, будет невероятно красива. Боярышник в кельтской традиции – дерево божества зимы и тьмы. Это растение – священное дерево фей. По легенде, там, где растут вместе дуб, осина и боярышник, можно увидеть фей.

В Древнем Риме верили, что ветки боярышника защитят дом от злых духов, и их развешивали на окнах и дверях.

В некоторых странах цветки боярышника запрещают вносить в дом – считается, что это грозит серьезным несчастьем. Возможно, объяснение этому весьма простое – тяжелый запах и цвет цветков растения. В некоторых странах боярышник считается вредным, злым деревом, не предвещающим человеку ничего хорошего, с ним связаны смерть людей и падеж скота.

Возможно, что все мистические свойства этому дереву приписывали еще и потому, что существует сорт этого дерева, который цветет два раза в год – один раз в начале января (в Европе, разумеется, или на юге России) и второй раз весной. По легенде, первое такое дерево появилось на свет, когда святой Иосиф Аримафейский прибыл в Великобританию и вонзил свой посох в землю. Посох пустил корни, принялся и стал цвести каждый год в канун Рождества. В XVII веке некий солдат уничтожил дерево, но к этому времени с него срезали и рассаживали повсюду множество черенков, и эти новые деревца продолжают расцветать зимой и весной.

Бузина

Бузина обладает очень сильным магическим действием и активно используется магами разных стран. Это растение часто использовалось как оберег, дающий очень сильную энергетическую защиту от злых сил.

Ветками бузины охраняли роженицу и ее новорожденного; случалось, что отваром бузины мыли то место, где лежал покойный. Бузина способствует исцелению от различных недугов, жизненному процветанию, сохранению супружеской верности и просто мирному и спокойному сну.

Оберег из бузины делали так: брали из середины кроны небольшую веточку, размером в несколько сантиметров, и носили ее при себе в правом нагрудном кармане – это защищает человека от нечистой силы. Или шили небольшой белый полотняный мешочек, в который насыпали двенадцать ягод бузины, на ночь клали его под подушку, а днем носили на шее, на ночь опять возвращая его под подушку.

Цветки этого растения – эффективное средство при воспалительных заболеваниях. Для полоскания горла при ангине или стоматите использовали такое средство: взять столовую ложку цветков бузины, залить стаканом воды, варить пять минут, дать немного остыть и процедить. Полоскать горло теплым отваром каждый час. Как потогонное средство при простуде, ревматизме и болезнях дыхательных путей, которые сопровождаются повышением температуры, применяют такой настой: взять две чайные ложки сухих цветков бузины, положить в стакан кипятка и настаивать 10–15 минут. Принимать теплым, по 100 г два раза в день (пить необходимо медленно, небольшими глотками, с достаточными по времени перерывами).

Хорошие результаты дает применение цветков этого растения при простудах. Взять столовую ложку сухих цветков бузины, залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Настой принимать по четверти стакана (лучше всего с медом) три-четыре раза в день за 15 минут до еды. Или можно использовать такой сбор: в равных частях взять цветки бузины, липовый цвет, цветки ромашки аптечной, цветки коровяка, цветки терновника, кору ивы, измельчить, перемешать, столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут и процедить. Настой нужно пить горячим по два-три стакана ежедневно.

Бук лесной

Бук европейский – прекрасное дерево, которое мы знаем с самого детства, поскольку его часто изображают на иллюстрациях к сказкам. У нас это дерево можно встретить в Крыму. В древности буковых лесов было намного больше. Это красивейшее дерево может дожить до 500 лет! Часто бук выращивают в ботанических садах по всему миру. Бук радует нас не только красотой, но и множеством полезных свойств. Испокон веков для лечения кожных заболеваний применялся буковый деготь. Об этом еще писал самый известный историк Древнего мира Плиний. Экстракт почек бука используется в косметической промышленности – считается, что это эффективное средство для насыщения клеток кожи кислородом.

Валериана

Это растение знакомо всем, обычно из него делают спиртовую настойку или готовят отвар. Но есть и другой способ его применения – попробуйте просто понюхать траву или аптечную настойку растения.

Валерьяновые капли на спирту, без примесей других средств, вдыхают один раз в день – вечером, перед сном. Лучше всего делать это поочередно каждой ноздрей. На людей с высоким давлением валерьянка долго не оказывает заметного действия, но затем начинает благотворно влиять на организм и снижает давление.

Нельзя нюхать валерьянку, когда нужно бодрствовать.

Частая спутница первых весенних дней – бессонница. Чего только не придумали, чтобы поскорее заснуть – от аптечных препаратов до проверенной методики счета овец. В нелегком деле борьбы за сон часто помогает самая обычная валериана, только ее надо не пить, а нюхать: накапать несколько капель спиртовой настойки на ватку или положить на подушку пакетик с травой. Этот способ поможет при расстройствах нервной системы, атеросклерозе, нарушениях мозгового кровообращения и даже сердечных заболеваниях. Успокоить расшатавшиеся нервы можно, добавив примерно стакан отвара или столовую ложку аптечной настойки валерианы в ванну.

Уникальность этого всем известного средства в том, что оно способно успокаивать, не вызывая сонливости, поэтому ее включают в разного рода сборы для лечения различных заболеваний.

Успокоительный сбор: взять по 10 г цветков ромашки аптечной и ландыша майского, 30 г листьев мяты и плодов фенхеля, 40 г корневищ и корней валерианы. Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать час, процедить. Принимать по полстакана один-два раза в день. При нервном возбуждении и учащенном сердцебиении используют и такой сбор: взять в равных частях корень валерианы, траву пустырника, плоды тмина и фенхеля, настой готовить по предыдущему рецепту.

При спазмах кишечника и чувстве тяжести в желудке поможет такой сбор: взять по 10 г корней валерианы и плодов фенхеля, 20 г листьев мяты перечной, 60 г цветков ромашки аптечной, перемешать. Столовую ложку смеси положить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 5 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по полстакана настоя три раза в день после еды.

Валерина чаще всего используется как безопасное снотворное средство, поскольку она не усыпляет, а именно успокаивает, поэтому аптечная настойка валерианы хорошо действует в стрессовых ситуациях. Чтобы избавиться от бессонницы, можно положить в подушку немного корней этой травы и пить на ночь успокаивающий чай.

Это растение может как улучшить сон, так и облегчить просыпание. Уставшего человека она тонизирует, возбужденного успокаивает. Однако эффективное использование валерианы возможно только при комплексе симптомов, на которые она преимущественно действует.

Перед экзаменом рекомендуют принимать настойку валерианы, поскольку она успокаивает, не вызывая чувства «свинцовой тяжести», и пробуждает остроту мысли. Но для тех, кто впервые собирается применять это средство, будет разумнее не делать этого перед серьезными испытаниями, так как не на всех она действует одинаково.

При бессоннице у ребенка надо купать его в теплом отваре корней валерианы: взять горсть измельченных корней, залить литром воды, варить несколько минут, процедить и вылить в ванну. Принимать такие процедуры надо через день в течение 15 минут перед сном.

Василек

Существует много поверий, связанных с васильком. Так, например, в связи с тем, что стебель и чашечка василька покрыты беловатыми, похожими на нити плесени волосками, в народе верили, что хлеб плесневеет, если в комнате держат васильки.

Отвар цветов – прекрасное средство от воспаления глаз. Предполагалось, что благодаря такому настою больные глаза настолько укрепляются, что отпадает нужда в очках.

Считалось, что василек, вырванный с корнем из земли в день праздника Тела Христова, останавливает кровотечение из носа, если его держать в руке до тех пор, пока он не согреется. И совсем уж парадоксальная примета: осенью по количеству семян, найденных в плоде василька, считалось возможным сделать вывод об урожае хлеба в будущем году и даже предположить о ценах на хлеб будущего урожая. «Сколько семечек, – гласит поверье, – в плоде василька, столько грошей принесет мера ржи».

Это растение с давних пор применяют для лечения глаз. При усталости глаз, утративших блеск, при покраснении век или ячмене взять три столовые ложки цветков василька, залить стаканом кипятка, настоять два часа, процедить. Использовать для глазных ванночек или накладывать на глаза тампоны, смоченные в теплом настое.

При воспалении век взять столовую ложку цветков василька, залить полстакана растительного масла, желательно оливкового, настаивать семь дней, периодически взбалтывая. В этом настое смочить ватные тампоны, наложить их на веки на 15–20 минут, затем протереть кожу тампоном, смоченным в водном настое цветков василька. Для его получения столовую ложку цветков василька залить стаканом кипятка, настоять полчаса.

Вербá

Иначе это растение называют ивой, ветлой, ракитой, тальником. С лечебной целью употребляют кору, листья и соцветия. Кору собирают до цветения, сушат под навесом или на чердаках с хорошей вентиляцией.

Мужские соцветия (сережки) срывают в пору цветения. В народной медицине кора ивы используется как вяжущее, жаропонижающее, противоревматическое, желчегонное, ранозаживляющее и успокаивающее средство. Отвар ее (столовая ложка коры на стакан кипятка) по столовой ложке три раза в день (можно и в сочетании с препаратами салициловой кислоты) применяют внутрь при лихорадочных состояниях и головной боли.

Готовят чай из одной столовой ложки коры ивы, семян аниса, листьев подбела, липового цвета, ягод малины на два стакана кипятка. Отваром коры полощут рот при стоматитах и горло при ангинах. Порошок из коры наносят на раневую поверхность как кровоостанавливающее средство и засыпают в нос при кровотечениях. Для ванн при болях в ногах, от расширенных вен, использовали отвар коры ивы и дуба.

Вербена

Это растение считалось травой мира. Ее несли послы, отправляясь для переговоров с неприятелем о мире, держали ее в руках, пока шли переговоры, она лежала между договаривающимися. Если о мире не могло быть и речи, то вербену выбрасывали.

Маги считали, что если вербеной натереть тело, то получишь все, что желаешь. С ее помощью изгоняли лихорадку, излечивали все болезни, заводили дружбу, очищали дом и усадьбу со всеми постройками от злого духа. Но для этого собирать ее надо было вечером, в сумерки, чтобы никто не видел, даже луна и солнце. Обязательно следовало заплатить земле за сбор травы: обычно на месте, где сорвали вербену, оставляли соты с медом или что-то сладкое. Вырывать траву надо было левой рукой, чтобы сердце быстрее почувствовало ее, и высоко-высоко поднять в воздух, чтобы вербену увидели звезды. Прежде чем выкопать ее корень из земли, надо было обвести вокруг него магический круг золотым или серебряным предметом. Железо убивало чудодейственную силу вербены. Сушить маги советовали отдельно листья, стебель, корень, и обязательно в темноте.

По христианской легенде, вербену впервые нашли на Голгофе, у подножия Креста, и использовали, чтобы остановить кровь из ран Спасителя. А так как вербену прикладывали к ранам Христа на Голгофе, ее нельзя рвать, не осенив себя крестным знамением. По этой причине ее иногда называли святой травой и наделяли силой отвращать всяческое зло, останавливать кровотечение и заживлять глубокие раны.

Вербена, как и зверобой и укроп, мешает ведьмам и колдунам творить свою волю и охраняет своего хозяина от сглаза и множества прочих несчастий. Но, с другой стороны, ее временами называли колдуньиной травой, и ее не только можно было использовать против ведьм, но и наоборот – ведьмы могли с ее помощью налагать свои чары. В Венгрии ее особенно любили взломщики, потому что, как и гроздовник в Англии, она обладала властью над замками и запорами. Если сделать небольшой надрез на ладони и засунуть в него листик вербены, то эта рука потом сможет простым прикосновением отпирать любые двери и сундуки.

Вербена – одно из двенадцати магических растений розенкрейцеров. Как трава любви, вербена помогает против гнева, гасит эмоции, приводит в веселое расположение духа. Вербена активно использовалась в алхимической практике как знак космической субстанции. Альберт Великий полагал, что вербена приносит в дом прибыль. Правда, существовало и другое мнение, будто она содействует в распространении лжи.

Венками из вербены венчали головы певцов и поэтов. По ее тонким стеблям можно было предсказать будущее. К примеру, больному надо было взять левой рукой веточку вербены: если он почувствует себя лучше, то умрет, если хуже – поправится.

Верили, что вербена помогает солдату бежать из плена.

Верблюжья колючка

Это очень известное растение родом из пустынь. Верблюжья колючка уютно чувствует себя в сложном климате пустыни, ведь ее корневая система уходит в землю почти на 20 метров!

В Иране и в Афганистане ее употребляют в пищу, потому что в этом растении очень много сахара. В народной медицине применяют корни и траву верблюжьей колючки. Они содержат витамины В, К и С, гликозиды и дубильные вещества. Настоем этого растения хорошо полоскать горло при кашле. Также можно использовать его как наружное средство при экземе. Для этого берут 5 столовых ложек измельченной травы на 2 стакана крутого кипятка. Настаивать следует не менее шести часов!

Вереск

Английский врач Эдвард Бах установил для его применения следующие показания: страх за собственное здоровье (ипохондрия) и психическое состояние, связанное с одиночеством, которое Бах обозначил как застой ума. Его признаками выдающийся психиатр считал жажду разрядиться, выплеснуть наружу накопившееся возбуждение и навязчивую потребность захватить инициативу в разговоре. Они, по мнению Баха, смягчаются при приеме вереска. Для приготовления чая из этого растения берут две чайные ложки травы или одну – цветков, заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут, процеживают. Теплый чай надо пить 2–4 раза в день по полстакана. Цветки вереска обладают выраженным успокаивающим эффектом.

Поможет в этих случаях и ванна. Готовится она очень просто: в нее помещают довольно большой кустик вереска и наливают воду. Такая ванна полезна не столько при лечении нервных расстройств, сколько при лечении мочевыводящих путей.

Вишня

Вишня входит в состав множества лекарственных сборов. При заболеваниях почек делают лекарственный сбор из вишневых листьев (две части), листьев ежевики (одна часть), цветков пижмы (две части), головок красного клевера (15 частей). Столовую ложку состава заваривают стаканом кипятка, после чего настаивают 20 минут и пьют перед едой (за полчаса).

При малокровии, воспалительных процессах в горле, расстройстве желудка применяется лекарственный сбор из листьев вишни (четыре части), листьев рябины (одна часть), чабреца (восемь частей), календулы (14 частей). Столовую ложку данной смеси заваривают одним стаканом кипятка и настаивают полчаса. Принимать вовнутрь до еды минимум за полчаса или полоскать при проблемах с горлом.

При простуде делают сбор из листьев вишни и цветков ромашки в равных пропорциях. Столовую ложку сбора залить 1,5 стакана кипятка и поставить, закрыв крышкой, на небольшой огонь на 15 минут и использовать для ингаляций.

Благодаря своему изысканному аромату вишня входит в состав самых разных косметических средств. Особенно полезна она для жирной кожи. Применение маски из свежих вишен сделает кожу свежей, здоровой, поможет избавиться от прыщей, сузить расширенные поры. Достаточно всего лишь пропитать свежавыжатым соком вишни тканевую или марлевую салфетку и на 20 минут приложить ее к коже лица и шеи.

Вишневый сок рекомендуется тем, у кого есть проблемы с печенью и почками. Пейте по стакану сока в день – и самочувствие непременно улучшится. Мякоть вишни и черешни накладывают на лоб при головных болях. Ягоды разминают в кашицу, прикладывают ко лбу и держат в течение 10–15 минут.

Тем, у кого жирные волосы, поможет вишневая маска. Чтобы ее приготовить, разотрите вишню в эмалированной посуде, а затем отожмите из этой кашицы сок, добавьте две столовые ложки картофельного крахмала, сок одного лимона и все тщательно перемешайте. Перед мытьем головы разделите волосы на пряди, нанесите на кожу головы полученную массу, затем укройте голову полиэтиленовой пленкой, а сверху – махровым полотенцем. Через 40 минут вымойте голову шампунем, подходящим для вашего типа волос, а потом ополосните их слегка подкисленной водой (столовая ложка уксуса на литр воды).

Вьюнок полевой

В лечебных целях используют все части растения, которое обладает слабительным, мочегонным, противохолерным, обезболивающим и антитоксическим действием. Корни растения употребляют как слабительное средство: порошок из корней принимают по чайной ложке в сутки. Для примочек и компрессов на раны используют спиртовую настойку. Взять две части корней или травы вьюнка и четыре части спирта или водки, настаивать две недели, процедить. Принимать по столовой ложке настойки в половине стакана воды.

Герань

Это одно из наиболее распространенных растений. Воздух в помещении, где стоит горшок с душистой геранью, постоянно очищается растением. В лечебных целях используют листья, цветки и корневища растения. Оно обладает вяжущим, успокаивающим, противовоспалительным и закрепляющим действием, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы.

Отвар герани применяется при лечении острых и хронических воспалений кишечника, снимает болевой синдром при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, лечит гастрит.

Столовую ложку листьев или корней герани залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 5–7 минут, сразу же процедить, отжать и развести водой до первоначального объема. Принимать по столовой ложке три раза в день за 20 минут до еды.

Настой корней используют как успокаивающее средство, регулирующее сердечно-сосудистую деятельность, особенно при повышенном артериальном давлении. Столовую ложку корней растения залить стаканом кипятка, настаивать ночь, процедить, отжать и довести объем до первоначального. Принимать до еды, стакан настоя разделить на несколько порций и выпить в течение дня.

Горох

Он повышает функциональную активность печени и почек, применяется при почечно-каменной болезни. Для этих целей используется отвар семян и настой травы гороха.

Для приготовления отвара семян гороха взять три столовые ложки семян, смолоть их в кофемолке, залить пол-литра кипятка, варить 15 минут на слабом огне, охладить. Принимать по полстакана теплым три-четыре раза в день перед едой как мочегонное средство и при отложении камней в почках.

Для настоя травы гороха взять две столовые ложки сухой измельченной травы, залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить. Применять по полстакана два раза в день, утром и вечером.

Применение этого растения дает хорошие результаты при болезнях нервной системы и психических расстройствах. Считается, что питание клеток головного мозга улучшает гороховая мука, которая богата глютаминовой кислотой. Для ее получения надо взять самый обыкновенный сушеный горох и смолоть его в кофемолке. Принимать по 0,5–1 чайной ложке два-три раза в день до еды. Так же принимают гороховую муку и при болезни Паркинсона и для нормализации обмена веществ. Для кожи лица из гороховой муки делают очищающие косметические маски.

При изжоге рекомендуют съесть три-четыре штуки свежего или размоченного в воде гороха.

Горчица

Часто это самое обычное огородное растение называют сарептской по имени немецкого поселения Сарепта-на-Волге, где в 1810 году начал работу первый в Европе горчичный маслобойный завод. А этот город, в свою очередь, получил свое название в честь Сарепты Сидонской – древнего финикийского города, который упоминается в Евангелии от Луки: «...во дни Илии, когда заключено было небо три года и шесть месяцев, так что сделался большой голод на всей земле, и ни к одной из них не был послан Илия, а только ко вдове в Сарепту Сидонскую».

Горчица – не только хорошо всем известная приправа, но и прекрасное средство от лихорадки: на рюмку сухого вина надо взять $\frac{1}{4}$ чайной ложки горчицы и щепотку соли, принимать внутрь три раза в день.

Внимание! Лечение противопоказано при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и некоторых других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Девясил

Считается, что родина этого растения – Древняя Греция. Когда прекрасную Елену похитил и увез в Трою Парис, девясил вырос из ее слез. В европейских странах и США корень девясила применяется для изготовления конфет, а еще в ликероводочной, рыбной и консервной промышленности.

Используется он и у нас: именно девясил придает узнаваемый аромат «Охотничьей горькой» настойке.

Используется он и в народной медицине и считается одним из лучших средств от кашля. Взять 1 чайную ложку с верхом измельченного корня девясила, залить литром кипящей воды и дать настояться 15 минут, добавить мед. Достаточно чашки этого чая в день, чтобы забыть о только начинающемся кашле.

Помогает при туберкулезе, заживляет легкие такое средство. Свежие корни девясила трут на терке (можно и провернуть их через мясорубку).

Измельченную массу девять дней надо настаивать на водке: 2 стакана на 0,5 л водки. Принимать по столовой ложке перед едой в течение двух-трех месяцев.

При кашле облегчит состояние и такая настойка: взять столовую ложку измельченных корней девясила и чайную ложку корня солодки, залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать шесть часов (лучше ночь), затем перемешать и дать осесть. Принимать по столовой ложке каждый час.

При тахикардии помогает водочная настойка девясила. Готовят ее так: на две части водки берут одну часть измельченных сухих корней девясила, настаивают две недели и процеживают. Принимают по чайной ложке три раза в день незадолго до еды.

Дуб

С этим деревом связано много примет, о которых не стоит забывать. Например, если с любимого дерева вам на руку упадет сдвоенный желудь – сохраните его! Сам по себе он является талисманом удачи в делах, но в данном случае его сила будет больше, так как она подкреплена пожеланием самого дуба. Простой упавший желудь говорит о ждущих вас переменах в карьере, может быть, несколько неожиданных и пугающих, но которые точно приведут к лучшему.

Но не всегда есть возможность держать такое дерево у себя дома, да и вообще, не у каждого настолько развит «магический» талант, который бы позволил наладить контакт с дубом. Поэтому есть несколько рекомендаций, которые позволят безо всяких магических методов получить от дуба частичку силы и здоровья. Во-первых, надо чаще гулять в дубовых рощах. Во-вторых, по возможности использовать предметы из дуба в своем обиходе (особенно большая сила передается человеку через дубовые полы или через стены дома, построенного из дубовых бревен). И конечно же никогда нельзя ломать или рубить дуб для потехи, потому что в таком случае помощи от него не ждите.

Дуб – это действительно уникальное дерево, которое живет рядом с нами. С древних времен часто именно в дубовых рощах стоят храмы и святилища, которые известны своими исцелениями. Считается, что это происходит потому, что энергия дуба обладает силой, которая способна, как говорят, поднять мертвого.

До сих пор бытует мнение, что дуб – тот самый проводник, соединяющий человека с миром и Вселенной. Поэтому-то и считается, что если человек сможет наладить контакт с ним, то тогда дуб подарит ему такие силы, что продлит жизнь и ему, и его детям и внукам.

Об умершем иногда говорят «дал дуба». Почему же именно дуба – не березы, не ясени и не тополя? Его истоки лежат в предании, что души мертвых именно по стволу этого дерева поднимаются вверх, будто бы по небесной лестнице, в царство бессмертных.

Дуб – одно из немногих деревьев, которые способны передавать информацию на громадные расстояния. Кроме того, он обладает энергетическими связями только с деревьями своего вида, и поэтому, даже находясь на любом расстоянии от другого дерева, он может расти в одиночестве, ничуть не теряя от этого силы. Считается, что дуб – больше мужское дерево, нежели женское. Также он любит и энергичных людей и терпеть не может «нытиков», поэтому если вы себя к таковым относите, то к нему даже и не ходите – энергию свою не даст.

Душица

Применяют настой травы душицы как отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания, для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения (при гипо- и анацидных гастритах), заболеваниях печени, туберкулезе легких, гипертензии, судорогах, эпилепсии, неврозах, повышенной половой возбудимости и болезненных менструациях.

Настой травы душицы: две столовые ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают в течение 45 минут при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают в теплом виде по полстакана два раза в день за 15 минут до еды.

Сок душицы отжимают из цветущей травы. Принимают его по столовой ложке с медом (1: 3) три раза в день за 15 минут до еды.

Порошок из сушеных листьев и цветочных верхушек нюхают при головной боли и насморке.

Внимание! Противопоказана душица при беременности, а также при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Ель

Хвоя этого дерева помогает при онкологических заболеваниях. Взять пять столовых ложек измельченных иголок (желательно молодых иголок текущего года), две-три столовые ложки измельченных плодов шиповника и две столовые ложки луковой шелухи. Все это залить 0,7 л воды, довести до кипения, варить на небольшом огне 10 минут. Настоять ночь в теплом месте, можно в термосе. Процедить и пить вместо воды в течение дня – 0,5–1,5 литра в сутки.

Курс лечения – четыре месяца.

При инсультах параллельно принимать лимон: до двух штук в день, по половине лимона за прием. Очистив его от кожуры, мелко измельчить в пиалу, залить отваром хвои и залпом выпить. Лимон желательно принимать за час до еды или через час после еды. Лимоны употреблять до двух недель, при тяжелых поражениях можно увеличить этот срок до трех недель.

В народной медицине отвар хвои считается отличным средством от туберкулеза легких. Мазь, полученная из смолы ели, переваренной со свиным жиром, применяется при фурункулезе. Ванны из хвои делают при радикулите (стакан хвои на литр воды, варить пять минут, процедить и вылить в ванну), смолу прикладывают при разных нарывах. Витаминный напиток, приготовленный из хвои, пьют для предупреждения цинги и усиления сопротивляемости организма вредным условиям окружающей среды. Отвар шишек и молоденьких веточек принимают при водянке, цинге, разных кожных высыпаниях. Используют при тяжелых бронхитах, кашле, для лечения ревматизма, при бронхиальной астме, коклюше, подагре, нервном возбуждении. Нельзя их использовать только при язве желудка и гастритах.

Жасмин

Считается, что этот кустарник был подарен людям богиней мудрости Афиной. Татары считают его священным растением, и прежде чем попасть в рай, человека спросят – вырастил ли он жасмин? Он издавна считался женским растением.

Существует очень красивая легенда о жасмине. Когда-то все цветы были белыми, но однажды появился художник с набором ярких красок и предложил окрасить их в разные цвета, какие им захочется. Жасмин был ближе всех к художнику; он хотел быть золотистого цвета, цвета его любимого солнца. Но художнику не понравилось, что жасмин оказался у него раньше розы, королевы цветов, и в наказание он оставил его ждать до самого конца, взявшись за раскрашивание всех остальных цветов. В результате облюбованная жасмином желто-золотая краска почти вся досталась одуванчикам. Жасмин не стал снова просить художника раскрасить его в желтый цвет, а в ответ на требование поклониться ответил следующее: «Я предпочитаю сломаться, но не согнуться». Так он и остался белым хрупким жасмином.

Зверобой

Препараты из этой травы снимают спазмы кровеносных сосудов, оказывают капилляроукрепляющее действие, улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов, увеличивают диурез. Горькое вещество, содержащееся в ней, возбуждает секрецию желудка, улучшает аппетит.

Для приготовления отвара полторы столовые ложки травы помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом крутого кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане в течение 30 минут. После этого охлаждают, процеживают, отжимают оставшееся сырье и добавляют кипяченой воды до получения стакана отвара. Принимают внутрь по трети стакана три раза в день за полчаса до еды. Отвар можно хранить в прохладном месте не более двух суток. Полезен и чай из зверобоя, постоянное применение которого способствует стимулированию желез внутренней секреции, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, усиливает защитные функции организма.

Земляника

Растение дня – земляника. Целебными свойствами обладают все части растения: ягоды, цветки, листья и корни. Листья и корни обладают мочегонным и вяжущим действием. Водным настоем листьев пользуются для полоскания горла, а также в косметических целях. В народной медицине настой и отвары листьев и корневищ употребляют при колитах, желтухе, туберкулезе, мочекаменной болезни, отеках, старых язвах и сыпях, кровотечениях и для полосканий при ангинах.

Взять столовую ложку измельченных листьев, залить стаканом кипятка, настаивать два часа и принимать по полстакана три-четыре раза в день до еды. Настой обладает общеукрепляющим действием.

Заваренные как чай листья и цветки пьют при простуде. Старые язвы, гнойные раны и некоторые формы экземы лечат свежими или распаренными листьями, прикладывая их к пораженным поверхностям, что приводит к более быстрому их очищению от гноя и заживлению. Корень земляники издавна входил в состав многих народных целебных мазей.

Косметологи рекомендуют маски из земляники при жирной коже с расширенными порами. Взять столовую ложку ягод или чайную ложку сока и взбитый белок одного яйца, смешать и нанести на кожу лица. Через 15–20 минут маску смыть прохладной водой и нанести питательный крем.

Земляника применяется не только для лечения самых различных заболеваний, но и для ухода за лицом и руками. Для смягчения кожи рук перемешать две столовые ложки сока земляники, по столовой ложке меда и сливок. Массу нанести на руки тампоном, подождать, пока подсохнет, и нанести второй слой. Так повторять пять-шесть раз. Подержать маску 15 минут, затем смыть теплой водой и намазать руки питательным кремом.

Отличная отбеливающая маска для лица получится, если перемешать столовую ложку земляничного сока, две капли сока лимона и один хорошо взбитый белок. Сразу нанести на очищенную кожу лица, подержать до высыхания, смыть теплой водой.

После процедуры смазать лицо увлажняющим кремом. Перед применением этой маски лучше провести тест на чувствительность кожи, так как средство это сильное.

Сок этой ягоды способствует похудению. Его надо принимать по четыре – шесть столовых ложек в день, лучше до еды, но не на голодный желудок. Также не рекомендуется запивать его чаем или кофе, так как находящееся в соке земляники железо плохо сочетается с этими продуктами.

Отличный лосьон для лица получится, если смешать полстакана сока земляники со стаканом водки. Отлить столовую ложку смеси, разбавить столовой ложкой холодной кипяченой воды и протирать лицо для очищения.

Это отбеливающее, увлажняющее и питательное средство для кожи лица приготовить очень просто: намочить в земляничном соке салфетку для лица, наложить на кожу на 20 минут, затем смыть прохладной водой. После нескольких таких процедур кожа становится матовой, поры сужаются, а также исчезают угри.

Иссоп

Это растение больше известно как майоран. В оккультных целях иссоп использовали в самые древние времена: еще в III тысячелетии до н. э. жрецы Египта пользовались им для омоложения, а народы Ближневосточной Азии – для очищения священных мест. В Библии упоминается, что пучком иссопа, обмоченным в крови агнца, закланного в пасхальную ночь, евреи мазали перекладины и косяки дверей своих жилищ.

В древние времена священнику, идущему лечить прокаженного, предписывалось взять с собой живую птицу, кедровую ветвь, красную нить и иссоп. Ветки кедра и иссопа следовало перевязать нитью, омочить их в крови птицы, пролить кровь над живой, родниковой водой, окропить очищаемого от проказы семь раз и объявить его чистым, а живую птицу, окропленную этой водой, отпустить в поле. Кедр в этом ритуале символизировал гордость (гордыню), а иссоп – ее противоположность – покаяние и смирение.

Это одна из основных трав, считавшихся антидемоническими, – ее добавляли в мешочек с ароматическими травами для купания, в благовония для защиты от злых сил. Для защиты от темных сил траву следует использовать исключительно в виде курений или водных настоев. Просто засушенная трава или спиртовые настои тут не помогут. Подготовленную заранее траву надо высушить, чтобы, потеряв влагу, она приобрела огненную энергетическую силу, которая увеличит способность травы прогонять не только всяческую нечисть, но и недобрые умыслы и злые намерения, проникающие в ваши мысли. Дым от курения иссопа очищает не только человека, но и его жилище.

Каланхоэ

Применение сока каланхоэ при ожогах и обморожениях позволяет значительно ускорить заживление кожи и предотвращает образование рубцов. Взять 50 г листьев каланхоэ, пропустить через мясорубку, кашицу выложить на сложенную вдвое марлю и приложить к обожженному месту. Повязку менять через каждые 8–10 часов. Или взять 100 г листьев каланхоэ, мелко порезать, положить в эмалированную или стеклянную посуду, залить пол-литра кипятка, накрыть крышкой и поставить на водяную баню на 20 минут. Затем процедить, поставить настой на маленький огонь, уварить до половины объема и остудить. Этим средством смазывают ожоги и обморожения.

Календула

Дома нетрудно приготовить водный настой растения, примочки и протирания которым сужают поры кожи лица. Взять две столовые ложки сырья, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане около 15 минут. Затем охладить при комнатной температуре и процедить. Оставшееся сырье отжать и, если необходимо, долить настой кипяченой водой до первоначального объема. Хранят его в прохладном месте не более двух суток. Использование календулы, или ноготков, как называют растение в народе, помогает при жирной себорее, прыщах и угрях. Можно использовать и спиртовую настойку, купленную в аптеке, но следует сначала развести ее водой: чайная ложка на стакан.

Ножная ванночка из настойки ноготков, из расчета две столовые ложки на литр воды, оказывает хорошее дезинфицирующее действие на растрескавшуюся кожу пяток и между пальцами.

При жирной коже головы, перхоти и выпадении волос рекомендуется два-три раза в неделю протирать кожу смесью из 10 частей спиртовой настойки календулы и одной части камфорного масла. Если кожа головы сухая, лучше использовать смесь из двух частей спиртовой настойки ноготков и одной части камфорного масла.

В народной медицине настой календулы используют при заболеваниях печени и желчного пузыря, селезенки, при спазмах желудка, камнях в мочевом пузыре, кашле, гипертонии, сердечном неврозе, золотухе, рахите. Наружно – при эрозиях, трещинах в области заднего прохода.

Для получения настойки надо взять 20 г календулы, залить 100 мл спирта или водки, настоять две недели в темном месте, процедить и хранить в холодильнике. Принимать по 20–30 капель три раза в день, и исчезают головные боли, улучшается сон и повышается работоспособность. Принимают его при гипертонической болезни (курс лечения – три недели и более), желудочно-кишечных заболеваниях, язве, рахите, раке, бессоннице, аритмии сердца, одышке, как желчегонное средство, для укрепления общего самочувствия.

Настойка календулы быстро ликвидирует воспалительные процессы и гнойные воспаления и выделения при ранениях и язвенных процессах и значительно ускоряет регенерацию тканей и заживление ран.

Наружно ее используют для 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 в пропорции 1:10.

Калина

Эта ягода тонизирует работу сердца, ягоды калины делают пульс реже, улучшают работу сердца. Она полезна при неврозах, сосудистых спазмах, гипертонии, поскольку обладает мочегонным, желчегонным, а также ранозаживляющим свойствами. Эта ягода понижает уровень холестерина в крови, поэтому очень полезна для лечения атеросклероза.

Различные препараты из калины издавна применяются в народной медицине, а ее сок рекомендуется как профилактическое средство от онкологических заболеваний. Чай с калиной и ее сок с медом издавна давали больным лихорадкой, ягоды помогают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Сок и отвар ягод используют как противокашлевое и вяжущее средство, он хорошо помогает при язвенной болезни, колитах, геморрое. Сок ягод с патокой – старинный способ местного лечения опухолей.

Калиновый морс – хорошее поливитаминное средство при пониженной кислотности желудочного сока, гипертонии и кожных заболеваниях. Если нет особых рекомендаций, сок из ягод калины принимают по 1/3—1/4 стакана с медом (в соотношении 1: 2) три-четыре раза в день до еды.

При диатезе у детей, от которого обычно трудно избавиться, рекомендуют нарезать молодые побеги калины с почками, поместить их в кастрюлю на 3/4 ее вместимости, залить водой и поставить в духовку на слабый огонь на три-четыре часа. Потом процедить, отжать, слить в темные бутылки и хранить в прохладном месте. Детям пить по чайной ложке три раза: утром, за два часа до завтрака, затем через два часа после обеда и через полтора часа после ужина.

Можно добавить сахар и во время лечения не давать детям кислой и соленой пищи.

При угрях, нечистой коже лица, лишае хорошие результаты дает смазывание больных мест соком этой ягоды.

При гипертонии, отеках, истерии поможет такой отвар: столовую ложку ягод залить стаканом горячей воды, варить на слабом огне 30 минут, немного охладить, процедить и довести объем до исходного. Принимать по одной-две столовые ложки три-четыре раза в день после еды.

Калина хорошо помогает при лечении заболеваний бронхов и легких. Ягоды, настоянные на горячем меду в течение шести-семи часов, применяются при бронхитах, воспалении легких: столовую ложку ягод залить стаканом кипятка, настоять, укутав, два-три часа, подсластить медом и принимать теплым по 1/3 стакана четыре-пять раз в день при простуде, упорном кашле, лихорадке, осиплости голоса, как потогонное средство.

При гайморите рекомендуется пить сок калины с медом: стакан сока смешать со стаканом меда и принимать по столовой ложке три раза в день между едой. Смесь хранить в холодильнике, но перед приемом необходимо согреть порцию до комнатной температуры. Это иммуностимулирующее средство помогает и при любых других простудных заболеваниях.

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуют столовую ложку плодов калины заварить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана два раза в день.

Калина хорошо действует на кожу. Для отбеливания кожи, склонной к появлению пигментных пятен или веснушек, берут свежий сок калины, смешивают со сметаной в пропорции 1: 1, наносят на лицо и через 20 минут смывают теплой водой, затем наносят питательный крем. Для антивозрастной маски берут в равных частях сок ягод калины и мед. Смесь нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.

Капуста

Этот овощ может найти свое применение не только на кухне. Если регулярно пить свежевыжатый капустный сок, улучшается цвет лица. Он же поможет сделать более гладкой и молодой сухую и нормальную кожу: надо намочить салфетку в капустном соке, наложить на лицо на 15–20 минут, смыть остатки теплой водой и наложить питательный крем. Поможет капуста и жирной коже: сок надо смешать с мукой до получения густой кашицы, наложить маску на лицо, оставить на 15–20 минут и смыть теплой водой.

Для ухода за жирной кожей можно использовать и квашеную капусту: пропустить ее через мясорубку, наложить на лицо и оставить на полчаса. Смыть маску прохладной водой и наложить питательный крем. Такие маски надо делать раз в неделю, для того чтобы увядающая кожа стала выглядеть моложе.

Это уникальное растение не только широко используется в народной медицине, с его помощью можно избавиться от лишнего веса. Продолжительность капустной диеты 10 дней – за это время при соблюдении всех рекомендаций гарантируется снижение веса от 6 до 10 килограммов.

Итак, завтрак – зеленый чай или кофе без сахара, негазированная и неминерализованная вода. Обед – салат из свежей капусты и моркови на растительном (лучше оливковом) масле без ограничений, отварная говядина, курица или нежирная рыба – не более 200 г. Ужин – салат из свежей капусты, одно перепелиное (половина куриного) яйцо, яблоко или любой другой фрукт (кроме банана). Не позднее чем за два часа до сна надо выпить стакан обезжиренного кефира.

Салат в любой момент можно заменить капустным супом с овощами, есть его также можно без ограничений. Можно в любое время пить зеленый чай или негазированную и неминерализованную воду (не менее литра в день). Кофе без сахара можно пить по утрам. Каждые три дня можно свежую капусту заменять квашеной.

Что же нельзя? Все 10 дней диеты в пищу нельзя добавлять сахар и соль. Запрещается алкоголь во всех видах. Никаких мучных и кондитерских изделий.

Это растение очень полезно для волос. Если они потеряли блеск, секутся, то вам поможет сок свежей капусты. С помощью ватного тампона или губки нанесите его на кожу головы за 30–40 минут до мытья и покройте голову косынкой.

От перхоти народная медицина рекомендует втирать в кожу головы капустный отвар или рассол от квашеной капусты. Можно приготовить и такое средство: смешать в равных пропорциях касторовое масло и настойку календулы или смесь из двух частей спиртовой настойки календулы и одной части касторового масла. После процедуры надо нанести на кожу головы рассол квашеной капусты примерно на полчаса.

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.