

ЗОЛОТАЯ КНИГА

РЕЦЕПТЫ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ



- Лечение растениями

- Литотерапия



- Водолечение

- Диагностика заболеваний



Наталья Александровна Судьина
Золотая книга: Рецепты народных целителей

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6060681

*Золотая книга: Рецепты народных целителей / Сост. Н. Судьина: АСТ, Сова; Москва, СПб; 2009
ISBN 978-5-17-058499-4*

Аннотация

В каждом из нас заложен огромный потенциал здоровья. Если его использовать хотя бы наполовину, то мы сможем жить долгие годы счастливой жизнью, не зная, что такое хворь. Об этом нам напоминают древние знания о природе, о способах лечения заболеваний. Прочитав нашу книгу, вы познакомитесь с простыми и эффективными рецептами народных целителей и получите уникальную возможность обрести здоровье без медикаментов.

Содержание

Секреты народных целителей	15
Лечение травами	18
Адонис (горицвет) весенний	22
Лечебные рецепты	22
Бессонница	22
Миозит	22
Судороги	22
Аир обыкновенный	23
Лечебные рецепты	23
Алкоголизм	23
Ангина	23
Бронхит	23
Грипп	23
Снижение аппетита	24
Цистит, хронический пиелонефрит	24
Зубная боль	24
Остеохондроз	24
Подагра	24
Раны	24
Бадан толстолистный	25
Лечебные рецепты	25
Отравление, дуоденит	25
Пародонтоз	25
Снижение иммунитета	25
Бессмертник песчаный (цмин)	26
Лечебные рецепты	26
Гепатит	26
Гипертония	26
Дискинезия желчевыводящих путей	26
Желчнокаменная болезнь	26
Мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря	27
Холецистит, желчнокаменная болезнь, желтуха, болезни желудка	27
Буквица лекарственная	28
Лечебные рецепты	28
Бронхиальная астма, сильный кашель	28
Насморк	28
Головокружение	28
Валериана лекарственная	29
Лечебные рецепты	29
Беспокойство	29
Бессонница	29
Гипертония	29
Глисты	29
Менопауза и климакс	29

Мигрень	30
Василек синий, или василек посевной	31
Лечебные рецепты	31
Желтуха	31
Желчнокаменная болезнь	31
Инфаркт миокарда	31
Нефрит, цистит, уретрит	31
Отеки	31
Воспаление век	32
Горец змеиный	33
Лечебные рецепты	33
Катар толстой кишки, кровотечение	33
Понос, язва желудка	33
Желчнокаменная болезнь	33
Стоматит, гингивит	33
Язва желудка и кишечника	33
Горечавка желтая	34
Лечебные рецепты	34
Диатез экссудативный	34
Дискинезия желчевыводящих путей	34
Потеря или снижение аппетита	34
Горчица сарептская	35
Лечебные рецепты	35
Потеря аппетита	35
Туберкулез	35
Бронхолегочные заболевания	35
Гипертония	35
Икота	35
Мигрень	36
Насморк	36
Простуда	36
Девясил высокий	37
Лечебные рецепты	37
Артрит	37
Атеросклероз	37
Бронхит	37
Гипертония	37
Диатез экссудативный	37
Коклюш	38
Насморк	38
Ожирение	38
Преждевременное старение	38
Рахит	38
Туберкулез легких	38
Донник лекарственный	39
Лечебные рецепты	39
Артрит	39
Бессонница	39
Гипертония	39

Инфаркт миокарда	39
Метеоризм	39
Нарыв, гнойник, фурункул, раны, ревматизм	39
Хронический бронхит	40
Душица обыкновенная	41
Лечебные рецепты	41
Аллергия, гипертония	41
Ангина	41
Беспокойство	41
Бессонница	41
Бронхит	41
Бронхиальная астма	42
Головная боль	42
Запор	42
Зуд кожи	42
Маточное кровотечение	42
Метеоризм	42
Неврозы, эпилепсия	42
Холецистит	42
Дымянка лекарственная	43
Лечебные рецепты	43
Геморрой	43
Фурункул, нарыв	43
Холангит, холецистит	43
Язвенная болезнь желудка	43
Язвенный неспецифический колит	43
Женьшень обыкновенный	44
Лечебные рецепты	44
Инфаркт миокарда	44
Сердечная недостаточность	44
Упадок сил, гипотония, истощение, нервные заболевания	44
Зверобой продырявленный	45
Лечебные рецепты	45
Аденоиды	45
Алкоголизм	45
Ангина	45
Бели	45
Витилиго	46
Гастрит	46
Гепатит	46
Головная боль	46
Грипп	46
Депрессия	46
Мастит	46
Насморк, простуда	46
Обморок	47
Ожог	47
Пародонтоз	47

Понос	47
Сердечная недостаточность	47
Стоматит	48
Табакокурение	48
Трещины на пятках	48
Туберкулез	48
Усталость, утомление	48
Язвенная болезнь желудка	48
Календула лекарственная	49
Лечебные рецепты	49
Аллергия	49
Ангина	49
Артрит, обморожение, ожог	50
Гепатит	50
Гипертония	50
Климакс	50
Насморк	50
Нефрит	50
Ревматизм	50
Сердечная аритмия	50
Стоматит	51
Косметические рецепты	51
Угри, прыщи	51
Кислица обыкновенная	52
Лечебные рецепты	52
Грипп, лихорадка	52
Нефрит	52
Язвы и раны	52
Крапива двудомная	53
Лечебные рецепты	53
Авитаминоз	53
Астма сердечная	53
Гастрит	53
Геморрой	53
Гипертония	54
Головная боль	54
Желчнокаменная болезнь	54
Заболевания печени	54
Инсульт	54
Ишемическая болезнь сердца	54
Кашель	54
Крапивница, аллергия	55
Лихорадка	55
Малокровие	55
Маточное кровотечение, обильные менструации	55
Нарушение обмена веществ	55
Недостаточная лактация	55
Нефрит, пиелонефрит	56
Повышение уровня сахара в крови	56

Понос	56
Ревматизм	56
Тромбофлебит	56
Туберкулез	56
Ухудшение зрения	56
Шпоры	56
Энтероколит	57
Эрозия шейки матки	57
Косметические рецепты	57
Бородавки	57
Жировая себорея, выпадение волос	57
Лабазник вязолистный	58
Лечебные рецепты	58
Болезни почек, мочевого пузыря и желудка	58
Кожные заболевания	58
Опрелости	58
Ревматизм, простуда, боли в желудке	58
Укус змеи	58
Ландыш майский	59
Лечебные рецепты	59
Задержка мочи	59
Невроз	59
Сердечная недостаточность, нарушения сердечного ритма	59
Лапчатка прямостоячая, или калган	60
Лечебные рецепты	60
Аденома предстательной железы	60
Катар желудочно-кишечного тракта, язва желудка	60
Колит	60
Нефрит	60
Пародонтоз	60
Понос	61
Стоматит	61
Лен посевной	62
Лечебные рецепты	62
Атеросклероз	62
Бронхит	62
Запор	62
Лучевое поражение кожи, ожог	62
Мочекаменная болезнь	63
Нефрит	63
Цистит	63
Язвенная болезнь желудка и кишечника	63
Лопух большой, или репейник	64
Лечебные рецепты	64
Аденома предстательной железы	64
Артрит	64
Запор	64
Мастопатия	64

Ожог	64
Простуда	65
Пяточная шпора	65
Рахит	65
Язва желудка	65
Косметические рецепты	65
Выпадение волос	65
Мать-и-мачеха обыкновенная	66
Лечебные рецепты	66
Ангина, ларингит	66
Бронхит	66
Грипп	67
Одуванчик лекарственный	68
Лечебные рецепты	68
Артрит	68
Гепатит	68
Диатез экссудативный	68
Запор	68
Перелом кости	68
Простуда	68
Снижение или отсутствие аппетита	69
Усталость	69
Холецистит	69
Пижма обыкновенная	70
Лечебные рецепты	70
Вывих	70
Гипертония	70
Глисты	70
Дискинезия желчевыводящих путей	70
Насморк	70
Подагра, боли в суставах	71
Ревматизм суставный	71
Укусы насекомых	71
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	71
Подорожник большой	72
Лечебные рецепты	72
Ангина	72
Атеросклероз	72
Бронхит, трахеит	72
Гастрит, колит, энтероколит	72
Гастрит с пониженной кислотностью	73
Запор	73
Ларингит	73
Ожог	73
Раны	73
Укусы насекомых	73
Усталость	73
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	74

Косметические рецепты	74
Цыпки на руках	74
Полынь горькая	75
Лечебные рецепты	75
Бородавки	75
Высокая температура, лихорадка	75
Гастрит, снижение аппетита, боли в желудке	75
Глисты	75
Грипп	75
Дискинезия желчевыводящих путей	76
Малокровие	76
Косметические рецепты	76
Жирная кожа	76
Запах изо рта	76
Пустырник обыкновенный	77
Лечебные рецепты	77
Гипертония	77
Пневмония	77
Простуда	77
Спазмы в желудке и кишечнике	77
Пырей ползучий	78
Лечебные рецепты	78
Артрит	78
Гастрит, колит, энтерит, нарушение обмена веществ	78
Диатез экссудативный	78
Запор	78
Туберкулез легких	78
Холецистит	78
Ромашка аптечная	79
Лечебные рецепты	79
Метеоризм	79
Нарывы, кожный зуд, фурункулез	79
Носовые полипы	79
Пиелонефрит и цистит хронические	79
Подагра	79
Простуда, ангина	80
Стоматит	80
Холецистит	80
Косметические рецепты	80
Морщины на шее	80
Тысячелистник обыкновенный	81
Лечебные рецепты	81
Бронхит	81
Вздутие кишечника	81
Гастрит анацидный, геморрой	81
Дискинезия желчевыводящих путей	81
Нарушение менструального цикла	81
Недержание мочи	81
Пародонтоз	82

Раны	82
Снижение аппетита	82
Снижение потенции	82
Цистит	82
Хвощ полевой	83
Лечебные рецепты	83
Аденоиды	83
Артрит	83
Желчнокаменная болезнь	83
Отечность век и усталость глаз	83
Плеврит	83
Усталость	83
Хронический цистит	83
Черда трехраздельная	85
Лечебные рецепты	85
Аллергия	85
Артрит	85
Диатез экссудативный	85
Укус змеи	85
Чистотел большой	86
Лечебные рецепты	86
Дискинезия желчевыводящих путей	86
Желчнокаменная болезнь	86
Лишай стригущий	86
Мастит	86
Мочекаменная болезнь	86
Пародонтоз	87
Полипы носовые	87
Чесотка	87
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	87
Косметические рецепты	87
Бородавки	87
Потливость ног, шелушение кожи на подошвах	87
Шалфей мускатный	88
Лечебные рецепты	88
Ангина	88
Грипп	88
Кашель	88
Зубная боль	88
Климакс	89
Молочница	89
Подагра, контрактура, парез, полиартрит, ишиас	89
Свинка	89
Снижение слуха	89
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	89
Косметические рецепты	89
Угри	89
Щавель конский	90
Лечебные рецепты	90

Запор	90
Колит, понос, геморрой	90
Ларингит	90
Экзема, лишай	90
Лечение злаками, гречишными и крупами	91
Гречиха посевная	92
Лечебные рецепты	92
Бронхиальная астма, бронхит	92
Избыточный вес	92
Лишай	93
Опрелости	93
Раны, порезы	93
Экзема	93
Косметические рецепты	93
Жирная пористая кожа, угри	93
Любой тип кожи	93
Кукуруза	94
Лечебные рецепты	94
Альбуминурия	94
Атеросклероз	94
Бессонница	94
Высокое давление	94
Гипертония	95
Заболевания печени	95
Запор, болезни печени, подагра, нефрит	95
Зуд наружных половых органов	95
Кожные заболевания	95
Кровоизлияние в глаз, глаукома	95
Малокровие	96
Мочекаменная болезнь	96
Нарушение обмена веществ, нервные расстройства	96
Ожирение	96
Отеки	96
Понос	96
Почечная недостаточность	96
Ревматизм	96
Сахарный диабет инсулиннезависимый	97
Сенная лихорадка, мигрень	97
Тромбофлебит, варикозное расширение вен	97
Цистит	97
Косметические рецепты	97
Выпадение волос	97
Жирная кожа лица	97
Любой тип кожи лица	97
Сухая кожа лица	98
Угри (комедоны)	98
Шелушение краев век	98
Овес посевной	99
Лечебные рецепты	99

Артрит	99
Водянка и отеки сердечного происхождения	99
Гастрит с низкой кислотностью желудочного сока	100
Гипертония	100
Грипп	100
Депрессия	100
Желудочно-кишечные заболевания	100
Желчнокаменная болезнь, аллергия	101
Заболевания органов пищеварения и дыхания	101
Заболевания печени	101
Заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем	101
Задержка мочи	101
Запор	101
Изжога	101
Импотенция	102
Ишемическая болезнь сердца	102
Климакс	102
Метеоризм	102
Нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (аритмии)	102
Обильная, болезненная менструация	102
Ожирение и атеросклероз	102
Ослабление организма, истощение, старческая немощь	102
Ослабление сердечной мышцы, отеки	103
Панкреатит, диабет, язва желудка и двенадцатиперстной кишки	103
Пневмония	103
Подагра и воспаление суставов	103
Радикулит, гайморит	103
Сахарный диабет	103
Табакокурение	104
Туберкулез	104
Цистит	104
Экзема, дерматит	104
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	104
Косметические рецепты	104
Выпадение волос	104
Жирная кожа	104
Плохое состояние кожи, волос и ногтей	105
Прыщи	105
Стареющая кожа	105
Сухая кожа	106
Просо	107
Лечебные рецепты	107
Гайморит	107
Ослабление мышечной системы	107
Сахарный диабет	107
Пшеница	108

Лечебные рецепты	109
Анемия, лейкопения, радиационное облучение	109
Атеросклероз	109
Геморрой	109
Дистрофия	109
Запор	110
Избыточный вес	110
Кашель, кровохарканье	110
Метеоризм	110
Нарывы	110
Недостаточная лактация	110
Понос	111
Рожа	111
Снижение аппетита	111
Снижение иммунитета	111
Укус насекомого	111
Упадок сил, авитаминоз	111
Экзема	111
Язва мочевого пузыря	112
Косметические рецепты	112
Грубая кожа рук	112
Перхоть	112
Прыщи	112
Рис	113
Лечебные рецепты	113
Ангина, пневмония	113
Гипертония	113
Ожирение	113
Отложение солей	113
Понос	114
Токсикоз, вызванный беременностью	114
Цистит	114
Косметические рецепты	115
Усталая кожа	115
Рожь	116
Лечебные рецепты	116
Авитаминоз	116
Аллергия	116
Кашель	116
Отеки, сахарный диабет	116
Радикулит	116
Ячмень	117
Лечебные рецепты	117
Авитаминоз, упадок сил	117
Болезни почек, мочевыводящих путей	117
Диатез	117
Запоры хронические	117
Малокровие	118
Нарыв	118

Повышенное содержание сахара в крови	118
Понос, колит	118
Сахарный диабет	118
Лечение фруктами и ягодами	119
Абрикос	121
Лечебные рецепты	121
Анемия, сердечно-сосудистые заболевания,	121
заболевания почек	
Атеросклероз	121
Малокровие, ухудшение зрения	121
Сахарный диабет, заболевания сердца	121
Ожирение	122
Косметические рецепты	122
Жирная кожа	122
Сухая кожа	122
Увядающая кожа	122
Айва	123
Конец ознакомительного фрагмента.	124

Золотая книга: Рецепты народных целителей

Сост. Н. Судьина

Секреты народных целителей

Здоровье – это гармония с самим собой и природой. Если человек отдаляется от природы, если не прислушивается к своему организму, он становится незащищенным перед болезнями. Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят от страданий, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру.

В каждом из нас заложен огромный потенциал здоровья. Если его использовать хотя бы наполовину, то мы сможем жить долгие годы счастливой жизнью, не зная, что такое хворь. Об этом нам напоминают древние знания о природе, о способах лечения заболеваний. Тысячелетиями их собирали по крупицам, передавали из уст в уста. Из глубины веков они дошли до нас, и мы, современники, получили уникальную возможность без медикаментов обрести здоровье.

Современная медицина идет рука об руку с нетрадиционными методами лечения. Сейчас их даже и не хочется называть «нетрадиционными». Ведь в арсенале народных целителей множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний по сравнению с лечением медикаментозными средствами.

Прочитав нашу книгу, вы познакомитесь с простыми и эффективными советами народных целителей, позволяющими избавиться от многих заболеваний. Ведь в рецептах древних знахарей использовались и используются доступные ингредиенты, а процедуры лечения вполне пригодны для выполнения в домашних условиях.

Пожалуй, одно из древнейших направлений народной медицины – траволечение. Оно издавна и довольно успешно применялось на Руси. Дикорастущие травы обладают многими целебными свойствами. Этими секретами мы поделимся с вами в главе «Лечение травами».

Выражение: «Ты есть то, что ты ешь», несомненно, отражает истину. А часто ли мы задумываемся о том, что, как и когда мы едим? Гиппократ считал, что еда должна быть лекарством, а лекарство – едой. Так что же надо есть, чтобы сохранить и приумножить здоровье?

Сегодня во всем мире ученые пришли к выводу, что для здоровья основную часть рациона должны составлять овощи и другие растительные продукты. Считается, что суточный рацион человека должен состоять на 60 % из овощей и фруктов, на 20 % – из белков, на 20 % – из жиров, крахмалов и сахара. Ведь свежие овощи, фрукты, орехи обладают величайшей силой очищения. А, как известно, чистый организм легко сопротивляется болезням, более жизнестоек.

По своему химическому составу растительную пищу относят к углеводно-витаминно-минеральной. Некоторые виды растений содержат довольно много жиров и белков. Но все-таки главная их ценность – в витаминах и микроэлементах. Растительная пища прекрасно нормализует обмен веществ. Салаты из сырых овощей и фруктов способны за несколько дней наладить работу кишечника. Многие овощи: капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы, пастернак, репа, салат, свекла, томаты, тыква, чеснок – обладают антирадиационным действием. Они содержат ионы – заместители калия и кальция, которые вытесняют из организма радиоактивные вещества. С полезными свойствами

овощей, фруктов, орехов, а также с лечебными и косметическими рецептами вы познакомитесь в главах «Лечение овощами», «Лечение фруктами», «Лечение орехами».

Не менее важными в народной медицине считаются злаковые и гречишные культуры, а также крупы, мука и другие продукты, получаемые в результате обработки этих растений. Они необыкновенно богаты питательными веществами, в них содержатся белки, углеводы, в меньшей степени – жиры и витамины, а также биологически активные вещества и минеральные соли. В главе «Лечение злаками, гречишными и крупами» представлены рецепты лечения различных заболеваний с помощью культурных растений семейств злаковые и гречишные.

Еще один продукт, который наверняка есть в каждом доме, – мед. Великий мыслитель и врач Гиппократ очень широко использовал его в своей практике в сочетании с лекарственными травами и в чистом виде. При легочных заболеваниях он предлагал: «Питье уксуса медового, называемого оксимель, имеет, как ты убедишься, многообразную пользу в этих болезнях, ибо выводит мокроту и делает легким дыхание».

Старинные лечебники дают следующее определение меда: «Мед есть сок с росы небесной, который пчелы собирают во время доброе с цветов благоуханных, и от того имеет в себе силу многу и угоден бывает к лекарству от многих болезней»; «Мед на раны смрадные пособляет, чем затемнение отдаляет, помазуючи или пластырь прикладываячи, распадлины рта лечит, воду мочевую порушает, живот обмягчает, кашлючим пособляет, ядовитое укушение лечит и укушение бешеная собаки уздавляет, на раны глубокия добре пособляет, легкому и всем суставам нутренним несказанно есть лекарство». Из этого определения видно, сколь многогранны терапевтические свойства пчелиного меда. Но всегда следует помнить и другую народную мудрость: «Мед сладок в меру. Если много съешь, то и мед горьким покажется». О том, какие заболевания и как можно вылечить медом, вы узнаете из главы «Лечение медом и продуктами пчеловодства».

Это чудо-лекарство мы начинаем принимать, едва появившись на свет, а потом употребляем на протяжении всей жизни. Что же это такое? Конечно – молоко. Ведь в нем есть почти все необходимые для полноценного питания компоненты – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества, которые хорошо сбалансированы и полностью усваиваются. И в этом смысле с молоком не сравнится ни один продукт – ни мясо, ни рыба, ни овощи. Академик И. П. Павлов писал: «Молоко – это изумительная пища, приготовленная самой природой».

С давних времен молоко используется как лечебное средство от многих болезней. С его помощью лечат заболевания сердца, почек и других органов. Кисломолочные продукты (простокваша, кефир, кумыс и другие) являются прекрасным лечебным средством для людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, туберкулезом. Они также очень эффективны при отравлениях. Подробнее о целебной силе молока вы сможете прочитать в главе «Лечение молоком».

Здоровье или нездоровье каждого человека зависит и от... воды. Да-да, не удивляйтесь – именно от воды, от того, достаточное ли ее количество мы получаем ежедневно. Она обеспечивает упругость тканей и теплообмен между организмом и окружающей средой. Если без пищи человек может прожить около месяца, то без воды – всего 2–3 дня. Получается, что действительно, как поет герой старого фильма, «без воды и ни туды, и ни сюды». О том, сколько и какую воду нужно пить, чтобы сохранить здоровье, молодость, красоту, и как вода помогает в лечении различных заболеваний, рассказано в главе «Лечение водой».

Все слышали о целительных свойствах глины и грязей, последние даже называют «лечебными». Интересные рецепты лечения и красоты представлены в главе «Глина и лечебные грязи».

Сирийские мифы повествуют о том, что люди научились употреблению соли у богов. Рецепт нектара и амброзии в морской соли, известный теперь как эликсир бессмертия, как нельзя лучше отражает желание наших предков при помощи соли познать мир. Гомер называл соль божественной.

В древности соль ценили, она была предметом государственной торговли, из-за нее возникали войны и народные волнения. Промышленники видят в соли сырье для производства всевозможной продукции. Кулинары всего мира поют соли дифирамбы. Эзотерики утверждают, что соль – отличный проводник энергий.

Хоть мы привыкли слышать предостережения, касающиеся солеедения. И все-таки соль – тоже лекарство. Когда медики начали использовать соль для лечения больных? Однозначно ответить на этот вопрос сложно, но целители древности оставили нам немало рецептов, с которыми вы познакомитесь в главе со скромным названием «Лечение солью».

Но сколь бы ни были полезны средства народной медицины, как у любого лекарства, у них есть противопоказания. Обратите внимание на рубрику «Осторожно, опасность!» – именно она поможет вам разобраться, подходит или нет вам то или иное лечение.

Каждый из нас не раз слышал рассказы о невероятных исцелениях с помощью молитв. Такие чудеса случаются постоянно. Важно только относиться к своим болезням с терпением, любовью и научиться молитве. Это сделать нелегко, но мы постараемся помочь вам на страницах этой книги.

Знаменитый философ Пифагор учил, что в природе нет ничего лишнего, все живое и неживое находится в родстве и влияет друг на друга. Люди всегда интуитивно чувствовали эти родственные связи и искали помощи и поддержки у живой и неживой природы. Искали помощи и у минералов. И конечно, нашли. Даже появилась медицинская методика, которая называется «литотерапия» (от лат. *litas* – камень). О лечебных свойствах самоцветов и методике их применения упоминается в китайском трактате «Сан-хэй-Дин», «Скрижали тибетских лам» и других древних источниках. Эту методику использовали все известные врачи древности: Гиппократ, Авиценна, Парацельс, Амбруаз Паре и др.

Современные ученые признают целебными свойства минералов. Они считают, что энергетические вибрации камня почти идентичны вибрациям человека, и способны стимулировать энергетические потоки в организме. Болезнь – это скопление негативной энергии в нашем организме. Камни являются самыми энергетически стабильными веществами, способными не только сохранять в себе позитивную энергию, но и транслировать ее на больной орган человека. Более того, находясь под влиянием различных планет Солнечной системы, минералы впитывают в себя их энергию, а затем передают ее людям.

Как же использовать целительную силу самоцветов, не прибегая к помощи специалистов? Об этом вы узнаете из главы «Лечение камнями».

Многие привыкли лечиться при помощи медикаментов, а не проверенными на протяжении многих веков натуральными средствами. Мудро поступают те, кто всегда имеет в доме травяные сборы, овощи, фрукты, баночку меда или прополис, глину и др. Этим людям не приходится прибегать к помощи антибиотиков – они им становятся просто не нужны. А все потому, что все эти «лекари» оказывают не сиюминутное действие – они способствуют тому, чтобы люди вообще не болели. Мы не призываем вас к самолечению – нет ничего хуже такого подхода к своему здоровью! Почувствовав недомогание, надо прежде всего обратиться к врачу. Только он после обследования поставит диагноз, только в его праве назначать курс лечения, и только он может одобрить применение народных методов лечения.

«В болезнях должно заботиться об излечении их. Если ты болен, то пригласи опытного врача и воспользуйся предписанными им средствами. С этой целью возникают из земли столь многие благодетельные растения» (Блаж. Иероним).

Доброго вам здоровья!

Лечение травами

Человек использовал травы в качестве лекарства задолго до появления медицины как науки. Для извлечения из растений действующих веществ народные целители всегда использовали в основном настои и отвары, позже пришло умение лечить с помощью настоек и ароматических масел.

Сейчас в наших аптеках имеется большой выбор различных лекарственных растений. Но, если вы решили собирать их самостоятельно, помните, что для этого необходимо обладать знаниями, опытом и интуицией. Сборщик должен хорошо знать все характерные черты растения и время сбора, когда оно обладает наибольшей лечебной силой.

Травы следует собирать в определенные сроки и время. И травники четко знают эти периоды. Так, русские знахари считали, что травы, собранные на Ивана Купалу или Аграфену Купальницу (в ночь на 6 и 7 июля), обладают особой силой. При этом одни из них способны лечить людей, оберегать от сглаза, порчи и от нечистого, другие же могут навредить людям и наслать болезни. Сегодня мы понимаем, что в первом случае речь идет о травах, не имеющих противопоказаний для использования, во втором – о травах с отравляющими или дурманыщими свойствами. Травы следовало собирать в определенные дни, часы, фазы Луны, а перед тем, как сорвать траву или выкопать корешок, следовало прочитать заговор (уговорить, упросить травку принести добро и помочь человеку, а также не гневаться за то, что ее лишают жизни).

Известно, что целебные вещества накапливаются в растении в определенный период его развития, причем в различных его частях, поэтому в конкретное время собирают лишь те части (листья, цветки и соцветия, плоды и семена, корни и корневища), которые в данный момент содержат наибольшее количество лечебных веществ. Их содержание в растениях меняется даже в течение суток.

Листья заготавливают в период созревания бутонов и цветения растений, причем выбирают только нижние листья, чтобы не нарушить процесс цветения и плодоношения.

Цветки и соцветия собирают в начале цветения, когда они содержат больше всего лечебных веществ и меньше осыпаются при хранении.

Травы собирают в начале цветения, а в отдельных случаях – и при полном их цветении. Ножом (секатором) срезают верхушки растения длиной 15–30 см, без грубых приземных частей.

Плоды и семена заготавливают постепенно, по мере созревания. Помните, что наиболее богаты лекарственными веществами зрелые плоды и семена, но если они перезрели, брать их не следует. Плодоножки отделяют сразу после сбора, а у плодов рябины, тмина и укропа – после подсушивания.

Корни и корневища выкапывают лопатой ранней весной или в период отмирания надземных частей (конец лета–осень).

Все заготавливаемые части растений собирают в дневное время (с 8–9 до 16–17 часов) и в сухую погоду. Сырье сразу складывают в мешки или другую подходящую тару, но туго не набивают.

Лекарственными растениями называют те, которые имеют биологически активные, полезные для человека вещества: белки, витамины, липиды, углеводы, ферменты, алкалоиды, гликозиды, горечи, дубильные вещества, стероиды, фенольные вещества, фитонциды, флавоноиды, эфирные масла и т. д.

Белки — регулируют все жизненные процессы клетки. Различают простые и сложные белки.

Витамины – органические вещества, синтезируемые главным образом растениями. Известно более 20 витаминов, подразделяемых на два больших вида – водорастворимые и жирорастворимые.

Липиды — жиры и жироподобные вещества. Различают простые и сложные. Липиды для человека служат источником энергии. Из растений человек получает жирные ненасыщенные кислоты, регулирующие жировой обмен и участвующие в выведении холестерина из организма.

Углеводы — органические соединения, содержащиеся в основном в растениях. К углеводам относятся целлюлоза (клетчатка), крахмал, инулин, слизи, камеди, пектины. Углеводы очень важны для человека и составляют одну из основных частей его питания. При недостатке углеводов у человека могут возникнуть заболевания кишечника, понизиться уровень сахара в крови, ухудшиться память, появиться необоснованная усталость.

Ферменты – сложные белки, ускоряющие химические процессы в организме. Игрют одну из основных ролей в процессе метаболизма.

Алкалоиды – органические соединения, содержащие азот. Некоторые алкалоиды являются ядами.

Гликозиды – органические соединения, широко распространенные в растениях, способствуют переносу и хранению различных веществ. Гликозиды некоторых растений используют для лечения сердечных заболеваний.

Горечи – природные соединения, называемые также изопреноидами. Состоят из терпенов, терпеноидов и стероидов. В организме человека нужны для увеличения желчегонной функции.

Дубильные вещества – природные соединения, обладающие вяжущим вкусом.

Стероиды — органические соединения. К стероидам относятся стерины, желчные кислоты, витамины группы D, половые гормоны, гормоны надпочечников (кортикостероиды). Входят в состав стероидных гликозидов, используемых для лечения сердечных заболеваний.

Фенольные вещества – класс вторичных соединений с различной биологической активностью, например ароматической.

Фитонциды – продукты вторичного биосинтеза, проводимого высшими растениями. Растения выделяют в окружающую среду эфиры, спирты, терпены, фенолы. Оказывают губительное влияние на микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибы, палочки).

Флавоноиды — соединения, производные флавана и флавонола.

При сборе и заготовке лекарственных растений необходимо соблюдать определенные правила.

- Нельзя собирать растения в черте города или других населенных пунктах, а также рядом с сельскохозяйственными посевами и посадками, так как они обрабатываются пестицидами. Собирать лекарственные растения, особенно травы, следует вдали от предприятий, автодорог и т. д.

- Нельзя «рубить растение под корень», надо собирать лишь те его части, которые необходимы. При заготовке цветков и соцветий всегда оставлять несколько нетронутых растений, тогда на будущий год появится новая поросль. Корни, клубни и луковицы выкапывают выборочно и только после созревания и осыпания семян.

- Надземные части растений (траву) собирают после схода росы в солнечный день.

- Собранное сырье нельзя хранить в таре более 3–4 часов (а иногда и более 1–2 часов), так как оно слеживается, самосогревается и портится.

- Разные виды растений требуют различных режимов сушки: содержащие эфирные масла – при температуре не выше 30–35 °С, витамин С – 80–90, а при наличии гликозидов

– 55–60 °С. Сочные плоды и корни сушат в духовке (или специальных сушильных шкафах) при температуре 40–60 °С.

● Нельзя хранить растения в пластмассовых упаковках, так как эфирные масла вступают с ними в опасные для здоровья соединения.

Лекарственные растения применяют внутрь и наружно в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, порошков, примочек, мазей, ванн. Чаще всего из растительного лекарственного сырья получают настои, отвары и настойки.

Настои применяют для извлечения действующих начал из тех частей растений, которые сравнительно легко их отдают (травы, листья, цветы, свежие плоды). Для приготовления настоев используют преимущественно воду. Настои можно готовить как горячим, так и холодным способом.

При *горячем способе* измельченное исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипятком, как правило, в соотношении 1 : 10 (1 часть растения на 10 частей воды). Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными (1 : 5). Их лучше всего делать в термосе: сырье заливают кипятком и в течение 15–20 минут термос держат открытым, затем его закрывают крышкой и оставляют на всю ночь, а утром процеживают. *Другой вариант приготовления настоев горячим способом* – водяная баня: нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры (около 18 °С) в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, которую помещают в другую емкость, большего размера, с кипящей водой (в кипящую «водяную баню») и нагревают в ней при частом помешивании 15 минут, затем охлаждают 45 минут и фильтруют.

Холодным способом настои готовят следующим образом: сырье заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и настаивают от 4 до 12 часов, а затем фильтруют.

Отвары применяют для извлечения действующих начал тех частей растений, которые плохо их отдают, поскольку имеют более грубую структуру (кора, корни, корневища, древесина, грубые листья, сухие плоды и т. п.) и требуют длительной термической обработки. Растительное сырье заливают холодной водой, тщательно перемешивают, ставят на огонь, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 20–30 минут, затем процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до требуемого объема.

Более точная дозировка при необходимости указывается в рецепте. Помните, что травы нельзя варить в алюминиевой или другой металлической посуде, так как может произойти реакция с металлом.

Настойки. Настойки – жидкие лекарственные формы, в которых в качестве экстрагирующего фактора применяют 40–70%-ный спирт или водку. Чаще всего на 1 часть измельченного сырья берут 5 частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней, в зависимости от назначения настойки. По истечении необходимого времени выдержки настойку процеживают, затем отжимают марлю и еще раз процеживают.

Как правило, для настоек используют соотношение 1 : 5, то есть на 20 г сырья берут 100 мл спирта и получают 20%-ную настойку. Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках.

Напары. Для напаров лекарственные травы заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в остывающей духовке. Утром – процеживают и пьют. Напары рекомендуется готовить из наименее грубых частей растений – цветков, травы, листьев, плодов.

Порошки. Для приготовления порошка хорошо высушенное сырье измельчают в ступке или кофемолке. Порошок чаще всего используют для приема внутрь, для присыпки ран, язв и приготовления мазей.

Мази – наружные средства, получаемые путем смешивания порошков растений с мазевыми основами в соотношении 1 : 4, то есть 1 часть растения и 4 части основы. В качестве мазевых основ используют свиной и нутряной жиры (салец), свежее несоленое сливочное масло, вазелин (лучше желтого цвета), растительные масла. Мазевую основу подогревают, а затем кладут в нее порошок, настойку или свежий сок растения. Мази можно приготовить различной концентрации, например 10–20%-ные, когда берут 10–20 г порошка на 100 или 200 г жира или 5–10 мл настойки на 95 г жира. Мази на растительных маслах или минеральных жирах дольше хранятся, но мази на свином жире лучше по качеству.

Соки из лекарственных растений получают с помощью соковыжималки или пресса. Если соковыжималки нет, сок готовят следующим образом. Растение моют, мелко режут и кладут, не набивая плотно, в стеклянную банку. Заливают кипяченой водой и оставляют на ночь. Утром процеживают через марлю, остаток отжимают.

Соки лучше всего пить свежеприготовленными.

Лечебные ванны. Ванны готовят следующим образом. Заливают 40–60 г травы 2–5 л кипятка, настаивают 20 минут или кипятят 10 минут на малом огне, процеживают и выливают в ванну, наполненную водой (температура воды – 36–40 °С). Чтобы в помещении не образовывался пар, наливают сначала холодную, а затем горячую воду. Принимают ванну в течение 10–15 минут после гигиенического душа. Во время процедуры область сердца должна находиться над водой. Обычный курс: 2–3 раза в неделю в течение 15 дней.

Сборы (чаи). Сборами называют смесь из нескольких видов лекарственных трав. Обычно в сбор входят 10 компонентов и более. Составляют их из растений, преимущественно усиливающих или поддерживающих действие друг друга. Помните, что некоторые растения несовместимы, так как их лечебные свойства нейтрализуются (например, чистотел большой и лапчатка гусиная). Из сборов можно готовить настои, отвары не только для приема внутрь, но и для примочек, полосканий, спринцеваний, микроклизм, ванн и припарок.

Лечение лекарственными растениями будет эффективным только тогда, когда вы четко выдерживаете дозировку при приготовлении и приеме препарата.

На упаковке лекарственных трав, продаваемых в аптеках, всегда указываются способ приготовления, разовая и суточная дозы приема лекарственной формы. В домашних условиях лечебные травы, как правило, дозируются ложками. Средняя доза для приготовления настоев и отваров при приеме внутрь – 2 столовые ложки сухой травы на 0,5 л воды. Столовая ложка без верха содержит в среднем: цветков, листьев и травы – 4–5 г, корней, корневищ и плодов – 6–8 г, – хотя эти данные и весьма приблизительны.

При отсутствии аптечных весов измельченное сырье отмеряют ложкой, воду – стаканом. Чайная ложка вмещает примерно 5 г, десертная – 10, столовая без верха – 15, с верхом – 20 г, стакан воды – 200–250 г.

При использовании лекарственных растений надо учитывать, что дозы препарата для взрослого человека, подростка и ребенка неодинаковы. Ниже приводятся данные о разовой дозе лекарства для больных различного возраста.

Взрослые – 1 доза

Дети:

от 7 до 14 лет – 1/2 дозы

от 4 до 7 лет – 1/3 дозы

от 3 до 4 лет – 1/6–1/4 дозы

от 1 года до 2 лет – 1/8–1/6 дозы

до 1 года – 1/12–1/8 дозы

Адонис (горицвет) весенний (Adonis vernalis)

Травянистый многолетник, высотой 15–50 см. Стебель находится в густой поросли листьев, заканчивается большим желтым цветком. Размножается семенами. Цветет в мае–начале июня.

Впервые зацветает в возрасте 10–20 лет, максимального развития достигает к 40–50 годам.

В народной и официальной медицине используют листья, цветки, стебли и незрелые плоды, так как в надземных органах содержатся гликозиды сердечного действия, в том числе цимарин и адонитоксин. Настой и экстракт адониса применяют при декомпенсированных пороках и неврозах сердца, а также при желудочных заболеваниях и других болезнях.

Осторожно, опасность! Растение ядовито.

Лечебные рецепты

Бессонница

- Измельченную траву адониса залить 40%-ным спиртом или водкой в соотношении 1 : 10. Настаивать в темном месте в течение 10–15 дней. Применяется как успокаивающее и легкое снотворное средство по 15–20 капель 3 раза в день.

Миозит

- Залить 7 г сухой травы адониса весеннего 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

Судороги

- Залить 1 столовую ложку адониса 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа в темном месте, а затем процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Аир обыкновенный (*Acorus calamus*)

Многолетнее травянистое растение, высотой до 120 см, с мощным горизонтальным корневищем (1,5–2,0 см в диаметре). Зацветает в июне. Имеет острый приятный запах и горький вкус. Растет вблизи водоемов, образует чистые заросли, иногда растет вместе с тростником. Используется как пряность.

В корневищах содержатся гликозид, акорин, алкалоид калямин и 1,5–4,6 % эфирного масла, в состав которого входят азарон, эвгенол и камфара, в листьях – витамин С. Все части растения содержат танины. Эфирное масло придает аиру своеобразный пряный запах.

Осторожно, опасность! Корневище аира противопоказано принимать при повышенной секреторной функции желудка.

Отвары, настойки и порошок корневищ применяют как средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение, иногда – как отхаркивающее.

Лечебные рецепты

Алкоголизм

- Взять по 1/2 чайной ложки высушенного корня аира и ягод можжевельника, по 1 чайной ложке листьев зверобоя, листьев полыни, травы тысячелистника, все смешать и измельчить. Заварить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка и выпить дозу за один прием.
- Вдыхать пары эфирного масла аира.

Ангина

- Измельчить корневище аира и залить 2 столовые ложки сырья 1 стаканом кипятка, настоять на водяной бане 20–30 минут. Полоскать горло не менее 3 раз в день.

Бронхит

- Измельчить корневище аира и залить 3 столовые ложки сырья 0,5 л кипятка, варить полчаса на медленном огне, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана отвара 3–4 раза в день за 30 минут до еды.
- Залить 100 г измельченного корня аира 1 л красного десертного вина типа «Кагор», настаивать в течение 15 дней, периодически встряхивать. Процедить настойку и принимать по 30 мл перед едой. Хранить в темном прохладном месте.

Грипп

- Жевать высушенное корневище аира.
- Нарезанное корневище аира настоять на 40%-ном спирте, взяв в соотношении 1 : 1. Принимать по 20 капель перед едой.
- Эфирное масло аира принимать по 3–4 капли 2–3 раза в день вместе с медом.

Снижение аппетита

- Залить 1 чайную ложку измельченного корневища аира 2 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в посуде, закрытой крышкой. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив.
- Применяется как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях.
- Залить 2 чайные ложки измельченного корневища аира 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2–3 часов. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита.

Цистит, хронический пиелонефрит

- Взять в равных частях корень аира, цветки липы, траву череды, траву яснотки белой. Залить 2 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.
- Залить 1 чайную ложку измельченного корневища аира болотного 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Отвар можно разбавить в 2 раза водой и делать обертывания и сидячие ванны. Рекомендуется при хронических пиелонефрите и цистите. Активно применяется в китайской медицине.

Зубная боль

- Залить 10–20 г порошка корневища аира 0,5 л водки, дать настояться. Полоскать больной зуб.

Остеохондроз

- Залить 250 г измельченного корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, настоять 2 часа, процедить отвар в ванну (температура воды в ванне 36–37 °С). Ванну с отваром аира принимать ежедневно.

Подагра

- Залить 250 г корневища аира 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить, влить в ванну (температура 35–37 °С). Ванны принимать ежедневно на ночь.

Раны

- Взять 10–20 г порошка корневища аира и залить 0,5 л водки, настоять. Промывать гноящиеся раны.

Бадан толстолистный (*Bergenia crassifolia*)

Вечнозеленый травянистый многолетник с толстым ползучим корневищем длиной до 1 м. Стебель высотой до 50 см, безлистный. Цветки лилово-красные. Цветет в мае–июне, плоды созревают в августе. Все части растения содержат танины: листья – 15–20 %, корневища – 15–27, семена – 18 %. Быстро накапливает дубильные вещества. В листьях содержится арбутин (10–20 %). В качестве лечебного средства используют корневище и листья.

В народной медицине корневища применяют как кровоостанавливающее, противовоспалительное, вяжущее и антисептическое средство. Листья используют для лечения болезней мочеполовых путей.

Лечебные рецепты

Отравление, дуоденит

- Для подавления ядов, попавших в желудок, замочить в воде бадан толстолистный, а также отварить листья ревеня и приложить как компресс к области желудка.

Пародонтоз

- Залить 2 столовые ложки измельченных (черных) листьев бадана толстолистного 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды. Одновременно настой применяют для полоскания рта перед приемом пищи.

Снижение иммунитета

- Взять несколько листьев бадана, пролежавших зиму под снегом (почерневших), залить кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить, добавить по вкусу сахар или мед. Пить вместо чая. Прекрасно утоляет жажду.

Бессмертник песчаный (цмин) (*Helichrysum arenarium*)

Многолетнее травянистое растение с деревянистым, темно-бурым корневищем. Цветки мелкие, собраны в соцветия лимонно-желтого или оранжевого цвета. Цветет с мая по сентябрь, плоды созревают в августе–сентябре.

Цветочные корзинки с верхними частями побегов содержат флавоноидные гликозиды (0,25 %), стерины, смолы, эфирное масло (0,05 %), сапонины, сахара, дубильные и красящие вещества, жирные кислоты, каротин, витамин С, соли натрия, кальция, железа, марганца. В лечебных целях используют цветки, которые собирают в июне–июле. Настойка и отвар бессмертника применяют при острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей.

Лечебные рецепты

Гепатит

- Измельчить 16–18 стеблей с цветками бессмертника. Варить 8–10 минут в 1 л воды. Пить по 1/2 стакана вместе с 1/2 стакана горячего молока и 2 чайными ложками меда за 30 минут до еды. Принимать 4 дня, затем сделать 2-дневный перерыв. Курс лечения – 2 месяца.

- Взять в равных частях цветки бессмертника и траву зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать настой по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Гипертония

- Взять по 25 г цветков бессмертника песчаного и листа вахты трехлистной, залить 2 л воды, вскипятить 1 раз и выпарить до 1 л. Принимать 3 раза в день по 1/4 стакана в течение 1 месяца.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Взять по 4 части травы зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного, 3 части травы спорыша, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части коры крушины.

- Залить 4 столовые ложки смеси на ночь 1 л холодной воды, утром довести до кипения на слабом огне, кипятить 5–10 минут, остудить, процедить. Выпить натощак утром 1 стакан отвара, а остальное разделить на 4 приема и пить в течение дня после еды.

Желчнокаменная болезнь

- Взять 5 частей травы тысячелистника, 3 части цветков бессмертника, 2 части корня ревеня. Заварить 1 столовую ложку смеси в 1 стакане кипятка, настоять до охлаждения и выпить вечером за один прием.

Мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря

- Залить 1 столовую ложку цветков бессмертника 2 стаканами крутого кипятка и настоять в термосе 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема – 20–25 дней.

Холецистит, желчнокаменная болезнь, желтуха, болезни желудка

- Залить 1 столовую ложку цветков бессмертника 2 стаканами воды и в закрытой посуде нагревать на водяной бане 10 минут, затем настаивать еще 30 минут и процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3–4 раза в день в течение 10–15 дней.

- Залить 3 чайные ложки цветочных корзинок бессмертника 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 3 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Буквица лекарственная (*Betonica officinalis*)

Многолетнее травянистое растение высотой до 100 см, с четырехгранным волосистым стеблем. Листья продолговато-яйцевидные. Пурпурно-красные цветки собраны в колосок. Цветет в июне–августе.

В траве содержатся алкалоиды, дубильные вещества (3–5 %), флавоноидные гликозиды, холин, бетаин, эфирное масло, соли кальция, витамин С.

Лечебными свойствами обладают трава и корни. В народной медицине применяют как кровоостанавливающее и противокатаральное средство. Буквица помогает при астме.

Лечебные рецепты

Бронхиальная астма, сильный кашель

- Взять 1 столовую ложку измельченной травы буквицы и залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа под крышкой, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Насморк

- При длительном насморке высушить листья буквицы, растолочь их в порошок и нюхать 2–3 раза в день.

Головокружение

- Взять 1 столовую ложку травы буквицы, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, добавить 1 стакан виноградного вина, настаивать 2 часа, процедить и принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*)

Многолетнее травянистое растение высотой 100 см. Цветет с мая по август, плодоносит с июля.

В подземных органах находятся эфирное масло сложного состава (0,1–2,9 %), алкалоиды валерин и хитинин, дубильные вещества, сахара, органические кислоты и др.

В народной и официальной медицине валериану применяют как успокаивающее средство при бессоннице, нервном возбуждении, неврозах со спазмами и сердцебиениями, нейродермитах и других заболеваниях. Отваром валерианы можно изгонять ленточных глистов.

Лечебные рецепты

Беспокойство

- Залить 1 столовую ложку измельченных корней и корневища валерианы 1 стаканом горячей воды и кипятить на медленном огне в течение 15 минут, остудить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2–3 раза в день.

Бессонница

- Взять 2 чайные ложки измельченного сухого корневища и корней валерианы и залить холодной водой. Настоять в течение 8–10 часов, затем нагреть так, чтобы настой стал приятно теплым. Процедить и выпить чай за 30 минут до сна.

- Капнуть немного эфирного масла валерианы на зажженную электрическую лампочку или поставить миску с водой, к которой примешано эфирное масло, на батарею парового отопления.

Гипертония

- Залить 1 столовую ложку корневищ и корней валерианы 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 2–3 раза в день.

Глисты

- Взять 1 столовую ложку измельченных корней и корневищ валерианы, залить 1 стаканом кипяченой охлажденной воды. Настоять под крышкой в течение 8–12 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке настоя 3–4 раза в день. Настой помогает от ленточных глистов.

Менопауза и климакс

- Взять 2 столовые ложки сухих измельченных корней и корневищ валерианы и залить 0,5 л кипятка. Выдержать 15 минут под закрытой крышкой на горячей водяной бане, настоять, пока не остынет, процедить, оставшееся сырье отжать в полученный настой, довести его до первоначального объема кипяченой водой. Пить по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день.

через 30 минут после еды при повышенной утомляемости, болях в области сердца, повышенном артериальном давлении при климаксе.

Мигрень

- Добавить в стакан с холодной водой 5 капель эфирного масла. Намочить в этой воде платок и положить его на голову.

Василек синий, или василек посевной (Centaurea cyanus)

Одно— или двулетнее растение высотой 100 см. Цветет с конца мая до сентября, плодоносит в июле—сентябре.

В лечебных целях используют листья и венчики цветков василька. Собирают корзинки в период полного цветения растения (в мае—августе), из которых выщипывают краевые синие цветки и частично трубчатые – не более 40 %.

Цветки содержат гликозиды (центаурин, цикориин, цианин), аскорбиновую кислоту, каротин. Обладают мочегонным, потогонным и желчегонным свойствами. Помогают при простудах, конъюнктивите, блефарите. Примочки из цветков василька применяют при глазных заболеваниях и как противолихорадочное средство.

Осторожно, опасность! Настои и отвары василька слабо ядовиты!
Беременным не принимать!

Лечебные рецепты

Желтуха

- Настоять на водке в соотношении 1 : 10 лепестки василька. Пить по 20–30 капель настойки на 1 столовую ложку теплой воды 3–4 раза в день до еды.

Желчнокаменная болезнь

- Смешать 2 столовые ложки цветков василька, 1 столовую ложку корня одуванчика, 4 столовые ложки цветков календулы, 1 столовую ложку корня крапивы, 1/3 столовой ложки донника. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 л кипятка, положить 5 кусочков сахара, размешать и накрыть теплым платком, настаивать час. Пить перед едой по стакану 4–5 раз в день.

Инфаркт миокарда

- Залить 100 г свежесорванной травы василька (в начале цветения) 2 стаканами оливкового или подсолнечного масла, закрыть плотно крышкой и поставить на солнце на 20 дней, после чего процедить. Принимать по 1 чайной ложке утром натощак для нормализации сердечной деятельности после инфаркта.

Нефрит, цистит, уретрит

- Взять 1 столовую ложку краевых лепестков василька, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Отеки

- Взять 1 чайную ложку лепестков василька, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в закрытой посуде. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Приготовить состав из листьев толокнянки, цветков василька и корня солодки в равных долях. Заварить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Воспаление век

- Взять 1 столовую ложку цветков василька и настаивать в 1/2 стакана растительного масла. 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 1 столовую ложку цветков залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут.
- Собрать утреннюю росу с васильков на Ивана Купалу. Промыть веки росой.

Горец змеиный (*Polygonum bistorta*)

Многолетнее растение высотой до 150 см. Цветет в мае–июне, плоды созревают в июле.

Корневища содержат дубильные вещества (до 25 %), галловую кислоту, оксиметилантрахиноны, большое количество крахмала (до 26 %), оксалат кальция, витамин С, каротин.

В лечебных целях используют корневища и листья. Корневища применяют при острых и хронических заболеваниях кишечника, при дизентерии, как кровоостанавливающее, вяжущее и противовоспалительное средство, при стоматитах и гингивитах.

Лечебные рецепты

Катар толстой кишки, кровотечение

- Взять 5 г истолченного в порошок корня горца змеиногo и 1 чайную ложку семян льна, залить 1 стаканом воды и прокипятить в течение 10 минут. Принимать отвар по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Понос, язва желудка

- Взять 1–2 чайные ложки сухого измельченного (измельчить до образования кусков не более 3 мм) корневища горца змеиногo, прокипятить 20 минут в 1 стакане воды, настаивать 30 минут, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять корневище горца змеиногo среднего размера и залить его 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 1, настаивать 3 недели, затем процедить. Принимать по 20–30 капель 2–3 раза в день перед едой.

Желчнокаменная болезнь

- Взять 2 столовые ложки измельченного корневища горца змеиногo, залить 1 л кипящей воды, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1,5–2 столовые ложки отвара в день за 30 минут до еды.

Стоматит, гингивит

- Взять 2 чайные ложки измельченного корневища горца змеиногo, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Полоскать настоем рот 4–5 раз в день.

- Взять 1 столовую ложку корневища горца змеиногo, залить 1 стаканом кипятка, отваривать на слабом огне в течение 5 минут, процедить. Полоскать рот теплым отваром.

Язва желудка и кишечника

- Взять поровну корня горца змеиногo и корневища кровохлебки лекарственной. Залить 2–3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Заживляет кровоточащие язвы.

Горечавка желтая (*Gentiana lutea*)

Травянистый многолетник высотой 50–120 см. Цветет в июле–августе. Первое цветение – в возрасте 10–35 лет. Плоды – двустворчатые коробочки.

Содержит гликозиды, алкалоиды (до 0,7 %), флавоноиды, катехины, аскорбиновую кислоту. Экстракт и настойку корневищ применяют для улучшения аппетита и пищеварения. Горечавка желтая обладает антисептическими свойствами, поэтому наружно часто применяют для лечения ран, а также для уменьшения потливости ног.

Лечебные рецепты

Диатез экссудативный

- Взять по 5 г корневищ горечавки, девясила и травы тысячелистника, залить смесь 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1–2 месяцев в теплом виде перед едой.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Залить 1 столовую ложку измельченных сухих корней и корневищ горечавки желтой 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Потеря или снижение аппетита

- Взять 1 столовую ложку сухих измельченных корней и корневища горечавки, залить 1 стаканом воды, держать на водяной бане 15 минут, затем настаивать еще 1 час, после чего процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

Горчица сарептская (Brassica juncea)

Травянистый однолетник высотой до 150 см.

В семенах содержится до 42 % высококачественного пищевого масла.

Используют семена, которые заготавливают при созревании нижних стручков. Остаток после извлечения из семян жирного горчичного масла жмых является сырьем для горчичников, которые используют при лечении простудных и бронхолегочных заболеваний.

Лечебные рецепты

Потеря аппетита

- Съедать ежедневно по 20–30 семян свежей горчицы. Курс лечения – 20 дней.

Туберкулез

- Семена горчицы считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. В этом случае их нужно проглатывать по 1 щепотке 3 раза в день.

Бронхолегочные заболевания

- Насыпать в ведро 150 г порошка горчицы и 200 г соли, залить горячей водой. Погрузить в воду ноги до голеней и накрыть их вместе с ведром теплым одеялом. По мере остывания доливать горячую воду. После ванны сполоснуть ноги теплой водой, надеть теплые носки и лечь в постель.

Осторожно, опасность! Такие ванны противопоказаны людям с варикозным расширением вен.

- Смочить 1 столовую ложку порошка горчицы 1 чайной ложкой воды и дать настояться 20 минут, затем нанести эту массу на бумагу, накрыть сверху кусочком марли и положить самодельный горчичник на грудь или спину. Укутаться. Держать 10 минут.
- Взять по 1 столовой ложке муки, порошка горчицы, подсолнечного масла, меда (лучше липового) и 1,5 столовые ложки водки. Все перемешать, подогреть на водяной бане. Полученное вещество, похожее на липкое тесто, положить на вчетверо сложенный кусочек ткани и приложить к тому месту на груди, где слышны хрипы или просто болит, сверху положить кусочек клеенки, завязать теплым платком или шарфом. Повторять процедуру несколько дней подряд на ночь.

Гипертония

- Ставить горчичники на область сердца, затылок, икры.

Икота

- Смешать сухую горчицу со столовым уксусом до кашицеобразного состояния и намазать этой кашицей на треть поверхность языка. Возникнет жжение – надо потерпеть. Через

2 минуты прополоскать рот теплой водой. Можно вместо горчицы использовать растертый чеснок.

Мигрень

- В воду температурой около 50 °С добавить горсть порошка горчицы, размешать, остудить до 38–39 °С и подержать в ней руки.

Насморк

- Прекрасное средство от насморка – горячая ножная ванна с добавлением горчицы (1 столовая ложка порошка горчицы на 5–8 л воды), а также с питьевой содой или солью. На ночь рекомендуется надеть теплые, лучше шерстяные, носки.

Осторожно, опасность! Эту процедуру нельзя делать людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек, при варикозном расширении вен и гипертонии.

Простуда

- Насыпать порошок горчицы в носки и ходить так несколько часов или лечь спать в носках с горчицей. Через несколько часов горчицу смыть, вытереть насухо ноги и надеть чистые носки. Хорошо помогают от простуды и горчичные ванны.

Девясил высокий (*Inula helenium*)

Травянистый многолетник высотой до 250 см. Цветет в июле–августе.

Подземные органы содержат до 44 % инулина, эфирное масло (1–4 %), сапонины, слизь, алкалоиды.

В народной медицине используют корни, которые выкапывают поздней осенью, но до заморозков, можно – ранней весной. Их применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний и простуде. Девясил возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным и успокаивающим действием.

Лечебные рецепты

Артрит

- Залить 100 г свежих корней девясила 1 л воды, прокипятить в течение 15 минут, настоять, процедить и смешать с теплой водой. Делать ванночки для больных суставов рук или ног. Температура воды – не более 38 °С.

Атеросклероз

- Поместить 20 г сухого измельченного корня девясила в темную бутылку, залить 1/2 стакана спирта, настоять 20 дней в темном месте. Процедить, смешать пополам с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса и принимать по 25–30 капель 2–3 раза в день.

Бронхит

- Залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку корней девясила, прокипятить 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого отвара через каждые 3 часа.

- Взять 2 чайные ложки измельченных корней девясила, залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя 4 раза в день за 15 минут до еды.

- Смешать в соотношении 1 : 1 сок девясила и мед. Принимать при сильном кашле.

Гипертония

- Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). Залить 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

Диатез экссудативный

- Взять по 5 г корневищ девясила, травы горечавки и травы тысячелистника, залить 0,5 л воды, смесь кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 1–2 месяцев в теплом виде перед едой.

Коклюш

- Залить 1 столовую ложку корней и корневищ девясила высоким 2 стаканами воды и кипятить 15 минут на слабом огне. Принимать по 2 столовые ложки через каждый час в течение всего дня.

Осторожно, опасность! При заболеваниях почек не принимать.

Насморк

- Смешать взятые в равных количествах корни девясила, алтея и солодки. Залить 10 г этой смеси 0,5 л холодной воды. Настаивать 8 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ожирение

- Взять 1 столовую ложку измельченных корневищ девясила, залить 1 стаканом холодной воды, настоять ночь в холодильнике и, процедив, выпить утром. К оставшемуся корневищу добавить 1 стакан холодной воды и 2 чайные ложки водки или коньяка, опять оставить на 8 часов в холодильнике. Вторичный настой выпить на следующий день. Настой помогает снизить аппетит.

Преждевременное старение

- Из корней девясила можно приготовить девясиловое вино: к 0,5 л «Кагора» или портвейна добавить 1 столовую ложку свежего корня девясила и проварить в течение 10 минут (лучше с 1 столовой ложкой меда), принимать по 2–3 рюмки (50 мл) после еды.

Вино обладает также отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, кровоостанавливающим, бактерицидным и противоглистным действием и оказывает оздоравливающий эффект при различных заболеваниях.

Рахит

- Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

Туберкулез легких

- Измельчить на терке свежие корни девясила. Залить 1/2 стакана измельченного корня 0,5 л водки и настоять 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 столовой ложке перед едой в течение 2–3 месяцев.

Донник лекарственный (*Melilotus officinalis*)

Травянистый ароматный двулетник высотой до 150 см. Цветет в июне–сентябре.

В лечебных целях используют верхушки побегов с листьями и цветками, содержащие кумарин (в цветках – около 0,8 %), кумаровую кислоту, меллотин, гликозид, производные пурина, эфирное масло, витамины С, Е, каротин. Собирают в июне–сентябре.

В народной медицине используют как отхаркивающие, смягчительное, противосудорожное, ветрогонное, болеутоляющее, ранозаживляющее и успокаивающее средство. Отвар корней применяют для лечения геморроя.

Лечебные рецепты

Артрит

- Смешать в равных частях траву донника, траву багульника, корни лопуха, ягоды можжевельника, корни пырея, шишки хмеля и траву чабреца. Сырьем наполнить бутылку, залить водкой. Настаивать 10 дней в темном месте. Использовать для растираний.

Бессонница

- Залить 1 чайную ложку травы донника 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана настоя на ночь.

Гипертония

- Залить 1 чайную ложку травы донника лекарственного 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Настоять в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/2–2/3 стакана 2–3 раза в день. Настой не только снижает артериальное давление, но и повышает уровень лейкоцитов в крови.

Инфаркт миокарда

- Взять в равных частях траву донника, соцветия арники, лист вахты, цветки ландыша, лист мяты перечной, плоды укропа, плоды шиповника, траву полыни обыкновенной. Залить 6 г сбора 1,5 стакана кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4–5 раз в день.

Метеоризм

- Взять 15 г высушенных измельченных корней донника, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15 минут, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3–4 раза в день.

Нарыв, гнойник, фурункул, раны, ревматизм

- Взять 1 столовую ложку свежих цветков донника, растереть их с 1 столовой ложкой сливочного масла. Полученной смесью смазывать больные места.

Хронический бронхит

- Взяв 2 чайные ложки травы донника, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать под крышкой 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*)

Многолетнее травянистое растение высотой 30–80 см, с разветвленной корневой системой. Цветет в июне–августе.

В надземных органах содержатся дубильные вещества, эфирное масло, спирты, геранилацетат, аскорбиновая кислота, спирты. Используют стебли, листья и цветки, которые собирают во время цветения. Очень широко применяется в народной медицине. Обладает успокаивающим, потогонным, ветрогонным, отхаркивающим, противосудорожным, противовоспалительным и обезболивающим действиями. Стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, снимает тошноту, рвоту, регулирует менструальный цикл.

Настой с душицей показан при нервном возбуждении, бессоннице. Помогает при инфекциях ротовой полости. Применяется как мочегонное и потогонное средство.

Осторожно, опасность! Употребление слишком крепкого чая из душицы может снизить половую активность у мужчин. Травя противопоказана беременным.

Лечебные рецепты

Аллергия, гипертония

- Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Ангина

- Залить 2 чайные ложки измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и как можно чаще полоскать горло теплым настоем.

Беспокойство

- Завернуть траву душицы в марлевый мешочек и повесить его на кран так, чтобы вода протекала через него в ванну. Температура воды в ванне не должна превышать 37 °С. Принимать ванну в течение 10 минут.

Бессонница

- Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана перед сном.

Бронхит

- В 0,5 л растительного масла всыпать 3 столовые ложки измельченной травы душицы, оставить настаиваться на ночь, утром процедить. Принимать по 2–5 капель 3–4 раза в день.

Бронхиальная астма

- Залить 1 столовую ложку измельченной травы душицы 1 стаканом кипятка. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Оказывает отхаркивающее и потогонное действие.

Головная боль

- Взять 2 чайные ложки измельченной травы душицы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Смочить в настое кусок ткани и сделать компресс на лоб.

Запор

- Взять 3 столовые ложки измельченной травы душицы, залить 0,5 л растительного масла, настаивать в течение 8 часов. Принимать по 5 капель масла перед едой.

Зуд кожи

- Заварить 50 г травы душицы 10 л кипятка, остудить до комнатной температуры, процедить. Ванночки принимать для рук и ног или обливать настоем пораженные места.

Маточное кровотечение

- Заварить чай с травой душицы обычным способом. Пить по 1 стакану горячего чая 3 раза в день.

Метеоризм

- Залить 2 чайные ложки травы душицы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Принимать настой теплым, перед едой.

Неврозы, эпилепсия

- Взять 100 г мелко измельченной травы душицы, залить 1 стаканом водки и настаивать в плотно закрытой посуде в течение недели. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды за 20–30 минут.

Холецистит

- Поздней осенью и в самом начале зимы следует принимать сбор желчегонных трав, состоящий из душицы, шалфея лекарственного, мелиссы, спорыша, зверобоя, измельченных плодов шиповника. Залить 30 г смеси этих трав 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 часа и пить в теплом виде по 1/2–3/4 стакана перед едой с 1 столовой ложкой меда.

Дымянка лекарственная (*Fumaria officinalis*)

Травянистый однолетник высотой до 30 см. Цветет с июня до сентября.

Во всех частях растения содержится до 0,5 % алкалоидов, витамины С и Е, каротин.

В народной медицине сок из листьев применяют наружно при сыпях и чесотке. Дымянка лекарственная также обладает потогонным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, обезболивающим, успокаивающим, сосудорасширяющим, ранозаживляющим действиями. Стимулирует работу кишечника, снимает спазмы желудка и кишечника. Укрепляет иммунитет. Благоприятно влияет на кровеносные сосуды. Снимает зуд кожи.

Осторожно, опасность! Дымянка ядовита – при использовании соблюдать осторожность.

Лечебные рецепты

Геморрой

- Выжать сок из всего растения. Смешать 1 часть сока с 4 частями сливочного масла или вазелина, хорошо растереть. Применять для смазывания геморроидальных узлов.

Фурункул, нарыв

- Залить 1 столовую ложку травы дымянки 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Холангит, холецистит

- Взять поровну травы дымянки, корня цикория, корня одуванчика, плодов можжевельника. Залить 3 чайные ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану настоя.

- Взять поровну травы дымянки, травы чабреца, травы шандры, травы фиалки трехцветной, травы тысячелистника, листа мяты перечной, корневища аира. Приготовить отвар из 1 столовой ложки сбора на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

Язвенная болезнь желудка

- Отжать из листьев дымянки 10 г сока, смешать его с 1/2 стакана молочной сыворотки. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Язвенный неспецифический колит

- Залить 1 чайную ложку измельченной травы дымянки лекарственной 1 стаканом кипятка, настоять 5 часов, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Женьшень обыкновенный (*Panax schin-seng*)

Многолетнее травянистое растение высотой 30–80 см. Цветет в июле около 2 недель. Зацветает через 8–10 лет.

Плоды – ярко-красные костянки, созревают в середине августа и держатся до октября. Продолжительность жизни – более 200 лет. В течение нескольких лет может находиться в состоянии покоя и не развивать надземных органов. Размножается семенами. Внесен в «Красную книгу».

Корни содержат 0,25 % эфирного масла, панаксозиды, сапонины, однако, каким веществом определяется лекарственное действие женьшеня – до сих пор неясно.

В качестве лекарственного сырья используют корни, собранные осенью, не ранее, чем на пятом году жизни женьшеня. Их тщательно очищают от земли, но не моют водой.

В китайской медицине считается всеисцеляющим средством. Женьшень – адаптоген, он повышает работоспособность, восстанавливает силы после болезни, способствует долголетию. Используют как тонизирующее, стимулирующее средство при гипотонии, переутомлении, неврастении.

Лечебные рецепты

Инфаркт миокарда

- Взять 20 г корня женьшеня и 500 г пчелиного меда. Порошок корня смешать с медом, настоять 1 неделю, часто перемешивая. Принимать 3 раза в день по 1/4 чайной ложки (особенно полезен при пониженном гемоглобине в крови).

Сердечная недостаточность

- Сухой корень женьшеня залить 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 10. Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день.

Упадок сил, гипотония, истощение, нервные заболевания

- Залить корень женьшеня 50%-ным спиртом в соотношении 1 : 10. Настаивать в течение недели. Принимать по 15–30 капель 2–3 раза в день до еды. Курс лечения – 30–40 дней, затем сделать перерыв на 2–3 недели. Всего провести не более 3 курсов.

- Корень женьшеня залить кипятком в соотношении 1 : 10. Настаивать 1 час. Принимать по 1 чайной ложке.

Зверобой продырявленный (Hypericum perforatum)

Травянистый многолетник высотой до 1 м. Цветет все лето. Первые плоды созревают в июне.

Надземная часть содержит до 1 % флавоноидов, более 1 % эфирного масла, до 13 % дубильных веществ, каротин, витамин С, никотиновую кислоту. Лекарственным сырьем является трава. Собирают зверобой в июне–июле. Растение уникальное; народные целители считали его средством от 99 болезней, заваривали как чай и пили при различных недомоганиях. Обладает вяжущим, противовоспалительным, антимикробным, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием; помогает при женских заболеваниях. Настои и отвары зверобоя помогают при фурункулах, ожогах, отитах, тонзиллитах и других болезнях.

Лечебные рецепты

Аденоиды

- Для профилактики аденоидов и полипов изготовить мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 чайную ложку добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку и встряхивать до тех пор, пока не получится эмульсия. Закапывать 3–4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

Алкоголизм

- Взять 4 столовые ложки измельченной травы зверобоя, залить 0,5 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 20–30 минут. Остудить, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день перед завтраком и обедом. Курс лечения – 2 недели. Регулярный прием отвара вызывает отвращение к алкоголю.

Ангина

- Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Полоскать горло.

- Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 30–40 минут. Процедить, добавить 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (из расчета на 1/2 стакана настоя 20–30 капель экстракта прополиса) и использовать теплым для полосканий. Средство помогает также при тонзиллите и других заболеваниях полости рта и носоглотки.

Бели

- Залить 2–3 столовые ложки травы зверобоя 2 л воды, прокипятить 20 минут, охладить, процедить. Применять для спринцеваний.

Витилиго

- Залить 1,5 чайные ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить и выпить за день или делать примочки.
- Залить 2–3 столовые ложки свежих цветков и листьев зверобоя 1 стаканом подсолнечного или оливкового масла, настаивать 2 недели, процедить и смазывать кожу.

Гастрит

- Залить 3 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1–2 месяца.

Гепатит

- Измельченную траву с цветками зверобоя залить вином («Кагор» или «Мадера») в пропорции 1 : 10. Бутылку поставить на 10–12 дней в темное место при комнатной температуре или на 2–3 часа в кастрюлю с теплой (но не горячей) водой. Настой принимать по 1 столовой ложке перед едой в течение 2 недель.

Головная боль

- Взять 3 столовые ложки травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Грипп

- Залить 100 г сухой измельченной травы зверобоя 0,5 л водки, настаивать в темном месте 36 часов (периодически встряхивая), процедить. Растворить 1 столовую ложку настойки в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Депрессия

- Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10–15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 1–2 месяца.

Мастит

- Смешать 1 столовую ложку отвара зверобоя и 2 столовые ложки сливочного масла, смазывать воспаленные соски. Отвар готовится так: 2 столовые ложки травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 15 минут, процедить.

Насморк, простуда

- Смешать в равных частях сок каланхоэ и мед. Пить с настоем зверобоя – это прекрасно избавляет от заложенности носа.
- Несколько раз в день закапывать в нос теплое зверобойное масло по 3–5 капель. Масло готовится следующим образом: 20–30 г свежих измельченных цветков зверобоя (с некоторой частью листьев) залить 1 стаканом рафинированного растительного масла, наста-

ивать 3 недели в теплом темном месте, периодически встряхивая. После этого процедить через несколько слоев марли. Хранить зверобойное масло необходимо в холодильнике.

- Смешать 1 столовую ложку зверобойного масла с таким же количеством вазелина. Смесь ввести с помощью ватных тампонов в каждый носовой ход.

- Залить 2 столовые ложки зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

- Залить 2 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане под крышкой 30 минут, дать настояться, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды или пропускать отвар через нос.

Обморок

- При часто повторяющихся обмороках нервного происхождения пейте чай из высушенных трав зверобоя, мяты, цветков липы.

Ожог

- Залить 1 столовую ложку зверобоя 0,5 л воды, нагреть на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Отвар зверобоя пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Настоять 1/2 стакана измельченных свежих цветков и листьев зверобоя на 1 стакане миндального, подсолнечного, оливкового или льняного масла в течение 3 недель. Отжать, процедить. Хранить в прохладном месте. Делать масляные компрессы на пораженные места. Зверобойное масло применяется при ожогах, даже если поражено 2/3 поверхности тела. В случае срочной необходимости вместо длительного настаивания зверобой и масло прогревают на водяной бане в течение 6 часов, процеживают и после остывания наносят масло на места ожогов.

- Как наружное средство при ожогах, язвах и ранах помогают повязки, смоченные отваром зверобоя продырявленного: залить 1 столовую ложку сухой травы 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут или настоять 2 часа в термосе. Повязки делать 2 раза в день.

Пародонтоз

- Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,4 мм, положить в бутылку из темного стекла и залить 1/2 стакана спирта или 3/4 стакана крепкой водки, хорошо перемешать, до полного растворения прополиса. Добавить 50 г сухих измельченных листьев зверобоя и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая бутылку. По окончании настаивания профильтровать. Для приготовления полосканий растворить 20–30 капель в 1/2 стакана воды. Полоскать рот 4–5 раз в день.

Понос

- Заварить как чай 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного в 1 стакане кипящей воды. Пить по 3/4 стакана 3–4 раза в день до еды при склонности к поносам.

Сердечная недостаточность

- Залить 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Стоматит

- Приготовить настойку травы зверобоя на водке или 40%-ном спирте в соотношении 1 : 5. Применять как вяжущее и противовоспалительное средство для полоскания десен и полости рта: 30–40 капель на 1/2 стакана воды.

Табакокурение

- Взять 8 столовых ложек сухой травы зверобоя, измельчить ее и залить 0,5 л водки, закупорить и дать настояться в течение 8–10 дней. Настойку периодически взбалтывать. Принимать по 40–50 капель (можно растворить в стакане воды) 3 раза в день после еды.

- Залить 2 столовые ложки травы зверобоя 1 стаканом кипятка, поставить в духовку и упарить до половины объема. Принимать по 40–50 капель 3 раза в день после еды.

- Залить 1–2 чайные ложки цветков зверобоя 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой 10 минут. Пить настой 2 раза в день.

- Залить 4 столовые ложки травы 1,5 стакана кипятка, накрыть крышкой, настоять 15–20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Трещины на пятках

- Взять 2–3 столовые ложки свежих цветов и листьев зверобоя, залить 1 стаканом оливкового или подсолнечного масла. Настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Процедить, смешать 1 столовую ложку масла с 1 столовой ложкой муки, слепить лепешку и прикладывать к трещинам.

Туберкулез

- Залить 100 г травы 0,5 л 70%-ного спирта, настаивать неделю, затем процедить. Принимать по 1–3 чайные ложки настойки до еды.

- Измельчить 30 г свежих цветков и листьев зверобоя, залить 1/2 стакана 90%-ного спирта, настаивать в течение 10 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать настойку по 40–50 капель 3 раза в день после еды.

Усталость, утомление

- Залить 1 столовую ложку зверобоя 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Язвенная болезнь желудка

- Траву зверобоя смешать с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1 : 2, выдержать 3 часа на водяной бане, настаивать 2 недели (временами взбалтывать), профильтровать. Принимать натошак по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Календула лекарственная (*Calendula officinalis*)

Однолетнее травянистое садово-декоративное растение, густоопушенное. В цветках календулы содержится провитамин А, который имеет большое значение для всех функций организма, особенно для зрения и регенерации кожи.

В лекарственных целях применяют в основном цветки (или целиком головки цветков, или только лепестки без чашечки цветка), которые собирают во время цветения. Календула обладает противовоспалительным, вяжущим, ранозаживляющим и снижающим кровяное давление свойствами. Она также используется как отхаркивающее, потогонное, мочегонное, желчегонное, противорахитичное средство.

Лечебные рецепты

Аллергия

- Взять 10 г цветков календулы, залить их 1/2 стакана кипятка, запарить на 1–2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

Ангина

- Поместить 10 г цветков календулы в стеклянную или эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, плотно накрыть крышкой, обернуть теплой тканью и настаивать 4–6 часов. Процедить, остаток отжать и профильтровать. Хранить в прохладном месте не более 2 дней. Брать 1 чайную ложку на стакан горячей воды и полоскать несколько раз в день.

- Взять 2 части ромашки, 1 часть эвкалипта, 1 часть цветков календулы, измельчить и хорошо смешать. Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана кипятка и кипятить 2 минуты. Настоять, укутав, 30 минут, потом процедить. Полоскать 2 раза в день, утром и вечером, разделив раствор пополам. Начинать полоскание с раствора температуры 26 °С, постепенно убавляя по 1 °С в день, пока температура не дойдет до 16 °С. Затем следует месяц полоскать раствором температурой 15–16 °С. Такое полоскание позволит снять воспаление горла и закалить его.

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных цветков календулы 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло каждые 2–3 часа по 10 минут.

- Можно использовать для полоскания настойку календулы, которая продается в аптеках, или же приготовить ее самим: 100 г сухих цветков календулы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 1 неделю, периодически встряхивая, процедить. Развести 1 чайную ложку настойки в 1 стакане теплой воды и полоскать горло несколько раз в день.

- Засыпать в термос 2 чайные ложки сухих лепестков календулы, залить их кипятком, настаивать 2 часа. Полоскать горло теплым настоем как можно чаще. Если после ангины осип голос, то пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

- Измельчить сухие цветки календулы, залить 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 3 и оставить на сутки. Профильтровать и добавить оливковое масло в соотношении 1 : 7. Выдержать при температуре 80 °С на водяной бане 7 часов, постоянно подливая туда воду, процедить. Закапывать масло в горло по 3 капли 1 раз в день.

Артрит, обморожение, ожог

- Взять 10 г измельченных в порошок цветков календулы и смешать с 50 г вазелина. Втирать мазь в пораженные места.

Гепатит

- Залить 2 чайные ложки соцветий календулы 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно применять календулу и в виде настойки. Начать прием календулы с 30 капель, довести объем до 1 чайной ложки. Принимать 2 раза в день.

Гипертония

- Настоять цветки календулы на водке, взяв их в соотношении 20 г : 100 мл. Настаивать неделю. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

Климакс

- Взять 20 г цветков календулы и залить 1/2 стакана водки, настоять 7 дней в темноте. Принимать по 40–50 капель, растворенных в 1/3 стакана воды, 3 раза в день до еды. Особенно настойка полезна при повышении давления во время климакса. В этом случае ее надо принимать 3–4 недели.

Насморк

- Измельчить высушенные цветки календулы и залить их 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 3, настаивать 2 дня. Процедить и добавить к настойке оливковое или кукурузное масло в соотношении 1 : 7, выдержать при температуре 80 °С в течение 7 часов на водяной бане, постоянно подливая воду. Процедить и закапывать в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю.

Нефрит

- Взять по 1 части цветков календулы и листа крапивы двудомной. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды.

Ревматизм

- Взять 40 г цветков календулы и настоять их в 1/2 стакана 40%-ного спирта в течение 7 дней. Настойку смешать с вазелином и втирать в пораженные суставы.

Сердечная аритмия

- При сильном сердцебиении принимать настой соцветий календулы. Залить 2 чайные ложки сухих соцветий 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Стоматит

- Залить 1 столовую ложку соцветий календулы лекарственной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Применять как противовоспалительное, бактерицидное, регенерирующее средство для полоскания полости рта.

Косметические рецепты

Угри, прыщи

- Растворить 1 столовую ложку настойки календулы в 2 стаканах воды и затем этим раствором смочить тонкий слой ваты. Слегка отжатую, пропитанную раствором вату нанести на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 10–15 минут маску снять, лицо не мыть. Хорошо дезинфицирует, но немного сушит кожу.

Кислица обыкновенная (*Oxalis acetosella*)

Многолетнее травянистое растение высотой 5–10 см. Цветет в мае–июне, плоды созревают в июне–июле.

Листья содержат до 0,9 % свободных кислот (щавелевую, яблочную, янтарную) и их соли (в особенности щавелево-кислый кальций), до 150 мг/100 г витамина С, провитамин А и рутин. Лечебными свойствами обладает трава, которую собирают в мае–июне. Кислица обладает моче- и желчегонным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием, облегчает тяжелые обильные менструации.

Лечебные рецепты

Грипп, лихорадка

- Залить 2 столовые ложки сухой измельченной травы кислицы обыкновенной 1,5 стакана горячего молока, кипятить в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, отвар охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как жаропонижающее средство.

Нефрит

- Залить 1 чайную ложку кислицы 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Осторожно, опасность! Длительный прием кислицы может оказать вредное действие на почки.

Язвы и раны

- Прикладывать свежие измельченные листья кислицы к язвам и гнойным ранам.

Крапива двудомная (*Urtica dioica*)

Травянистый многолетник высотой 100–150 см. Цветет в июне–сентябре.

Листья содержат много витаминов, являясь своеобразным природным поливитамином концентратом: К, каротин (14–30 мг/100 г), аскорбиновую кислоту (100–200 мг/100 г), В2 и пантотеновую кислоту. В них также находится 17 % белка, 10 % крахмала, около 1 % сахаров, много солей железа и калия. В плодах обнаружено до 22 % жирного масла.

В народной медицине для лечения используют листья и корневища с корнями. Листья собирают все лето, а корневища – поздней осенью.

Крапива обладает стимулирующим, общеукрепляющим, витаминизирующим, противомикробным действием. Благодаря витамину К экстракт и настой листьев крапивы повышают свертываемость крови и применяются при маточных, почечных, кишечных, легочных и других внутренних кровотечениях.

Она усиливает обмен веществ, повышает тонус матки, кишечника, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает состав крови, повышает гемоглобин, укрепляет хрящи, способствует обновлению слизистых оболочек, выводит из организма избыточный сахар, успокаивает ревматические боли, очищает организм от шлаков, уменьшает аллергические реакции.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

- Залить 2 столовые ложки сухих измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Астма сердечная

- Взять 1/2 столовой ложки молодых листьев крапивы, по 1 столовой ложке молодых листьев лебеды и листьев камыша. Смешать и измельчить листья, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды, размешать и настоять 10 дней в тепле, на свету. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

Гастрит

- Залить 1 столовую ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут на медленном огне, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Геморрой

- Взять по 2 столовые ложки листьев и корневищ крапивы, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

Гипертония

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели, затем сделать перерыв на 5 дней и начать второй курс лечения. Настой помогает на начальном этапе заболевания.

Головная боль

- Залить 3 столовые ложки измельченных листьев крапивы 2 стаканами воды и кипятить 2–3 минуты. Настаивать 1 час. Принимать по 1/2 стакана в течение дня.

Желчнокаменная болезнь

- Отжать сок из листьев крапивы. Принимать по 1/4 стакана сока 2–3 раза в день или по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Заболевания печени

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день в течение месяца.
- Залить 4 столовые ложки измельченных листьев 0,5 л воды, кипятить 5 минут, процедить. В отваре развести 1 столовую ложку меда и пить в горячем виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

Инсульт

- Залить 20 г измельченной крапивы 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ишемическая болезнь сердца

- Залить 5 столовых ложек высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением, 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут на малом огне. Принимать с медом или сахаром по 1/2 стакана 4 раза в день.
- Залить 15 г измельченных корней крапивы 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, настоять 30 минут. Принимать по 2–3 столовые ложки 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель.

Кашель

- Заварить 2–4 столовые ложки семян крапивы 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день или чаще, но меньшими порциями. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 столовые ложки корня крапивы, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут. Принимать так же.
- Свежие корни крапивы двудомной мелко нарезать и отварить в сахарном сиропе. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день при хроническом кашле.
- Залить 1 столовую ложку измельченного корня крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, держать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре,

процедить, подсластить медом. Пить по 1/2 стакана 4–6 раз в день за 30 минут до еды при сильных приступах кашля.

- Залить 1 чайную ложку цветков крапивы двудомной 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 20–30 минут, процедить. Пить как чай для отхаркивания и разжижения мокроты.

Крапивница, аллергия

- Залить 1 столовую ложку сухих или свежих цветков крапивы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

- Залить 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Лихорадка

- Взять 2 столовые ложки измельченных корней крапивы и 1 дольку чеснока, которую тоже надо измельчить. Залить все 1 стаканом водки. Настаивать в течение 6–7 дней, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день или натирать больного.

Малокровие

- При малокровии рекомендуется есть щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: 1 пригоршня травы на 1 л воды.

Маточное кровотечение, обильные менструации

- Выжать сок из свежих листьев крапивы. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, разведя сок в 1/2 стакана воды.

- Смешать в равных пропорциях листья крапивы, травы пастушьей сумки, хвоща полевого. Залить 1 чайную ложку смеси 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать 8 часов, процедить, добавить 1/2 стакана кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Осторожно, опасность! Беременным женщинам прием препаратов крапивы категорически противопоказан.

Нарушение обмена веществ

- Залить 1 столовую ложку сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Недостаточная лактация

- Выжать сок из свежих листьев крапивы, разбавить сок водой в соотношении 1 : 2, довести до кипения, остудить. Принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в день во время еды.

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Нефрит, пиелонефрит

- Залить 1–2 столовые ложки сухих листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут. Принимать по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.
- Взять в равных частях листья крапивы и цветки календулы. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды.

Повышение уровня сахара в крови

- Взять в равных частях листья крапивы, листья черники, травы зверобоя продырявленного. Залить 1 столовую ложку смеси 1,5 стакана горячей воды, кипятить 5 минут, настаивать не менее 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой в течение месяца. Вместо зверобоя можно также использовать листья одуванчика и траву спорыша.
- Взять 2 столовые ложки измельченной крапивы и всыпать ее в 1 стакан простокваши. Пить по 1–2 стакана в день.

Понос

- Смешать по 1 чайной ложке листа крапивы двудомной и листа ежевики, залить 1,5 стакана кипятка, настоять в теплом месте 2 часа. Пить по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Ревматизм

- Выжать сок из свежих листьев крапивы. Принимать по 1/2 стакана сока с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

Тромбофлебит

- Залить 1 столовую ложку листа крапивы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды. При этом следует соблюдать диету: не есть мясо, рыбу, жареную пищу.

Туберкулез

- Смешать по 1 столовой ложке листьев и корней крапивы, залить 0,5 л кипятка, греть на малом огне 5 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Можно также готовить отвары из листьев и корней крапивы по отдельности.

Ухудшение зрения

- Принимать ежедневно по 30 г молодых свежих листьев или побегов крапивы в любом виде.

Шпоры

- Листья и корни крапивы истолочь, прикладывать на ночь к шпорам, перед сном пропарив ноги в горячей воде с хвоей ели и морской солью (по 1 столовой ложке на ножную ванну).

Энтероколит

- Взять 2 части крапивы, по 1 части коры крушины ольховидной и травы тысячелистника. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 час, остудить, процедить, довести объем жидкости водой до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана утром и на ночь.

Эрозия шейки матки

- Выжать сок из свежих листьев крапивы, смочить в соке ватный тампон и ввести его во влагалище на 5–10 минут.

Косметические рецепты

Бородавки

- Прикладывать к бородавкам свежие листья крапивы.

Жировая себорея, выпадение волос

- Смешать 0,5 л оливкового масла и по 2 столовые ложки крапивы и лопуха (корни) и настаивать 14 дней. Процедить, втирать в кожу головы. Ополаскивать волосы следует подкисленной уксусом или лимоном водой.

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, процедить и ополаскивать голову после мытья.

- Приготовить настой из крапивных листьев в соотношении 1 : 10. Полученный настой соединить с водой и столовым уксусом, взяв их в соотношении 1 : 5 : 5. Ополаскивать голову после мытья 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур.

Лабазник вязолистный (*Filipendula ulmaria*)

Травянистый многолетник с ползучими корневищами и крепкими ребристыми стеблями высотой до 1–2 м. Цветет в июне–августе.

Все растение богато дубильными веществами (6–23 %). В качестве лекарственного сырья во время цветения собирают траву. Корни могут использоваться при лечении укуса змеи. Отвар цветков – вяжущее и потогонное средство.

Лечебные рецепты

Болезни почек, мочевого пузыря и желудка

- Залить 2 чайные ложки цветков лабазника 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить, принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Кожные заболевания

- Смешать 5 г порошка из листьев лабазника, 5 г вазелина, 6 г свежего сливочного масла. Смазывать пораженные места.

Опрелости

- Истолочь в порошок сухие цветки лабазника и присыпать им места опрелостей.

Ревматизм, простуда, боли в желудке

- Взять 1 чайную ложку травы с цветками, залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды, закрыть крышкой и дать настояться 8 часов, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Укус змеи

- Прикладывать к месту укуса свежий истолченный корень лабазника.

Ландыш майский (Convallaria majalis)

Травянистый многолетник высотой 15–30 см. Цветет в мае–июне. В природе зацветает на седьмом году жизни.

Все органы содержат конваллотоксин, коваллязид и другие гликозиды сердечного действия, а также сапонины и эфирное масло. Лечебными свойствами обладают стебель, листья, цветки, причем по воздействию цветки сильнее листьев и стебля.

Собирают ландыш в мае, когда цветочки стали белыми, но еще не потемнели. Это растение издавна используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, так как препараты из ландыша способны замедлять ритм сердечных сокращений, уменьшать одышку. Они обладают противосудорожным, успокаивающим, болеутоляющим действием.

В древности русские знахари использовали и плоды ландыша «от чоху, от гомозу и от жениной журьбы».

Осторожно, опасность! Ландыш ядовит. Прием внутрь требует осторожности.

Лечебные рецепты

Задержка мочи

- Взять 15 г цветков ландыша майского, залить 1 стаканом кипятка. Принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Невроз

- Залить 1 чайную ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Сердечная недостаточность, нарушения сердечного ритма

- В пол-литровую бутылку насыпать свежесобранные цветки ландыша, заполнив половину объема, затем доверху налить 70%-ный спирт или водку, закрыть крышкой и дать настояться в течение 2 недель. Затем настойку профильтровать. Принимать по 10–15 капель с водой 2–3 раза в день.

- Залить 6–7 цветков ландыша 1 стаканом воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Лапчатка прямостоячая, или калган (*Potentilla erecta*)

Многолетник высотой до 35 см, с коротким толстым корневищем различных формы и величины. Корневище лапчатки в свежем виде имеет розовую окраску, высушенное – буреет. Цветет с мая по сентябрь. Плоды созревают примерно через 3 недели после цветения. Зацветает на 5–7-м году жизни.

Корневище содержит до 35 % дубильных веществ, флавоноиды, эфирное масло.

В народной медицине применяется при воспалительных заболеваниях кишечника, кишечных кровотечениях, дизентерии, поносах различного происхождения, а также при стоматитах, гингивитах.

Лечебные рецепты

Аденома предстательной железы

- Взять в равных частях по весу измельченное корневище лапчатки прямостоячей (калгана), корни солодки и крапивы двудомной, смешать. Залить 100 г сухой измельченной смеси 0,5 л водки, настоять в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды, запивая настоем листа мелиссы.

Катар желудочно-кишечного тракта, язва желудка

- Залить 1 столовую ложку измельченных корневищ лапчатки 1 стаканом воды, нагревать до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Колит

- Взять 25 г корневищ лапчатки прямостоячей, по 20 г листа и плодов черники, 55 г соцветий ромашки. Настоять 1 чайную ложку смеси в 1 стакане холодной воды в течение 6 часов, варить 5–7 минут, процедить. Весь настой выпить небольшими глотками в течение дня.

- Взять в равных количествах корневища лапчатки прямостоячей, сережки ольхи серой, корень крапивы жгучей. Настоять 50 г смеси в 1 л холодной воды в течение 10–12 часов, варить 10–12 минут и процедить. Выпить натощак 1 стакан горячего настоя, остальное – в течение дня за 4 приема. Применять при хроническом колите.

Нефрит

- Взять в равных частях корневище лапчатки (калган), лист подорожника большого и лист толокнянки обыкновенной (медвежьих ушки). Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде на ночь при отеках.

Пародонтоз

- Залить 3 столовые ложки измельченных корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) 0,5 л воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут, настаивать 4 часа,

процедить. Настой обладает вяжущим, противовоспалительным, обезболивающим и кровоостанавливающим действием. Применять для полоскания рта и примочек на пораженные участки десен.

Понос

- Залить 1 столовую ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом кипятка. Нагреть на водяной бане 30 минут, процедить. Оставшееся сырье отжать, отвар долить кипяченой водой до полного стакана. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Стоматит

- Залить 1 чайную ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей 1 стаканом воды, настоять 5 часов, прокипятить. Полоскать рот в течение дня.

Лен посевной (*Linum usitatissimum*)

Травянистый однолетник с тонким стеблем высотой до 1 м. Листья узколанцетные, сидячие. Цветки пятичленные, с венчиком небесно-голубого цвета. Цветет в июне–июле.

Для лечения используют семена льна (содержат 32–47 % масла), которые собирают в период полной зрелости, в августе–сентябре. Семена льна обладают легким слабительным, противовоспалительным, обезболивающим действием.

Лечебные рецепты

Атеросклероз

- Принимать по 1–1,5 столовые ложки льняного масла 1 раз в день перед едой. Курс лечения – 1 месяц, затем перерыв 2 недели, и курс приема можно повторить.

Бронхит

- Тщательно смешать 100 г молотых семян льна, 20 г порошка плодов аниса, 20 г порошка корня имбиря с 500 г чесночно-медовой смеси. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Запор

- Взять 2 чайные ложки семян льна, залить 1 стаканом воды, держать на медленном огне 10 минут, перелить в бутылку и взбалтывать 5 минут, процедить через марлю. Принимать натошак по 1/2 стакана.

- Залить 2 чайные ложки семян 1 стаканом холодной воды, настаивать 3 часа. Полученную слизь выпивать перед сном.

- Утром и вечером перед сном съедать по 2 чайные ложки семян льна, запивая их водой, компотом или молоком.

- Взять по 3 весовые части семени льна и коры дуба, 4 части цветков ромашки. Залить 2 столовые ложки смеси 0,5 л воды, настаивать в течение 6 часов, затем довести до кипения. Использовать 1 стакан отвара для клизм при запорах вследствие геморроя. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

- Залить 1 чайную ложку льняного семени 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 4–5 часов. Выпить весь настой за 1 раз вместе с семенами на ночь. Можно добавить по вкусу варенье.

Лучевое поражение кожи, ожог

- Растереть до мукоподобного состояния семена льна, развести их горячей водой до получения жидкой кашицы и тонким слоем наложить на больное место, покрыть салфеткой, сверху наложить бинт.

Мочекаменная болезнь

- Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом воды. Прокипятить. Принимать по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Смесь можно разбавлять кипяченой водой.

Нефрит

- Залить 1 чайную ложку семян льна 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты, настаивать 1 час. Пить по 1/2 стакана каждые 2 часа в течение 2 дней. Средство для очищения почек.

Цистит

- Взять 5 г семян льна, 20 г цветков алтея, 5 г цветков мальвы лесной. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Язвенная болезнь желудка и кишечника

- Взять в равных пропорциях траву зверобоя, семена льна, плоды укропа, цветки ромашки. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Принимать настой по 1/2 стакана 3–4 раза в день.
- Отварить семена льна в воде до образования жидкого киселя и пить по 1/2 стакана 5–8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боли проходят через 2–3 приема. Желательно пить кисель 3–4 дня, чтобы не повторялись приступы боли. Лечение будет более эффективным, если к 1/2 стакана киселя добавить 5–7 капель спиртовой настойки прополиса: 3 г прополиса залить 1/2 стакана спирта, настоять 14 дней в темном теплом месте, профильтровать. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

Лопух большой, или репейник (*Arctium lappa*)

Крупное двулетнее (или многолетнее) травянистое растение высотой 60–180 см. Цветет в июне–сентябре, плоды созревают в августе–сентябре.

В корнях содержатся инулин (до 45 %), эфирное масло (до 0,17 %), пальмитиновая и стеариновая кислоты, танины. Листья содержат слизь, следы эфирного масла, аскорбиновую кислоту, каротин; обладают антибактериальным действием.

Для лечения используют корни и листья. Препараты из корней – прекрасное мочегонное средство. Настой корней на оливковом или миндальном масле – репейное масло – применяется для укрепления волос. В народной медицине лопух большой используют внутрь при ревматизме и подагре, наружно – при угрях, фурункулезе, экземах.

Лечебные рецепты

Аденома предстательной железы

- Залить 2 столовые ложки сухих измельченных корней лопуха большого 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече (продается в аптеке).

Артрит

- Залить 10 г сухих измельченных корней лопуха большого 1 стаканом воды, кипятить 15–20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Свежие листья лопуха применяются наружно.

Запор

- Настой семян (репьев) лопуха – старинное слабительное средство. Взять зрелых семян (комков с полкулака) и залить 1 стаканом кипятка. Парить 2 часа и выпить за 1 раз (после отцеживания репьев получится примерно 1/2 стакана отвара).

Мастопатия

- Перемолоть в кофемолке 100 г сухого корня лопуха, залить 1,5 стакана рафинированного подсолнечного масла, настаивать 10 дней в темном месте. Смазывать соски и грудь.

Ожог

- Взять 40 г свежего измельченного корня лопуха и настоять его в 1/2 стакана растительного (лучше всего миндального) масла в течение 10 суток, затем поставить на огонь и проварить на медленном огне 15 минут. Полученное репейное масло использовать для смазывания ожогов.

Простуда

- Хорошее жаропонижающее средство: залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа лопуха 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 1 столовой ложке теплого настоя 4–6 раз в день после еды. При болях в горле этим настоем полоскать горло несколько раз в день.

Пяточная шпора

- Привязать к ступням на ночь листья лопуха.

Рахит

- Залить 1 столовую ложку корня лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настой принимать в горячем виде по 1/3 стакана 3–4 раза в день.
- Смешать по 200 г корня девясила и корня лопуха, залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 минут, настоять 1,5 часа, процедить. Отвар вылить в ванночку и купать ребенка.

Язва желудка

- Залить 1 столовую ложку сухих корней лопуха 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать горячим по 1/2 стакана 2–4 раза в день.

Косметические рецепты

Выпадение волос

- Смешать в равной пропорции измельченные корни крапивы и лопуха, залить оливковым маслом (1 : 3), дать настояться в течение 10–14 дней и ежедневно втирать масляную смесь в кожу головы.

Мать-и-мачеха обыкновенная (*Tussilago farfara*)

Травянистый многолетник высотой 10–25 см. Цветет до появления листьев – с апреля до середины мая, плодоносит в апреле–мае. Имеет интересную особенность: листья раскрываются после цветения, имеют широкояйцевидную форму, с глубокой сердцевидной выемкой у основания. В листьях содержатся гликозиды (до 2,6 %); ситостерин; галловая, яблочная и винная кислоты; сапонины; каротиноиды; аскорбиновая кислота; инулин и декстрин; эфирное масло. В цветочных корзинках находятся стерин и дубильные вещества. В лечебных целях используют листья и цветочные корзинки, которые собирают в марте–апреле, а листья – в июне–июле. Растение обладает обволакивающим, отхаркивающим, стимулирующим железы действием. Спиртовая настойка соцветий используется как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство.

Наружно применяется при кровоподтеках, ушибах, фурункулах.

Лечебные рецепты

Ангина, ларингит

- При хроническом воспалении миндалин у детей взять свежие листья мать-и-мачехи, трижды вымыть, измельчить, отжать сок, добавив равные количества сока лука и красного вина (или разбавленного коньяка: 1 столовую ложку на 0,5–1 стакан воды). Смесь поставить в холодильник, перед употреблением встряхивать. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, разбавив 3 столовыми ложками воды. Это средство действует надежнее антибиотиков, а количество принимаемого алкоголя минимально.

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Отваром полоскать горло несколько раз в день.

- Взять по 5 г листа мать-и-мачехи и листа малины, настоять в термосе 8–10 часов. Делать ингаляции или полоскать горло.

Бронхит

- Залить 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день теплым.

- Выжать сок из всего растения, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

- Измельчить в порошок сухие листья мать-и-мачехи, смешать порошок с сахарным песком. Принимать смесь по 1 столовой ложке 4 раза в день.

- Сварить в 0,5 л молока 2–3 листа мать-и-мачехи и добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Пить перед сном по 3 столовые ложки.

- Взять по 1 столовой ложке порошка листа грецкого ореха и листа мать-и-мачехи, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить в один прием небольшими глотками, с добавлением теплого молока.

Осторожно, опасность! Сбор крепит. Особенно следите в этот день за диетой.

Грипп

- Взять в равных частях листья мать-и-мачехи и цветки липы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinalis*)

Травянистый многолетник с млечным соком. Цветет в апреле–мае.

Корни содержат тритерпеноидные соединения (тараксерол, тараксастерол), стерины, инулин (24–40 %), каучук (до 3 %), аспарагин, холин, органические кислоты, соли кальция и калия, жирное масло, слизь, смолы. Листья содержат каротиноиды, каратиноиды, витамины В1, В2 и С.

В народной медицине применяется как желчегонное и слабительное. Сок из листьев используют при желтухе и болезнях мочевого пузыря.

Лечебные рецепты

Артрит

- Залить 6 г сухих измельченных корней и травы одуванчика лекарственного 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава одуванчика применяется также наружно для компрессов.

Гепатит

- Млечный сок одуванчика (сок берется от всего растения) принимать по 1 столовой ложке, разведя в 1/2 стакана кипяченой воды.

Диатез экссудативный

- Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Улучшает обмен веществ у детей.

Запор

- Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.
- Залить 1 чайную ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом воды. Кипятить 20 минут. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Перелом кости

- Взять в равных частях цветки одуванчика, цветки мать-и-мачехи, цветы сирени и корень лопуха, заполнить смесью на 3/4 объема бутылку и залить ее водкой. Использовать в качестве примочек. Особенно эффективна настойка в сочетании с мумие.

Простуда

- Залить 1 чайную ложку сухой измельченной травы одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день через час после еды.

- Залить 1 чайную ложку сухих измельченных корней одуванчика 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день через час после еды.

Снижение или отсутствие аппетита

- Залить 2 чайные ложки измельченного корня одуванчика 1 стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Усталость

- Залить 1 столовую ложку измельченных корней одуванчика 1 стаканом водки или спирта, настоять 2 недели и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель.

Холецистит

- Залить 3 столовые ложки измельченных корней одуванчика 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 20 минут, процедить, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare*)

Травянистый многолетник высотой 50–150 см. Цветет в июне–августе, плоды созревают в августе.

Листья и цветочные корзинки содержат эфирное масло, в состав которого входит туйон, камфора и др., а также флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества.

Пижма обладает противоглистным (против аскарид и остриц) и антимикробным действием, используется и как желчегонное, потогонное и жаропонижающее средство.

Лечебные рецепты

Вывих

- Залить 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать для компрессов, прикладывая на место вывиха.

Гипертония

- Взять поровну цветков пижмы обыкновенной и корня девясила высокого (измельченного). Залить 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

Глисты

- Залить 1 столовую ложку порошка цветков пижмы и кашицу из 2 зубчиков чеснока 2 стаканами молока, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Ввести в теплом виде в кишечник с помощью клизмы 2 стакана отвара молока с чесноком и пижмой и подольше поддерживать эту смесь внутри кишечника. Курс лечения – 7 дней. При необходимости курс лечения повторить через 10 дней перерыва.

- Залить 1 столовую ложку сухих цветочных корзинок пижмы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час в закрытой посуде, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2–3 суток. В конце курса принять любое слабительное.

- Залить 1 столовую ложку сухих цветков 0,5 л кипятка и настаивать в течение 3 часов. Сделать клизму на ночь.

Осторожно, опасность! Детям это средство противопоказано.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Насморк

- Залить 10 столовых ложек соцветий пижмы 10 л воды, варить на слабом огне 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Горячим отваром мыть голову при сильном насморке,

одновременно промывая им носовую полость. Вытереть голову насухо, обмотать сухим полотенцем, лечь в постель и хорошо укутаться.

Подагра, боли в суставах

- Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Помогает также при суставном ревматизме.

Ревматизм суставный

- Залить 1 столовую ложку цветков пижмы 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Этим настоем можно смазывать больные суставы.

Укусы насекомых

- Залить 3 столовые ложки сухих соцветий пижмы обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Использовать как наружное средство.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- Залить 1 часть цветков пижмы 20 частями кипятка. Настоять. Принимать по 1 столовой ложке 1–2 раза в день перед едой.

Подорожник большой (*Plantago major*)

Травянистый многолетник высотой 10–45 см. Цветет с мая–июня до осени.

Листья содержат гликозид аукубин, холин, витамины С, К, каротин, следы алкалоидов, лимонную кислоту, ферменты, дубильные вещества. Для лечения используют листья, соцветия и семена. Листья и соцветия собирают в июне–июле, семена – в сентябре. Листья применяют при лечении ран, фурункулезов, настоек из них – как отхаркивающее средство, а сок свежих листьев – как горечь.

Лечебные рецепты

Ангина

- На 1 стакан кипятка взять 4 измельченных сухих или свежих листа подорожника, настоять полчаса. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

Атеросклероз

- Сорвать листья подорожника, хорошо их промыть и смолоть в мясорубке, из полученной массы отжать сок, смешать его с равным количеством меда и варить в течение 20 минут на медленном огне. Принимать по 2–3 столовые ложки в день.

Бронхит, трахеит

- Залить 2 столовые ложки измельченных листьев подорожника 1 стаканом холодной воды. Настаивать 6–8 часов, процедить. Пить по 1 стакану в день, глотками.
- При бронхитах с вязкой мокротой заварить 4 столовые ложки измельченного листа подорожника 0,5 л кипятка и настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.
- Залить 1 столовую ложку измельченного листа 1 стаканом крутого кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день за 15–20 минут до еды.

Гастрит, колит, энтероколит

- Сорвать листья подорожника, хорошо их промыть и смолоть в мясорубке, массу отжать. В полученный сок добавить немного меда для вкуса. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.
- Залить 2 столовые ложки семян подорожника 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день.
- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.
- Залить 10–15 г семян подорожника 1 стаканом кипятка. Настаивать весь день. Выпить весь стакан настоя в один прием, на ночь.

Гастрит с пониженной кислотностью

- Срезать листья с частью черенка, хорошо вымыть, пропустить через мясорубку, полученную массу отжать через марлю. Сок прокипятить 1–2 минуты. Если сок густой, разбавить его водой в соотношении 1 : 1. Принимать 4 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

- Для лечения острого и хронического гастрита 3 раза в день принимать по 1 столовой ложке сока подорожника большого за 20 минут до еды. На зиму свежий сок залить водкой или спиртом в соотношении 1 : 1. Можно также пить настой сушеного листа подорожника: залить 3 чайные ложки листа 1 стаканом кипятка и настоять 6–8 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Запор

- Принимать порошок из сухих листьев подорожника по 0,5–1 г 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве легкого слабительного.

- Залить 1–2 столовые ложки семян подорожника большого 1 стаканом воды, довести до кипения, прокипятить в течение 10 минут, процедить отвар теплым. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день натощак.

Ларингит

- Сок свежих листьев подорожника большого смешать с равным объемом меда и варить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

Ожог

- Измельчить свежие листья подорожника, наложить массу на ткань и приложить к ране, прибинтовать. Повязку менять через каждые 3 часа, а при сильных ожогах – через каждые 1,5 часа.

Раны

- Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Делать примочки к нагноившимся ранам.

- Сухие листья подорожника растереть в порошок и смешать с 2–3 каплями растительного масла, а затем с вазелином в соотношении 1 : 9. Смазывать раны или варикозные язвы.

Укусы насекомых

- Смолоть в мясорубке чисто вымытые листья подорожника, кашицу нанести на место укуса и прибинтовать.

- Приложить лист подорожника к ранке.

Усталость

- Залить 10 г сухих измельченных листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 2–3 недель.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

- Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Первые 10 дней пить отвар по 1/2 стакана 1 раз в день, затем – 3 раза в день по 1/2 стакана.
- Ежедневно, в течение всего лета, съедать по 12–15 свежих листьев подорожника большого. Это средство хорошо сочетается с приемом экстракта прополиса или меда с прополисом.

Косметические рецепты

Цыпки на руках

- Залить 1 столовую ложку листьев подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать 8–9 часов, накрыв крышкой, затем процедить. Растереть 50 г сливочного масла с 1 чайной ложкой меда, добавить 1 чайную ложку настоя подорожника и все тщательно перемешать.

Полынь горькая (*Astermisia absinthium*)

Травянистый многолетник высотой до 130 см. Цветет в июле–августе, семена созревают в сентябре–октябре.

В листьях и верхушках генеративных побегов содержатся эфирное масло, гликозиды, лактоны, сапонины, дубильные вещества. В народной медицине используется при пониженной кислотности желудка, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Осторожно, опасность! Полынь горькая в больших количествах ядовита, ее длительное применение может вызвать судороги и даже психическое расстройство.

Лечебные рецепты

Бородавки

- Измельчить 200 г травы полыни горькой, залить 1 стаканом кипятка и держать на слабом огне 20 минут. Затем выдержать 2 часа в тепле, процедить и смазывать бородавки ежедневно по несколько раз в день.

Высокая температура, лихорадка

- Залить 20 г сухой измельченной травы полыни горькой 0,5 л водки. Настаивать не менее суток – чем дольше, тем лучше. Доза сугубо индивидуальна: от 1/2 до 1 стакана в день, выпить в 3 приема и обязательно перед сном.

Гастрит, снижение аппетита, боли в желудке

- Залить 1 чайную ложку измельченной полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Глисты

- Измельчить траву полыни горькой и выдавить сок. Принимать по 1 столовой ложке натощак.

Грипп

- Измельчить траву полыни горькой, чтобы получилась 1 столовая ложка измельченной массы, залить ее 1 стаканом водки. Настаивать 3 недели в темном месте, затем процедить. Принимать по 20 г настойки 1 раз в день, но не более 3 дней.

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить, подсластив медом, по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Залить 1 чайную ложку измельченной травы полыни горькой 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана настоя за 30 минут до еды.

Малокровие

- Принимать по 1 столовой ложке сока листьев полыни горькой 3 раза в день.
- Заполнить сосуд емкостью 150 мл измельченной полынью горькой майского сбора. Залить полынь водкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 3 недели. Принимать настойку по 1–2 капли в 1 чайной ложке воды 1 раз в день. Курс лечения – 3 недели, затем 2 недели перерыв и снова 3-недельный курс.

Косметические рецепты

Жирная кожа

- Залить 2 столовые ложки полыни горькой 2 стаканами воды. Довести до кипения и дать прокипеть 5–10 минут на медленном огне. Отвар остудить и процедить. Ополаскивать чистую кожу лица этим отваром.

Запах изо рта

- Залить 1 столовую ложку полыни горькой 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить, охладить. Полоскать рот 5 раз в день.

Пустырник обыкновенный (*Leonurus quinquelobatus*)

Травянистый многолетник высотой 50–200 см. Цветет в июне–августе.

Растение содержит флавоноидные гликозиды, алкалоиды, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, каротин и азотистые основания.

В народной медицине используют как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах и на ранних стадиях гипертонии.

Лечебные рецепты

Гипертония

- Залить 2 столовые ложки травы пустырника 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день за 30 минут до еды.
- Выжать сок из травы пустырника. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.
- Отжать сок из свежей травы пустырника. Смешать 2 части сока с 3 частями 40%-ного спирта или водки. Настоять неделю. Принимать по 25–30 капель в 1 столовой ложке воды. Помогает также при кардиосклерозе и стенокардии.

Пневмония

- Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день, аптечную настойку – по 10 капель 3 раза в день.

Простуда

- Смешать в равных пропорциях траву пустырника и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку смеси и настоять 1 час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Спазмы в желудке и кишечнике

- Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника. Принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке за 30 минут до еды, запивая глотком воды. На зиму сок можно консервировать, залив его водкой в соотношении 1 : 1.

Пырей ползучий (*Agropyron repens*)

Многолетнее травянистое растение высотой 30–150 см. Цветет в июне–июле, плоды созревают к сентябрю.

В корневищах содержатся крахмал, сахара, аскорбиновая кислота, каротин, слизь.

Настой корневищ применяют как обволакивающее и мочегонное средство, а также при артритах, гастритах, нарушении обмена веществ и при других заболеваниях.

Лечебные рецепты

Артрит

- Залить 4 столовые ложки сухих, мелко измельченных корневищ пырея ползучего 5 стаканами воды, кипятить до уменьшения объема на четверть. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Гастрит, колит, энтерит, нарушение обмена веществ

- Залить 5 чайных ложек измельченного корневища пырея 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 12 часов, процедить, оставшуюся массу корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 1 час, процедить, смешать оба настоя. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Диатез экссудативный

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных корневищ пырея ползучего 0,5 л кипятка. Кипятить 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Запор

- Залить 5 столовых ложек измельченного корневища пырея 0,5 л кипятка, кипятить на медленном огне 15 минут. Остудить, процедить и делать клизмы при хроническом запоре.

Туберкулез легких

- Отварить в 1 стакане молока в течение 5 минут 2 столовые ложки сушеных корней пырея (свежих – 1 столовую ложку), немного остудить и выпить за один прием. Пить до 3 стаканов в день. Этот же отвар помогает и при других трудноизлечимых заболеваниях.

Холецистит

- Взять 20 г корневищ пырея, залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать несколько часов, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Ромашка аптечная (*Matricaria recutita*)

Однолетнее растение высотой 15–50 см. Цветет в мае–августе, плоды созревают с июля.

В цветочных корзинках содержится до 0,8 % эфирного масла синего цвета, в состав которого входят хамазулен, сесквитерпеновые спирты и др.

Ромашка аптечная обладает противовоспалительным и анестезирующим действием, усиливает регенеративные процессы; применяется при лечении бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических колитов и гастритов, экзем, ожогов и т. д.

Осторожно, опасность! При сборе ромашки не путайте ее с другими растениями, похожими на ромашку, но не имеющими лекарственных свойств. Такими растениями могут быть пупавка собачья и полевая, поповник, трехреберник непахучий. Основное отличие ромашки лекарственной и ромашки пахучей (*Lepidotheca suaveolens*), тоже имеющей лечебные свойства, от этих растений – выраженный ромашковый запах и выпуклая сердцевина. Но ромашку пахучую можно применять только наружно (в виде настоя для компрессов).

Лечебные рецепты

Метеоризм

- Заварить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Пить как чай.

Нарывы, кожный зуд, фурункулез

- Залить 2 столовые ложки цветков ромашки 70%-ным спиртом так, чтобы он лишь слегка покрывал цветки. Держать в темном месте неделю. Мазать пораженные участки кожи.

Носовые полипы

- При полипозном воспалении пазух рекомендуется сок ромашки и чистотела, взятых в равных количествах. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.

Пиелонефрит и цистит хронические

- Залить 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной 1 стаканом кипятка. Настоять под крышкой, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Подагра

- Залить 300 г стеблей с цветками ромашки лекарственной 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, вылить в ведро (таз) и подержать в нем ноги (настой должен быть чуть теплым).

Простуда, ангина

- Залить 1 столовую ложку цветочных корзинок ромашки лекарственной 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Применять в виде полосканий. Одновременно настой принимать внутрь в виде ромашкового чая с медом и лимоном несколько раз в день.

Стоматит

- Залить 15–20 г цветков ромашки лекарственной 1 стаканом воды, настоять. В настой рекомендуется добавить 4 г борной кислоты. Применять как противовоспалительное и антисептическое средство для полоскания полости рта.

Холецистит

- Залить 1 столовую ложку цветков ромашки 1 стаканом кипятка. Использовать в теплом виде для клизм при холецистите. Делать клизмы 2–3 раза в неделю.

Косметические рецепты

Морщины на шее

- Залить горсть соцветий ромашки 1 стаканом молока, вскипятить, остудить. Теплой смесью смачивать плотную ткань и оборачивать вокруг шеи. Сверху накладывать полиэтиленовую пленку и махровое полотенце. Держать 15 минут. После компресса шею не мыть, а вытирать полотенцем и накладывать крем. Такой компресс хорошо использовать при вялой, растянувшейся коже.

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*)

Травянистый многолетник высотой до 100 см. Цветет с июня по октябрь, плоды созревают с сентября.

В верхушках побегов содержат эфирное масло, алкалоиды, каротин, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, холин. В качестве лекарственного сырья используют траву тысячелистника, которую собирают в мае–августе.

С древнейших времен используется как кровоостанавливающее средство. Помогает при заболеваниях мочевого пузыря и сердца. Тысячелистник входит в состав целебных чаев, повышающих аппетит, имеющих также желчегонное и слабительное действие.

Лечебные рецепты

Бронхит

- Залить 30 г травы тысячелистника 1/2 стакана спирта или 1 стаканом водки. Принимать 3–4 раза в день по 30–40 капель перед едой.

Вздутие кишечника

- Принимать сок из цветущего растения тысячелистника обыкновенного по 1 столовой ложке перед едой или через 1 час после еды.

Гастрит анацидный, геморрой

- Взять 20 г сухой травы тысячелистника и залить 2 стаканами воды, кипятить в течение 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Дискинезия желчевыводящих путей

- Смешать 2 столовые ложки измельченной травы тысячелистника и 1 столовую ложку листьев полыни горькой, залить 3 стаканами кипятка, настаивать 15 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день 3 дня подряд, затем сделать перерыв на 4 дня и снова повторить курс.

Нарушение менструального цикла

- Сок из всего цветущего растения тысячелистника обыкновенного принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Нормализует менструации, улучшает работу сердца.

Недержание мочи

- Залить 1 чайную ложку мелко нарезанной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, парить 1 час. Пить ежедневно по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Пародонтоз

- Для укрепления десен натирать их каждый день соком свежего растения тысячелистника.

Раны

- Залить 30 г травы тысячелистника 1 л воды и прокипятить в эмалированной посуде в течение 10 минут, охладить, процедить. Обмывать раны.
- При кровоточащих ранах отжать сок из свежей травы тысячелистника и нанести на поверхность раны.

Снижение аппетита

- Измельчить свежую траву тысячелистника и отжать из нее сок. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Снижение потенции

- Взять в равных частях траву тысячелистника и цветущие верхушки базилика. Залить 10 столовых ложек смеси 1 л марочного вина, настаивать 20 дней, периодически встряхивая, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды.

Цистит

- Залить 20 г измельченных листьев тысячелистника 1 стаканом воды комнатной температуры, кипятить на слабом огне 5–10 минут, настоять 30 минут и процедить. Принимать при воспалении мочевого пузыря по 1 столовой ложке 3–4 раза в день после еды.

Хвощ полевой (*Equisetum arvense*)

Травянистый споровый многолетник. Спороношение происходит в апреле–мае.

Надземные побеги содержат 22–28 % кремневой кислоты, алкалоиды, флавоноиды, сапонины, каротин, аскорбиновую кислоту. Отвар и экстракт вегетативных побегов используют как мочегонное средство (противопоказано при нефритах). Хвощ полевой также обладает кровоостанавливающим действием.

Лечебные рецепты

Аденоиды

- Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 7–8 минут, настоять 2 часа. Промывать носоглотку 1–2 раза в день в течение 7 дней.

Артрит

- Залить 30 г травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 2–3 стакана в день.

Желчнокаменная болезнь

- Залить 2 столовые ложки сухих корней хвоща полевого 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа и процедить. Пить горячий настой по 1/2 стакана 4 раза в день.

Отечность век и усталость глаз

- Залить 2 столовые ложки травы хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 30 минут, затем процедить. В полученном отваре смочить кусочки бинта или ваты и наложить на веки.

Плеврит

- Залить 1 столовую ложку хвоща полевого 0,5 л кипятка и настоять 3 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Усталость

- Залить 1 столовую ложку травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды в течение 2–3 недель для очищения организма.

Хронический цистит

- Залить 2 чайные ложки измельченной травы хвоща полевого 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить. Выпить глотками в течение дня. Применять вне обострения.

- Залить 2 столовые ложки с верхом травы хвоща полевого 1 л воды, кипятить 10 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Траву сложить в холщовый мешочек и

использовать для компресса: в горячем виде прикладывать на низ живота. Отвар пить по 1 стакану 2–3 раза в день. Использовать при обострении хронического цистита.

Черда трехраздельная (*Bidens tripartita*)

Однолетнее травянистое растение высотой до 100 см. Цветет с июля до сентября, плоды созревают в сентябре–октябре.

Верхушки побегов содержат дубильные вещества, слизь, эфирное масло, каротин и аскорбиновую кислоту, следы алкалоидов.

В качестве лекарства используют траву и корни. Траву собирают в начале цветения, а корни – осенью. Черда обладает потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием. Нормализует нарушенный обмен веществ. Применяется при различных диатезах, сопровождающихся сыпью, скрофулезом, себореей головы; снижает артериальное давление.

Лечебные рецепты

Аллергия

- Залить 3 столовые ложки травы череды 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Артрит

- Залить 10 г измельченной травы череды трехраздельной 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день и натирать больные суставы.

Диатез экссудативный

- Залить 2 столовые ложки травы череды 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Настой пить по 1/2 стакана 3 раза в день и применять для ванн.

- Взять 150 г травы череды, залить 1 л кипятка, прокипятить в течение 10 минут, процедить и вылить в ванну с теплой водой. Купать ребенка 1 раз в день, при тяжелых случаях можно купать 2 раза в день.

Укус змеи

- Приложить к укусу измельченные листья череды.

Чистотел большой (*Chelidonium majus*)

Травянистый многолетник высотой 30–90 см. Цветет в июне–августе.

В надземных органах содержатся алкалоиды, органические кислоты, витамин С, провитамин А, эфирные масла. Лечебными свойствами обладают стебли, листья, цветки и корни.

Растение известно своими антисептическими свойствами. Сок используется для удаления мозолей, бородавок, папиллом. Также чистотел применяется для лечения печени, почек и легких.

Осторожно, опасность! Все части растения ядовиты. Строго соблюдать дозировку.

Лечебные рецепты

Дискинезия желчевыводящих путей

- Залить 2 столовые ложки сухой травы чистотела 2 стаканами кипяченой воды. Настаивать в течение 4 часов. Принимать утром натощак и вечером по чайной чашке из расчета 3/4 стакана жидкости за один прием.

Желчнокаменная болезнь

- Взять поровну травы чистотела и листа мяты перечной. Залить 2 столовые ложки смеси 1 стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану отвара.

Лишай стригущий

- Залить 100 г травы чистотела большого 4 л холодной воды. Довести до кипения, настоять 1 час, процедить и вылить в приготовленную ванну (20–30 л) с температурой 40–45 °С. Длительность процедуры – не более 10 минут. Для детей температура воды должна быть не выше 40 °С. Ванны принимать через день.

Мастит

- При воспалении грудной железы рекомендуется 1 раз в час обильно смазывать трещины на сосках и грудь соком чистотела, 3–4 раза в течение одной процедуры с промежутком в 2–3 минуты. Одновременно можно принимать внутрь по 1 столовой ложке сока чистотела, предварительно разбавленного водой. Сок следует принимать за 10–15 минут до еды 3 раза в день.

Мочекаменная болезнь

- Залить 1 столовую ложку сухой измельченной травы чистотела 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 4 часов. Принимать по 1/4–1/2 стакана утром и вечером.

Пародонтоз

- Больные десны можно также обильно смазывать соком чистотела, повторяя процедуру 3–5 раз с непродолжительными паузами. В течение дня сок чистотела наносят 3–4 раза.

Полипы носовые

- Взять в равных количествах сок чистотела и ромашки. Сок обязательно должен быть свежим. Закапывать или вводить в полость носа на турундочках.
- Закапать в одну ноздрю 1–2 капли сока чистотела. После этого возникнет ощущение легкого пощипывания. Спустя 2–5 минут после того, как это ощущение исчезнет, можно ввести еще 2–3 капли в другую ноздрю. Эту процедуру следует повторять 2–3 раза в день.

Чесотка

- Залить 50 г травы чистотела большого 0,5 л крутого кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 15 минут. Затем процедить, отжать сырье, перелить отвар в стеклянный резервуар с плотной пробкой. Хранить не более 2 дней. Перед приемом ванны добавлять в воду 1 стакан отвара.
- Высушить траву чистотела большого, смешать ее со сливками и смазывать пораженные чесоткой места.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- Залить 1 л свежего сока чистотела 0,5 л водки. Настаивать в течение суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Косметические рецепты

Бородавки

- Смазывать поверхность бородавок соком чистотела.

Потливость ног, шелушение кожи на подошвах

- Залить 200 г сухой травы чистотела 2 л кипятка и настоять, пока не остынет. Делать ванночки.

Шалфей мускатный (*Salvia sclarea*)

Многолетник высотой до 120 см. Цветет в июне–июле.

В соцветиях и листьях содержатся эфирное масло, ароматические смолы, уксусная и муравьиная кислоты.

Шалфей обладает мягчительным, противовоспалительным, противомикробным действием, уменьшает выделение пота. Применяется при ревматизме, сердцебиении, камнях в почках, заболеваниях желудка.

Лечебные рецепты

Ангина

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать горло несколько раз в день и одновременно пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

- Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы шалфея и 4–5 измельченных зубчиков чеснока, залить 1 л кипящей воды, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Полоскать настоем горло каждые 30 минут.

Грипп

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом сырого непастеризованного молока, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, процедить и снова кипятить 10 минут. Слегка охладить и выпить перед сном при гриппе.

- Залить 1 столовую ложку сухого измельченного листа шалфея 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане 5 минут. В настой влить 2 столовые ложки коньяка и выпить очень горячим.

- Залить 10 г сухого измельченного листа шалфея 1 л белого сухого вина, варить 3 минуты. Пить по 1/4 стакана в холодном виде каждый час. Курс лечения – 3 дня.

- Смешать 10 г сухого измельченного листа шалфея со 100 г жидкого меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая теплой минеральной водой.

Кашель

- Влить 1 стакан молока в эмалированную кастрюлю, положить туда 1 столовую ложку травы шалфея, вскипятить смесь на малом огне, прикрыв крышкой, дать немного остыть и процедить. Затем вскипятить вновь, прикрыв крышкой. Пить отвар горячим перед сном.

Зубная боль

- Залить 1 столовую ложку травы шалфея 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час и полоскать рот. Одновременно следует держать на больном зубе ватку с настоем.

Климакс

- Сок из свежих листьев шалфея лекарственного принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день при повышенном потоотделении в период климакса.
- Залить 1 столовую ложку листьев шалфея 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при избыточном потоотделении в период менопаузы.

Молочница

- Залить 20 г травы шалфея лекарственного 1 стаканом кипятка. Смешать 3 части отвара и 1 часть уксуса. Применять как примочку.

Подагра, контрактура, парез, полиартрит, ишиас

- Залить 200 г листьев шалфея 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну с температурой 34 °С. Постепенно снижать температуру воды до 26 °С.

Свинка

- Залить 2 чайные ложки листа шалфея 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день и полоскать им горло.

Снижение слуха

- Лист шалфея залить водой и поставить на огонь, когда вода закипит, подержать голову над паром, поворачивая ее то одним, то другим ухом. Низко не наклоняться, чтобы не обжечься.
- Скрутить из марли турундочки, смочить их 2–3 каплями эфирного масла шалфея. Вставлять в ухо.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- Взять поровну траву подорожника и траву шалфея. Залить 1 столовую ложку сбора 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 1 час. Пить отвар первые 10 дней по 1/2 стакана 1 раз в день, затем ту же дозу 3 раза в день.

Косметические рецепты

Угри

- Залить 1 столовую ложку листа шалфея 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 30 минут. Настой процедить, добавить 1/2 чайной ложки меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2–3 раза в день.

Щавель конский (*Rumex confertus*)

Травянистый многолетник высотой до 100 см. Цветет в июне–июле.

В корнях содержатся до 4 % производных антрахинона (хризофановая кислота, эмондин), дубильные вещества (8–15 %), кофейная кислота, щавелево-кислый кальций, витамин К, рутин, эфирное масло, смолы, соединения железа.

В народной медицине растение используется для повышения свертываемости крови, при различных заболеваниях печени, почек, желудка и болезнях, связанных с нарушением обмена веществ.

Лечебные рецепты

Запор

- Залить 2 столовые ложки корня щавеля конского 0,5 л кипятка и варить на водяной бане 30 минут. В малых дозах это средство оказывает вяжущее действие, а в больших – слабительное, действующее через 10–12 часов после приема. При запорах пить по 1 стакану на ночь. Меньшая доза не подействует.

Колит, понос, геморрой

- Залить 2 столовые ложки измельченных корней щавеля конского 1 стаканом кипятка, нагревать под крышкой 30 минут, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Ларингит

- Залить 10 г корня щавеля конского 1 стаканом кипятка и отварить. Залить 40 г соплодий ольхи 1 стаканом кипятка, настоять. Смешать настой и отвар и использовать для ингаляций или полосканий.

Экзема, лишай

- Залить 8 столовых ложек измельченных корней щавеля конского 1 л воды, довести до кипения и держать на слабом огне 30 минут, остудить, процедить. Делать примочки.

Лечение злаками, гречишными и крупами

С древности человек выращивает злаки – важнейшие пищевые культурные растения. Из них получают муку, крупу, сахар и другие продукты. Люди не могут обходиться без этих культур, так как они необыкновенно богаты питательными веществами, которые легко и полностью удовлетворяют потребности человека и способствуют накоплению энергии для нормальной жизнедеятельности организма. В их зернах содержатся белки, углеводы, в меньшей степени – жиры и витамины, а также биологически активные вещества и минеральные соли.

Для лечения используют почти все части культурных злаков, а также продукты питания, полученные из зерна (муку, крупы и др.), а крупяные каши занимают важное место в лечебном и диетическом питании.

Существует множество самых различных круп, каждая из которых обладает своими особенностями. И чтобы разобраться, какие крупы подходят вам больше, эти особенности надо знать. Подбирать крупяной рацион следует очень тщательно, учитывая свой возраст и специфику организма – например, склонность к полноте, а также наличие тех или иных заболеваний. Скажем, манка калорийна, поэтому ею лучше кормить детей. Людям постарше для полноценного рациона больше подходит овсяная каша. А для тех, кто не хочет полнеть, предпочтительнее ячневая каша, поскольку в ней меньше всего калорий. Причем можно придать низкокалорийной каше очень приятный вкус, если готовить ее не со сливочным маслом, а со свиным салом. Тем более что диетологи это вполне одобряют: сало – свиное и баранье – содержит вещества, снижающие уровень холестерина в крови.

Вещества, содержащиеся в злаковых и гречишных растениях, действуя в комплексе, улучшают обменные процессы в клетках кожи, питают, дезинфицируют, тонизируют и смягчают ее, устраняют и предупреждают появление дефектов, помогают в борьбе с преждевременным старением.

Гречиха посевная

Однолетнее травянистое растение высотой до 70 см, принадлежащее к семейству Гречишные. Стебель прямой, красноватый. Цветет в июле, плодоносит в августе.

Из зерен гречихи изготавливают гречневую крупу в виде ядрицы (цельные зерна без части оболочек) и продела (дробленые зерна без части оболочек). В гречневых крупах содержится 10–13 % белков, 2 % жиров, 68–72 % углеводов, 330 ккал. Витаминов группы В, лизина и метионина в грече больше, чем в других крупах.

В гречневой крупе также много железа (6–7 мг/100 г), что позволяет использовать ее для лечения *анемии*. Продел разваривается быстрее ядрицы, но каши из него получаются не рассыпчатые, а вязкие и полувязкие. Продел используют и для приготовления супов в строгих, механически щадящих желудочно-кишечный тракт диетах при гастритах, язвенной болезни, панкреатите.

Крупы из гречи рекомендуются при заболеваниях печени, атеросклерозе, сахарном диабете и других сбоях в организме, требующих увеличения в диете липотропных веществ, при повышенном содержании холестерина в крови. Гречневая крупа используется в магниевой диете при гипертонии, холецистите с недостаточным опорожнением желчного пузыря и желчнокаменной болезни вне обострения, а также при запорах, особенно в сочетании с ожирением.

Наши предки, славяне, издавна использовали гречневую кашу для лечебных целей: при расстройствах пищеварительного тракта и нервной системы, при заболеваниях почек, малокровии, общем истощении организма. Считается, что зерна гречихи поддерживают мускульную силу человека.

Очень полезно сочетание гречки с кефиром и другими кисломолочными продуктами. В данном случае лучше предпочесть гречневые хлопья или воздушные гречневые палочки из готовых сухих завтраков. Этот способ обработки круп позволяет максимально сохранять их полезные свойства, которые частично теряются при традиционных методах кулинарной обработки.

Осторожно, опасность! Гречиха способствует образованию черной желчи, слизи, газов. Из-за сильных активизирующих свойств ее не следует часто давать детям. Кроме того, наблюдаются случаи аллергии на гречневую крупу.

Лечебные рецепты

Бронхиальная астма, бронхит

- Залить 40 г цветков гречихи 1 л крутого кипятка, настаивать в термосе 30 минут, процедить. Настой принимать горячим по 1/4 стакана 4–6 раз в день, при приступах – каждый час.

Избыточный вес

- Использовать сырую гречу, замоченную на сутки. Для этого зерно нужно промыть, залить с вечера кипяченой холодной водой, а через 24 часа воду сцедить и хранить крупу не более двух суток в холодильнике. Для улучшения вкуса в нее можно добавлять растительное масло, мед, кисломолочные напитки.

Лишай

- Варить 1 стакан гречки в 2 стаканах воды 15 минут, настоять 1 час, процедить. Отваром протирать пораженные места.

Опрелости

- Присыпать опрелые места на теле ребенка сухой гречневой мукой, просеянной через сито, или порошком из сухих листьев гречихи.

Раны, порезы

- Прикладывать к ране листья гречихи.

Экзема

- Рекомендуется смазывать пораженные места болтушкой из гречневой муки на теплой кипяченой воде. Смывать болтушку кипяченой водой через каждые 20–30 минут.

Косметические рецепты

Жирная пористая кожа, угри

- Для приготовления маски из гречневой муки перемолоть в кофемолке 2–3 столовые ложки гречневой крупы, смешать с небольшим количеством меда, добавить 1–2 столовые ложки кипяченой воды или кукурузного масла. Перемешать до получения кашицы, по консистенции, близкой к густой сметане. Нанести маску на лицо, а через 15–20 минут смыть кипяченой водой. Такую маску делать 1 раз в неделю.

Любой тип кожи

- Очищение предварительно увлажненной кожи тампоном с сухой гречневой мукой полезно для кожи любого типа. Особенно показана такая процедура при «гусиной коже». После чистки остатки смеси смыть теплой кипяченой водой.

Кукуруза

Однолетнее растение высотой до 5 м. Цветет в августе, плод – зерновка, созревающая в сентябре–октябре. Для лечения используют все части растения.

Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови, улучшает функционирование желчного пузыря, оказывая желчегонное действие, что очень полезно для профилактики и лечения атеросклероза.

Кукурузная мука (молотые зерна), помимо витаминов В и РР, содержит каротин (про-витамин А). Каши и запеканки из муки снижают процессы брожения в кишечнике.

Кукурузный мед используют для лечения гипертонии. Кукурузный солод – это самый дешевый из всех «эликсиров здоровья»: 2 чайные ложки солода – суточная доза витаминов А, В, С и D.

В кукурузе практически нет аминокислоты триптофана, продуцирующей, однако, не только витамин РР, но и некоторые канцерогенные вещества.

Кукуруза сглаживает неблагоприятное влияние на организм жирной и жареной пищи, спиртных напитков. Она способна тормозить процессы брожения и гниения в кишечнике, что дает основание для включения ее в диеты при энтероколитах. Обладает омолаживающими свойствами, поэтому ее рекомендуется есть пожилым людям. Экстракт из измельченных зерен кукурузы тормозит рост раковых клеток.

Осторожно, опасность! Преобладание в рационе кукурузы приводит к дефициту витамина РР (пеллагры). Настой кукурузных рылец противопоказан при истощении организма, повышенной свертываемости крови и пониженном аппетите.

Лечебные рецепты

Альбуминурия

- Залить 4 столовые ложки кукурузных зерен 0,5 л воды и варить, пока они не размякнут. Потом процедить отвар и пить в течение дня вместо воды.

Атеросклероз

- Для профилактики атеросклероза кукурузное масло принимают по 1–2 столовые ложки 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

Бессонница

- Втирать в течение 5–7 минут кукурузное масло в затылок, а также растереть им ладони, пятки, крупные суставы (коленные, локтевые, голеностопные и лучезапястные).

Высокое давление

- Залить 50 г кукурузных рылец 1 л воды. Кипятить 10 минут, пить по 2–3 чашки в день.
- Положить на дно стакана 1 столовую ложку кукурузной муки, залить доверху горячей водой и оставить на ночь. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать).

- Залить 1/2 стакана кукурузной муки 1 стаканом теплой воды, настаивать в течение суток. Принимать по 2 столовые ложки этой смеси перед едой 3–4 раза в день.

Гипертония

- Залить 1/2 стакана кукурузной муки 1 стаканом теплой воды, настоять в течение суток. Принимать по 2 столовые ложки этой смеси перед едой 3–4 раза в день.

Заболевания печени

- Для чистки печени нужно выполнить ряд процедур при вегетарианском питании и в течение недели перед днем начала чистки.

1-й день. Клизма натошак, по-прежнему есть легкую вегетарианскую пищу, предпочтительно свежие соки из свеклы, яблок и моркови.

2-й день. То же самое.

3-й день. С утра – клизма, затем легкий завтрак. После обеда, в 18.00, начните разогревать печень грелкой. Одновременно начинайте готовить настой: залить 1 столовую ложку кукурузных рыльцев 200 мл кипятка и настаивать 30 минут, желательно в горячей духовке. Затем отвар остудить и в 19.00 начать прием. Процедура приема: выпить 1/3 стакана настоя, полчаса перерыв (грелка на область печени), затем снова выпить 1/3 стакана настоя, и опять получасовой перерыв. Выпить последнюю 1/3 стакана и продолжать держать грелку как можно дольше.

Если вы при этом хорошо себя чувствуете, то лучше процедуры проводить подряд 4 дня. Затем поддерживать печень можно, повторяя курс процедур раз в квартал. Не рекомендуется начинать чистку осенью, так как в это время печень наиболее ослаблена.

Лучше проводить чистку печени после чистки кишечника.

Запор, болезни печени, подагра, нефрит

- Рекомендуется кукуруза, сваренная в початках, с маслом.

Зуд наружных половых органов

- Взять 1 чайную ложку кукурузного масла, 1 желток свежего куриного яйца, 1 столовую ложку измельченных в кашу ядер грецких орехов, предварительно прожаренных. Мазать наружные половые органы после принятия ванны или душа.

Кожные заболевания

- Эффективно действуют раздробленные зерна. Поджарить зерна на раскаленной сковороде, постоянно помешивая. Полученной темно-коричневой массой смазывать пораженные места.

Кровоизлияние в глаз, глаукома

- Заварить 15 г сухих измельченных рыльцев 1 стаканом кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1–3 столовые ложки настоя кукурузных рыльцев.

Малокровие

- Залить 1 столовую ложку свежих кукурузных рыльцев 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день через 2 часа после еды.

Мочекаменная болезнь

- Смешать 400 г плодов шиповника, 200 г корня дягиля, 150 г семян укропа, 100 г кукурузных рыльцев, 50 г листьев мяты, 50 г хвоща полевого. Приготовить настой из расчета 20 г на 0,5 л воды. Полученное количество выпить в теплом виде в 2 приема – утром и вечером. Курс лечения – 2 месяца.

Нарушение обмена веществ, нервные расстройства

- Полезен отвар из кукурузных рыльцев: 3 столовые ложки кукурузных рылец положить в эмалированную посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и нагревать в течение 30 минут. Затем охладить, процедить, отжать сырье и дополнить настоем до первоначального объема кипяченой водой. Приготовленный препарат следует хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1/4 стакана за 3–4 часа до еды.

Ожирение

- Залить 1 столовую ложку сухих измельченных кукурузных рыльцев 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, варить на слабом огне в плотно закрытой посуде 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 3 столовые ложки каждые 3 часа.

Отеки

- Залить 10 г кукурузных рылец 1/2 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Размешать в настое 2 чайные ложки меда, охладить. Принимать по 1–3 столовые ложки через каждые 2–4 часа в течение 5 дней.

Понос

- Употребляют поджаренные зерна кукурузы с медом – это замечательное закрепляющее и вяжущее средство.

Почечная недостаточность

- Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев стаканом кипятка, варить на слабом огне 20 минут, настоять полчаса, процедить и принимать по 2 столовые ложки через каждые 3 часа (при отечно-гипертонической форме). Одновременно проводить бессолевую диету и ограничить прием жидкости.

Ревматизм

- Залить 1 десертную ложку кукурузных рыльцев 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Выпивать за день 2–3 стакана такого отвара. Курс лечения – 8 недель.

Сахарный диабет инсулиннезависимый

- Залить 100 г непросеянной кукурузной муки 1 л воды и варить в закрытой посуде на слабом огне в течение 1 часа. Снять с огня, добавить 2 столовые ложки вишневого или малинового сиропа, 3 столовые ложки грецких орехов, 1 столовую ложку порошка листьев шелковицы. Употреблять по 100 г смеси 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Сенная лихорадка, мигрень

- Съедать по 1 столовой ложке кукурузного масла ежедневно за едой при трехразовом питании.

Тромбофлебит, варикозное расширение вен

- Хорошо употреблять кукурузное масло – до 75 г в сутки. Оно очищает стенки сосудов и придает им эластичность.

Цистит

- Взять в равных пропорциях лист березы, лист толокнянки, кукурузные рыльца и корень солодки. Измельчить на кофемолке. Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, греть на водяной бане 30 минут, настаивать 1 час. Процедить, объем отвара довести до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Косметические рецепты

Выпадение волос

- Подогретое кукурузное масло втирать в кожу головы, затем обернуть голову полотенцем, смоченным горячей водой и отжать. Процедуру повторить 5–6 раз.

Жирная кожа лица

- Взять по 1/4 стакана кукурузной и овсяной муки и натертого на мелкой терке «Детского» мыла. Все смешать и переложить в банку с плотно закрывающейся крышкой. Для употребления развести чайную ложку смеси теплой кипяченой водой до получения однородной пасты и мягкими движениями нанести на лицо. Через одну минуту смыть теплой водой и ополоснуть прохладной, затем промокнуть кожу чистой салфеткой и протереть любым косметическим тоником. Делать ежедневно на ночь перед сном.

Любой тип кожи лица

- Кукурузную муку смешать с кипяченой водой до кашицеобразного состояния. Перед нанесением смеси надо подержать лицо над паром с добавлением в горячую воду цветков ромашки. Через 5–7 минут после распаривания вытереть лицо салфеткой и нанести кукурузную смесь на 15–20 минут. Снять смесь ватным тампоном, смоченным водой комнатной температуры, и нанести питательный крем или питательную маску. Таким способом очищают кожу лица от омертвевших клеток один раз в 2–3 недели.

Сухая кожа лица

- Смешать мякоть половины лимона, взбитый желток, 1 столовую ложку проросших кукурузных зерен, растертых в муку, и 1 чайную ложку меда. Маска наносится на 45 минут. Затем ее нужно смыть подогретым молоком. Кожа станет мягкой, эластичной, гладкой.

Угри (комедоны)

- Смешать 2 столовые ложки кукурузной муки с 1 яичным белком, предварительно взбитым в пену. Смесь нанести на лицо. После высыхания маску снять сухим хлопчатобумажным полотенцем, а лицо обмыть холодной водой и вытереть.

Шелушение краев век

- В течение 1 месяца съедать по 1 чайной ложке кукурузного масла за завтраком и ужином.

Овес посевной

Однолетнее культурное растение из семейства злаков, с мощным корнем.

Овес выделяется среди других злаков высоким содержанием жира (5–8 %). В зерне овса – до 60 % крахмала и 10–18 % белков (второе место после гречи), богатых такими незаменимыми аминокислотами, как триптофан и лизин. Имеются также разнообразные витамины: В1, В2, В6, каротин, витамин К, никотиновая и пантотеновая кислоты, макро- и микроэлементы (калий, магний, фосфор, железо, хром, марганец, цинк, никель, фтор, йод и др.), эфирные масла.

Найдены в овсе и органические кислоты (щавелевая, молоновая, эруковая), а также вещества, влияющие на работу щитовидной железы.

Богатый химический состав и диетичность овсяных продуктов, возможность приготовления из них разнообразных блюд обусловили их широкое включение в диеты при самых разных заболеваниях.

Овсяная крупа — одна из самых полезных и калорийных круп.

Овсяная мука превосходит пшеничную по содержанию жира, полиненасыщенных жирных кислот и минеральных солей. Она особенно полезна тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, болезнями печени и поджелудочной железы.

Слизистые отвары овса и толокна применяют при анемии, возникающей из-за недостаточного всасывания железа при болезнях желудка.

Осторожно, опасность! Овес действует закрепляюще (особенно сваренный без масла), тяжел для желудка, усиливает газообразование. Нейтрализуются эти отрицательные свойства употреблением уксуса, большого количества масла, лимона, айвы, сладостей.

Лечебные рецепты

Артрит

- Залить 1 столовую ложку измельченной соломы овса 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 минут. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана до еды. Можно пить как чай во время приема ванн.

- В эмалированную посуду на 2/3 насыпать равное количество овсяной соломы, сенной трухи и сосновых веточек. Залить доверху холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить на слабом огне 30 минут. Настаивать недолго, чтобы отвар был достаточно горячим. Намочить в отваре простыню, хлопчатобумажные носки и тряпочки для обертывания рук и шеи. Ткань слегка отжать. Быстро обмотать тело до подмышек, свернутой вчетверо простыней, замотать тряпочками кисти рук, надеть носки и лечь в постель, плотно укрывшись толстым одеялом (можно подстелить клеенку). Лежать 1,5–2 часа (лучше перед сном). Такие обертывания проводить ежедневно в течение 1–2 месяцев.

Водянка и отеки сердечного происхождения

- Смешать 10 частей плодов шиповника, 10 частей колосков овса, 5 частей семян льна и 5 частей корня цикория. Смесь измельчить в кофемолке. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом крутого кипятка и настоять в термосе 6 часов. Процедить и принимать 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

- Залить 1 л кипятка 40 г измельченной овсяной соломы, варить на слабом огне 20 минут, настоять в тепле 1 час, процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Гастрит с низкой кислотностью желудочного сока

- Овсяную крупу или геркулес залить холодной кипяченой водой (1 : 1), добавить немного дрожжей или кусочек черного хлеба. Кастрюлю завернуть в одеяло и оставить бродить на 12–24 часа, затем поставить на медленный огонь и довести содержимое до кипения. Употреблять, как в предыдущем рецепте.

Гипертония

- Залить 1 стакан целых зерен овса 4 стаканами воды и кипятить на водяной бане на слабом огне до выпаривания воды наполовину. Добавить 4 столовые ложки меда, затем вновь поставить на водяную баню еще на 5 минут и процедить. Пить отвар по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Надо пить отвар из цельных зерен овса, который также обладает и мочегонными свойствами. Кроме того, он оказывает спазмолитическое действие, уменьшая боли от спазмов (сокращений) мочеочника и мочевого пузыря при мочекаменной болезни и цистите, является хорошим средством от вздутия кишечника (метеоризма).

- Смешать 1/2 стакана очищенного овса, 1/4 стакана сухих ягод земляники, 1/4 стакана плодов шиповника, после чего измельчить в кофемолке или ступке. Залить 0,7 л кипятка и держать на огне до тех пор, пока вода не выкипит наполовину. Процедить и принимать равными порциями в течение дня за 30 минут до еды.

- Смешать 1 стакан очищенных зерен овса с 1 стаканом сбора из равного количества плодов рябины черноплодной, ягод калины и ягод черной смородины. Залить смесь 1 л кипятка и держать под крышкой на слабом огне в течение 40 минут. Дать настояться 2 часа, затем процедить и принимать равными порциями в течение дня за 30 минут до еды.

Грипп

- Залить 1 стакан промытых зерен овса 1 л холодной воды, оставить на ночь. Утром довести до кипения, варить на слабом огне, пока овес не уварится до половины объема. Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде маленькими глотками. Кроме того, в течение дня выпить 0,5 л простокваши, добавляя на каждый стакан 5–6 растертых зубчиков чеснока.

Депрессия

- Залить 3 столовые ложки измельченной овсяной соломы 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Выпить в течение дня.

Желудочно-кишечные заболевания

- Залить 100 г зерен овса 750 мл кипятка, настоять в течение 8–10 часов. Процедить, сварить кисель. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

В горячем виде овсяный кисель чаще едят с растительным маслом, а остывший кисель, который превращается в плотную массу (можно резать ножом), – с молоком, вареньем или жареным луком. Это блюдо испокон века считалось лакомством, отсюда сказочные «молочные реки и кисельные берега». Такой кисель очень сытный, имеет своеобразный, слегка кисловатый вкус – от него и пошло название «кисель». А сладкие фруктово-ягодные кисели,

появившиеся позднее, когда на Руси распространился картофель и картофельный крахмал, унаследовали это название.

Любители киселя заявляют, что он обладает общетонизирующим и несколько возбуждающим действием, заметно улучшает аппетит. Есть люди, которые предпочитают готовить кисель с добавлением огуречного или капустного рассола.

Желчнокаменная болезнь, аллергия

- Залить 1 стакан тщательно промытого овса 5 стаканами воды, распаривать под крышкой на медленном огне 4 часа (можно в духовке). Затем все вместе протереть через сито. Получится клейкая жидкость, имеющая консистенцию киселя. Отвар овса пьют в любое время по 1 стакану в день (можно в 2–3 приема).

Наполнить 1/3 банки овсяными хлопьями и залить водой, нагретой до температуры 70 °С. Остудить и выпить настой в два приема – утром и вечером, за 30 минут до еды. Употреблять в течение 2 месяцев. Подобные курсы проводить 2 раза в год – весной и осенью.

Заболевания органов пищеварения и дыхания

- Использовать проростки овса. Они готовятся так же, как и проростки пшеницы. Принимать 7–10 ложек ежедневно, тщательно пережевывая. Можно добавить немного меда.

Заболевания печени

- Залить 1–2 стакана зерен овса 1 л кипятка, настоять 20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем

- Очищенные зерна овса залить горячей кипяченой водой из расчета 1 : 10, выдержать 24 часа, процедить и принимать по 1/2–1 стакану 2 раза в день.

- Можно также готовить овес в смеси с лекарственными растениями и ягодами: 200 г «Геркулеса», 50 г свежих корней девясила, 2 стакана молока, 2 стакана воды, 20 г сахара, соль по вкусу. В кипящую смесь воды и молока всыпать овсяные хлопья и измельченные мясорубкой корни девясила, добавить сахар и соль, варить на слабом огне.

Задержка мочи

- Залить 40 г соломы овса 1 л кипятка, прокипятить 10 минут, процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день.

Запор

- Смешать 250 г очищенного овса, 1 чайную ложку семян льна посевного и 5–6 штук чернослива без косточек. Залить смесь 1 л воды. Варить в течение 20 минут. Смешать 1 стакан отвара со 150 мл топленого молока и подсластить медом. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Изжога

- Медленно жевать между приемами пищи 5–6 зерен овса до образования комка. Слюну глотать, комок через некоторое время выплюнуть.

Импотенция

- Залить 1 стакан зерен овса 2 л молока и томить в духовке или на слабом огне 1,5–2 часа. Пить по 1 стакану на ночь в течение 2–3 месяцев. Для усиления эффекта рекомендуется при каждом приеме добавлять 1 чайную ложку меда.

Ишемическая болезнь сердца

- Зерна овса залить водой в соотношении 1 : 10, настоять сутки, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день перед едой.

Климакс

- Смешать 2 столовые ложки зерен овса, 2 столовые ложки измельченных листьев крапивы двудомной, 1/2 лимона без зерен. Залить смесь 1 л воды и варить на слабом огне 20 минут. Затем охладить, процедить и пить в течение дня вместо других напитков.

Метеоризм

- Смешать 2 части семян тмина, 1 часть семян укропа, 1 часть травы тысячелистника, 1 часть овсяной соломы. Залить 8 столовых ложек сбора 1 л крутого кипятка, греть на водяной бане 10 минут, настоять 2 часа. Процедить и пить малыми порциями (по 1/4 стакана) в течение дня.

Нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (аритмии)

- Залить 100 г овсяных хлопьев 1 л воды и оставить на ночь. Утром довести до кипения, охладить, слить отвар и смешать его с пюре из ягод боярышника, приготовленным обычным способом: 300 г ягод боярышника запекают в духовке, протирают через сито, добавляют 30–40 г сахарного песка. Напиток употреблять по 5–6 столовых ложек в день.

Обильная, болезненная менструация

- Рекомендуется пить отвар из овса с добавлением сока корня петрушки – около 2 столовых ложек на 0,5 л отвара.

Ожирение и атеросклероз

- Применяют овсяную разгрузочную диету, для которой используют 200 г сухой овсяной крупы или «Геркулеса» в день. Варят кашу на воде и без сахара (5 порций каши по 140 г), запивают каждую порцию 1–2 стаканами чая или отвара шиповника.

Ослабление организма, истощение, старческая немощь

- Залить 1 стакан овсяной крупы 1 л кипяченой воды и варить до густоты жидкого киселя, процедить, влить в отвар такое же количество молока и снова прокипятить. Охладить, соединить первый и второй отвары, развести в них 3 столовые ложки меда. Пить напиток теплым по 1 стакану 2–3 раза в день.

- Залить 1 стакан неочищенного, тщательно промытого овса 5 стаканами холодной воды. Поставить на огонь и кипятить на медленном огне, выпаривая до половины первоначального объема, процедить. Добавить 4 чайные ложки меда и снова поставить на огонь, довести до кипения и снять с огня. Пить в теплом виде 3 раза в день по 1 стакану за 1 час до еды.

Ослабление сердечной мышцы, отеки

- Залить 1 стакан зерен овса 1 л воды, поставить на огонь и выпарить до 1/4 объема. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Панкреатит, диабет, язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- Овсяные проростки промыть, просушить, смолоть. Полученную муку развести холодной водой, залить кипятком и варить 1–2 минуты, настаивать 20 минут. Процедить и пить только свежим – готовить заранее кисель нельзя. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Пневмония

- Залить 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока 2 л молока и томить в течение 1,5–2 часов в печи или духовке, процедить. Пить медленными глотками в терпимо горячем виде по 1 стакану перед сном. Настой обладает хорошим отхаркивающим, противокашлевым, общеукрепляющим действием. Рекомендуются также для ослабленных больных.

Подагра и воспаление суставов

- Использовать отвар зеленых стеблей и незрелых зерен овса для компрессов. Залить 1 л воды 1 стакан зерен овса, томить, выпаривая до 25 % жидкости. Процедить и пить слизистый отвар с медом по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Овес оказывает противовоспалительное действие, помогает при ревматических воспалениях суставов.

Радикулит, гайморит

- Прикладывать к больным местам мешочки с прогретым зерном.

Сахарный диабет

- Есть овсяную кашу, сваренную на воде без сахара, 5 раз в день по 140 г, запивая отваром шиповника.

- Заварить 100 г зерен овса в 750 мл кипятка, настоять в течение 8–10 часов. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

- К 100 г овса добавить 1 л кипяченой охлажденной воды и оставить в течение 8–12 часов при комнатной температуре, после чего слить прозрачную воду. Пить по 1/2 стакана 3 раза в сутки.

- Промыть 400 г зерен, залить 6 л кипятка и варить до тех пор, пока не останется 3 л жидкости. Процедить и добавить 100 г меда. Снова вскипятить.

Табакокурение

- Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 минут и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

- Заварить 2 столовые ложки зерен овса 1 стаканом кипятка, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана 4–5 раз в день в течение 3–4 недель.

Туберкулез

- Залить 1–2 стакана зерен овса 1 л кипятка, настоять 20 минут. Добавить 1 чайную ложку меда. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Цистит

- Залить 1 стакан зерновок (неочищенных зерен) овса 2 стаканами воды. Кипятить на водяной бане, пока не выпарится половина воды, процедить и добавить 2 столовые ложки меда, прокипятить еще 5–10 минут и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Экзема, дерматит

- Завернуть в носовой платок измельченную в порошок овсяную крупу, смочить платок в воде и пользоваться им вместо намыленной мочалки.

- Вымыть зерно овса и разложить его в один слой на влажную тряпочку, сложенную в два слоя и помещенную в невысокий поддон. Поверх зерна положить еще одну сложенную вдвое тряпочку. Поставить поддон в теплое место. Когда зерно прорастет, измельчить его до образования тестообразной массы, положить в марлевый мешочек и прикладывать его к больным участкам кожи.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

- Залить 10 столовых ложек зерен овса 1 л воды и варить 3 часа на малом огне в хорошо закрытой посуде. Охладить, процедить и долить холодной кипяченой водой до первоначального объема. Выпить весь отвар в течение дня в 5 приемов за 20 минут до еды.

Косметические рецепты

Выпадение волос

- Овсяные хлопья, замоченные в небольшом количестве теплой кипяченой воды, втирать в кожу головы.

Жирная кожа

- Смешать по 1 столовой ложке лепестков чайной розы и цветков календулы, залить 1 стаканом кипятка, закрыть и настаивать в течение 15 минут. Процедить и смешать с толлок-

ном до получения кашицы. Нанести на кожу лица и смыть через 15–20 минут сначала теплой, а затем холодной водой с небольшим количеством яблочного уксуса.

Плохое состояние кожи, волос и ногтей

Рекомендуется регулярно устраивать себе 2–3-недельное лечение «салатом красоты», особенно весной, когда организм испытывает недостаток в витаминах, минеральных солях и вообще требует помощи и поддержки.

- Залить 5–6 столовых ложек овсяных хлопьев 6–8 столовыми ложками холодной кипяченой воды, добавить 1 столовую ложку меда, 7–10 мелко нарезанных орехов (лучше грецких). Оставить смесь на полчаса, а лучше – на ночь, чтобы есть утром натощак.

Прыщи

- Смешать 2 столовые ложки овсяной муки (молотого в кофемолке «Геркулеса»), 1 столовую ложку меда, 1 сырой яичный белок, переложить в чистую баночку, закрыть крышкой, хранить в холодильнике. Использовать на ночь – медленно растирая смесь по проблемным местам. Когда паста подсохнет, смыть ее теплой водой.

Стареющая кожа

- Смешать по 1 столовой ложке овсяного толокна и картофельного пюре и развести простоквашей до получения нужной консистенции. Нанести смесь на лицо и через 15–20 минут смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Маска омолаживает кожу лица, разглаживает морщины.

- Смешать по 1 столовой ложке цветков с листьями липы и мяты перечной, залить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 15–20 минут. Добавить по 1 столовой ложке творога и толокна. Все перемешать и нанести на лицо. Через 20–25 минут смыть теплой водой и ополоснуть холодной с небольшим количеством яблочного уксуса.

- Смешать по 1 столовой ложке листьев одуванчика и шалфея, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 20 минут. Процедить, добавить в настой по 1 столовой ложке толокна и сметаны, 1 чайную ложку меда. Нанести маску на лицо и через 20 минут смыть теплой водой, а затем протереть лицо кожурой кислого яблока. Кожа станет нежной, бархатистой и примет здоровый вид.

- Маски из толокна также освежают и очищают кожу любого типа, предупреждают развитие морщин. Смешать в равных количествах толокно и тертую мякоть тыквы до получения кашицы. Нанести на лицо на 20 минут, а затем смыть теплой водой и протереть лицо кусочком льда.

- Смешать в равных количествах арбузный сок с толокном, чтобы получилась кашица. Нанести ее на лицо и через 20 минут смыть теплой подкисленной водой. Эта маска предупреждает появление морщин.

- Смешать по 1 столовой ложке хвоща полевого и цветков ромашки аптечной, залить 1 стаканом кипятка. Закрыть, настаивать в течение 20 минут, а затем процедить. Смешать настой с 2 столовыми ложками толокна и нанести смесь на лицо. Через 15 минут смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

- Залить 3 стакана очищенных зерен овса 9 стаканами холодной воды и кипятить до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Процедить, остудить до температуры 20–25 °С и добавить толокно до получения кашицы. Нанести на 20 минут на лицо и смыть водой с добавлением небольшого количества яблочного уксуса.

- Пропустить через мясорубку или измельчить в кофемолке 1 стакан овсяных хлопьев. Добавить 1 чайную ложку пищевой соды, 2 чайные ложки поваренной соли, перемешать и развести теплой кипяченой водой до консистенции густой кашицы. Нанести смесь на шею и лицо от центра подбородка к мочке уха, от углов рта к середине уха, от крыльев носа к середине уха, от центра лба к вискам, на шее – от ключиц вверх к подбородку, слегка растирая и поколачивая. Когда появится ощущение, что вся масса свободно движется по коже, смыть ее прохладной водой.

- Горсть овсяных хлопьев проварить 5 минут в небольшом количестве молока. Остывшую кашу нанести на лицо и шею. Через 5 минут смыть чуть теплой водой, затем холодной.

Сухая кожа

- Залить 2 столовые ложки овсяных хлопьев 1/2 стакана кипящего молока. Когда масса остынет, нанести ее на кожу, не втирая. Через 15–20 минут маску смыть теплой водой и смазать питательным кремом.

- Смешать 1 столовую ложку кефира с 1 столовой ложкой толокна, добавить 1 чайную ложку меда, немного соли. Наложить маску на вымытую кожу лица на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. Нанести на кожу жирный крем, через 10 минут снять излишки крема.

Просо

Однолетнее или многолетнее культурное растение (в диком виде не обнаружено).

Просо – одна из важнейших крупяных культур, а получаемое из него пшено – ценный продукт питания. По содержанию белка пшено превосходит рис и ячмень, а по содержанию жира уступает только овсяной крупе. Белки пшена включают незаменимые аминокислоты – третинин, валин, лейцин, лизин, гистидин, а также жирные кислоты, микроэлементы, ферменты. Витаминов группы В в нем больше, чем в зернах всех остальных злаковых культур; фолиевой кислоты вдвое больше, чем в пшенице и кукурузе. Фосфора в 1,5 раза больше, чем в мясе!

В народной медицине пшено считается продуктом, дающим силы, укрепляющим тело, особенно мышечную систему. Оно является прекрасным средством от запоров, выводит из организма остаточные антигены и продукты их разложения, поэтому всем, кто лечится антибиотиками, рекомендуется обязательно раз в день есть пшенную кашу.

Осторожно, опасность! Не рекомендуется употреблять в пищу пшено, которое хранилось более года. Крупа должна быть свежей, так как жиры пшена, в отличие от жиров других круп, быстро окисляются, придавая блюдам горький вкус. Следует иметь в виду, что пшено переваривается медленнее других круп, поэтому его лучше не использовать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Лечебные рецепты

Гайморит

- Насыпать в холщовый мешочек прокаленное на сковороде (и неостывшее) пшено. Приложить мешочек с горячим пшеном к гайморовым пазухам.

Ослабление мышечной системы

- На 1 стакан пшена взять 1 л воды и томить крупу до полного разваривания. Натереть на мелкой терке 200 г сырой тыквы, добавить в пшенную кашу и варить еще 20 минут. Добавить по вкусу соль и растительное масло. В течение 20 дней ежедневно съедать эту кашу за ужином.
- Залить 1 стакан пшена 4 стаканами воды, добавить 2 столовые ложки растительного масла, соль. Варить на слабом огне до тех пор, пока пшено не станет нежным. Такое пшено можно использовать для приготовления котлет, лепешек, жареной каши и других блюд.

Сахарный диабет

- Просо промыть проточной водой и слегка подсушить. Залить кипятком. Настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

Пшеница

Травянистый однолетник или многолетник высотой до 2 м.

Истинно ценным считается цельное зерно пшеницы – оно содержит 12–15 % белков и 75 % углеводов. Ни в одном другом злаке не сочетаются столь выгодно два этих жизненно важных компонента. Первый представлен в пшеничном зерне клейковиной, второй – крахмалом.

Пшеница обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, сосудорасширяющим свойствами. Полезна она при урологических заболеваниях, поскольку очищает мочевой пузырь и почки, а также при заболеваниях кишечника. В качестве лекарственного сырья используют зерна и отруби.

Желательно использовать в питании и проросшие зерна пшеницы. В них появляется витамин С, увеличивается содержание витаминов группы В, витамина Е, пищевых волокон, возрастает концентрация железа, кальция, фосфора, магния и других минеральных элементов. В проросших зернах обнаружен фактор, подавляющий агрессивное действие бензпирена и других канцерогенов. Кроме того, в них уменьшается содержание фитиновых соединений, затрудняющих усвоение биологически активных веществ зерновых. Возможно, именно с этими факторами связано благоприятное воздействие проросшего зерна на организм человека.

Как проращивать зерна пшеницы. Наполнить 3 стакана сырой водой. Насыпать в ситечко 1–2 столовые ложки зерен пшеницы и поместить его на стакан так, чтобы вода лишь смачивала зерна. На другой день утром таким же образом подготовить вторую порцию зерна, на третий день – третью. Через три дня зерно в первом ситечке начнет прорастать (ростки должны быть длиной около 3 мм) – оно готово к употреблению. В освободившееся ситечко нужно насыпать новую порцию зерна. Воду следует менять ежедневно.

Для этих же целей можно использовать неглубокую тарелку, застеленную в 3–4 слоя марлей, смоченной водой. На марлю выкладываются пшеничные зерна, которые сверху накрываются еще 1–2 слоями влажной марли или бинта.

Можно съедать от 1 до 3 ложек зерен в день, добавляя их в салаты из сырых и вареных овощей, пасты для бутербродов, кремов.

Чрезвычайно полезны хлопья из пшеничных зародышей. Они оказывают общеукрепляющее и тонизирующее действие; повышают работоспособность и сопротивляемость организма к инфекциям; снимают физическое и эмоциональное напряжение. Употреблять их рекомендуется утром натощак: здоровым людям – по 25 г (5 полных чайных ложек), а больным и ослабленным – по 40 г (8 полных чайных ложек), в чистом виде, запивая 1–2 стаканами теплой воды, или в смеси с медом, вареньем, растительным маслом, молочными продуктами, кашами, овощными салатами. Профилактические и лечебные курсы продолжаются 3 месяца. Рекомендуется повторять курсы: здоровым людям – с перерывом в 3 месяца, а больным и ослабленным – в 1 месяц.

Отруби — это побочный продукт мукомольного производства, первая, самая грубая фракция при помоле любого зерна. Состоят они из оболочек зерна и неотсортированной муки. Они богаты витаминами группы В, магнием, калием и клетчаткой. Благодаря наличию разнообразных пищевых волокон отруби связывают ионы тяжелых металлов, радионуклиды, вредные продукты распада пищевых веществ. Их используют в диетах (в частности, в магниевой диете) при гипертонии, сахарном диабете, атеросклерозе, ожирении, запорах, желчнокаменной болезни. Оптимальная суточная доза отрубей колеблется от 30 до 50 г, причем это количество должно быть разделено на 3–4 приема в сутки.

Осторожно, опасность! Если у больного наблюдаются избыточный вес, частые простудные заболевания, высыпания на лице и на теле, гнойнички, запоры, поносы – значит, виновата пища, богатая крахмалом. Стоит только изменить режим питания – как минимум вдвое уменьшить количество продуктов, приготовленных из муки высшего сорта, – и все нормализуется само собой. Недаром статистика указывает, что люди, предпочитающие изделия из белой муки, в 4–5 раз чаще страдают нарушениями обменных процессов (ожирением, диабетом, атеросклерозом) и аллергическими заболеваниями, в 3–4 раза чаще – опухолями кишечника, практически все – запорами. Чем грубее хлеб, тем лучше, ибо в нем содержатся отруби, клетчатка и весь комплекс микроэлементов, ферментов, необходимых для нормальной работы кишечника.

Отруби не рекомендуется употреблять в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах и энтеритах инфекционной природы.

Лечебные рецепты

Анемия, лейкомия, радиационное облучение

- Залить 3 столовые ложки пшеничных отрубей 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.
- Промыть кипяченой водой зерна пшеницы и расстелить их тонким слоем на хлопчатобумажной салфетке, смоченной теплой водой. Прикрыть зерно сверху другой такой же влажной салфеткой. Держать в теплом месте, следя за тем, чтобы ткань не пересыхала. Когда появятся ростки величиной примерно в 2 мм, зерно снять с салфетки, подсушить и смолоть в миксере. Принимать полученную муку из ростков следует по 1 столовой ложке, разведя или запивая 1 стаканом молока.

Атеросклероз

- Настоять 100 г зерен пшеницы в 4 стаканах кипятка 8–10 часов. Пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день.
- Залить 1 столовую ложку промытых пшеничных отрубей 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Добавить еще 1 стакан кипятка и еще настаивать 10 минут. Процедить. Разделить отвар на три порции и принимать после еды 3 раза в день.

Геморрой

- Пшеничный крахмал, особенно если он поджарен и сварен с чечевицей, прекращает кровотечение и восстанавливает нормальную пищеварительную деятельность.

Дистрофия

- Взять 100 г пшеницы, по 1 столовой ложке меда, сметаны (сливок) или молока. Пшеницу промыть, вымочить в небольшом количестве воды 2–7 часов, подсушить салфеткой и смолоть на мясорубке. Добавить мед, сметану, сливки или молоко. Принимать натошак в течение месяца.

Запор

- Опустить отруби в кипящую воду и варить в течение 1 часа. Процедить через марлю или густое сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Пить по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день до еды. На 200 г отрубей берут 1 л воды.
- Использовать отвар из отрубей с молоком. Залить 2 столовые ложки отрубей 1 стаканом молока и отваривать в течение 15 минут. Употреблять по 1/2 стакана средства утром и вечером натощак в течение месяца.
- Можно просто залить 2 столовые ложки отрубей 1 стаканом горячего молока. Настоять, укутав, 30–40 минут. Принимать так же.
- Промыть 100 г зерна пшеницы, вымочить его в небольшом количестве воды в течение 2–7 часов, подсушить салфеткой и смолоть на мясорубке. Добавить по 1 столовой ложке меда и сметаны (или сливки, или молоко). Принимать натощак в течение месяца. Это блюдо рекомендуется также для нормализации работы кишечника.

Избыточный вес

- Свежий сок из пророщенной или незрелой пшеницы принимать, начиная с 1–2 столовых ложек сока в день. Через неделю количество сока доводится до 200 мл. Минимальный курс – 4 недели.

Кашель, кровохарканье

- Залить 300 г отрубей 1 л кипящей воды, вскипятить, дать остыть, процедить и выпить в течение дня горячим.

Метеоризм

- Помогает рюмка сока из пророщенной или незрелой пшеницы перед каждым приемом пищи. С давних времен этот сок рекомендовали для лечения бесплодия у мужчин и женщин: по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Нарывы

- Приложить мякиш хлеба, замоченный в горячем молоке, к нарывам – для их созревания или к опухолям – для их рассасывания.
- Мякоть хлеба с медом и молоком используют для рассасывания опухолей после травм.
- Шарики, сделанные из горячего мякиша хлеба, используют для лечения опухолей желез при золотухе – катают по тем местам, где есть припухлые железы.

Недостаточная лактация

- Есть 3 раза в день похлебку из жареной пшеничной муки: столовую ложку муки поджарить на сковороде до золотистого цвета, осторожно разбавить ее теплой водой, добавить всевозможную рубленую зелень.

Понос

- Мякиш свежего пшеничного хлеба размять пальцами, залить 1 стаканом воды, вскипятить и принимать настой по 3 столовые ложки через каждый час.

Рожа

- Взять 3 колоска пшеницы во время цветения и обвести ими больное место 3 раза. На другой день взять еще 3 колоска и повторить процедуру, пораженные места побледнеют. На третий день сделать то же самое. Это старинное знахарское средство.

Снижение аппетита

- Развести 2 столовые ложки пшеничной муки в 1/2 стакана холодной кипяченой воды и оставить настаиваться на 12–18 часов. Затем в настой добавить сок из 1/2 лимона, 1 десертную ложку молока, очищенное и нарезанное кусочками яблоко, 2 чайные ложки толченых грецких орехов.
- Приготовить смесь муки из равных частей зерен жареной пшеницы, риса, овса, сои и кунжута. Залить 1 столовую ложку смеси муки 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 7–10 минут, охладить.

Снижение иммунитета

- Настоять 100 г зерен пшеницы в 4 стаканах кипятка на 8–10 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Укус насекомого

- Использовать кашицу из пережеванных зерен пшеницы, прикладывать ее к местам укусов.

Упадок сил, авитаминоз

- Настоять 100 г зерен пшеницы в 750 мл кипятка 8–10 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
- Залить 400 г отрубей 1,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить вместо чая в течение дня.
- Залить 1 столовую ложку пшеничных отрубей 2 стаканами кипятка и держать на малом огне в течение 30–40 минут. Добавить мед по вкусу и принимать по 50 г 3–4 раза в день.

Экзема

- Может помочь ванна с пшеничными отрубями. Для приготовления полной ванны взять 1,5 кг пшеничных отрубей, а для ножной ванны – 250 г. Отруби залить горячей водой и настаивать под крышкой 4 часа. Процедить в ванну. Принимать такую ванну следует не более 15 минут. После ванны не вытираться, дать телу обсохнуть и надеть мягкое хлопчатобумажное белье. Повторять ванны ежедневно в течение 10 дней.
- Делать холодные компрессы из отвара зерна и распаренных отрубей пшеницы.

Язва мочевого пузыря

- Залить 200 г пшеничных отрубей 1 л кипящей воды, варить 1 час, процедить через марлю или сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Отвар можно пить по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день до еды. Можно добавлять его в супы или готовить квас. Для этого на каждые 0,5 л отвара добавить 25 г сахара и 5 г дрожжей. Курс лечения – 1 месяц.

Косметические рецепты

Грубая кожа рук

- Залить 100 г пшеничных отрубей 0,5 л воды. Вскипятить. Ватным тампоном очищать кожу утром и вечером.

Перхоть

- Смешать 1/2 стакана сока из проростков пшеницы, 2 столовые ложки яблочного уксуса, сок из одного лимона. Смесь нанести на волосы и смыть через 10 минут.

Прыщи

- Несколько капель сока из проростков пшеницы, который также оказывает бактерицидное действие, нанести на ватный тампон и протирать лицо.

Рис

Травянистый однолетник высотой до 150 см. Плод – зерновка.

Для лечения используют зерна риса. Они богаты углеводами. Рисовая крупа изготавливается как из обрубленных, так и из полированных зерен, в связи с чем ее питательная ценность может различаться. Полированный рис, из которого при изготовлении удаляются все оболочки и зародыши зерна, отличается от обрубленного риса очень малым содержанием жира, клетчатки и витаминов. Он хорошо переваривается, богат крахмалом (74 %), содержит белки (7 %), мало клетчатки и небольшое количество минеральных веществ.

Рис испокон века используется как мощное закрепляющее средство при поносах, особенно у детей. Взрослым лучше употреблять рисовую кашу, сваренную на воде без соли, а детям – рисовый отвар.

Рис обладает вяжущим свойством. Но главным считается его очищающее действие. Помимо этого, рис улучшает цвет лица, успокаивает, нормализует сон, устраняет неприятный запах изо рта, восстанавливает аппетит после тяжелой болезни или длительного голодания, полезен при болезнях почек и мочевого пузыря, усиливает лактацию у кормящих матерей. Для лечения используют зерна риса.

Осторожно, опасность! Рис противопоказан при коликах (вредное действие нейтрализуется сахаром), его не следует употреблять при ожирении и при склонности к запорам.

Лечебные рецепты

Ангина, пневмония

- Залить 1 стакан риса 7 стаканами воды, добавить 1 столовую ложку мяты, прокипятить, смешать с натертой на мелкой терке головкой репчатого лука. Принимать отвар по 1/3 стакана каждые 2 часа. Если не добавлять лук и мяту, то отвар можно использовать для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Гипертония

- Используется рисово-компотная диета: 6 раз в день нужно выпивать по стакану сладкого компота, причем два раза – вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде без соли. В день следует съедать 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 120 г сахара.

Ожирение

- Применяется довольно жесткий вариант рисовой диеты. Отварить 100 г риса в 2 л воды, после чего отвар слить и принимать равными порциями 4 раза в течение дня, а дважды в день вместе с отваром съедать по половине порции сваренного риса. Этой диеты необходимо придерживаться в течение 3–4 дней.

Отложение солей

- Ежедневно съедать натощак по 1–2 столовые ложки сырого риса. Тщательно пережевывать (не менее 50 раз). Курс лечения – 1 неделя.

- Высыпать 3 кг риса в 8–10-литровую эмалированную кастрюлю и ежедневно промывать его проточной холодной водой 20–25 минут. Делать эту процедуру неделю или более, пока вода при промывании перестанет быть мутной. Рис просушить и убрать в банку. Варить 1 столовую ложку промытого риса в кипящей воде 20–25 минут. Воду желательно 1–2 раза сменить. Сваренный рис промыть кипяченой водой. Есть такой рис нужно теплым, натошак. Во время приема не пить воду, так как рис вбирает из нее соль. Перед приемом риса следует очистить кишечник. После такого завтрака есть и пить можно не раньше чем через 4 часа. Для повышения эффективности такого очищения перед завтраком за час нужно съесть 1–2 яблока (они, так же как и рис, хорошо выводят соли). Если после такого завтрака появилось чувство голода – это хорошо: рис начал свою очистительную работу. На период лечения следует отказаться от мяса, копченостей, жира, соли, острых блюд, алкоголя. Курс лечения – не более 3 месяцев, повторить курс при необходимости не ранее чем через 2 года.

- Взять 6 пол-литровых банок (банки пронумеровать) и положить в каждую по 2 столовые ложки хорошо очищенного и перебранного риса. Рис залить водой, банки прикрыть марлей (от пыли). Через сутки воду из банки № 1 слить. Рис переложить в кастрюлю и залить 0,5 л кипятка. Варить 5 минут. Рис съесть. После такого завтрака не есть и не пить 4 часа – как раз до обеда. В банку № 1 снова положить 2 столовые ложки промытого риса, залить водой и поставить за банкой № 6. В остальных банках воду поменять и делать это ежедневно. На второй день проделать такую же процедуру с банкой № 2, которая займет место за банкой № 1. И так – ровно 6 недель.

Осторожно, опасность! Рисовая диета может вызвать осложнения в почках, поэтому ее обязательно нужно сочетать с приемом отвара или настоя брусничного листа.

Понос

- На 1 чайную ложку (с верхом) риса взять 0,5 л кипятка. Рис варить на слабом огне в течение 40 минут, затем охладить и процедить через марлю или сито. Отвар принимать в теплом виде по 1/4 стакана через каждые 2–3 часа.

- При тяжелых, длительных поносах рекомендуется рисовый отвар-крем. Поджарить 5 столовых ложек риса, пока крупа не станет слегка коричневой, перемолоть на кофемолке или растереть в ступке в муку. К получившейся муке добавить 3 стакана воды и варить, постоянно помешивая, на слабом огне в течение 25 минут. Воду, если понадобится, можно доливать. Полученный отвар-крем употреблять в течение дня равными порциями.

Токсикоз, вызванный беременностью

- Прокипятить в имбирном сиропе 30 рисовых зернышек до тех пор, пока они не станут желтыми, и тщательно прожевать. Неприятные ощущения уменьшатся.

Цистит

- Эффективным средством считается отвар из прожаренных рисовых зерен. Залить 1 стакан зерен, прожаренных на сухой сковородке до светло-коричневого цвета, 4 стаканами воды и варить на слабом огне в течение 1–2 часов, после чего процедить. Пить полученный отвар в теплом виде по 1 стакану в день утром натошак, за 30–40 минут до еды.

Косметические рецепты

Усталая кожа

- Рекомендуется использовать *рисовую пудру*. Приготовленная в домашних условиях пудра из риса имеет массу преимуществ: не содержит различных добавок, способных оказать вредное влияние на кожу.

Для приготовления рисовой пудры следует взять произвольное количество риса, удалить мусор и примеси, тщательно промыть в дуршлаге, переложить в миску и залить очищенной кипяченой водой. Настоять 5–6 суток, пока он не разбухнет до такого состояния, что будет свободно растираться между пальцами. Воду следует менять каждый день.

Размоченный рис растереть в фарфоровой ступке до образования однородной кашицы. Полученную массу переложить в высокую стеклянную банку, залить водой, перемешать и оставить на 2–5 минут. Рисовую воду слить в другую емкость, а осадок со дна банки тщательно растереть в ступке. Вновь залив водой, повторить предыдущую процедуру – и так до тех пор, пока риса не останется совсем мало. Белой воде со взвесями дать отстояться и осветлиться.

Воду слить, а остаток со дна банки переложить на чистое полотно, дать воде стечь и хранить при комнатной температуре в тени (ни в коем случае не в духовке или на солнце). Когда через несколько дней масса высохнет, снять ее с полотна – это и будет чистейшая рисовая пудра.

Рожь

Двулетнее (озимое) растение.

Для лечения используют зерна, отруби, зеленые стебли. В зерновках ржи содержится много витаминов группы В. Рожь способствует повышению сопротивляемости организма заболеваниям, обладает отхаркивающим действием. Полезна рожь при сахарном диабете.

Лечебные рецепты

Авитаминоз

- Залить 1 столовую ложку ржаных отрубей 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить 1 минуту. Настаивать 1 час, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Аллергия

- Залить литровую банку отрубей 4 л кипятка, настаивать 4 часа в теплом месте. Процедить настой в ванну, которую принимать не более 20 минут. Принимать такие ванны каждый день в течение 2 недель.

Кашель

- Взять в равных частях зерна ржи, овса и ячменя, добавить цикорий, очищенный горький миндаль, смесь размолоть в кофемолке, заварить и пить как кофе.

Отеки, сахарный диабет

- Залить 2 столовые ложки стеблей ржи 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Радикулит

- Растереть до красноты кожу на пояснице скипидаром. Ржаное тесто, приготовленное на дрожжевой опаре, выложить в тканевый мешок и приложить к пояснице, сверху положить вощеную бумагу, толстый слой ваты или кусок шерстяной ткани, накрыть одеялом и держать компресс около 1 часа. Делать компрессы через 1 день в течение 10 дней.

Ячмень

Однолетнее растение. Плод – зерновка.

По питательности ячмень превосходит овес, пшеницу и рожь. В зерне ячменя содержится много крахмала и белка. По своим обволакивающим свойствам он напоминает овес. Перловая крупа – это ячмень без оболочек, а ячневая – дробленые зерна ячменя без оболочек.

Из ячневой и перловой круп делают каши, гарниры, биточки и включают их в диеты, при которых не нужно щадить желудочно-кишечный тракт, например, при запорах или ожирении. Вместе с тем, из перловой крупы, так же как и из овсяных круп, можно готовить слизистые и протертые супы для механически и химически щадящих диет.

Отвар ячменя (перловой крупы) полезен при болезнях печени, повышает лактацию у кормящих матерей, оказывает смягчающее, обволакивающее, успокаивающее, кровоочистительное, мочегонное, отхаркивающее, общеукрепляющее действие. Отвар солода тормозит рост опухолей в начальной стадии, а также помогает наладить обмен веществ в организме, поэтому рекомендуется людям, склонным к полноте и ожирению. Для лечения используют зерна и солод (муку из проросшего ячменя).

Осторожно, опасность! Ячмень вызывает повышенное газоотделение (вредное действие устраняется сахаром), ослабляет половое влечение, а употребление его в чрезмерных количествах вообще гасит половую функцию.

Следует иметь в виду, что во время лечения ячменным отваром противопоказан яичный белок (желток есть можно).

Ни в коем случае нельзя употреблять ячменную воду с медом или уксусом.

Лечебные рецепты

Авитаминоз, упадок сил

- Залить 2 столовые ложки солода 1 л крутого кипятка и настаивать 4 часа. Процедить и пить по 1/2 стакана с 1 чайной ложкой меда 4–5 раз в день.

Болезни почек, мочевыводящих путей

- Залить 2 столовые ложки солодовой муки 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 20 минут и использовать вместо чая и других напитков.

Диатез

- Смешать 500 г зерен ячменя и 30 г коры дуба, измельчить, кипятить на медленном огне 30 минут в 10 л воды, настаивать 1 час, процедить. При сильном зуде принимать ванну с отваром.

Запоры хронические

- Залить 100 г зерен ячменя и 4–5 мелко нарезанных небольших груш 1 л воды и варить в течение 20 минут на слабом огне. Охладить, процедить и пить за 10 минут до еды по 1/3 стакана.

Малокровие

- Залить 1 столовую ложку солода 1 стаканом воды, настаивать 1 час в теплом месте. Кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Нарыв

- Нагретым острым концом ячменного зерна прижечь нарыв.

Повышенное содержание сахара в крови

- Залить 2 столовые ложки измельченных сухих проростков ячменя 1 л кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4–6 раз в день с добавлением меда.

Понос, колит

- Залить 50 г ячменных зерен 0,5 л кипяченой воды, настаивать 6 часов, варить 15 минут, вновь настаивать 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Сахарный диабет

- Измельчить высушенные проростки ячменя до муки, взять 2 чайные ложки полученной муки и размешать в 100 мл кипяченой воды комнатной температуры до получения взвеси. Принимать 2 раза в день после завтрака и после обеда. Каждый раз готовится свежая болтушка, лечение длится 1 месяц.

Лечение фруктами и ягодами

Кто из нас не любит фрукты и ягоды? Мы едим их в любое время года, потому что прекрасно знаем: от них во многом зависит наше здоровье. Родители стараются давать как можно больше фруктов своим детям, чтобы те росли крепкими, сильными и здоровыми.

Лечение с помощью фруктов и ягод – самое простое и самое вкусное. Действительно, что нужно для того, чтобы вылечить ту или иную болезнь с их помощью? Только сорвать и съесть плоды, даже сок готовить из них не всегда обязательно. Главное – знать, какой фрукт от чего может вылечить и каких ягод следует употреблять в пищу больше, а каких – меньше, в зависимости от состояния вашего организма.

Да, фрукты и ягоды обладают массой полезных свойств. Однако прежде чем увлекаться ими и приготовленными из них соками, нужно удостовериться в том, что они не нанесут вреда. А все потому, что существуют заболевания, при которых те или иные фрукты и ягоды могут быть противопоказаны. Впрочем, обо всех показаниях и противопоказаниях, связанных с употреблением фруктов и ягод, а также с их использованием в лечении и косметологии, вы как раз и прочитаете в этой главе.

Органические кислоты (лимонная, винная, молочная и др.), содержащиеся во фруктах и ягодах, играют большую роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме и обладают антимикробным действием. Они содержатся в цитрусовых и многих видах ягод.

Дубильные вещества (танины) обладают вяжущим свойством и придают терпкий привкус. Танины обладают противовоспалительным действием, в связи с чем продукты, богатые ими, можно использовать при кишечных заболеваниях. Дубильные вещества в значительных количествах содержатся в рябине, чернике, коре граната.

Пигменты – красящие вещества растительного происхождения – придают различную окраску фруктам и ягодам. В организме эти вещества принимают участие в окислительно-восстановительных процессах. Среди пигментов выделяют каротиноиды (в шиповнике, облепихе), антоцианы (в сливе, вишне, бруснике, чернике, малине, землянике) и флавоноиды (в апельсинах, мандаринах, желтой сливе).

Фитонциды — летучие ароматические вещества, представленные эфирными маслами, содержатся в кожуре цитрусовых.

Теперь давайте подробно поговорим о полезных свойствах фруктов и ягод, а пока скажем о них вкратце.

Яблоки (самые распространенные в нашей стране фрукты) отличаются высоким содержанием сахаров, яблочной кислоты, пектина, железа, витамина С. Наиболее богаты витамином С и железом кислые сорта яблок (ранет, семеренко, антоновка).

Груши по содержанию и составу сахаров близки к яблокам, но пищевая ценность их несколько ниже из-за небольшого количества витаминов и солей калия.

Айва отличается сильным, терпким вкусом, что связано с наличием дубильных веществ, богата железом, содержит достаточно витамина С и каротина.

Гранаты богаты сахарами, железом, фолиевой и лимонной кислотами, содержат много дубильных веществ, фитонцидов. Гранатовый сок обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Его используют в качестве мочегонного, противовоспалительного и антисептического средства при заболеваниях печени, почек, желудка, кишечника.

Черная смородина – одна из наиболее богатых витамином С ягод. Она богата также железом, калием, органическими кислотами, пектиновыми веществами, сахарами. Отличительной особенностью черной смородины является отсутствие в ней особого фермента – аскорбиназы, разрушающей аскорбиновую кислоту (в других фруктах и ягодах этот фермент,

как правило, присутствует, что приводит к значительному снижению витамина С в процессе хранения продукта). С лечебной целью черную смородину используют в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства при желудочно-кишечных и простудных заболеваниях.

Красная смородина по химическому составу мало чем отличается от черной смородины, однако содержание витамина С в этих ягодах намного ниже, они также менее богаты железом.

Крыжовник содержит много сахаров, солей калия, растительных волокон, органических кислот, пектиновых веществ.

Земляника, клубника, малина богаты сахарами, клетчаткой, содержат много витамина С. Эти ягоды у некоторых детей вызывают аллергические реакции, поэтому их нужно давать с осторожностью, учитывая индивидуальную непереносимость. Малина широко применяется с лечебной целью при лихорадочных состояниях, так как обладает потогонным действием, а также при респираторных инфекциях в качестве отхаркивающего средства.

Облепиха имеет высокое содержание аскорбиновой кислоты и каротина. От других ягод она отличается большим содержанием растительного жира. С лечебной целью ее используют при воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте.

Черника, голубика, клюква, брусника отличаются содержанием большого количества органических кислот, придающих им кислый вкус. Черника богата железом, содержит много дубильных веществ и пектина, способна освобождать кишечник от продуктов гниения; она богата железом, способствует улучшению остроты зрения. Брусника известна своим мочегонным действием и так же, как клюква, богата бензойной кислотой, которая обладает антимикробным действием.

Слива, вишня, абрикосы, персики содержат много сахаров, минеральных веществ, органических кислот, богаты пектинами. Абрикосы и персики отличаются наиболее высоким содержанием калия, богаты бета-каротином. В алыче много железа.

Апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты содержат сахара, минеральные вещества, витамины. В них много органических кислот и эфирных масел. Они богаты пектиновыми веществами.

Абрикос

Дерево высотой 3–6 м. Плоды созревают в июне–августе.

Абрикосы богаты бета-каротином, железом, кальцием, клетчаткой, а также биофлавоноидами. В мякоти плодов абрикоса содержатся: до 27 % сахара (сахарозы), яблочная, лимонная, винная кислоты, пектин, крахмал, минеральные соли, дубильные вещества, витамины С, РР, провитамины А, В1, В2, В15. Высушенные фрукты (курага, кайса, урюк) содержат около 50 % сахара. Ядра абрикосовых косточек содержат около 28 % белка и 50 % масла. Благодаря малой вязкости масло используют как растворитель для некоторых лекарственных веществ для подкожного и внутримышечного введения. На основе абрикосового масла готовят некоторые мази и косметические средства.

В медицине используют плоды и в свежем, и в сушеном виде. Высокое содержание калия и железа делает сухие абрикосы необходимыми в пищевом рационе беременных женщин и больных анемией.

Содержащиеся в мякоти абрикоса соли калия позволяют применять плоды для диетического питания больных, в первую очередь с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Курагу назначают больным с нарушениями сердечного ритма, недостаточностью кровообращения, больным, лечась мочегонными средствами и сердечными гликозидами, при инфаркте миокарда, миастении и при других заболеваниях.

Натуральный сок абрикоса с мякотью близок по составу цельным абрикосам, поэтому ему присущи все их основные свойства. Абрикосы отличаются высоким содержанием фосфора, магния, солей железа, бета-каротина и калия.

Абрикосовый сок обладает мочегонным и противомикробным свойствами, оказывает кроветворное и противораковое действие, является легким слабительным, жаждоутоляющим и жаропонижающим средством.

Осторожно, опасность! В связи с большим содержанием сахара (20 %) абрикосы и сок из них противопоказаны больным сахарным диабетом.

Лечебные рецепты

Анемия, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек

- Выпивать по 1–2 стакана абрикосового сока в день.

Атеросклероз

- Измельчить (пропустить через мясорубку или смолоть в миксере) 100 г кураги. Принимать по 1 столовой ложке измельченной абрикосовой массы 2–3 раза в день.

Малокровие, ухудшение зрения

- Выпивать ежедневно по 3/4 стакана абрикосового сока.

Сахарный диабет, заболевания сердца

- Измельчить 50 г кураги, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–4 часа. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
- Ежедневно съедать по 50–70 г кураги.

Ожирение

- Залить 300 г размельченной кураги 0,5 л абрикосового сока, лучше с мякотью, и съесть в разгрузочный день в 4 приема (один раз в неделю).

Косметические рецепты

Жирная кожа

- Смешать мякоть абрикоса пополам с кислым молоком и нанести на лицо на 20 минут.

Сухая кожа

- Яичный желток смешать с 1 чайной ложкой абрикосового сока. Массу наложить на лицо, втирая или вбивая пальцами. Смыть через 20 минут теплой водой.

Увядающая кожа

- Отжать сок из абрикосов (не менее 2–3 столовых ложек), затем протереть лицо лосьоном (жирные участки), сметаной или сливками (сухие участки). Салфетку опустить в абрикосовый сок и, слегка отжав, наложить на лицо. Через 15–20 минут она подсохнет, тогда ее надо снова обмокнуть в сок и повторить процедуру. После маски лицо протереть сухим ватным тампоном. Делать маски 2–3 раза в неделю в течение 1,5–2 месяцев (не забудьте веки и кожу под глазами перед наложением маски смазать питательным кремом).

Айва

Дерево или крупный кустарник высотой до 5 м. Цветет в мае–июне. Плоды созревают в сентябре–ноябре.

Ценность плодов айвы определяется высоким содержанием в них моносахаров (фруктозы, глюкозы), комплекса витаминов – С, В1, В2, В9, Р, РР и А и других биологически активных веществ. Они обладают профилактическими и лечебными свойствами при склерозе, гипертонии. Отвар семян используют для примочек при глазных болезнях, для полоскания при ангидах и как косметическое средство, смягчающее кожу. Даже из листьев готовят лекарственные препараты.

Плоды айвы обладают вяжущими, мочегонными, кровоостанавливающими и антисептическими свойствами; семена – смягчительным, обволакивающим, антисептическим и противовоспалительным действием.

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.