

Алевтина Корзунова

Боль в ногах



Annotation

После долгого дня ноги гудят и ноют? Вы заметили под кожей маленькие синие звездочки? Мучитесь от отеков? Это признаки надвигающегося варикоза. Увы, эта болезнь чаще всего выбирает именно прекрасный пол. Однако не все потеряно. Травы помогут справиться с бедой. Вы хотите сохранить красоту ваших ног? Тогда эта книга для вас!

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

Боль в ногах

Введение

Здравствуйтесь, дорогие мои читатели. Вот и пришла пора нашей очередной встречи.

На этот раз речь пойдет о ногах. Верой и правдой служат они нам каждый день, начиная с первых лет жизни. Бегая из дома на работу, с работы домой, стоя в очереди в магазине или у плиты на кухне мы подвергаем их испытанию, сами того не подозревая. Лишь изредка после тяжелого дня ноги робко напоминают о себе, однако на следующий день все повторяется заново.

У женских ножек есть еще одна важная функция. Стройные и изящные, они вдохновляют художников и поэтов вот уже много веков. Каждая женщина не раз использовала это «страшное оружие» в своих интересах и всегда добивалась успеха.

Мало кто из нас вспоминает, что ноги тоже могут болеть, до тех пор, пока это не случается. Иногда о помощи взывают суставы – об этом мы говорили в одной из прошлых книг, а иногда под кожей появляются маленькие синие звездочки. Это один из первых признаков надвигающегося варикоза. Это заболевание чаще всего выбирает именно стройные женские ножки, поэтому прекрасным дамам следует быть особенно осторожными. При первых же подозрениях на варикоз нужно срочно принять меры.

В противном случае вам придется надолго забыть о юбках. Но дело не только в довольно неприятном внешнем проявлении этого заболевания. Мало кто знает, что варикозное расширение вен может стать причиной еще одного недуга – тромбофлебита, который куда опаснее.

Так что берегите свои ноги. Они заслуживают этого. Я же расскажу вам о том, как предупредить варикоз, как распознать его и как от него избавиться, не прибегая к помощи таблеток и мазей. В арсенале народной медицины есть масса средств, которые избавят вас от боли в ногах.

Вы готовы к очередному путешествию в мир лечебных трав? Тогда вперед!

Глава 1. Знайте врага в лицо

Боль в ногах – явление довольно распространенное. Настолько распространенное, что многие просто не обращают на него внимания. И в самом деле, ну, ноют ноги после тяжелого дня, ну появились небольшие отеки, подумаешь... Наутро все проходит, и человек просто забывает об этом. Слишком много других дел. Да и немудрено, что ноги побаливают, ведь целый день на работе, потом еще общественный транспорт, очередь в магазине. А женщинам еще и у плиты приходится проводить не меньше часа каждый день. Боль несильная, про нее даже забываешь, если устроиться удобнее на диване и поднять ноги повыше. Все это усыпляет бдительность человека. Он лишь сетует изредка на чересчур большое количество забот, а о том, что эта боль – первая слабая просьба организма о помощи, не задумывается. А зря.

Поймите меня правильно, я ни в коем случае не хочу вас пугать, я просто предупреждаю. Практика показывает, что большинство пациентов не упоминают об этой небольшой, на первый взгляд, проблеме даже когда приходят на осмотр к врачу. Чаще всего, когда я спрашиваю пациента про состояние его ног, он или она машут рукой: «Да нормально все, как у всех». Это «как у всех» и стало причиной такого широкого распространения варикоза. Приходится выпытывать, не болят ли ноги, не отекают ли. Только тогда выясняется, что ломит немножко по вечерам и обувь к вечеру как будто теснее становится.

Гораздо реже бывают случаи, когда боль в ногах становится настолько сильной, что человек все-таки обращается к врачу. Обычно в этом случае причиной неприятных ощущений служат заболевания суставов. О них мы уже говорили, так что не буду повторяться. Сейчас мы будем говорить именно о варикозном расширении вен.

Как вы знаете, кровь, снабжающая кислородом и питательными веществами все без исключения ткани и органы, движется по сосудам. По артериям она оттекает от сердца, затем проходит в тончайшие капилляры, а затем собирается в вены, по которым и возвращается назад. Все просто. По артериям кровь двигается с очень большой скоростью, а вот в венах эта скорость гораздо меньше. Там она течет

не в такт биению сердца, а за счет того, что новые порции крови, проталкиваемые этим чудесным насосом по артериям, двигаются дальше.

Чтобы облегчить этот процесс, стенка вены очень прочная. Она практически не растягивается. Кроме того, внутри вен имеются специальные клапаны, которые не дают крови двигаться назад. Как видите, и здесь все устроено просто, как и все гениальное.

Иногда эта система дает сбой. Стенки вен могут оказаться недостаточно прочными, чтобы выдержать давление большого количества крови, да и клапаны могут подвести. Обычно это случается именно в венах ног, поскольку кровь здесь поднимается вверх, преодолевая, помимо всего прочего, земное притяжение.

В результате кровь начинает скапливаться внутри вен, стенки их постепенно растягиваются. Внешне вена становится тоньше, а поскольку большая часть этих сосудов расположена близко к поверхности кожи, они начинают выпирать. Это выглядит не очень красиво: толстые, бугристые синие сосуды проступают сквозь кожу. Это уже варикоз во всей своей красе. Чтобы избавиться от него, придется хорошенько потрудиться.

Гораздо проще предупредить развитие болезни на ранней стадии. По каким признакам можно узнать о приближении недуга?

Самый первый и самый важный признак – усталость ног. Каждый день по вечерам создается ощущение, что за день пройден не один десяток километров по пустыне. Ступни покалывает, кажется, что внутри них находится множество маленьких иголок. Самое странное, что такие же ощущения возникают и в конце выходного дня, когда вроде бы не ходил так много. Все проходит, только если лечь так, чтобы ноги были выше головы. Это можно легко объяснить: в этом положении крови легче вернуться назад к сердцу, она не застаивается и не растягивает вены, а значит, все неприятные ощущения проходят.

Еще один верный признак неблагополучия с венами – отеки. Вы наверняка не раз слышали это слово, а может быть, и сталкивались с ними. Внешне отек выглядит как небольшая припухлость. Между клетками нашего организма находится небольшое количество жидкости. Именно через нее проходят из крови в клетку кислород и питательные вещества, а из клетки в кровь – углекислый газ и ненужные продукты. Эта жидкость постоянно обновляется, за счет все

той же крови. При этом избыток ее уходит через кровеносные сосуды. Когда с венами что-то не в порядке, жидкости становится больше, чем нужно, поскольку в сосудах и так чересчур много крови. Она как бы распирает ткань организма. Это и называется отеком.

Отеки тоже возникают в конце дня, причем, чем больше пришлось ходить или стоять, тем больше отекут ноги. Легче всего заметить это явление на стопах. Там припухлости легко обнаружить. Чтобы убедиться, действительно ли это отек, сильно нажмите пальцем на кожу, подержите так несколько секунд, а потом отпустите. Если ямка быстро расправится, все в порядке. Если же ямка остается на некоторое время, это отек.

Чаще всего отеки проходят после того, как человек некоторое время полежит, желательно с приподнятыми ногами.

Отеки могут быть признаком не только варикоза, но и проблем с почками, когда в организме тоже скапливается жидкость, но несколько по другой причине – почки не могут удалить все лишнее из организма. Чаще всего если дело в венах, то усталость и отеки приходят одновременно, и отекают именно ноги. А при проблемах с почками отекают и другие части тела (в частности, руки). Но если вы не уверены, сходите все-таки к специалисту. Он точно определит, в чем именно проблема.

Если первые два признака остаются без внимания (а именно так чаще всего и бывает), вены начинают давать о себе знать. Под кожей начинают проступать тонкие синие или лиловые звездочки или змейки. Появление этого признака должно развеять все сомнения. Это начало варикозного расширения. Обычно эти звездочки замечают женщины. Кожа у них тоньше, и, кроме того, они уделяют больше внимания своему внешнему виду. В этой ситуации медлить нельзя. Если вы дорожите своим здоровьем и красотой, обращайтесь к специалисту флебологу.

Классическое проявление варикоза – это набухшие узловатые вены, хорошо заметные под кожей. При этом боли в ногах становятся сильнее, отеки продолжают мучить человека. Чаще всего в этом случае человек находит-таки время, чтобы сходить к врачу. Немало женщин стучалось в мой кабинет, когда обнаруживали, что синие звездочки превратились в устрашающего вида тяжи, а боль не дает уснуть по

ночам. А ведь на этой стадии избавиться от заболевания уже не так просто. Но все возможно.

Многие думают, что варикоз ограничивается расширенными венами, однако это не так. На самом деле, если оставить все, как есть, варикоз может привести к достаточно тяжелым последствиям.

Самым безобидным из них являются все те же отеки. Порой ноги распухают довольно сильно, что не может не причинять беспокойства. Чаще всего отек возникает на стопе, в области голеностопного сустава и в нижней половине голени. В тяжелых случаях он распространяется до самого колена и выше.

Чаще всего отеки появляются во второй половине дня и проходят после отдыха, хотя я помню несколько пациентов, у которых заболевание было настолько запущено, что отеки держались круглые сутки.

В последующих стадиях заболевания отеки поднимаются все выше и выше, подбираясь к бедру. Из-за этого человеку становится трудно ходить, поскольку ноги как будто отказываются повиноваться ему. При этом если в самом начале заболевания жидкость скапливалась только внутри кожи и непосредственно под ней, в подкожно-жировой клетчатке, то теперь она находится и внутри мышц. Именно из-за этого возникает проблема с движениями. Они становятся неловкими, неуверенными, иногда заторможенными.

Боль в ногах тоже обычно усиливается. Так же, как и отеки, она чаще всего возникает в конце дня и зачастую не проходит и ночью, не давая нормально отдохнуть. Характер боли бывает самым разным. Иногда это несильное покалывание, как будто нога затекла, иногда – ломота, иногда – жжение.

Еще одно проявление варикоза – судороги мышц. Они происходят из-за того, что мышцы не получают достаточно питания, и возникают чаще всего ночью. Те, кто хоть раз испытывал подобное во время плавания в реке или озере, прекрасно знают, что это ощущение далеко не самое приятное. В случае варикоза сводит, как правило, все ту же икроножную мышцу, однако судорога длится довольно долго и мешает человеку нормально отдохнуть ночью.

Если болезнь запустить, на фоне варикозного расширения может возникнуть еще одно заболевание, которое куда опаснее. Это тромбоз.

Если перевести название с латинского дословно, оно будет звучать как «воспаление вен с образованием тромбов». Прежде чем говорить о самой болезни, давайте вспомним, что такое тромб, и когда он возникает.

Кровь – это важнейшая жидкость нашего организма. Если человек потеряет более половины всего количества крови (это примерно 2,5 л), то он умрет. Но мы не можем жить, не повреждая сосуды. Царапина, ссадина, любой самый пустяковый порез стали бы для нас смертельными, если бы кровь не могла сворачиваться. При соприкосновении с воздухом из клеток крови выходит особенное вещество, благодаря которому кровь застывает, образуя сгусток или тромб. Одновременно аналогичное вещество выделяют и поврежденные клетки кровеносного сосуда, будь то капилляр, артерия или вена. Этот механизм просто необходим, поскольку без него человек погиб бы очень быстро. Однако в некоторых случаях он может сам стать причиной серьезных нарушений и даже смерти.

У расширенных вен стенка очень тонкая, ее постоянно растягивает большое количество скопившейся крови. Такое растяжение может привести к воспалению, в результате которого образуется небольшой тромб. Поскольку такое происходит не в одной вене, а в нескольких, тромбов появляется порой довольно много.

Чем опасен тромбофлебит? В первую очередь тем, что он может перейти в острую форму. При этом тромб увеличивается до такой степени, что полностью перекрывает дорогу крови. Если подобное произошло в вене, располагающейся под мышцами, этот процесс сопровождается очень сильными болями в мышцах, рядом с которыми проходит сосуд. У человека резко повышается температура (до 39 °С и больше), появляется озноб. Больная нога отекает, причем отек развивается настолько быстро, что порой сильно пугает человека.

Если же закрылся проход поверхностной вены, боль появляется практически сразу. Отек тоже есть, но он куда меньше, чем в первом случае. Вена становится заметной под кожей, иногда она выглядит как красная или багровая полоска, иногда (если к тому времени человек уже страдает варикозом) просто набухает еще сильнее. При попытке нажать на сосуд боль заметно усиливается. Температура повышается до 38 °С.

Если человек не обращает внимания на происходящие изменения и упорно не желает обращаться к врачу, в месте образования тромба может образоваться гнойник.

Часто во время приступа острого тромбофлебита человек пытается самостоятельно снять боль. Это может стать причиной серьезных расстройств. Мне самой пришлось столкнуться с подобным случаем. На прием пришла пожилая женщина, уже несколько дней мучающаяся от сильного кашля. До этого она пыталась избавиться от него сама, но безрезультатно. Утром она обнаружила кровь в мокроте и сразу же пришла ко мне. Я подробно расспросила ее обо всем. Оказалось, что у нее недавно был сильный приступ боли в ногах. Она несколько лет страдала варикозным расширением вен и раньше избавлялась от боли с помощью массажа. В этот раз массаж тоже помог, пусть и не так быстро, а уже утром следующего дня начался кашель. Я отправила ее на рентген легких, и предположение подтвердилось. Несколько лет варикоза стали причиной образования тромбов. Начавшаяся боль возникла из-за закупорки одной из вен, но из-за массажа тромб оторвался от стенки, и кровь принесла его в одну из тонких легочных артерий. Поскольку эти артерии постепенно сужаются, сгусток застрял, закрыв просвет сосуда. Из-за этого ткань легкого не получала достаточно питания и частично омертвела. Результат – сначала отек, затем небольшое, но кровотечение, так напугавшее мою пациентку. Что случилось потом? Здесь, увы, пришлось прибегнуть к помощи хирургов, удаливших и тромб, и омертвевший кусочек легкого. Над венами тоже пришлось поработать. К счастью, все прошло благополучно.

Так что никогда не массируйте ноги, если у вас есть хоть малейшее подозрение на тромбофлебит! Это может стать причиной серьезного нарушения – закупорки легочной артерии тромбом (тромбоэмболии легочной артерии).

Тромбофлебит не обязательно возникает из-за варикоза. Иногда бывают и обратные ситуации: хронический, почти ничем себя не проявляющий тромбофлебит может стать причиной варикозного расширения, поскольку из-за тромбов кровь не может нормально возвращаться к сердцу.

Теперь поговорим о другом осложнении варикоза, которое в отличие от тромбофлебита возникает всегда. Это, собственно, и не

осложнение, а продолжение все того же заболевания. Итак, представьте себе ситуацию: все вредные вещества, которые образовались внутри клеток во время их работы, поступают в кровь. Но не вся кровь уходит потом в дальнейший круговорот. Часть этих вредных веществ так и остается рядом с клетками. Кроме того, клетки не получают достаточного количества кислорода и питательных веществ. Все это ведет к тому, что клетки постепенно гибнут.

Внешне этот процесс можно обнаружить по характерным потемнениям на коже. Цвет их может быть разным: от желтого до темно-коричневого или даже лилового. Сама кожа при этом становится гладкой и блестящей. На ощупь этот участок более плотный и довольно болезненный.

Подобные потемнения чаще всего располагаются над голеностопным суставом с внутренней стороны ноги. Дело в том, что именно здесь крупные вены проходят ближе всего к коже.

Постепенно в середине потемнения возникает белое пятнышко, похожее на подтек светлого воска, а еще позже на этом месте возникает трофическая язва.

Внешне она ничем не отличается от язвы обычной, такое название объясняется причиной ее появления. Это рана, которая не заживает. При этом кровь не течет, как при порезе, а лишь слегка сочится. Впрочем, этой крови может и не быть.

Язва причиняет человеку много беспокойства. В первую очередь это – боль. Язва открывает те ткани, которые раньше располагались под защитой кожи – подкожно-жировую клетчатку, мышцы. Прикосновение к ним может вызывать очень сильную, подчас даже просто невыносимую боль. Кроме того, в рану легко могут проникнуть различные микробы, поэтому воспаленные, гноящиеся язвы не редкость.

Понятно, что все эти крайние проявления варикозного расширения возникают лишь в том случае, если человек пустит все на самотек. Если же вовремя обратиться к врачу, этого можно избежать.

А теперь давайте поговорим о вопросе, который волнует многих. Поговорим о том, кому следует особенно внимательно следить за своими венами.

Предрасположенность к варикозному расширению передается по наследству. Заметьте, именно предрасположенность, а не само

заболевание. Если у ваших родителей или других родственников есть варикоз, это еще не значит, что он обязательно будет и у вас. Просто у вас больше шансов заболеть, чем у тех, чьи родственники не страдали этим недугом. Значит, будьте более внимательны к своим венам.

Как я уже писала, чаще всего варикозом болеют именно женщины. Этому способствует множество самых различных факторов, от той же наследственности, до привычки сидеть, положив ногу на ногу. Я понимаю, что это очень красиво и удобно, но не стоит сидеть так постоянно. В этом случае вены пережимаются мышцами, и крови труднее вернуться назад к сердцу. Это может в дальнейшем привести к варикозу.

Когда я рассказала об этом одной своей юной знакомой, она презрительно хмыкнула, дескать, какой варикоз? В моем-то возрасте? В чем-то она права. Действительно, в молодости расширение вен вряд ли появится. Но после не стоит удивляться, если лет в 40—45 на ногах появятся первые звездочки. Я не говорю, что нельзя сидеть, положив ногу на ногу. Можно. Но недолго. Чем меньше, тем лучше. И опять-таки вспомним про наследственность. Если у ваших родственников есть варикоз, нужно принимать эту позу как можно меньше.

Едем дальше. Обувь на каблуках. Красиво, не спору. Нога становится длиннее и выглядит изящней. Конечно, каждая женщина хочет быть неотразимой. Ради этого можно пожертвовать многим. На высоком каблуке (особенно на шпильке) много не пройдешь – ноги устают. Но сейчас к нашим услугам столько различных видов транспорта, что проблема передвижения по городу уходит на второй план. Однако у каблуков есть еще один серьезный недостаток. Мышцы ног, в частности икроножная, находятся в постоянном напряжении. При этом они более плотные, чем обычно, и вены, проходящие внутри них, пережимаются. Не слишком сильно, не до конца, но если это происходит постоянно в течение многих лет, постепенно развивается варикоз. И опять-таки, я не запрещаю вам, дорогие женщины, носить изящные туфли. В театре, в ресторане, на приеме они просто незаменимы. Но необязательно носить их каждый день, особенно если вам приходится много ходить пешком. Сейчас существует огромное множество великолепных моделей туфель без каблука или с невысоким каблучком. Зачем вам шпилька длиной 10 см? Иногда смотришь на молодых девушек, с трудом ковыляющих по улице и

думаешь: «Ну, зачем им это?» Смотрятся они не слишком изящно. Порой гораздо лучше выглядит небольшой пятисантиметровый каблучок, да и для ног он безопасней.

Что еще может стать причиной развития варикоза? Работа. Если по долгу службы вам приходится большую часть времени проводить, стоя на одном месте, постоянно будьте начеку и при малейших признаках неполадок с венами обращайтесь к врачу.

Любителям попариться в бане тоже следует иметь в виду, что от высокой температуры сосуды нашего тела расширяются. Это относится и к венам. Если их стенки слабые и тонкие, такое расширение может постепенно (не сразу, далеко не сразу) привести к варикозу. То же самое относится и к тем, кто любит поваляться на солнышке. Красивый ровный загар – это, конечно, очень хорошо, однако если ноги украшены раздутыми венами, то никакой загар не поможет.

Помимо факторов, прямо зависящих от нашего образа жизни, есть еще один немаловажный фактор. Это гормональные изменения в организме, которые происходят во время беременности.

Гормоны регулируют работу нашего организма. Например, даже очень маленького количества адреналина достаточно для того, чтобы сердце стало биться быстрее, повысилось кровяное давление и тело пришло в полную боевую готовность. В организме женщины гормоны регулируют сложные изменения, которые происходят каждый месяц. Во время беременности этот сложный механизм нарушается, ведь теперь женщина готовится стать матерью.

Те женщины, кто хоть раз ждал ребенка, знают, какой это тяжелый труд. Токсикозы, огромный живот, бесконечные визиты к врачам, да и страх перед родами, в конце концов! Однако они же могут с уверенностью сказать, что были вознаграждены за эти мучения. Счастье, переполняющее их, когда они впервые берут на руки своего малыша, заставляет забыть обо всем.

Во время беременности давление крови в венах ног увеличивается. Это связано, во-первых, с гормональными изменениями в организме, во-вторых, с увеличением веса женщины. Представьте, как резко растет нагрузка на ноги.

Ходить-то все равно приходится. У тех женщин кому от родственников достались слабые вены, может начаться варикоз. Порой

он доходит до стадии вздувшихся вен. Однако всего этого можно избежать, если внимательно относиться к своему организму и ногам в том числе. Это касается не только беременных женщин, но и всех, кто хочет сохранить свои ноги красивыми. Прежде чем говорить о способах лечения варикоза, я расскажу о тех мерах профилактики, которые помогут вам предупредить заболевание. Ведь это всегда легче, не так ли?

Итак, самое главное – это соблюдать нехитрые правила. Не злоупотребляйте высокими каблуками и не сидите слишком долго в бане или сауне. Старайтесь как можно реже закидывать ногу на ногу. Просто, правда? Однако почему-то многие забывают об этом. У меня была пациентка, уделявшая повышенное внимание своему телу. Ее мама и бабушка страдали от варикозного расширения вен, и она с детства вдоволь насмотрелась на «прелести» этого заболевания. Она прекрасно понимала, что предрасположенность к варикозу скорее всего перешла к ней по наследству, поэтому уже в 30 лет пришла ко мне с вопросом, как предупредить заболевание. Я подробно рассказала ей, что к чему, а после дала те же советы. Она с удивлением посмотрела на меня: «И это все?». В ее голосе звучало неподдельное возмущение. Пришлось объяснить, что порой достаточно выполнять самые простые рекомендации врача, чтобы обезопасить себя от недуга. Увы, она не поверила мне. «Так я и знала, что от вас толку мало», – раздраженно бросила она, выходя из кабинета.

Я не знаю, как сложилась ее дальнейшая судьба. Может быть, она нашла врача по своему вкусу, а может, занялась самолечением болезни, которой у нее не было. Я пыталась разыскать ее, но безрезультатно. Мне сказали, что она уехала за границу. Надеюсь, эта история кончится хорошо.

В каждой книге я снова и снова напоминаю вам – ваше здоровье в ваших руках. Врач может лишь дать советы, назначить лечение, но в конечном итоге все решаете вы.

Если по вечерам у вас болят ноги, вы можете помочь им с помощью массажа. По приходу домой хорошенько разотрите голени, а ложась спать, положите под ноги свернутое валиком одеяло. Таким образом, они будут находиться выше уровня головы, что поможет застоявшейся крови вернуться назад.

Важный совет – не стоит наедаться на ночь. Не забывайте, что еда после 18.00 вредна не только для фигуры и сердца, но и для ног. Если перед сном вы чувствуете, что проголодались, выпейте стакан молока или кефира. Это снимает ощущение голода и, кроме того, благотворно действует на желудок и кишечник.

Еще один хороший способ профилактики варикозного расширения вен – ходьба. Обратите внимание: стоять долго вредно, а вот ходить – наоборот (разумеется, в том случае, если вы ходить не на высоком каблуке). Дело в том, что мышцы, попеременно сокращаясь и расслабляясь, проталкивают кровь выше. Так что не ленитесь пройтись домой пешком после работы. Свежий воздух снимет усталость, а вены снова придут в норму.

Прогулки полезны и при беременности. Разумеется, никто не заставляет вас шагать с огромной скоростью. Пройдитесь в свое удовольствие, разомните ноги.

Если вам приходится долго работать сидя, сделайте во время перерыва несколько специальных упражнений. Это не приседания, они не будут заметны никому, а ваши ноги будут вам благодарны.

Упражнение 1 Сидя на стуле, поставьте стопы плотно друг к другу. Поднимите пятки так, чтобы ноги опирались только на носки и поддержите их несколько секунд в таком положении. Затем поднимите носки, опираясь при этом на пятки, и снова замрите на несколько секунд. Это упражнение нужно повторять 10—15 раз. Вы почувствуете, как оживают ноги.

Упражнение 2

Поставьте ноги на пятки, подняв носки. Вращайте попеременно то одним, то другим носком. Повторите упражнение 15—20 раз для каждой ноги.

Если у вас есть возможность продолжить гимнастику стоя, еще лучше.

Упражнение 3 Стоя, обопритесь руками о стену. Стопы плотно прижаты друг к другу. Поднимитесь на цыпочки и задержитесь на несколько секунд в этом положении. Опуститесь вниз. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 4 Оно похоже на предыдущее, только нужно попеременно вставать то на носки, то на пятки, причем менять положение нужно быстро. Повторите 15 раз.

Упражнение 5 Это упражнение вы можете проделать дома. Возьмите одну-две толстые книги и положите их на пол. Встаньте так, чтобы ваши носки находились на книгах, а пятки – на полу. А теперь плавно поднимайтесь на носки, задерживаясь так на несколько секунд. Опускаться вниз тоже нужно плавно. Повторите упражнение 10—15 раз.

Упражнение 6 Оно поможет не только разогнать застоявшуюся в венах кровь, но и хорошо взбодрит вас. Встаньте прямо, поставив ноги, как вам удобно. Сделайте медленный глубокий вдох, одновременно поднимая руки вверх, выгибаясь назад и вставая на цыпочки. Затем резко выдохните, согнувшись и резко опустив руки вниз. Такое потягивание поможет вам почувствовать себя лучше после тяжелого дня, а заодно наполнит легкие кислородом. Повторите упражнение 2—3 раза.

Поверьте мне, эти несложные упражнения помогут вам восстановить кровообращение в ногах. Это хорошая профилактика варикозного расширения вен.

Если варикоз упорно подбирается все ближе и ближе, если время для простой профилактики упущено, вам помогут специальные чулки или эластичные бинты. Для начала скажу пару слов о чулках. В настоящее время выпускаются всевозможные подтягивающие, массирующие и прочие колготки. Они хороши только для профилактики. Чтобы остановить уже начавшийся процесс, вам понадобится что-то более серьезное – бинтование.

Вам понадобятся эластичные специальные бинты. Они хорошо тянутся и не сползают с ноги. С обычными марлевыми бинтами будут проблемы: чтобы они не спадали, их придется затягивать слишком туго, а это очень вредно для кровообращения.

Бинтование – это искусство. Освоить его не слишком сложно, но запомните, что от правильного наложения бинтов зависит то, как быстро вы справитесь с недугом. Итак, начнем.

1. Бинтовать ноги следует утром, лежа в постели. В этом случае кровь еще не успела скопиться в расширенных венах, а бинты не дадут ей застаиваться там, когда вы подниметесь.

2. Стопа должна располагаться так, как вам удобно при ходьбе (обычно это под прямым углом к голени). Если вы разогнете стопу и

наложите бинты в таком положении, то, когда вы встанете, они соберутся в складки. А складки запросто натрут ноги.

3. Бинт раскручивайте так, чтобы он плотно прилегал к коже.

4. Пальцы должны оставаться на свободе. Начинайте от основания пальцев, а не от кончиков.

5. Обязательно захватите бинтами пятку.

6. Бинт не должен быть слишком тугим или слишком слабым. Если повязка окажется туже, чем надо, кровообращение в ноге может ослабеть, а это вредно. Слабая же повязка не принесет необходимый эффект. Запомните, что сразу после наложения бинта кончики пальцев должны слегка посинеть, а когда вы встанете, они снова приобретут нормальную окраску.

7. Давление бинта должно постепенно слабеть. Чем выше, тем менее плотно.

Если вы будете выполнять эти правила, вы предупредите дальнейшее развитие заболевания, а также постепенно избавитесь от тех нарушений, которые уже произошли.

В настоящее время многие косметические салоны предлагают избавиться от расширенных вен буквально за несколько дней. Чаще всего этот метод используется против так называемых звездочек, которые тоже не слишком красиво смотрятся. Эта процедура довольно дорогостоящая, и тем не менее многие обращаются в эти салоны.

Почему я об этом заговорила? Я хочу немного рассказать вам о сущности этой процедуры, чтобы вы могли решить, нужна вам она или нет.

С помощью тонкой иглы в вену вводят особое вещество, напоминающее клей. Стенки сосуда слипаются, и кровь больше не может бежать по нему. В результате «звездочка» обесцвечивается, ведь именно кровь придавала ей такую окраску.

Поскольку в каждой части тела человека проходит не одна и даже не две вены, эту операцию можно проделывать несколько раз. Кстати, это активно используется моделями, работающими на подиуме, ведь у них «звездочки» появляются очень рано. Фактически, это их профессиональная болезнь. Весь день на ногах, да еще и на высоких каблуках. Разумеется, все это отражается на состоянии сосудов.

Однако у этого способа избавления от проступающих вен есть несколько недостатков. Во-первых, цена. Чаще всего подобной

практикой занимаются частные клиники и салоны красоты, а значит, за красоту придется заплатить немалые деньги. Во-вторых, это небезопасно для здоровья. Ведь заклеенная вена больше не сможет работать. Поскольку такой процедуре подвергается сразу несколько вен, кровь в других венах начинает течь сильнее. Однако, если вены слабые или человек упорно не желает выполнять рекомендации врачей по профилактике варикоза, через некоторое время «звездочки» появятся вновь. Как вы понимаете, заклеивать их постоянно невозможно.

Я не настраиваю вас против «склерозирования», но как врач я считаю своим долгом рассказать вам о недостатках этой процедуры. В конечном итоге решать вам.

Глава 2. Правильное питание – путь к красоте

Я уверена, что большинство из вас скривились, прочитав название этой главы. И в самом деле, по мнению многих, правильное питание – это практически вегетарианство. Нельзя острого, сладкого, жирного, надо про алкоголь забыть... Еда пресная, однообразная... Однако на самом деле можно помочь своим ногам, не прибегая к таким уж жестким диетам. Как? В этой главе я подробно расскажу вам об этом.

Прежде чем говорить о собственно режиме питания, позвольте дать несколько общих советов. Итак, самый первый совет – не переедайте. Особенно на ночь. Об этом я уже говорила в предыдущей главе, так что не буду повторяться.

Второй совет – лучше кушать понемногу, но часто, чем полтора раза в день, но помногу. Почему полтора? Эту цифру мне поведал один знакомый студент-медик. По его словам, позавтракать нормально не получается, потому что утром надо бежать на лекции, а домой потом удастся попасть только вечером.

Зато там можно наесться в буквальном смысле до отвала. Вот и получается полтора раза. Конечно, такое бывает не только у студентов, но и у многих других. Ну, пусть не полтора. Есть еще обед, но тем не менее ужин дома оказывается очень плотным, ведь домашняя еда куда вкуснее.

Это неправильно. Если вам не хочется посещать столовую, берите еду с собой на работу. Чтобы организм усваивал все необходимые ему вещества, нужно кушать не менее 4—5 раз в день понемногу.

И наконец третий совет. Не впадайте в крайности. Я знаю людей, которые то садились на жесточайшую диету, несколько дней питаются только минеральной водой и фруктами, то устраивали себе праздник живота, объедаясь пирожными и тортами. Все хорошо в меру, дорогие мои. Вегетарианство и жесткие диеты не принесут пользы вашему организму, даже если вам срочно нужно похудеть. А для вен это очень плохо. Впрочем, и излишества не принесут пользы.

А теперь о незаменимом

А теперь поговорим о тех продуктах, которые обязательно должны присутствовать в вашем меню.

Овощи и фрукты

Как вы уже знаете, это основной источник витаминов. Однако, кроме этого, у растительной пищи есть еще одно преимущество – низкая калорийность. Лишний вес только усугубляет варикоз, а овощи помогут вам сохранить хорошую фигуру. Дело в том, что все растения содержат большое количество клетчатки. Она не переваривается в нашем организме и действует как губка, впитывая все лишние жиры и вредные вещества. Так что мясо, особенно жирное мясо, лучше есть не с хлебом или картошкой, а с овощами. Кроме того, клетчатка стимулирует работу кишечника, предохраняя нас от запоров.

Особое внимание следует уделить тем овощам и фруктам, которые содержат витамины С, Р, В. Это и капуста, и зеленый салат, и шпинат, и красный сладкий перец.

Про яблоки следует сказать отдельно. В них содержится большое количество железа (именно от этого они быстро темнеют на воздухе), а железо необходимо в первую очередь для крови. Железо входит в состав гемоглобина – особого вещества, которое переносит кислород и углекислый газ. Кроме того, железо служит основой для веществ, защищающих стенки клетки от повреждения. Если клетки будут достаточно прочны, вены не будут так растягиваться.

Творог

Творог в любом виде, будь то сырники, или сладкие сырки, или самый обычный деревенский творог, содержит большое количество кальция. Именно поэтому его нужно много есть детям. Ведь у них растут кости, а для этого нужен кальций. В нашем случае кальций нужен для хорошей работы мышц. Это не только мышцы ног, но и сердце, которому порой тоже приходится хорошенько потрудиться.

Рыба и морепродукты

Рыба, особенно морская, очень полезна всем. Она содержит большое количество нужных микроэлементов: фосфор, йод и др.

Кроме того, рыбий жир, который содержит витамин А, гораздо вкуснее есть в натуральном виде, т. е. с рыбой.

Йод, содержащийся в морской рыбе, кальмарах, осьминогах и прочих дарах моря, необходим для правильной работы щитовидной железы. Помните, что я говорила про гормоны? Любое нарушение, даже не связанное непосредственно с венами, может стать причиной сбоев в работе организма. Гормоны щитовидной железы тоже очень важны, поскольку они регулируют обмен веществ в организме. Недостаток йода сразу отражается на работе щитовидной железы. Кстати, этот микроэлемент в большом количестве содержится в ламинарии – водоросли, в народе известной больше как морская капуста.

Еще одно преимущество рыбы – она менее калорийна, чем мясо, и гораздо лучше усваивается организмом. Белки, жиры и углеводы, так необходимые для восстановления поврежденных вен, содержатся в ней в большом количестве.

Мелкая рыбешка тоже полезна. Я имею в виду всевозможную консервированную рыбу – кильку, сайру, сардины. Они съедаются вместе с косточками, которые содержат большое количество кальция и фосфора.

Говяжья печень

Это очень полезный продукт. В печени содержится большое количество витаминов А, В, Е, а также железо. Кроме того, печень легко усваивается, что тоже немаловажно.

Ягоды

Так же, как овощи и фрукты, это незаменимый источник витаминов. Кроме того, ягоды могут с успехом заменить десерт. Поверьте мне, всевозможные муссы, пюре, да и просто свежие ягоды ничуть не хуже тортов и пирожных.

Мед

Еще один превосходный вариант для сладостей – мед. Хороший мед не только заменяет шоколад и сахар, но и помогает организму. Для тех, кто страдает от варикозного расширения вен, лучше всего подходит темный мед из каштана. Он отличается насыщенным вкусом и потрясающим запахом и, кроме того, содержит массу витаминов и других полезных веществ, которые помогут вашему организму справиться с недугом.

Зеленый чай

Как я уже говорила, это незаменимый источник витамина Р. Зеленый чай превосходно утоляет жажду и содержит массу полезных веществ. Его сушат меньше всего, именно из-за этого он не чернеет. Обычно такой чай пахнет травами. Очень вкусен зеленый чай с добавлением ароматных трав, в частности жасмина. Он, помимо всего прочего, неплохо успокаивает нервы.

Важно правильно заварить чай. У японцев чайная церемония – это настоящее искусство, которому нужно долго учиться в специальной школе. Мы не будем досконально выполнять все требования, которые необходимы для правильной чайной церемонии, а вот поучиться заваривать чай можно.

Итак, нам понадобится две емкости для чая. Это заварочный чайник с носиком и любой другой сосуд, лучше с большим горлышком, чтобы удобнее было наливать чай. Можно сразу взять чашку, если вы завариваете чай только для себя. В чем тонкость этого способа заваривания? Чай должен находиться в кипятке не больше 20 с, тогда он отдаст только полезные вещества. Воду лучше всего брать профильтрованную или отстоянную в течение суток. Нужно количество чая (из расчета 1 ч. л. на стакан) засыпать в заварочный чайник, а затем быстро залейте кипятком. Это должно занять не больше 10 с. Затем сразу же начинайте выливать чай из чайника во второй сосуд. На это тоже нужно затратить не более 10 с. Заварка при этом остается в чайнике, а во второй сосуд собирается сам чай. Теперь можно пить.

Кстати, чтобы чай сохранил свой великолепный аромат и лечебные свойства, его надо пить без сахара.

Вообще при варикозном расширении вен нужно пить как можно больше жидкости. Иначе кровь становится более густой, и ей еще тяжелее продвинуться вверх по венам ног. В день нужно выпивать не меньше 2 л жидкости. Сюда входят и супы, и чай, и соки, и простая вода. Жидкость при этом не задерживается в организме, а выводится почками.

То, что нам не нужно

Теперь поговорим о том, что лучше ограничить при варикозе. Заметьте, я предлагаю ограничить, а не полностью исключить. Изредка, понемногу можно побаловать себя, но, чем реже вы будете это делать, тем лучше.

Алкогольные напитки, включая пиво

Любые спиртные напитки задерживают воду в организме. Излишнее ее количество ведет к появлению отеков. Венам приходится справляться с большим количеством жидкости, а им и так нелегко.

Кофе

Кофе тоже задерживает жидкость и, кроме того, способствует повышению кровяного давления, отчего вены становятся еще более толстыми. Если уж вы никак не можете отказаться от этого напитка, то позволяйте себе не более 1 чашки в день и только с молоком.

Копчености и маринады

Из-за большого количества пряных трав копчености и маринады способствуют еще большему расширению вен.

Если у вас сильные отеки, до тех пор пока они не прошли, нужно ограничить количество соли. Она, как и спиртные напитки, задерживает воду в организме. Тем, кто страдает от избыточного веса, нужно употреблять поменьше сладкого, жирного и мучного. Однако поменьше не значит не употреблять вообще. Более того, если в организм не поступает достаточного количества сахара, на проблемных местах откладывается еще больше жира – такая вот любопытная закономерность.

Примерное меню на день

Переходим к самому интересному – примерному меню на день.

Итак, день лучше всего начать со стакана кефира или молока и овощного салата. Очень полезен салат из капусты, заправленный растительным маслом и лимонным соком. В него можно добавить и уксус, он тоже помогает венам справиться с нагрузкой.

В 11.00 перекусите. Яблока будет вполне достаточно.

Обед должен состоять из нескольких блюд и быть достаточно питательным.

Салат – помидоры, огурцы, листья салата, заправленные растительным маслом или сметаной. Первое – на ваше усмотрение. Второе – отварная рыба с гарниром из шпината и цветной капусты. На сладкое – компот.

Полдник обязателен. Кефир, компот или чай (лучше зеленый) и небольшая булочка.

Ужин. Запеченные с сыром куриные грудки, овощное рагу в качестве гарнира, чай и бутерброд со сливочным маслом.

Если перед сном захочется есть, выпейте стакан молока, кефира или чая.

Несколько полезных и вкусных рецептов

Если вы думаете, что диета – это скучно, вы ошибаетесь. Предлагаю вам несколько рецептов, которыми вы можете порадовать не только домашних, но и гостей.

Салат «Греческий» Основа этого салата – овощи и сыр. Вам понадобятся помидоры, сладкий красный перец, огурцы, листья салата, сыр и маслины. Приготовление проще простого: нарезать все и заправить подсолнечным или оливковым маслом.

Салат «Деревенский» Вам понадобятся помидоры, огурцы, петрушка, репчатый лук. Нарезать и заправить сметаной.

Салат «Витаминный» Этот салат хорош тем, что содержит большое количество витаминов, что очень важно в период весеннего авитаминоза. Мелко нарежьте свежие огурцы и редис и заправьте лимонным соком и растительным маслом.

Салат «Адмиральский» Этот салат обладает настолько изысканным вкусом, что гости будут от него в восторге. Здесь основа – рыба. Ингредиенты простые – слабосоленая семга, помидоры, огурцы и маслины. Заправка – майонез.

Овощное рагу Вам понадобятся 2 небольшие луковицы, большая морковь, средних размеров кабачок, 5 помидоров. Нарежьте кольцами и обжарьте в растительном масле лук. Когда он приобретет золотистый цвет, добавьте морковь и жарьте еще 2–3 мин. Затем сверху положите очищенный и нарезанный кубиками кабачок и помидоры. Закройте все крышкой и тушите на медленном огне до тех пор, пока овощи не утонут в образовавшемся соусе. После этого крышку нужно снять, чтобы жидкость постепенно выпаривалась.

Куриный паштет с отрубями Отруби отварите в молоке, отожмите. Вареную курицу пропустите через мясорубку, смешайте с отрубями, добавьте мелко нарезанную зелень. Так же можно готовить паштет из отварной рыбы.

Цветная капуста с сыром Это превосходный гарнир. Вам понадобится 400 г цветной капусты и 50 г любого твердого сыра. Отварите веточки цветной капусты в слегка подсоленной воде. Затем

выложите их на сковородку, посыпьте тертым сыром (при желании можно добавить майонез или сметану) и запекайте в духовке до тех пор, пока сыр полностью не расплавится. После этого блюдо можно подавать на стол. Кстати, если вы не будете разделять кочан цветной капусты на отдельные веточки, получится целое произведение искусства, которое очень порадует ваших гостей.

Мидии с рисом и сладким перцем Вам понадобятся 400 г мяса мидий, 200 г риса, 3 луковицы, 1 зеленый сладкий перец, 4 помидора, сливочное или топленое масло. Отварите рис до полуготовности, мясо мидий обжарьте на сливочном масле. Отдельно обжарьте мелко нарезанный сладкий перец, помидоры без кожицы и лук. Затем выложите все в удобную для тушения посуду, долейте 3—4 ст. л. горячей кипяченой воды, добавьте соль и перец по вкусу. Тушите все при закрытой крышке на медленном огне в течение 15—20 мин.

Судак под соусом Вам понадобятся 500 г филе судака, 1 небольшая луковица, 1 небольшая морковка, петрушка. Для соуса: 2 яйца, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, лимонный сок. Филе вымойте, нарежьте небольшими кусками и сложите в кастрюлю. Добавьте морковь, лук, лавровый лист и петрушку, посолите, залейте водой так, чтобы рыба была покрыта полностью. Варите все на медленном огне 20—25 мин. Для соуса растопите на сковороде сливочное масло, добавьте мелко нарезанные яйца и зелень и полейте все лимонным соком.

Коктейль «Марокко» Вам понадобятся 0,75 стакана апельсинового сока, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда и 0,5 ч. л. лимонного сока. Взбейте все с помощью миксера. В коктейль можно добавить кусочки льда.

Яблочный коктейль Взбейте 1 стакан яблочного сока с соком 1 лимона, 1 ст. л. меда. Добавьте лед, и можно подавать на стол.

Коктейль «Север» Возьмите 0,5 стакана молока, 2 ст. л. натертой клюквы, 3 ч. л. сливочного мороженого, взбейте все миксером и посыпьте сверху тертым шоколадом.

Ягодный мусс 1 стакан любых ягод (какие вам нравятся) тщательно вымойте холодной кипяченой водой, протрите через сито. Оставшиеся на дне сита шкурки и косточки залейте горячей водой, доведите до кипения, кипятите на медленном огне в закрытой посуде 5—7 мин, затем процедите. В отвар добавьте 100 г сахара и 15 г

предварительно замоченного желатина, снова доведите до кипения, а затем охладите. В полученную массу добавьте ягодное пюре, взбейте все миксером, разложите по вазочкам и охладите. Количество сахара можно увеличить или уменьшить по вкусу.

Как вы видите, диета может быть совсем не скучной и безвкусной. Обратите внимание, что я давала рецепты тех блюд, которые не повредят вашим венам. Сейчас продается огромное множество различных книг по кулинарии, я уверена, что вы сможете найти там еще больше великолепных рецептов.

Глава 3. Травы, травы, травы

Уважаемые читатели, в этой главе я постараюсь вам рассказать о таком замечательном методе лечения травами, как фитотерапия.

«Фитотерапия» означает метод лечения с помощью лекарственных растений. На сегодняшний день более 50% опрошенных людей предпочитают лечиться лекарственными средствами природного происхождения и только 20% считают, что химические средства более надежны. По расчетам Всемирной организации здравоохранения около 80 % из более чем 4 млрд жителей мира в рамках системы первичной медико-санитарной помощи пользуются главным образом традиционными медикаментами природного происхождения. Да, действительно, природа всегда стояла на защите здоровья человека своей огромной неиссякаемой кладовой лекарственных средств. В настоящее время количество лекарственных растений превысило 12 тыс. экземпляров по всему земному шару. Фитотерапия в народной медицине всего человечества во все времена была одним из методов лечения, всегда поражая своей необъятностью и многообразием. Постоянное возрастание спроса на лекарственные растения связано прежде всего с тем, что их химическая природа близка человеческому организму, они легко включаются в биохимические процессы пациента, оказывают многостороннее, мягкое, регулирующее и безопасное при длительном применении действие. Растения – великий дар природы всему человечеству, ведь известно, что более 30% лекарственных препаратов, используемых людьми в настоящее время, получают из растений. В процессе жизнедеятельности растительного мира образуется множество биологически активных веществ, которые оказывают сильное действие на организм человека. Растения служат важным сырьем, из них получают алкалоиды, сердечные гликозиды, витамины, пищевые добавки. Без растений трудно представить жизнь на Земле. Используя их как источник питания и энергии, человек научился отбирать и те из них, которые помогали ему справляться с недугами. Древние традиции лечения лекарственными травами на Руси передаются из поколения в поколение. Предки славян – скифы – уже умели выращивать и

использовать с лекарственной целью аир, полынь, ревень. Многие лекарственные растения, описанные в «Изборнике» Святослава (авран, аир, береза, бессмертник, брусника, зверобой), применяются в медицине и в наш век. Дорогие читатели, давайте перенесемся в прошлое и увидим, как родилась, выросла, окрепла и расцвела эта замечательная наука фитотерапия.

Человек всегда старался заботиться о своем здоровье, изобретая все новые и новые методы лечения. И вот, наконец, его внимание привлек зеленый мир растений, поражая своим многообразием. Стоит задаться вопросом, к какому же периоду развития человеческого общества следует отнести начало применения растений для лечения различных заболеваний. Точный ответ на этот вопрос дать очень сложно. Первое знакомство с растительными лекарственными препаратами произошло конечно же не вчера, а долгие тысячелетия назад, что доказывается многочисленными историческими работами и справочными изданиями. В Древнем Египте были известны многие лекарственные растения. Из наиболее древних записей, дошедших до наших времен, являются письменные памятники шумеров, живших на территории современного государства Ирака 8000 лет назад. Увы, нельзя оспорить тот факт, что растения в качестве лекарств стали применять задолго до появления письменности. И конечно же дикорастущие растения первыми создали необходимые условия для существования человека на земле, дав ему пищу, жилье, одежду и лечебные средства. Первобытный человек, утоляя голод, спасаясь от недугов, отмечал различные свойства растений: рвотное, слабительное, возбуждающее, снотворное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, ядовитое и др. Он запоминал отдельные целебные растения и использовал их в дальнейшем уже сознательно при том или ином заболевании. Великий инстинкт жизни, наблюдения, анализ помогли человеку найти нужные целебные травы, так же как и определить съедобность и доброкачественность природных пищевых продуктов задолго до знания их химического состава. Очень многие знания древний человек почерпнул из животного мира, наблюдая за поведением животных. Люди открывали для себя новые свойства неизвестных растений. Человек мог ошибаться в поисках тех или иных средств питания и лечения, но в использовании даров природы он шел в основном по правильному пути. Успешное применение растений с

лечебной целью – закономерный процесс, непосредственно вытекающий из условий развития человеческого организма. Поэтому не только первобытный человек, но и заболевшее животное, которых вел инстинкт самосохранения, находили среди окружающей природы нужное растение, не раз расплачиваясь жизнью за неудачные поиски. Но в чем же причины такого долговечного применения растительных лекарственных средств, которые позволили этой замечательной науке пройти сквозь многие века? Я очень надеюсь, дорогие читатели, что вы, внимательно прочитав эту главу, найдете ответы на все интересующие вас вопросы.

Начиная с XIX в., характер использования лекарственных растений изменился. Предпочтение получают выделенные из лекарственных растений определенные вещества, которые стали входить в состав химически изготовленных препаратов. Растения начали утрачивать свою неповторимость, стали всего лишь источником содержащихся в них индивидуальных веществ. Так, в 1806 г. был выделен первый алкалоид из мака снотворного – морфин. Вскоре химики научились синтезировать многие биологически активные вещества, положив начало эре целенаправленного получения химических препаратов. О лекарственных растениях на время забыли. Важнейшим для всего человечества стало удобство применения для получения нужного эффекта. Прогнозируемое и регулируемое с помощью точных дозировок воздействие на организм человека привело к всеобщему бесконтрольному, часто неоправданному применению синтетических препаратов. Следствием этого стало обширное распространение лекарственных болезней, аллергических реакций, о которых даже нельзя было предположить раньше: повышенный риск развития онкологических заболеваний, способность вызывать мутации, поражение отдельных органов и систем организма. Поиски более щадящих, мягких методов лечения обусловили возрождение интереса к фитотерапии в конце XX в.

Уважаемые читатели, подводя итог в исторической справке, хотелось бы сказать, что согласно современным представлениям фитотерапия – метод лечения заболеваний с помощью лекарственных средств растительного происхождения, содержащих комплексы биологически активных веществ, максимально полно извлеченных из целого растения или отдельных его частей. Метод эффективен на

ранних стадиях заболеваний, при вялотекущих и хронических болезнях, а также в период ремиссии и реабилитации. При острых состояниях и тяжело протекающих хронических заболеваниях фитотерапию следует применять как вспомогательный метод, повышающий эффективность и безопасность фармакотерапии и других методов лечения.

Полезные вещества, содержащиеся в растениях

Давайте узнаем, какое богатство хранится в зеленом мире растений. Что же полезное мы можем получить из него? Зеленое царство, окружающее вас, уважаемые читатели, надеется, что вы войдете в его мир как добрый и заботливый хозяин. Лечебный эффект растений обусловлен входящими в их состав действующими началами, которые имеют различные химические структуры. Далее я вас ознакомлю с основными из них.

Алкалоиды – органические соединения, содержащие азот. В настоящее время известно около 15 000 алкалоидов. Большинство из них в чистом виде представляет собой твердые кристаллические вещества, и лишь некоторые, главным образом не содержащие кислорода (никотин, и др.), – маслянистые жидкости. В растениях алкалоиды находятся в виде солей различных органических кислот (щавелевой, яблочной, лимонной, винной и др.), хорошо растворимых в воде. Чаще всего в одном растении присутствует сразу несколько алкалоидов, из которых преобладает одна или две близкие друг к другу группы. Содержание алкалоидов в растениях в основном измеряется от тысячных долей до 1—2%. Наибольшее их количество отмечено в корне хинного дерева (около 16%). Алкалоиды относятся к сильнодействующим лекарственным веществам и обладают широким диапазоном физиологического действия на организм. Они оказывают влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, органы пищеварения и дыхания, на чувствительность нервных окончаний, тонус мускулатуры и т. д. В настоящее время изучено много алкалоидов. В медицинской практике наиболее часто применяются соли алкалоидов – морфин (содержится в маке), кофеин (содержится в натуральном чае и кофе), кодеин, никотин (содержится в табаке), хинин (содержится в хинном дереве) и др. В последние годы получено немало препаратов, содержащих алкалоиды без посторонних примесей.

Гликозиды – органические соединения, состоящие из сахаристой и несладкой частей. В большинстве случаев в чистом виде они

представляют собой кристаллические вещества, хорошо растворимые в воде. Лечебные действия гликозидов обусловлены несхаристыми частями, химическое строение и свойства которых отличаются большим разнообразием. За счет сахаристой части обеспечивается лучшая растворимость и всасываемость гликозидов. Сердечные гликозиды представляют собой нестойкие химические соединения, избирательно действующие на сердце. Под их влиянием улучшаются процессы переноса сахаров через клеточную мембрану, активизируется тканевое дыхание, нормализуются ферментативные процессы в миокарде, улучшается освоение им АТФ и т. д. Применяются как индивидуальные сердечные гликозиды (дигоксин, строфантин и др.), так и препараты из горичвета весеннего, ландыша майского, наперстянки, толокнянки, крушины, алоэ, горца, адониса, желтушника, горчицы, калины, липы и многих других.

Горечи – органические соединения очень горького вкуса. От других подобных природных веществ они отличаются отсутствием ярко выраженного общего избирательного действия. Применяются в качестве средства, возбуждающего аппетит, улучшающего пищеварение и усиливающего секрецию желудочного сока. Горечи содержатся в семействах горечавковых и сложноцветных растений.

Витамины – биологически активные органические соединения, жизненно необходимые для организма. Они выполняют специфические функции и нужны ему в очень малых количествах. В настоящее время известно около 30 витаминов, 20 из которых поступают в организм с растительной и животной пищей. Отсутствие или недостаток витаминов в продуктах питания, нарушение их всасывания в желудочно-кишечном тракте, а также ряд других факторов приводит к развитию гиповитаминозов или авитаминозов. Отсутствие витаминов в повседневном рационе питания приводит к развитию различных заболеваний, а иногда и смерти. Особенно неблагоприятно сказывается на здоровье одновременное отсутствие нескольких витаминов – поливитаминоз. При гиповитаминозах и авитаминозах резко задерживаются процессы роста молодого организма, снижается масса тела, резко снижаются работоспособность, устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, возникает обострение хронических заболеваний.

Обычным обозначением витаминов являются латинские буквы, некоторые из которых имеют цифровые сопровождения.

Аскорбиновая кислота (витамин С) – один из наиболее важных витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Аскорбиновая кислота участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов и обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекциям, нормализует проницаемость сосудов, оказывает детоксицирующее действие. Особенно выраженный эффект она дает в сочетании с другими витаминами. Отсутствие данного витамина ведет к таким заболеваниям, как: цинга, атеросклероз, большая группа желудочно-кишечных заболеваний. Суточная потребность составляет 70—100 мг. Наибольшее количество аскорбиновой кислоты содержится в плодах шиповника и черной смородины (их плоды при сушке сохраняют практически 100% этого витамина!), облепихи, в хвое ели, сосны, пихты, зеленом луке, яблоках, землянике, укропе и др.

Ретинол (витамин А) способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальную функцию эпителия слизистых и кожных покровов, повышает устойчивость организма к инфекциям. Суточная потребность взрослого человека в витамине А в среднем составляет 1,5 мг. Основными источниками ретинола являются продукты животного происхождения (печень, сливочное масло, яичный желток и т. д.). В растениях (корнеплодах моркови, плодах шиповника, листьях одуванчика, сухих листьях липы, винограда, люцерны, в свекле, горохе, крапиве, подорожнике и др.) содержится каротин (предшественник витамина А), из которого в организме синтезируется ретинол. Признаками недостатка витамина А являются: повышенное ороговение кожного эпителия, снижение устойчивости организма к инфекциям, снижение остроты зрения в ночное и сумеречное зрение, известное в народе как куриная слепота.

Витамин D способствует правильному росту костей, предохраняет детей от развития рахита, ускоряет процессы заживления костной ткани при ее повреждениях. Витамин D образуется у растений под влиянием солнечного света. Суточная потребность в витамине D 500—1000 индивидуальных единиц.

Тиамин (витамин В1) в организме участвует в углеводном обмене, а также нормализует работу нервной системы. Суточная потребность в

витамина В1 составляет около 2,5 мг. Его дефицит приводит к нарушениям деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем и желудочно-кишечного тракта. Наиболее богаты тиамином зародыши пшеницы, клубни картофеля, кочаны капусты, помидоры, морковь и т. д. Отсутствие этого витамина приводит к тяжелой болезни бери-бери, которая проявляется истощением, параличом и обычно заканчивается смертью.

Рибофлавин (витамин В2) в большом количестве содержится в пивных и хлебных дрожжах, квашеных овощах. Суточная потребность в этом витамине – 3 мг. При недостатке этого витамина замедляется рост организма, возникает похудание, слабость, слезотечение, падает острота зрения, нарушается целостность слизистых оболочек полости рта. Применяется этот витамин при длительно незаживающих язвах, трещинах сосков у кормящих женщин, воспалительных изменениях слизистой оболочки рта (стоматите).

Пантотеновая кислота (витамин В3) содержится в пивных и хлебных дрожжах, зерновых продуктах, некоторых овощах. Участвует в процессах обмена веществ в организме.

Пиридоксин (витамин В6) образуется в организме и входит в состав ферментов, участвующих в обмене аминокислот. Суточная потребность колеблется в пределах 2—2,5 мг. Недостаток витамина В6 приводит к нарушению обмена железа, развитию анемии, возникновению дистрофических изменений в клетках различных органов. Содержится пиридоксин в основном в неочищенных зернах злаковых культур, стручках фасоли, гороха, клубнях картофеля, кукурузе и т. д.

Цианкобаламин (витамин В12) содержится в сине-зеленых водорослях, грибах, бактериях. Применяется при заболеваниях печени, нервной системы, злокачественном малокровии и некоторых кожных заболеваниях.

Витамин В15 – содержится в семенах многих растений. Обладает важными лечебными качествами, применяется при мозговых кровоизлияниях, сердечных заболеваниях старческого генеза, хронических гепатитах на фоне хронической алкогольной интоксикации.

Холин относится к витаминам группы В. В большом количестве содержится в шпинате и капусте. При его недостатке нарушается

нормальная деятельность свертывающей системы крови, поражаются почки и печень.

Витамин Р содержится в большом количестве в шиповнике, винограде, апельсинах, рябине, черной смородине, зеленых листьях чая. При недостатке этого витамина возрастает проницаемость и хрупкость мелких кровеносных сосудов, что приводит к кровоизлияниям и кровоточивости. Основная биологическая роль этого витамина в организме – удержание витамина С.

Никотиновая кислота (витамин РР) улучшает углеводный обмен, участвует в тканевом дыхании, оказывает сосудорасширяющее действие. Суточная потребность составляет 20—25 мг. При дефиците витамина РР прежде всего поражаются кожные покровы, органы пищеварения, а также нервная и эндокринная система. Содержится никотиновая кислота в овощах, фруктах, кукурузе и грибах.

Витамин К1 (филлохинон) необходим для нормального свертывания крови, останавливает кровотечения, ускоряет заживление ран. При его дефиците снижается образование многих компонентов крови, участвующих в процессах свертывания крови, повышается проницаемость капилляров. В достаточном количестве витамин К1 содержится в рыльцах кукурузы, листьях крапивы, траве пастушьей сумки, коре калины, цветной и кочанной капусте, плодах рябины, морковной ботве, тысячелистнике, салате.

Токоферол (витамин Е) является антиоксидантом (защищает различные вещества от окисления). Его недостаток приводит к нарушению обмена веществ, снижению способности крови к передаче кислорода, развитию местного кислородного голодания. Наиболее богаты токоферолом подсолнечное, кукурузное, хлопковое и другие растительные масла; яблоки, груши, плоды цитрусовых, некоторые овощи.

Витамин U в большом количестве содержится в капусте и зеленых овощах. Применяется при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. *Витамин F* входит в состав растительных масел, особенно много содержится в подсолнечном, оливковом, хлопковом и кукурузном. Уменьшает содержание в крови холестерина, ускоряет заживление ран и язв.

Фолиевая кислота в большом количестве содержится в шпинате и листьях растений. При ее дефиците нарушается образование красных

кровяных телец в костном мозге, в результате чего развивается анемия.

Флавоноиды обладают широким диапазоном фармакологического действия на организм, имеют желтую окраску. Они повышают прочность капилляров, участвуют в окислительно-восстановительных процессах, оказывают спазмолитическое, противовоспалительное, желчегонное действие. Встречаются флавоноиды довольно часто, но наиболее богаты ими представители семейств зонтичных, бобовых, сложноцветных, розоцветных и др.

Дубильные вещества – неядовитые органические вещества, не содержащие азот. Их характерной чертой является способность образовывать соединения с белками и металлами. Содержатся они почти во всех классах растений, но наиболее богаты ими семейства розоцветных, гречишных, ивовых, кора дуба, почки ольхи; корневище лапчатки, плоды земляники, трава зверобоя, плоды черемухи, терна, черники. Растения, содержащие дубильные вещества, используются в качестве вяжущего, противовоспалительного, кровоостанавливающего и бактерицидного средства. Внутрь их принимают в основном при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, отравлениях солями металлов и растительными ядами, ожогах, воспалительных изменениях полости рта, различных заболеваниях кожи.

Органические кислоты содержатся в растениях как в свободном состоянии, так и в виде солей или эфиров. Чаще всего в растениях встречаются уксусная, яблочная, лимонная, винная, щавелевая и другие кислоты. Накапливаются они во всех частях растений, но в плодах в большинстве случаев преобладают свободные органические кислоты, а в листьях и других органах – связанные. Присутствуют они, практически, во всех растениях, но более богаты ими плоды шиповника, красной смородины, абрикосов, апельсинов, малины, смородины, вишни, зрелого крыжовника, брусники, клюквы, земляники; щавель, ревень и др. Именно органические кислоты придают кислый вкус фруктам и ягодам, а также различным частям растений. Органические кислоты имеют широкий диапазон фармакологического действия. Они участвуют в обмене веществ, поддерживают нормальное кислотно-щелочное равновесие, повышают выделение желчи и панкреатического сока, улучшают пищеварение и т. д. Поэтому употребление в пищу плодов, овощей, ягод, богатых органическими кислотами, способствует нормальному процессу

пищеварения. *Эфирные масла* – сложные смеси различных летучих органических веществ. Они представляют бесцветные, реже различно окрашенные жидкости, практически не растворимые в воде. Эфирные масла содержатся в растениях семейств кипарисовых, сосновых, зонтичных и др. В зависимости от химического состава эфирных масел содержащие их растения используются в качестве горько-ароматического, желчегонного, отхаркивающего, диуретического и других средств.

Смолы – сложные смеси различных органических соединений. Они представляют собой аморфные вещества, не растворимые в воде. Большое количество смол содержат тропические растения, хвойные деревья, почки березы и др. В основном смолы оказывают сильное бактерицидное, дезинфицирующее и ранозаживляющее действие. Многие смолы являются балластными веществами, что способствует нормальному пищеварению.

Слизи – соединения полисахаридной природы, образующие в воде густые растворы. В значительном количестве они содержатся в клубнях ятрышника, семенах льна, айвы, корнях алтея, и др. Слизи оказывают обволакивающее и смягчительное действие при кашле, благодаря чему защищают слизистую оболочку от раздражения; препятствуют всасыванию различных веществ из пищеварительного тракта.

Жирные масла – сложные смеси эфиров глицерина с одноосновными кислотами. Большинство из них способствуют выделению из организма холестерина, избыточное количество которого вызывает атеросклероз, а некоторые оказывают бактерицидное действие на патогенную кишечную флору. В чистом виде жирные масла используются в медицине в качестве основы для изготовления различных масел, растираний, а также ряда лекарственных препаратов в смеси с витаминами.

Пектины – сахаристые соединения, образующие межклеточное вещество. При кипячении в воде они образуют густые коллоидные растворы. Пектины усиливают пищеварение, способствуют росту и жизнедеятельности полезных бактерий и выделению из организма ядовитых веществ.

Ферменты – органические вещества белковой природы. Содержатся практически во всех растениях. Ферменты играют очень

важную роль в многообразном обмене веществ организма человека.

Микроэлементы – содержатся в организме в очень малых количествах, но играют важную роль в биологических процессах, происходящих в нем. Они содержатся в клетках всех органов и тканей, а также входят в состав гормонов, ферментов, витаминов. Каждому микроэлементу присущи свои фармакологические свойства. Так, железо, марганец, медь, кобальт участвуют в процессах кроветворения, цинк уменьшает воспалительные процессы в предстательной железе, серебро оказывает антисептическое действие, цирконий стимулирует рост и развитие тканей.

Минеральные соли

Соли калия

Ими богаты в основном плоды и овощи. Особенно много их содержится в капусте, фасоли, картофеле, редьке, петрушке, в плодах абрикоса, персика, в плодах черной смородины. Соли калия благоприятно воздействуют на деятельность сердца, участвуют в процессах передачи нервного возбуждения, способствуют удалению из организма воды и ощелачиванию мочи.

Соли магния

Имеются во многих повседневных продуктах питания, особенно в крупах, из растительных продуктов – в щавеле, изюме, петрушке. Суточная потребность в магнии организма взрослого человека составляет 0,5 г. Магний является компонентом многих ферментативных систем, входит в небольшом количестве в состав костной ткани, необходим для нормальной передачи нервного возбуждения.

Соли кальция

Достаточно большое их содержание в овощах и плодах: в капусте, салате, горохе, петрушке, зеленом луке, плодах абрикоса. Соли кальция являются неотъемлемым компонентом клеток крови (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов), участвуют в процессах свертывания крови, нормальном функционировании нервной системы.

Соли железа

Содержатся в персиках, яблоках, грушах, абрикосах, черносливе, айве, изюме, петрушке, хрене, листьях крапивы и многих других растениях и плодах. Особенность железа, содержащегося в растительном сырье, – более высокая усвояемость, всасываемость, чем

из неорганических лекарственных препаратов. Суточная потребность взрослого человека в железе – 20 мг (при беременности и некоторых заболеваниях может значительно увеличиваться).

Железо входит в состав многих ферментативных систем, необходимых для нормального роста и развития организма, участвует в процессах образования крови, входит в состав красного вещества крови – гемоглобина.

Соли фосфора

Содержатся в хрене, зеленом луке, капусте, зеленом горохе, моркови, свекле, персиках, абрикосах, изюме, черносливе. Суточная потребность взрослого человека в фосфоре – 2 г. Соли фосфора входят в состав многих жиров и белков, поддержании нормального соотношения кислот и щелочей, участвует в процессах всасывания пищи в кишечнике.

Антибиотики – особые вещества, которые образуют и выделяют микробы, грибы, растения и животные. Антибиотики обладают избирательной способностью подавлять рост и размножение определенных видов растений. Антибиотики цветковых растений называют фитонцидами. Фитонциды представляют собой сложные органические соединения, обладающие бактерицидным действием, а также повышающие защитные силы организмы. Их содержат лук, чеснок, красный перец, хрен, белокочанная капуста, мандарины, апельсины, лимоны, крапива, береза, сосна, дуб, черемуха и многие другие. Фитонциды сохраняют свою активность в течение длительного времени и очень устойчивы к воздействию высоких и низких температур. В лечебной практике фитонциды применяются при острых респираторных заболеваниях, гриппе, ангине, болезнях слизистой оболочки полости рта и в ряде других случаев. Фитонциды можно назвать антибиотиками высших растений, их открыл Б. П. Токин в 1928 г.

Вот как многообразен внутренний мир растений, который я попыталась описать выше и с которым теперь, надеюсь, знакомы и вы, уважаемые читатели. Недаром писал в своих «Изысканиях о природе» древнеримский поэт и ученый Луций Аней Сенека: «Коль скоро причина страха – незнание, то не стоит ли нам познать, чтобы не бояться?». Плохо, что мы мало знаем лекарственные растения и их полезные свойства, а те которые знаем, применяем крайне редко.

Подводя итог вышесказанному, я очень надеюсь, уважаемые читатели, что вы увидели, как сильно таинственный мир растений привлекал и манил человечество, которое всегда пыталось найти лекарства от всех болезней. Но для того чтобы получить ожидаемый эффект от лечения и полностью избавиться от всех недугов, необходимо задаться вопросами, как правильно собирать лечебные растения и в какое время года, как правильно их хранить, как и в каком виде употреблять их, чтобы не утрачивались их полезные свойства. Об этом будет следующий раздел книги, в котором будут подробно расписаны ответы на ожидаемые и поставленные вопросы.

Правила сбора, сушки, хранения лекарственного сырья

Учитывая плохое состояние экологии, необходимо собирать лекарственные растения вдалеке от крупных городов, заводов и предприятий. Нельзя собирать лекарственные растения в пределах городской черты (особенно в населенных пунктах с высокоразвитой промышленностью), вблизи крупных автострад, железнодорожных путей и сельскохозяйственных угодий (не ближе 30—50 м от них). Это связано с тем, что растения вбирают в себя все вещества, содержащиеся в воздухе, в том числе и те, действие которых будет неблагоприятно сказываться на вашем здоровье. Приступив к сбору лекарственных растений, необходимо знать места, где растут данные растения. Собирать лекарственные растения можно только тем, кто хорошо с ними знаком. Необходимо уметь отличать от нужных растений их растения-двойники. Самостоятельно можно заготавливать только те виды лекарственного растительного сырья, которые хорошо известны вам и по внешнему виду значительно отличаются от других, сопутствующим им в природе (например, пустырник, одуванчик, кровохлебка и т. п.). Надеюсь, что это маленькое предостережение поможет вам, уважаемые читатели, избежать многих ошибок.

К сбору лекарственных растений необходимо приступать только в сухую ясную погоду. Сбору подлежат только лекарственные части растений, т. е. если лекарственное действие оказывают листья, не нужно собирать ветки и плоды. Нельзя собирать в емкости лечебные растения разных видов. Сбор необходимо производить аккуратно, чтобы избежать загрязнения землей, песком и другими примесями, которые не являются лекарственными. Наилучшим видом тары являются сумки и корзины, сделанные из натуральных материалов, так

как такие синтетические материалы, как полиэтилен, неблагоприятно сказываются на целебных свойствах трав. Листья, цветки, плоды необходимо складывать как можно рыхлее. Необходимо помнить о том, что ни корзины, ни мешки не следует туго набивать, так как появляется эффект самосогревания, из-за которого часть полезных веществ в собранных растениях разлагается! Из тех же соображений не рекомендуется оставлять собранные растения на ночь в кучках, неразобранными.

Ценные лекарственные вещества могут накапливаться в разных частях растений: в плодах, в листьях, стеблях, корнях, почках, цветках. Однако необходимо помнить, что количественное содержание этих веществ зависит не только от части растения, но и от возраста самого растения, стадии его жизни, даже от времени суток! Поэтому необходимо обладать очень большим багажом знаний для правильного сбора лекарственных растений.

Но, к счастью, не все так сложно! В мире зеленых растений существуют свои закономерности, которые заключаются в следующем: максимальное содержание полезных веществ в растениях накапливается либо после окончания цветения и созревания плодов, либо же до начала распускания листьев и цветков. Сбор же подземных частей растений, к которым относятся корни, клубни, корневища и другие, производится осенью или ранней весной. Самое благоприятное время для сбора – осень, так как надземные части растений еще не отмерли и по ним легко узнать растение. В большинстве случаев надземные части растений – листья, стебли и цветки – имеют максимальное содержание полезных веществ перед началом полного цветения, поэтому заготовка их производится в момент цветения. Но существуют растения, сбор которых осуществляют во время бутонизации, т. е. за несколько дней до распускания цветков, например полынь цитварная.

Для сбора определенных частей растений существуют следующие сроки: кору с растений снимают ранней весной до начала сокодвижения или во время его, до распускания почек, так как в это время ткани дерева очень насыщены соком. Трудностей при отделении коры не возникает. Почку необходимо собирать весной, когда она набухла, но еще не успели распуститься. Плоды и семена

лекарственных растений наиболее богаты действующими началами в зрелом состоянии, поэтому их собирают по мере созревания.

Для сбора лекарственных растений необходимо запастись нужным инструментарием: лопатами для выкапывания подземных частей растений, секаторами и острыми ножами – для срезки надземных частей растений. Необходимо бережно относиться к запасам лекарственного сырья, недопустимо выдергивать растения с корнями, так как это сокращает запасы растений в местах сборов. Техника сбора коры: на ветвях и стволах молодых деревьев с гладкой корой делаются поперечные надрезы древесины на расстоянии 25—30 см, которые соединяются продольными надрезами, а затем трубкою снимают кору или, разрезав трубки коры вдоль на две маленькие трубки.

Сушка собранных растений

Уважаемые читатели, все собранные вами лекарственные травы перед сушкой необходимо перебрать и отсортировать. Подземные части растений необходимо очистить от земли, промыть в холодной, лучше проточной воде. С некоторых видов растений необходимо снять кору (с таких, как солодка, алтей и др.), другие же виды можно сушить в коре. При отборе надземных частей растений – листьев, цветков, бутонов – необходимо удалить посторонние примеси, побуревшие, заплесневелые и испорченные насекомыми части растений. Плоды, семена, почки необходимо просеять, чтобы удалить сор и пыль. Ягоды и другие сочные части растений перед сушкой прокаливаются на солнце или в специальной печи, но при этом важным является не допустить их подгорания.

Сушку собранных растений необходимо осуществлять в самое ближайшее после сбора время. Их необходимо разложить тонким слоем на подстилке. Важно помнить о том, что многие растения нельзя сушить на солнце, так как при этом разрушаются многие полезные вещества, содержащиеся в растениях: хлорофилл – пигмент растений, придающий им зеленый цвет, эфирные масла (чабрец, пижма, душица). На солнце можно смело сушить растения, содержащие танин (танин – вяжущее вещество, используемое в медицине): калган, лапчатка, корни раковых шеек и др.

Плоды шиповника, малины, черешни, а также корень валерианы сначала лучше проветривать на открытом воздухе, а затем досушивать в печах. Воздушная сушка осуществляется в хорошо проветриваемых

и защищенных от влаги помещениях – под навесами, на чердаках, в палатках и специализированных сушилках. Собранные травы при сушке должны быть разложены на чистых стеллажах, полотне или марле. Желательно, чтобы ткань, на которой производится сушка, хорошо пропускала воздух. Это не только ускоряет процесс сушки, но и предупреждает порчу заготавливаемого сырья. Необходимо время от времени переворачивать и ворошить собранные травы. Очень важным в процессе сушки является отсутствие посторонних запахов в окружающей среде. Наиболее оптимальными температурами для сушки являются 70—90 °С для растений, содержащих витамины, 25—30 °С – для растений, содержащих эфирные масла, 50—60 °С – для растений, содержащих активные начала. Уважаемые читатели, вы легко сможете отличить правильно высушенные растения: они должны легко ломаться с хрустом, но не должны крошиться!

Хранение

После того, как вы собрали и высушили свой урожай, нужно знать, как и где правильно хранить его. Для хранения необходимы специальные условия. Места хранения должны быть абсолютно сухими, чистыми, защищенными от проникновения солнечных лучей и насекомых. Ядовитые растения хранят отдельно от неядовитых, а сильно пахнущие – отдельно от непахнущих. Плоды черники, малины, земляники хранятся на сквозняке. Сроки хранения лекарственного сырья установлены и, как правило, составляют для цветков и трав 1—2 года, для корневищ, коры, клубней и корней – 3—5 лет. Однако существуют растения с длительными сроками хранения: корень солодки – до 5 лет, а споры ликоподия хранятся без срока!

Я не советую вам, уважаемые читатели, делать большие запасы лекарственных растений, так как большинство из них сохраняют свои полезные свойства в течение 1—2 лет. Надеюсь, что данные, приведенные ниже, помогут точно подсчитать необходимые вам запасы! При сушке листья теряют до 80% от первоначальной массы, трава – до 70%, почки – до 60%, цветки до – 70%, корневища – до 65%, кора – до 45%. Призываю вас бережно относиться к природе.

Виды и приготовление препаратов из лекарственных растений

Соки

Соки растений по сравнению с другими лекарственными формами обладают рядом неоспоримых преимуществ: в соках содержатся в

таких же пропорциях все полезные водорастворимые компоненты лекарственных растений, которые содержались в плоде (растении), способ получения соков не отражается на полезных свойствах этих веществ. Таким образом, все полезное, содержащееся в растениях, содержится в их соках. Но, не смотря на все свои преимущества, данная лекарственная форма содержит и свои недостатки: недолговременное хранение и сложность получения – очень трудоемкий процесс. Для увеличения срока хранения соков в них добавляются различные консерванты растительного и синтетического происхождения. Соки обычно получают с помощью терки, мясорубки или соковыжималки из свежих, спелых и неиспорченных плодов, корней или трав. Некоторые виды соков в свежем виде входят в состав комплексных препаратов. Уважаемые читатели, для того чтобы получить сок в домашних условиях, необходимо взять сочную, свежую, желательна только что сорванную часть растения, промыть ее кипяченой водой комнатной температуры и пропустить через соковыжималку или мясорубку. Полученное сырье необходимо отжать в чистую посуду, жмых еще раз залить водой и снова отжать. Если растение оказалось сухим (содержащим мало сока), то его, измельчив, необходимо залить небольшим количеством кипяченой воды на 6—8 ч, лучше на ночь, а утром отжать. Для улучшения вкусовых качеств сока можно добавлять сахар по вкусу. Для лечения можно использовать самые разнообразные коктейли из соков. Соки могут применяться как внутрь, так и наружно. Если сок действует раздражающе на слизистую оболочку желудка или кишечника, то к нему добавляют рисовый или овсяной отвар, мед (1—2 ч. л. меда на 0,5 стакана отвара) или кисель.

Отвары и настои

Настои и отвары по своей сути являются водными экстрактами лекарственных растений. Эти лекарственные формы имеют ряд преимуществ: достаточно большой срок хранения, простота способов для их получения, высокое содержание полезных веществ. Настои и отвары обладают более щадящим действием для организма человека, чем определенные лекарственные вещества. Это обусловлено тем, что водный экстракт содержит все вещества, содержащиеся в растениях в определенной концентрации, что обеспечивает их лучшую растворимость, а тем самым и усвояемость. Существуют правила для измельчения растительного сырья, из которого будут приготовлены

настои и отвары: плоды и семена должны быть измельчены до 0,5 мм, плотные листья – до 1 мм, корни и корневища – до 3 мм, мягкие листья и травы – до 5 мм. Уважаемые читатели, не следует сильно измельчать многие цветки и соцветия, так как они хорошо проницаемы для воды и имеют большую поверхность для контакта с ней. Настои, как правило, готовят из мягких, а отвары – из твердых частей растений. К мягким частям растений относят листья, траву, соцветия и цветки, к твердым – корневища, кору, семена, некоторые плоды. Уважаемые читатели, настои и отвары в домашних условиях можно приготовить по следующей схеме. Необходимое количество высушенного и измельченного сырья высыплют в заранее подогретый в течение 5—10 мин на кипящей водяной бане эмалированный сосуд, заливают кипяченой водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят на кипящую водяную баню (часто помешивая): настои – на 20 мин, отвары – на 40 мин. Затем снимают и процеживают отвары через 15 мин в горячем виде, а настои – после полного охлаждения (не ранее, чем через 30 мин). Оставшуюся плотную массу выжимают и добавляют воды для получения требуемого количества настоя или отвара. В домашних условиях горячие настои более удобно готовить с помощью термоса. Для этого необходимую дозу растительного сырья засыпают в термос и заливают до нужного объема крутым кипятком. Лучше это сделать вечером, так как за ночь трава настаивается.

Лекарственные настои и отвары могут обладать разнообразным, иногда довольно горьким вкусом; запах у большинства растений неприятный. Независимо от вкуса больные (как взрослые, так и дети) обычно с удовольствием принимают отвары и настои из лекарственных трав. Если вам, уважаемые читатели, неприятно пить горький настой или отвар, следует убрать из сбора растения, придающие горький вкус, – вербу, одуванчик, паслен, полынь, пустырник, тысячелистник, череду, бессмертник, хмель. Вкус настоев улучшает мята, поэтому ее можно прибавлять в равных пропорциях, практически, во все сборы; плоды шиповника тоже желательно включать в сборы независимо от характера заболевания. Водные экстракты из растительного сырья (настои, отвары) относятся к скоропортящимся лекарственным формам, поэтому лучше всего их готовить ежедневно. Допускается хранение настоев и отваров не более

2—3 суток в прохладном месте, желательно в холодильнике. Перед употреблением их необходимо взбалтывать.

Настойки

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спиртово-водные или прозрачные спиртово-эфирные извлечения из лекарственных растений. Их приготовление – трудоемкий процесс, в котором важна каждая деталь. Предварительно высушенные и измельченные травы сначала отвешивают, затем помещают в сосуд и заливают определенным количеством экстрагирующей жидкости. Настаивание производят при температуре 22—27 °С сроком 7 дней. После этого получившуюся настойку сливают. Остаток растений отжимают, промывают той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до соответствующего объема той же жидкостью. Для приготовления настоек обычно одну весовую часть растения берут на 5 объемных частей получаемой настойки (при наличии в растительном сырье сильнодействующих веществ – 1: 10). Полученные настойки необходимо отстаивать еще в течение нескольких дней при температуре не выше 7 °С, после чего их фильтруют. Признаком правильно изготовленной настойки являются: прозрачность, запах и вкус соответствующего лекарственного сырья.

Сборы и чай

Сборы и чай представляют собой различные смеси высушенных и измельченных лекарственных растений, но в них можно добавлять различные вещества – эфирные масла, соли и др. Все части растений, входящие в сборы или чай, необходимо измельчать по отдельности, а именно – плоды и семена измельчают в специальных мельницах. Траву, корни и листья нарезают, кожистые листья размельчают в крупный порошок, а корни и корневища, которые являются самыми жесткими частями растений, дробят. Важным фактором является степень измельчения, которая зависит от назначения сбора. Если сбор или чай предназначены для полоскания или употребления внутрь, то их нужно просеивать через сито с отверстиями, диаметр которых не превышает 0,4—0,6 см. Если сбор предназначен для ванн, то диаметр отверстий сита не должен превышать 0,2 см. Растительные сборы, используемые для припарок, должны просеиваться через сито, отверстия которого не превышают 0,15 см. в диаметре. Следующей

процедурой независимо от степени измельчения является отсеивание пыли через сито с диаметром отверстий 1 мм.

Заваривают и пьют травы ежедневно в течение 2—3 месяцев, затем делают перерыв на 10—14 дней. Женщинам не следует принимать травы во время менструации. Улучшение обычно наступает через 2—3 недели, однако стойкий эффект наблюдается лишь при длительном и регулярном применении в течение не менее полугода, а иногда 1,5—2 лет. Курс лечения для предупреждения рецидивов рекомендуется повторять дважды в год по 2 месяца – весной и осенью.

Полученное измельченное сырье осторожно и тщательно перемешивается до получения однородной и равномерной смеси. При необходимости добавления к сбору или чаю какой-нибудь соли их опрыскивают концентрированным раствором соответствующей соли из пульверизатора, перемешивают, а затем высушивают при температуре не выше 55 °С. Аналогично производится добавление эфирных масел.

Мази

Мази представляют собой лекарственную форму, предназначенную для наружного применения. Для приготовления мазей можно брать лекарственные вещества в форме порошка, сока, отвара, настоя. Мази необходимо хранить в холодильнике в герметичной упаковке.

Уважаемые читатели, в домашних условиях вы можете приготовить мази следующим образом. Измельченное в порошок растительное сырье смешивают с любым растительным маслом в пропорции 1: 10. Я рекомендую вам использовать растительные масла, а не животные жиры, так как они долгий промежуток времени не портятся.

Таким образом, вы сможете укрепить свое здоровье с помощью природы, приготовив травяные сборы своими руками или купив в аптеках вашего города, где они продаются в дозированном виде.

Порошки

Порошки являются наиболее простой лекарственной формой для приготовления в домашних условиях. Для их приготовления берут высушенное лекарственное сырье и измельчают его в ступке или кофемолке. Степень измельчения растительного сырья зависит от будущего применения: если порошок будет применяться внутрь, то

степень измельчения должна быть – 0,3 мм, если наружное применение – 1 мм. Порошки необходимо хранить в герметичной посуде, в темном, защищенном от солнца, прохладном месте.

Общие закономерности применения фитотерапии

Уважаемые читатели, в данном разделе книги я попытаюсь вам открыть смысл последовательной терапии лекарственными препаратами, осветить ее преимущества перед лечением синтетическими препаратами, определить круг показаний, противопоказаний, а также меры предосторожности.

Закон 1

Правило этапной терапии лекарственными препаратами. Необходимо помнить о том, что применение лекарственных трав в начале заболевания или в промежутках между обострениями хронических заболеваний могут предотвратить его дальнейшее развитие или увеличить промежутки нормального самочувствия между обострениями. В ранних стадиях лечения хронических заболеваний растительные препараты играют основную роль, в последующем используются в качестве комбинированной терапии и лишь в далеко зашедших стадиях заболевания – в качестве симптоматических средств. Но в начальном периоде острого заболевания необходимо советоваться с лечащим врачом, соблюдать его предписания и применять в первую очередь комплексное лечение синтетическими препаратами, так как они оказывают более быстрое и эффективное действие по сравнению с растительными препаратами. Лекарственные растения в данный промежуток можно применять в качестве вспомогательной терапии: они могут усиливать действие синтетических препаратов и снижать их токсическое влияние на организм, умножать его защитные силы. По мере стихания острого процесса необходимо заменять синтетические препараты растительными, постепенно вытесняя их полностью. Их необходимо применять и после выздоровления, так как это укрепит ваш организм и повысит его устойчивость к различным инфекциям. Основным преимуществом растительных препаратов является их низкая токсичность, а зачастую и полное отсутствие ее, а соответственно, незначительное количество осложнений на организм. Это преимущество особо важно при лечении хронических заболеваний,

когда необходимо постоянное применение лекарственных средств. Такое благоприятное и безвредное действие на организм человека растительного сырья играет важную роль в профилактике многих заболеваний: онкологических, атеросклероза, сахарного диабета, гипертонической болезни, аллергии. Это имеет особое значение, если учесть частоту встречаемости данных заболеваний.

Закон 2

Необходимо начинать лечение с более простых растительных препаратов, т. е. обладающих мягким действием на организм, а лишь затем применять сильнодействующие препараты. При неэффективности сильнодействующих растительных препаратов необходимо переходить на лечение синтетическими препаратами, а при отсутствии эффекта от применения последних использовать другие методы лечения, даже оперативные.

Закон 3

Принцип старшинства лекарственных растительных препаратов. Суть данного принципа заключается в том, что одни растительные препараты оказывают строго определенное действие, другие растения оказывают различные действия на организм, но обычно одно из этих выражено ярче. По такому принципу можно разделить лекарственные растения на следующие группы: растения, оказывающие специфическое действие; растения с детоксицирующим действием; растения, применяющиеся при наличии сопутствующих заболеваний – симптоматическое лечение; растения, входящие в состав лекарственного питания и диет. Исходя из этого, можно комбинировать различные растительные препараты, подбирая необходимые схемы лечения различных патологических процессов.

Закон 4

Необходимо применять индивидуальный подход при фитотерапии к каждому человеку исходя из особенностей организма. В настоящее время имеется много растительных препаратов с однотипным действием на организм, но при использовании одних препаратов наблюдаются положительные эффекты, других – могут возникать осложнения. Поэтому для адекватной фитотерапии необходимо сделать аллергические пробы человеку на растения, которые планируют применять в процессе лечения, выяснить наличие сопутствующих заболеваний и условия его жизни. Наиболее часто

применяется комбинированная терапия несколькими лекарственными растениями, иногда применяется монотерапия, т. е. лечение одним лекарственным препаратом. Когда вам, уважаемые читатели, пропишут несколько сборов, обладающих сходным действием, вы можете выбрать по принципу индивидуального выбора – нравится или нет. При неприятных вкусовых качествах растительных лекарств вы можете добавлять сок, мед, сахар и другие компоненты для их улучшения. Важно отметить и тот факт, что наибольший эффект производит лечение теми растениями, которые прорастают на территории вашего проживания. Но, уважаемые читатели, необходимо помнить, что в природе нет неэффективных растений, все из них оказывают действие, иногда не в чистом виде, а в различных сборах или в комбинации с синтетическими препаратами. Очень важно знать не только ожидаемый эффект от лечения растением, но и способ применения!!!

Закон 5

Правило постоянного лечения. Учитывая то, что значительный вес заболеваний приходится на хронические, которые требуют длительного, а иногда и пожизненного лечения, встает вопрос о вариантах лечения. Растительные препараты с их мягким и нетоксичным воздействием на организм зачастую используются в качестве альтернативной терапии хронических заболеваний, а также в промежутках между их обострениями в качестве поддерживающей терапии. Уважаемые читатели, предупреждаю вас о том, что даже к растительным препаратам может развиваться привыкание, поэтому, желательно каждые 1,5 месяца переходить на новый лекарственный препарат, обладающий сходным действием, не делая перерыва в курсе лечения. Напоминаю еще раз, что очень важен индивидуальный подход!!!

Закон 6

Важно использование применения лекарственных растений в зависимости от времени суток. Это связано с тем, что определенное время суток может усиливать эффект от лечения различными лекарственными препаратами. Например, антибиотики, снотворные, успокаивающие и сердечно-сосудистые препараты лучше применять на ночь, мочегонные препараты – во второй половине дня, дыхательные и препараты, стимулирующие центральную нервную

систему, – в первой половине дня. Такие биостимуляторы, как женьшень, элеутерококк, не рекомендуется принимать летом, а снотворные препараты – зимой.

Еще раз вам, уважаемые читатели, хочется напомнить, что фитотерапию следует рассматривать не в отрыве от других методов лечения, а в их единстве, тем более не следует противопоставлять лечению синтетическими препаратами. В зависимости от степени выраженности клинической картины заболевания фитотерапия может использоваться как самостоятельный метод или включаться в общий комплекс лечения. И запомните, чтобы избежать неожиданных осложнений, например, в виде аллергии на принимаемое лекарственное сырье, необходимо проконсультироваться с вашим лечащим врачом. А ведь очень важно своевременно начать правильное лечение!

В результате проведенных исследований и мероприятий в 2000 г. фитотерапия зарегистрирована как самостоятельный метод традиционной отечественной медицины, определены границы ее возможного применения. Лекарственные травы и сборы, которые необходимы для внедрения фитотерапии в широкое пользование, теперь реализуются через аптечную сеть.

Закон 7

Важным в процессе лечения является участие самого больного в процессе лечения – четкое выполнение всех инструкций и предписаний лечащего врача.

Преимущества фитотерапии по сравнению с синтетическими препаратами: редкие нетяжелые побочные эффекты и аллергии, возможность проведения пожизненной терапии, совместимость с другими различными методами лечения, возможность использования нескольких лекарственных растений одновременно, близость растительных препаратов по химическому составу клеткам человеческого организма, возможность применения внутрь или наружно, высокая эффективность на начальных стадиях и при вялотекущих хронических заболеваниях.

Показания к применению фитотерапии: лечение и профилактика острых и хронических заболеваний, симптоматическое лечение запущенных заболеваний.

Противопоказания к применению фитотерапии очень ограничены.

Бесконтрольный, неоправданный, неграмотный прием препаратов на основе лекарственных растений может привести к негативным последствиям.

Необходимо знать, что противопоказаниями к применению фитотерапии являются следующие факторы:

1) не все растительные препараты можно применять во время беременности: плоды аниса, корни солодки, трава шалфея могут нарушать гормональное равновесие; растения, содержащие алкалоиды, в большом количестве оказывают токсическое действие;

2) почки березы, сосны, трава хвоща в большой концентрации могут оказывать раздражающее действие на ткань почек; трава фиалки, листья алоэ, плоды перца вызывают усиленный приток крови к матке, что неблагоприятно сказывается на плоде;

3) токсичны для плода все виды полыни и женьшеня; нарушать нормальный акт мочеиспускания могут цветки ромашки обыкновенной, трава душицы и пастушьей сумки, тысячелистник, плоды можжевельника, укропа, малины.

Травы обладают особенной силой. О ней можно говорить бесконечно. Знаете ли вы, что первые лекарства были получены именно из трав? Ведь тогда человечеству еще не была знакома такая наука, как химия.

Сегодня химия позволяет выпускать все новые и новые лекарства, ведь совершенству нет предела. Однако многие люди до сих пор продолжают пользоваться травами, ведь в каждом растении содержится не одно, а целая группа различных веществ. Именно в сочетании они дают великолепный лечебный эффект. А если взять несколько трав, их действие усилится. Только не забывайте, что нужно смешивать определенные травы и в определенных пропорциях, иначе это действие может, наоборот, стать слабее. Следуйте моим рецептам, и все будет в порядке.

Травы в помощь, или борьба с варикозом без скальпеля

Для начала я расскажу о тех растениях, которые могут помочь вам в борьбе с варикозом и его осложнениями.

Сушеница болотная (сушеница топянная)

Эта травка растет в средней полосе и на севере нашей стране, предпочитая сырые луга, берега рек, озер и болот (отсюда и название).

Это травянистое однолетнее растение высотой не больше 30 см. Стебель сероватый с белесым отливом, покрыт мелкими волосками. От основного стебля отходят многочисленные веточки, что делает растение похожим на небольшой веник. На стеблях по одному располагаются небольшие продолговатые листья, тоже покрытые пушком. Цветет сушеница в июне-июле.

Нам пригодится трава сушеницы, которую собирают во время цветения. Сушить их следует на открытом воздухе в тени или в сушилках, а хранить – в вениках или полотняных мешочках в сухом месте не более 1 года.

Настои и отвары этого растения снимают воспаление, успокаивают боль, помогают восстанавливаться поврежденным тканям, в том числе и сосудам. Внимание! Растение ядовито!

Крапива двудомная

Это растение знают все. Крапиву можно встретить в любом месте нашей огромной страны, за исключением севера. Она неприхотлива, поэтому растет везде: на опушках лесов, в садах и огородах, по берегам рек и озер, в оврагах и пустырях.

Крапива – многолетнее травянистое растение, высотой от 30 см до 1,5 м. Стебель у нее очень прочный с четырьмя гранями. На стебле расположены крупные листья яйцевидной формы с острыми концами и пилочкой по краям. И стебли, и листья покрыты мельчайшими волосками, которые под микроскопом выглядят как крошечные ампулы. Когда мы прикасаемся к ним, острый кончик ампулы прокалывает кожу и ломается, а в ранку попадает жгучая жидкость. Именно поэтому мало кто любит крапиву.

Цветки у нее мелкие зеленые, они собраны в небольшие колоски, свисающие с основания листьев. Постепенно на их месте образуются небольшие орешки-семена. Цветет крапива с июня и до самой осени. Именно в это время ее и надо собирать.

Нам понадобятся листья и трава крапивы. Лучше срывать верхушки побегов, поскольку там стебель еще не затвердел. Сушить побеги и листья лучше всего в тени на воздухе, хранить в мешочках из ткани не более 1 года.

Крапива – чрезвычайно полезное растение. Она содержит огромное количество полезных веществ, в том числе и некоторые витамины (С, К, В1). Ее используют при лечении многих заболеваний – от сахарного диабета до варикоза.

Акация белая (лжеакация), робиния

Это дерево высотой от 10 до 25 м. Растет оно в садах и лесозащитных полосах на юге и в средней полосе нашей страны. Кора у акации коричневого цвета. Листья представляют собой длинный черешок, на котором сидят несколько пар овальных листочков. Еще один листик размещается на верхушке черенка. У основания черешков расположены длинные острые шипы. Цветки у акации белые, очень душистые, собраны в длинные кисточки. Эту красоту можно наблюдать в июне. Затем на месте кисточек развиваются стручки, как у фасоли.

В народной медицине применяются и цветки, и кора акации. Цветки собирают в июне, а сушат в тени на открытом воздухе. Кору же лучше запасать ранней весной, а сушить – в духовке при температуре 50—60 °С. Хранить все можно в полотняных мешочках, кору не более 3 лет, цветки – не больше 1 года.

Настои и отвары акации принимают при бронхитах и простудах как хорошее отхаркивающее и жаропонижающее средство. Кроме того, она снимает спазмы мышц и обладает слабительным действием.

Каштан конский

В последнее время это растение все чаще и чаще можно увидеть в скверах и парках. Дерево высотой до 30 м с красивой пышной кроной радует глаз. Кора на стволе и ветках серо-коричневая. Листья довольно большие, овальные, с заостренными кончиками и пилочкой по краям. Собраны по 5 штук на концах длинных черешков. Цветет каштан в мае. Белые цветки образуют соцветия-свечки. К концу лета созревают

семена – крупные зеленые шарики, покрытые иголками. Упав на землю, шарики раскалываются, и из них выпадает 2—3 семени. Размером они с небольшой грецкий орех, гладкие, насыщенного коричневого цвета.

В народной медицине используются цветки, листья, кора и семена каштана. Кору собирают весной, сушат в духовке при температуре 50—60 °С. Листья и цветы заготавливают во время цветения растения, сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Семена же собирают ранней осенью, их очищают от зеленой колючей оболочки и просушивают в духовке при температуре 50—60 °С. Хранить все части каштана лучше всего в полотняных мешочках в сухом помещении. Кора остается пригодной к употреблению не более 3 лет, цветки, листья и плоды – до 1 года.

Настои и отвары каштана укрепляют стенки сосудов, делают их более прочными. Кроме того, они снижают способность крови к свертыванию, что очень важно, если варикоз осложняется тромбозом. Каштан помогает и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Полынь горькая

Это растение встречается на европейской территории нашей страны. Неприхотливая и выносливая, полынь селится вдоль дорог, в степях и заливных лугах, по берегам рек и на склонах оврагов.

Полынь – это травянистое растение высотой до 1,5 м. Стебель длинный и прямой, покрытый серебристым пушком, от его основания отходит пучок листьев на длинных черешках. По форме листья отдаленно напоминают листья петрушки, но только разрезы между лопастями гораздо больше. От самого стебля тоже отходят листья, только без черешков и серебристые по цвету. Цветки у полыни – мелкие зеленовато-желтые шарики, собранные в небольшие кисточки.

Нам понадобятся цветки полыни (сбирать их нужно вместе с кисточками) и листья, собранные во время цветения, т. е. в июле-августе. Сушить их нужно на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Правильно высушенные веточки сохраняют серовато-зеленый цвет и специфический полынный запах. Хранить их лучше всего в полотняных мешочках не более 1 года.

Полынь содержит особые вещества, которые улучшают аппетит и стимулируют выделение желудочного сока. Кроме того, она устраняет

спазмы, что очень важно.

Лещина обыкновенная (орешник, орех лесной)

Этот кустарник знают все, кто живет в европейской части России. Его легко найти в лиственных и смешанных лесах, где он порой образует настоящие заросли.

Высота лещины достигает 7 м. Стебли довольно тонкие, покрытые темно-серой корой. Листья округлые с заостренным концом и пилочкой по краю, сидят на небольших черешках. В апреле на лещине появляется два вида цветков: мужские, хорошо заметные, свисающие с ветвей в виде сережек, и женские, которые скрыты внутри почек и внешне ничем от них не отличаются. За лето на месте этих почек развиваются плоды: небольшие гладкие орехи, покрытые гладкой прочной скорлупой. Сверху орехи покрыты еще одной оболочкой – нежно-зелеными листочками, из-за которых их порой не так просто найти. Созревают плоды в конце августа – начале сентября.

В народной медицине используются кора, листья и плоды лещины. Кора собирается ранней весной с молодых ветвей, предварительно срезанных с куста, сушится в духовке при 50—60 °С. Листья лучше всего заготавливать во время цветения, т. е. в апреле, сушить – на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Плоды собирают после их созревания. Хранить все можно в полотняных мешочках, а орехи – в стеклянных или жестяных банках. Кора остается пригодной к употреблению 2 года, листья и орехи – 1 год.

Лещина содержит множество полезных веществ, которые благотворно влияют на сосуды. Кроме того, и листья, и кора используются при воспалении мочеиспускательного канала.

Арника горная

Эта трава растет на западе нашей страны, а также в степях Белоруссии, Литвы и Украины.

Арника – многолетнее травянистое растение высотой не больше 60 см. Стебель прямостоячий, покрыт пушком. От него под землю отходит короткое толстое корневище. Листья продолговатые или ланцетовидные, своим основанием они охватывают стебель. Нижние листья собраны в небольшую розетку. Они толще и, как и стебель, покрыты пушком. Цветет арника в мае-июне. Цветки похожи на цветки

ромашки с желтой серединкой и желтыми лепестками. В июле-августе созревают семена.

В народной медицине используют в основном цветки арники или траву с цветками. Сбирать цветки лучше в солнечную сухую погоду, а сушить на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Хранить не больше 1 года в сухом помещении в полотняных мешочках.

Арника хорошо влияет на состояние сосудов, повышая их тонус, т. е. делает их более крепкими. В сочетании с некоторыми другими травами ее эффект усиливается. Кроме того, арника снижает уровень холестерина в крови.

Хмель обыкновенный

Дикорастущий хмель можно встретить в средней полосе европейской части нашей страны, а также на Кавказе и в Сибири. Он овивает кустарники, попадает на берегах рек и склонах оврагов. Сегодня хмель выращивают на полях.

Это многолетнее травянистое растение с длинным (3—5 м) вьющимся стеблем. Листья яйцевидные с острым кончиком и зубчатыми краями, сидят по 3—5 штук на небольшом черешке. Поверхность листа шероховатая. Зеленовато-белые цветки собраны в соцветия-шишки. Другой вид цветков образует небольшие кисточки. Цветет хмель практически все лето.

Нам понадобятся шишки хмеля, которые собирают в первой половине лета, сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях, а хранят в полотняных мешочках не больше 1 года.

Хмель возбуждает аппетит, успокаивает нервную систему, снимает воспаление и боль. В нашем случае он будет использоваться для лечения варикозного расширения вен. Будьте осторожны! Хмель ядовит! Нельзя превышать ту дозу, которая указана в рецепте.

Вербена лекарственная

Вербена – очень распространенное растение. Она встречается в европейской части нашей страны, где растет как сорняк в огородах, садах, вдоль дорог, по берегам рек, на склонах оврагов и холмов.

Это многолетнее травянистое растение с прочным стеблем до 1 м высотой. Нижние листья крепятся к стеблю попарно с помощью черешков, верхние охватывают его своим основанием. Края у листьев гладкие или слегка зазубрены. Цветки собираются в светло-

фиолетовый колосок на верхушке стебля. Вербена цветет с мая по сентябрь.

В народной медицине используется трава вербены, собранная во время цветения. Лучше всего срывать верхушки с цветками, поскольку внизу стебель затвердел и содержит не так много полезных веществ. Сушите траву на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях, а храните – в полотняных мешочках или в небольших пучках, развешенных на веревке в сухом помещении.

Вербена хорошо снимает отеки, что немаловажно при лечении варикозного расширения вен. Кроме того, она укрепляет защитные силы нашего организма, снимает воспаление и снижает температуру.

Ива белая (ветла, ракита)

Ива – обычное растение для европейской части нашей страны. Сколько песен, сколько сказок было сложено о плакучей красавице. Она любит влажную почву, а потому произрастает около рек, прудов и озер. Ее часто можно увидеть в парках и скверах, где она тоже неплохо себя чувствует.

Ива достигает в высоту 18 м. Крона у нее очень пышная и раскидистая, тонкие ветки с темно-серой корой свисают вниз. Листья небольшие, узкие с заостренным кончиком и гладкими краями. Сверху лист гладкий, снизу покрыт небольшим пушком. Ива цветет в апреле-мае, когда на ней в большом количестве образуются соцветия-сережки ярко-желтого и зеленого цвета.

В медицине используются кора и листья ивы. Кора собирается ранней весной, когда растение еще не зацвело. Сушить кору лучше всего в духовке при невысокой температуре (50—60 °С). Листья заготавливаются летом, после цветения. Их сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях. Хранить все надо в полотняных мешочках, кору не больше 3 лет, листья – до 1 года.

Настои и отвары ивы способствуют быстрому заживлению ран, убивают болезнетворные бактерии, снимают воспаление и боль, успокаивают нервы.

Рябина обыкновенная

Рябина чаще всего встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части нашей страны, а также на Кавказе. Она растет по опушкам хвойных и смешанных лесов, на вырубках и пожарищах.

Сейчас ее можно часто встретить на улицах, в парках и скверах, где она высаживается как декоративное растение.

Рябина – это небольшое деревце, в высоту не более 15 м. Листья расположены попарно на длинном черешке, на кончике которого крепится еще один листочек. По форме листочки овальные с зубчатыми краями. Цветки белые, мелкие и очень ароматные. Они собраны в большие кисти. Ива цветет в мае-июне. К концу сентября на тех же кистях созревают ярко-красные или оранжевые плоды, сохраняющиеся всю зиму.

Нам понадобятся цветки и плоды рябины. Цветки собирают во время цветения, сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях, а хранят в полотняных мешочках не больше 1 года. Плоды лучше всего собирать сразу после их созревания в сентябре-октябре. Сушить их можно в духовке при низкой температуре (50—60 °С) или же в тепле в хорошо проветриваемых помещениях, разложив в один слой на бумаге. Хранить высушенные плоды можно не больше 1 года в полотняных мешочках или в закрытых стеклянных или жестяных банках. Предварительно надо убедиться, что они хорошо высохли, иначе все может заплесневеть. Плоды рябины содержат большое количество витамина С, поэтому используются для поддержания достаточного количества его в организме. Кроме того, отвары цветков или плодов снимают воспаление, успокаивают боль, а также укрепляют стенки сосудов.

Календула лекарственная (ноготки)

В диком виде этот цветок не встречается, однако большая часть дачников в большом количестве высаживают его на клумбах.

Это травянистое однолетнее растение высотой от 25 до 50 см. Прямой стебель покрыт жесткими волосками. Иногда он может быть немного липким на ощупь, особенно в жаркую солнечную погоду. Листья сидят по одному, охватывая своим основанием стебель. По форме они продолговатые с ровными краями и закругленными концами, более широкими, чем основание. Цветки оранжевые, иногда с желтым или красноватым оттенком. По внешнему виду они похожи на цветки ромашки, только и лепестки, и серединка одного цвета, и лепестки расположены более плотно. Календула цветет все лето с июня по сентябрь.

Нам понадобятся цветки календулы или ее трава, собранная во время цветения. Сушить их лучше всего на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях, а хранить в полотняных мешочках вдали от сырости не более 1 года.

Календула содержит огромное множество целебных веществ, а потому широко используется в медицине. Она успокаивает нервы, снимает воспаление и боль, снижает артериальное давление. Кроме того, она уменьшает отеки, что важно при лечении варикозного расширения вен.

Рецепты при варикозном расширении вен

1. *Требуется:* трава сушеницы болотной (топяной) – 0,5 стакана.

Приготовление. Измельченную траву залить 5 л кипятка, настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Делать ножные ванночки на 30 мин при температуре настоя 35—37 °С.

Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

2. *Требуется:* листья крапивы двудомной – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

3. *Требуется:* цветки акации белой (лжеакация, робиния) – 5 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70°, настаивать неделю в закрытой посуде в темном месте, процедить.

Применение. Смазывать настойкой участки с набухшими венами.

4. *Требуется:* кора крушины слабительной – 1 ст. л., листья Melissa лекарственной – 2 ч. л., трава тысячелистника обыкновенного – 2 ч. л., цветки терновника – 2 ч. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

5. *Требуется:* корни аира обыкновенного (болотного) – 1 ст. л., побеги багульника болотного – 1 ст. л., листья брусники – 1 ст. л., трава вероники лекарственной – 1 ст. л., трава герани розовой – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., плоды софоры толстоплодной – 1 ст. л., корни кровохлебки лекарственной – 1 ст. л., плоды черемухи обыкновенной – 1 ст. л., корни бадана толстолистного – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне

в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

6. *Требуется:* корни шлемника обыкновенного (маточника) – 1 ст. л., кора ивы белой (ветлы) – 1 ст. л., трава шикши – 1 ст. л., трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л., корни горца змеиного – 1 ст. л., корни ревеня тангутского – 1 ст. л., трава очитка большого (заячьей капусты) – 1 ст. л., плоды рябины черноплодной (арония) – 1 ст. л., плоды или листья облепихи крушиновидной – 1 ст. л., трава герани розовой – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

7. *Требуется:* корни аира болотного – 1 ст. л., почки березы бородавчатой – 1 ст. л., трава донника лекарственного (желтого) – 1 ст. л., цветки коровяка скиптровидного – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., трава пустырника сердечного – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

8. *Требуется:* листья брусники – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., трава лабазника вязолистного (таволги) – 1 ст. л., трава репешка обыкновенного – 1 ст. л., трава тимьяна ползучего (чабреца) – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

9. *Требуется:* трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л., цветки клевера лугового – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., трава пустырника сердечного – 1 ст. л., цветки ромашки лекарственной (аптечной) – 1 ст. л., створки фасоли обыкновенной – 1 ст. л., корни или трава цикория обыкновенного – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

10. *Требуется:* корни аира обыкновенного – 1 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., трава донника лекарственного (желтого) – 1 ст. л., кора или ягоды калины обыкновенной – 1 ст. л., листья подорожника обыкновенного (большого) – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

11. *Требуется:* листья березы бородавчатой – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., трава донника лекарственного (желтого) – 1 ст. л., цветки клевера лугового – 1 ст. л., листья малины обыкновенной – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., корни первоцвета весеннего – 1 ст. л., створки фасоли обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

12. *Требуется:* листья брусники – 1 ст. л., трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., листья манжетки обыкновенной – 1 ст. л., листья подорожника обыкновенного (большого) – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

13. *Требуется:* ветки дуба обыкновенного – 1 ст. л., ветки ивы белой (ветлы) – 1 ст. л., ветки каштана конского – 1 ст. л., трава сушеницы топяной – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л., трава ромашки лекарственной (аптечной) – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., мед – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные ветки деревьев залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 30 мин на медленном огне, снять с огня, добавить измельченные травы, настаивать 12 ч в закрытой посуде, процедить, добавить мед.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

14. *Требуется:* цветки каштана конского – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 2 стаканами медицинского спирта крепостью 40%, настаивать 2 недели в закрытой посуде в темном месте, процедить.

Применение. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

15. *Требуется:* цветки ромашки лекарственной (аптечной) – 2 ч. л., листья шалфея лекарственного – 1 ч. л., цветки шалфея лекарственного – 1 ч. л., плоды каштана конского – 3 ст. л., крахмал картофельный – 1 ч. л., куриный жир – 200 г.

Приготовление. Жир растопить, добавить измельченную смесь растений и крахмал, нагревать 2,5 ч на водяной бане, настаивать 12 ч в закрытой посуде, снова довести до кипения, процедить, остудить.

Применение. Смазывать участки с набухшими венами 3—4 раза в день.

16. *Требуется:* листья подорожника обыкновенного (большого) – 1 ст. л., цветки руты лекарственной – 1 ст. л., кора вербы белой – 1 ст. л., плоды или цветки каштана конского – 1 ст. л., корни алтея

лекарственного – 1 ст. л., цветки ромашки лекарственной (аптечной) – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами горячей воды, довести до кипения, снять с огня, настаивать 12 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Отвар принимать по 1 стакану 2 раза в день, из остатков травы сделать компресс на ночь.

17. *Требуется:* свежие листья полыни горькой – 1 ч. л., свежие цветки полыни горькой – 2 ч. л., сметана или кислое молоко – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную полынь перемешать со сметаной, нанести на салфетку или марлю.

Применение. Накладывать на участки с набухшими венами 2 раза в день на 1,5 — 2 ч.

18. *Требуется:* кора лещины обыкновенной (орешника) – 1 ст. л., трава арники горной – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 3 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

19. *Требуется:* шишки хмеля обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные шишки залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

20. *Требуется:* цветки вербены лекарственной – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. каждый час.

21. *Требуется:* мускатный орех – 100 г.

Приготовление. Измельченный орех залить 2 стаканами медицинского спирта крепостью 40%, настаивать 10 дней в темном месте в закрытой посуде, ежедневно встряхивая, процедить.

Применение. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

22. *Требуется:* кора ивы белой (ветла) – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную кору залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 мин на медленном огне, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Делать ванночки для ног на 30 мин каждый день.

23. *Требуется:* трава горошка мышиного – 6 ст. л., трава подмаренника настоящего – 6 ст. л., трава хвоща полевого – 2 ст. л., трава репешка обыкновенного – 2 ч. л., листья земляники лесной – 2 ч. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 0,6 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

24. *Требуется:* цветки рябины обыкновенной – 1 ст. л., цветки арники горной – 1 ст. л., корневища пырея ползучего – 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 0,6 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

25. *Требуется:* кора березы бородавчатой – 4 ч. л., кора дуба обыкновенного (черешчатого) – 4 ч. л., плоды каштана конского – 4 ч. л., мох исландский – 3 ст. л., побеги хвоща полевого – 3 ст. л., корни малины обыкновенной – 2 ч. л., корни ревеня тангутского – 2 ст. л., цветки бессмертника песчаного – 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

26. *Требуется:* листья лещины обыкновенной (орешника) – 1 ст. л., кора лещины обыкновенной (орешника) – 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 3—4 раза в день перед едой.

27. *Требуется:* цветки календулы лекарственной (ноготков) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 0,5 стакана оливкового масла, настаивать 20 дней на солнце в закрытой посуде, ежедневно взбалтывая, процедить.

Применение. Смазывать мазью участки с расширенными венами.

А эти рецепты помогут справиться с тромбофлебитом.

1. *Требуется:* листья крапивы двудомной – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

2. *Требуется:* кора ивы белой (ветлы) – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную кору залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 мин на медленном огне, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Делать ванночки для ног на 30 мин каждый день.

3. *Требуется:* трава бодяка обыкновенного – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Делать компрессы 2 раза в день на 2 ч.

4. *Требуется:* кора дуба обыкновенного (черешчатого) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную кору залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 25 мин на медленном огне, настаивать 40 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

5. *Требуется:* корни девясила высокого – 2 ст. л., трава мяты перечной – 2 ст. л., листья шалфея лекарственного – 2 ст. л.

Приготовление. 3 ст. л. измельченной смеси залить 3 стаканами кипятка, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

6. *Требуется:* листья лещины обыкновенной (орешника) – 1 ст. л., кора лещины обыкновенной (орешника) – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

7. *Требуется:* цветки каштана конского – 2 ст. л., плоды каштана конского – 4 ч. л.

Приготовление. Измельченные плоды залить 2 стаканами медицинского спирта крепостью 40%, настаивать 2 недели в темном месте, в закрытой посуде, ежедневно взбалтывая, процедить.

Применение. Принимать по 30—40 капель 3 раза в день.

8. *Требуется:* свежие цветки каштана конского.

Приготовление. Цветки вымыть кипяченой водой, измельчить, отжать сок через марлю или сито.

Применение. Принимать по 25 капель 2—3 раза в день.

9. *Требуется:* трава сушеницы болотной (топяной) – 1 стакан.

Приготовление. Измельченную траву залить 5 л кипятка, настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Делать ножные ванночки на 30 мин при температуре настоя 35—37 °С.

10. *Требуется:* трава тысячелистника обыкновенного – 1 ч. л., цветки бессмертника песчаного – 4 ч. л., листья брусники – 2 ч. л., кора крушины слабительной – 2 ч. л., листья березы бородавчатой – 2 ч. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, настаивать 4 ч в тепле в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать теплым по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

11. *Требуется:* шишки хмеля обыкновенного – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные шишки залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10—15 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

12. *Требуется:* корни бодяка обыкновенного (осота ланцетовидного) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченные корни залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10—15 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды.

13. *Требуется:* плоды рябины обыкновенной – 5 ч. л.

Приготовление. Измельченные плоды залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 70%, настаивать неделю в закрытой посуде в темном месте, процедить.

Применение. Смазывать настойкой участки с пораженными тромбофлебитом венами.

Внимание! Не растирать, а только смазывать!

14. *Требуется:* трава чертополоха поникающего (лучше верхушки побегов). *Приготовление.* Траву тщательно вымыть кипяченой водой, растереть в кашицу.

Применение. Наносить кашицу на участки с пораженными тромбофлебитом венами на 30 мин 2—3 раза в день.

15. *Требуется:* трава донника лекарственного (желтого) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6—8 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 2—3 раза в день.
Внимание! Растение ядовито. Точно соблюдайте дозировку!
Длительное применение настоя может вызвать головные боли, тошноту, рвоту, бессонницу.

16. *Требуется:* цветки календулы лекарственной – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде в теплом месте, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

17. *Требуется:* корни аира обыкновенного (болотного) – 1 ст. л., почки березы бородавчатой (повислой) – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., цветки коровяка скиптровидного – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., трава пустырника сердечного – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

18. *Требуется:* листья брусники – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., трава лабазника вязолистного – 1 ст. л., трава репешка обыкновенного – 1 ст. л., трава тимьяна ползучего (чабреца) – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

19. *Требуется:* трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л., цветки клевера лугового – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., трава пустырника сердечного – 1 ст. л., цветки ромашки лекарственной (аптечной) – 1 ст. л., створки фасоли обыкновенной – 1 ст. л., корень или трава цикория обыкновенного – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

20. *Требуется:* корни аира болотного – 1 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., кора или ягоды калины обыкновенной – 1 ст. л., листья подорожника обыкновенного – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

21. *Требуется:* листья березы бородавчатой – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., цветки клевера лугового – 1 ст. л., листья малины обыкновенной – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., корни первоцвета весеннего – 1 ст. л., створки фасоли обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

22. *Требуется:* листья брусники – 1 ст. л., трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., листья манжетки обыкновенной – 1 ст. л., листья подорожника обыкновенного – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

23. *Требуется:* корни горца змеиноного – 1 ст. л., трава донника лекарственного – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., цветки клевера лугового – 1 ст. л., семена льна обыкновенного – 1 ст. л., листья мяты перечной – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., цветки ромашки лекарственной – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л., листья эвкалипта шарикового – 1 ст. л.

Приготовление примочки. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить. Приготовление мази. 3 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 стакана горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, постоянно помешивая, смешать с 5 ст. л. растопленного сливочного масла или свиного жира и 5 ст. л. растительного масла, остудить. Мазь хранить в холодильнике.

Применение примочки. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на пораженные тромбофлебитом участки, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

Применение мази. Нанести толстым слоем на участки, пораженные тромбофлебитом, сверху накрыть 2 слоями марли, 1 слоем полиэтилена. Все зафиксировать бинтом. Повязки менять 3 раза в день.

24. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., трава лабазника вязолистного – 1 ст. л., листья манжетки обыкновенной – 1 ст. л., корни первоцвета весеннего – 1 ст. л., трава полыни обыкновенной (чернобыльника) – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л.

Приготовление примочки. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить. Приготовление мази. 3 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 стакана горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, постоянно помешивая, смешать с 5 ст. л. растопленного сливочного масла или свиного жира и 5 ст. л. растительного масла, остудить. Мазь хранить в холодильнике. Применение примочки. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на пораженные тромбофлебитом участки, накрыть

полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

Применение мази. Нанести толстым слоем на участки, пораженные тромбофлебитом, сверху накрыть 2 слоями марли, 1 слоем полиэтилена. Все зафиксировать бинтом. Повязки менять 3 раза в день.

25. *Требуется:* трава донника лекарственного – 1 ст. л., цветки клевера лугового – 1 ст. л., корни лопуха войлочного – 1 ст. л., листья малины обыкновенной – 1 ст. л., трава репешка обыкновенного – 1 ст. л., трава тимьяна ползучего (чабреца) – 1 ст. л., трава татарника колючего – 1 ст. л.

Приготовление примочки. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Приготовление мази. 3 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 стакана горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, постоянно помешивая, смешать с 5 ст. л. растопленного сливочного масла или свиного жира и 5 ст. л. растительного масла, остудить. Мазь хранить в холодильнике. Применение примочки. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на пораженные тромбофлебитом участки, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

Применение мази. Нанести толстым слоем на участки, пораженные тромбофлебитом, сверху накрыть 2 слоями марли, 1 слоем полиэтилена. Все зафиксировать бинтом. Повязки менять 3 раза в день.

26. *Требуется:* цветки клевера лугового – 1 ст. л., цветки коровяка скиптровидного – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., шишки ольхи серой – 1 ст. л., листья подорожника обыкновенного – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л.

Приготовление примочки. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить. Приготовление мази. 3 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 стакана горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, постоянно помешивая, смешать с 5 ст. л.

растопленного сливочного масла или свиного жира и 5 ст. л. растительного масла, остудить. Мазь хранить в холодильнике. Применение примочки. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на пораженные тромбофлебитом участки, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

Применение мази. Нанести толстым слоем на участки, пораженные тромбофлебитом, сверху накрыть 2 слоями марли, 1 слоем полиэтилена. Все зафиксировать бинтом. Повязки менять 3 раза в день.

27. *Требуется:* корни горца змеиногo – 1 ст. л., семена льна обыкновенного – 1 ст. л., трава полыни обыкновенной (чернобыльника) – 1 ст. л., листья эвкалипта шарикового – 1 ст. л.

Приготовление примочки. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить. Приготовление мази. 3 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 стакана горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, постоянно помешивая, смешать с 5 ст. л. растопленного сливочного масла или свиного жира и 5 ст. л. растительного масла, остудить. Мазь хранить в холодильнике. Применение примочки. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на пораженные тромбофлебитом участки, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

Применение мази. Нанести толстым слоем на участки, пораженные тромбофлебитом, сверху накрыть 2 слоями марли, 1 слоем полиэтилена. Все зафиксировать бинтом. Повязки менять 3 раза в день.

28. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., цветки лабазника вязолистного – 1 ст. л., листья манжетки обыкновенной – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., цветки ромашки лекарственной (аптечной) – 1 ст. л., трава цикория обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление примочки. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить. Приготовление мази. 3 ст. л. измельченной смеси залить 0,5 стакана горячей воды, довести до кипения, кипятить

5 мин на медленном огне, постоянно помешивая, смешать с 5 ст. л. растопленного сливочного масла или свиного жира и 5 ст. л. растительного масла, остудить. Мазь хранить в холодильнике.

Применение примочки. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на пораженные тромбозом участки, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

Применение мази. Нанести толстым слоем на участки, пораженные тромбозом, сверху накрыть 2 слоями марли, 1 слоем полиэтилена. Все зафиксировать бинтом. Повязки менять 3 раза в день.

Пожалуй, больше всего неприятностей доставляют трофические язвы. Помимо неприятного вида и всего прочего, они еще и очень болезненны. Им мы уделим особое внимание.

1. *Требуется:* корневища аира обыкновенного (болотного) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченное корневище залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 40 мин, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

2. *Требуется:* трава барвинка малого – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

3. *Требуется:* корни бедренца-камнеломки (зубного корня, сердечной травы) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные корни залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 мин на медленном огне, настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

4. *Требуется:* почки березы бородавчатой (повислой) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные почки залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать на водяной бане 20 мин, остудить, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

5. *Требуется:* трава будры плющевидной (опушковой травы) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

6. *Требуется:* цветки водосбора обыкновенного – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

7. *Требуется:* кора вяза равнинного (береста, карагача) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную кору залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 5—10 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

8. *Требуется:* трава герани лесной – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

9. *Требуется:* семена чулавника струйчатого (софиевой травы) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные семена залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

10. *Требуется:* трава звездчатки средней (мокрицы) – 10 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 15—20 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

11. *Требуется:* трава иссопа лекарственного – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

12. *Требуется:* кора калины обыкновенной – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную кору залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

13. *Требуется:* листья капусты огородной (белокочанной).

Приготовление. Листья вымыть кипяченой водой, измельчить, смешать с яичным белком.

Применение. Прикладывать к язве на 30 мин 3 раза в день.

14. *Требуется:* листья коровяка джунгарского – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 15—20 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

15. *Требуется:* трава короставника полевого (чесоточной травы) – 4 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

16. *Требуется:* лишайник пармелия (порезная трава) – 3 ст. л.

Приготовление. Измельченный лишайник залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

17. *Требуется:* листья маргаритки многолетней – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 1,5 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 3 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

18. *Требуется:* трава недотроги обыкновенной (прыгуна) – 1 ч. л., корни недотроги обыкновенной – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

19. *Требуется:* корневища норичника шишковатого (зобной травы) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные корневища залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

20. *Требуется:* трава остролодочника мягкоигольчатого – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

21. *Требуется:* корневище папоротника мужского (щитовника мужского) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченное корневище залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

22. *Требуется:* трава печеночницы обыкновенной – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 4 стаканами кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

23. *Требуется:* трава подмаренника настоящего (подмаренника желтого, желтой кашки) – 4 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

24. *Требуется:* трава подмаренника цепкого (царапницы) – 3 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 3 стаканами кипятка, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

25. *Требуется:* трава полыни обыкновенной (чернобыльника) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

26. *Требуется:* трава посконника конопляного (седаша) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

27. *Требуется:* цветки просвирника лекарственного (мальвы лесной) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

28. *Требуется:* плоды редьки посевной (редьки огородной).

Приготовление. Плоды тщательно вымыть кипяченой водой, очистить, измельчить, отжать сок через марлю или сито.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Противопоказано при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтеритах, заболеваниях сердца и печени.

29. *Требуется:* трава рогозавника серповидного – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

30. *Требуется:* цветки ромашки безъязычковой (ромашки пахучей) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

31. *Требуется:* трава руты пахучей – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

32. *Требуется:* трава селезеночника очереднолистного (золотянки) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде в теплом месте, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

33. *Требуется:* корни сельдерея пахучего – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

34. *Требуется:* трава смолки обыкновенной (смолки липкой) – 3 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 4 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

35. *Требуется:* трава сочевичника весеннего (чины посевной) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

36. *Требуется:* трава таволги вязолистной (лабазника вязолистного, медовника) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

37. *Требуется:* трава тысячелистника обыкновенного – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 15—20 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

38. *Требуется:* трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 30 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

39. *Требуется:* трава чистотела большого – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

40. Требуется: корни чистяка весеннего (чистяка лютичного, курослепника) – 1 ст. л., листья чистяка весеннего – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 1 ч на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

41. Требуется: трава чихотной травы (кровоавника, приозерника белого) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

42. Требуется: листья шалфея лекарственного – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

43. Требуется: листья эвкалипта шарикового – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

44. Требуется: цветки эхинацеи пурпурной – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

45. Требуется: цветки язвенника многолистного – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

46. Требуется: трава ярутки полевой (копеечника) – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, слить в термос вместе с травой, настаивать 4 ч, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

47. Требуется: трава ясменника душистого – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.
Внимание! Растение ядовито! Не принимать внутрь!

48. *Требуется:* цветки и листья яснотки белой (крапивы глухой) – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

49. *Требуется:* корни аира болотного – 1 ст. л., трава багульника болотного – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л., корни кровохлебки лекарственной – 1 ст. л., листья малины обыкновенной – 1 ст. л., корни пырея ползучего – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

50. *Требуется:* почки березы бородавчатой – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л., трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л., трава донника лекарственного (желтого) – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., цветки коровяка скиптровидного – 1 ст. л., цветки лабазника вязолистного – 1 ст. л., корни лопуха войлочного – 1 ст. л., корни первоцвета весеннего – 1 ст. л., трава пустырника сердечного – 1 ст. л., трава репешка обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

51. *Требуется:* листья кипрея узколистного (иван-чая) – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., листья подорожника обыкновенного – 1 ст. л., цветки ромашки лекарственной – 1 ст. л., трава тимьяна ползучего (чабреца) – 1 ст. л., створки стручков фасоли обыкновенной – 1 ст. л., корни цикория обыкновенного – 1 ст. л.,

листья черники обыкновенной – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

52. *Требуется:* почки березы бородавчатой – 1 ст. л., листья брусники – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., трава донника лекарственного (желтого) – 1 ст. л., кора калины обыкновенной – 1 ст. л., трава льнянки обыкновенной – 1 ст. л., листья манжетки обыкновенной – 1 ст. л., трава фиалки трехцветной – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды. Можно добавить мед, сахар или варенье по вкусу.

53. *Требуется:* корни горца змеинового – 1 ст. л., цветки календулы лекарственной – 1 ст. л., цветки лабазника вязолистного – 1 ст. л., листья манжетки обыкновенной – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., листья подорожника обыкновенного – 1 ст. л., трава герани розовой – 1 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л., кора калины обыкновенной – 1 ст. л., плоды или хвоя можжевельника обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на язву, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

54. *Требуется:* цветки клевера лугового – 1 ст. л., семена льна обыкновенного – 1 ст. л., листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., шишки ольхи серой – 1 ст. л., трава полыни обыкновенной (чернобыльника) – 1 ст.

л., трава тимьяна ползучего (чабреца) – 1 ст. л., листья эвкалипта шарикового – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л., трава крапивы двудомной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на язву, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

55. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., корни лопуха войлочного – 1 ст. л., трава мяты перечной – 1 ст. л., корни первоцвета весеннего – 1 ст. л., трава репешка обыкновенного – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л., почки березы бородавчатой – 1 ст. л., трава горца почечуйного – 1 ст. л., корни кровохлебки лекарственной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на язву, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

56. *Требуется:* цветки коровяка скиптровидного – 1 ст. л., листья малины обыкновенной – 1 ст. л., трава чистотела большого – 1 ст. л., трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л., трава крапивы двудомной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на язву, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

57. *Требуется:* семена льна обыкновенного – 1 ст. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ст. л., корни аира болотного – 1 ст. л., трава вероники лекарственной – 1 ст. л., трава герани розовой – 1 ст. л.,

трава горца почечуйного – 1 ст. л., трава лаванды настоящей – 1 ст. л., трава льнянки обыкновенной – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Смочить настоем 5—6 слоев марли или салфетки, наложить на язву, накрыть полиэтиленом, зафиксировать бинтом. Примочку менять 2—3 раза в день.

58. *Требуется:* цветки ромашки лекарственной – 2 ст. л., трава фиалки трехцветной – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 2 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., трава календулы лекарственной – 1 ст. л., кора дуба обыкновенного – 1 ст. л. *Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить. *Применение.* Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

59. *Требуется:* цветки ромашки лекарственной (аптечной) – 1 ст. л., плоды кориандра посевного – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 2 ст. л., трава череды трехраздельной – 2 ст. л., трава сушеницы болотной – 1 ст. л., трава льнянки обыкновенной – 1 ст. л., трава донника лекарственного (желтого) – 1 ст. л., корни солодки обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 5—10 мин на медленном огне, настаивать 45 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Промывать язвы 3 раза в день перед перевязкой.

60. *Требуется:* листья подорожника обыкновенного – 3 ст. л., плоды кориандра посевного – 3 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 4 ст. л., трава череды трехраздельной – 4 ст. л., трава сушеницы болотной – 2 ст. л., корни солодки обыкновенной – 4 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 5—10 мин на медленном огне, настаивать 45 мин в закрытой посуде, процедить, отжать, долить воды, чтобы получился 1 стакан.

Применение. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день после еды.

Отдельное внимание я уделю тем растениям, которые помогут справиться с отеками и вывести лишнюю воду из организма.

1. *Требуется:* цветки акации белой (лжеакация, робиния) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

2. *Требуется:* семена аниса обыкновенного – 5 ч. л.

Приготовление. Измельченные семена залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 3 раза в день.

3. *Требуется:* трава баранца обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом горячей воды, настаивать на водяной бане 30 мин, процедить, отжать, довести объем жидкости до исходного.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день.

Внимание! Растение ядовито! Точно соблюдайте дозировку!

4. *Требуется:* цветки бархатцев распростертых (бархатцев мелкоцветных) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3—4 раза в день.

5. *Требуется:* трава башмачка пятнистого – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Растение ядовито! Точно соблюдайте дозировку!

6. *Требуется:* корни бедренца-камнеломки (зубного корня) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные корни залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 6 ст. л. 3 раза в день.

7. *Требуется:* корни белозора болотного – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные корни залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Растение ядовито! Точно соблюдайте дозировку!

8. *Требуется:* почки березы бородавчатой (повислой) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные почки залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать на водяной бане 20 мин, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Внимание! Длительное применение не рекомендуется!

9. *Требуется:* семена бобов обыкновенных (конских) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченные семена залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 30 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

10. *Требуется:* листья брусники – 4 ч. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 1,5 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 15 мин на медленном огне, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 7 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды.

11. *Требуется:* ягоды бузины черной (бузинового цвета) – 4 ч. л.

Приготовление. Измельченные ягоды залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 12 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 1 раз в день.

Внимание! Не принимать при поносе!

12. *Требуется:* цветки василька синего (василька посевного) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

13. *Требуется:* трава вереска обыкновенного – 3 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 4 раза в день.

14. *Требуется:* трава вероники речной – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 3 раза в день.

15. *Требуется:* цветки водосбора обыкновенного – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
Внимание! Растение ядовито! Точно соблюдайте дозировку!

16. *Требуется:* трава воробейника лекарственного (каменного семени, жемчужной травы) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

17. *Требуется:* трава вяжечки гладкой (адолима, молодики) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

18. *Требуется:* корни горичника русского – 1 ст. л., семена – 1 ст. л. горичника русского.

Приготовление. Измельченную смесь залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 3 раза в день.

19. *Требуется:* трава девясила растопыренного (мухолова) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой.
Внимание! Противопоказано при заболеваниях почек.

20. *Требуется:* трава дрока красильного – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
Внимание! Растение ядовито! Точно соблюдайте дозировку!

21. *Требуется:* семена дыни обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные семена залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 6 ст. л. 2 раза в день.

22. *Требуется:* листья земляники лесной – 1 ст. л., ягоды земляники лесной – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

23. *Требуется:* трава зопника клубненосного – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

24. *Требуется:* корни калистегии заборной (вьюнка) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченные корни залить 1 стаканом медицинского спирта крепостью 40%, настаивать 20 дней в темном месте, процедить.

Применение. Принимать по 50 капель 1 раз в день.

Внимание! При передозировке настойка действует как сильное слабительное.

25. *Требуется:* листья кипариса вечнозеленого – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 6 ст. л. 3 раза в день.

26. *Требуется:* цветки клевера лугового (трехлистника лугового) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день за 20 мин до еды.

27. *Требуется:* семена лопуха войлочного (репейника) – 2 ч. л., листья лопуха войлочного – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч на водяной бане, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

28. *Требуется:* семена лунника многолетнего (лунной травы) – 4 ч. л.

Приготовление. Измельченные семена залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой.

29. *Требуется:* листья морозики (малинник желтый) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день.

30. *Требуется:* листья мяты длиннолистой – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 3 раза в день перед едой.

31. *Требуется:* солома овса посевного – 3 ст. л.

Приготовление. Измельченную солому залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 20 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

32. *Требуется:* почки осины (горечавки, шептун-дерева) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные почки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 2—3 раза в день.

33. *Требуется:* трава подмаренника цепкого (царапницы) – 2 ч. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3—4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день.

34. *Требуется:* семена порезника горного (закавказского) – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные семена залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день.

35. *Требуется:* трава пустырника сердечного – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. 3 раза в день.

36. *Требуется:* трава пушицы широколистной (белька) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

37. *Требуется:* плоды смородины черной – 3 ст. л.

Приготовление. Измельченные плоды залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

38. *Требуется:* корни солодки обыкновенной (солодки гладкой) – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные корни залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! При длительном применении повышается артериальное давление.

39. *Требуется:* листья брусники обыкновенной – 4 ч. л., плоды аниса обыкновенного – 4 ч. л., листья мать-и-мачехи обыкновенной – 4 ч. л., цветки липы сердцевидной – 4 ч. л., плоды малины обыкновенной – 4 ч. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать горячим по 0,5 стакана 1 раз в день.

40. *Требуется:* цветки липы сердцевидной – 2 ст. л., плоды малины обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать горячим по 1 стакану на ночь.

41. *Требуется:* плоды малины обыкновенной – 2 ст. л., листья мать-и-мачехи обыкновенной – 2 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать горячим по 1 стакану на ночь.

42. *Требуется:* плоды можжевельника обыкновенного – 1 ст. л., корни дягиля лекарственного – 1 ст. л., цветки василька лугового – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне

в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

43. *Требуется:* листья березы бородавчатой – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.

44. *Требуется:* листья толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка) – 1 ст. л., трава череды трехраздельной – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., трава горца птичьего (спорыша) – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

45. *Требуется:* листья брусники обыкновенной – 1 ст. л., рыльца кукурузы – 1 ст. л., листья березы бородавчатой – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

46. *Требуется:* плоды можжевельника обыкновенного – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л., почки березы бородавчатой – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

47. *Требуется:* листья толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка) – 2 ст. л., цветки василька синего – 2 ч. л., корни солодки

обыкновенной – 2 ч. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

48. *Требуется:* листья толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка) – 4 ч. л., корни солодки обыкновенной – 1 ч. л., ягоды можжевельника обыкновенного – 1 ч. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

49. *Требуется:* ягоды можжевельника обыкновенного – 2 ст. л., трава хвоща полевого – 2 ст. л., корневища пырея ползучего (чабреца) – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

50. *Требуется:* листья березы бородавчатой – 1 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

51. *Требуется:* ягоды можжевельника обыкновенного – 4 ч. л., цветки василька синего – 3 ч. л., корни дягиля лекарственного – 3 ч. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне

в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

52. *Требуется:* цветки василька синего – 1 ст. л., листья толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка) – 2 ст. л., плоды петрушки огородной – 1 ст. л., почки березы бородавчатой – 1 ст. л., листья вахты трехлистной – 4 ст. л., корни девясила высокого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

53. *Требуется:* листья толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка) – 3 ст. л., цветки василька синего – 1 ст. л., корни солодки обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

54. *Требуется:* ягоды можжевельника обыкновенного – 2 ст. л., трава хвоща полевого – 2 ст. л., листья березы бородавчатой – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

55. *Требуется:* листья березы бородавчатой – 2 ст. л., плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., корни стальника полевого – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

56. *Требуется:* листья брусники обыкновенной – 2 ст. л., листья толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка) – 5 ст. л., трава чая почечного – 3 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

57. *Требуется:* цветки василька синего – 1 ст. л., ягоды можжевельника обыкновенного – 1 ст. л., плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., листья березы бородавчатой – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

58. *Требуется:* листья вахты трехлистной – 2 ст. л., листья толокнянки обыкновенной (медвежье ушко) – 1 ст. л., листья березы бородавчатой – 3 ст. л., ягоды можжевельника обыкновенного – 2 ст. л., трава хвоща полевого – 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

59. *Требуется:* ягоды можжевельника обыкновенного – 1 ст. л., плоды петрушки огородной – 2 ст. л., трава чая почечного – 1 ст. л., листья толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка) – 2 ст. л., корни солодки обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне

в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

60. *Требуется:* листья вахты трехлистной – 2 ст. л., трава чая почечного – 1 ст. л., листья березы бородавчатой – 2 ст. л., плоды петрушки огородной – 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 10 мин на медленном огне в закрытой посуде, слить в термос вместе с травой, настаивать 8 ч, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Глава 4. Не стоит забывать

Эта глава будет посвящена тем средствам, о которых все чаще и чаще забывают. А зря. Конечно, лечение медом, прополисом и прочими продуктами пчеловодства не столь распространено, как лечение травами. Про мумие, разумеется, слышали все, но далеко не все знают, что это такое. А уж такие средства, как ароматерапия (лечение запахами) и хромотерапия (лечение цветом), практически всегда остаются в стороне. Между тем они тоже могут помочь. Я считаю своим долгом реабилитировать их в ваших глазах.

Мед

Это, пожалуй, одно из самых известных средств. Мед содержит большое количество различных сахаров, но они гораздо лучше усваиваются нашим организмом, чем обычный сахар. Именно поэтому мед прекрасно может заменить его. В первую очередь это важно для тех, кто страдает от избыточного веса. Я знаю людей, которые просто физически не могут пить несладкий чай. Да и не стоит пренебрегать сладким, ведь от него вырабатываются так называемые гормоны счастья – эндорфины (разумеется, не только от него). Вы замечали, что те, кто вынужден постоянно себя ограничивать в потреблении сладкого, часто становятся раздражительными и подавленными? А что делать, если сахар нельзя? Мед – прекрасный выход. Поверьте мне, от него вы не прибавите ни грамма лишнего жира. Кроме того, ваш организм получит массу полезных веществ.

Мед, помимо всего прочего, содержит часть полезных веществ тех растений, из цветков которых он был собран. Именно поэтому при варикозном расширении вен мы в первую очередь выбираем каштановый мед. Притом многие настои и отвары трав гораздо приятнее пить, если добавить в них ложечку этого чудесного и очень вкусного средства.

А теперь я приведу вам несколько рецептов, которые помогут вам в борьбе с варикозным расширением вен и его осложнениями.

Вот средства, которые помогут при варикозе.

1. *Требуется:* 3 средних яблока антоновки.

Приготовление. Яблоки вымыть, залить 4 стаканами кипятка, закрыть крышкой и настаивать 4 ч. Затем размять яблоки в воде и процедить.

Применение. Принимать 2 раза в день по 3 ст. л. настоя, смешанного с 1 ст. л. меда.

2. *Требуется:* чеснок – 250 г, мед – 1,5 стакана.

Приготовление. Чеснок измельчить, смешать с медом, настаивать 2 недели в темном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Внимание! Это средство нельзя принимать людям, страдающим гастритом, а также язвой желудка или двенадцатиперстной кишки.

Эти рецепты помогут при борьбе с трофическими язвами.

1. *Требуется:* трава сушеницы болотной – 1 ст. л., мед – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин в закрытой посуде, процедить, Добавить мед, перемешать.

Применение. Промывать язвы 3—4 раза в день.

2. *Требуется:* листья эвкалипта шарикового – 3 ст. л., мед – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, остудить, процедить, добавить мед, перемешать.

Применение. Делать примочки 3 раза в день на 5 мин.

3. *Требуется:* Цветки ромашки аптечной – 1 ст. л., мед – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить, добавить мед, перемешать.

Применение. Делать примочки 3 раза в день на 5 мин.

4. *Требуется:* мед – 5 ст. л., рыбий жир – 1 ст. л., ксероформ – 0,5 ч. л.

Приготовление. Тщательно перемешать.

Применение. Накладывать на язву под повязку.

5. *Требуется:* мед – 6 ст. л., сливочное масло – 6 ст. л., гусиный жир – 6 ст. л., сок алоэ древовидного – 1 ст. л., какао – 6 ст. л.

Приготовление. Смесь нагреть на водяной бане и тщательно перемешать. Не кипятить!

Применение. 1 ст. л. смеси размешать в 1 стакане горячего молока. Принимать 2 раза в день.

6. *Требуется:* сок алоэ древовидного – 10 ст. л., мед – 1 стакан, кагор – 1,5 стакана.

Приготовление. Смесь тщательно перемешать, настаивать в холодильнике 4—5 дней.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

7. *Требуется:* топленое свиное сало – 1 ст. л., мед – 5 ст. л.

Приготовление. Тщательно перемешать.

Применение. Накладывать на язвы под повязку.

Прополис

Это еще один пчелиный продукт. Что такое прополис? Это своеобразный клей, которым пчелы затыкают щели в ульях. Им же они закупоривают вход в улей на зиму. Лечебные свойства прополиса были обнаружены случайно. Когда в улей залезает мышь, змея или другое мелкое животное, пчелы быстро его убивают. Однако они не могут вытащить мертвое животное на улицу. Чтобы оно не разлагалось, пчелы плотно оклеивают его прополисом. В такой оболочке животное, как в саркофаге, сохранялось долгое время неизменно.

Из этого наблюдательные люди сделали вывод, что прополис убивает бактерии. Вывод оказался правильным. С помощью этого поистине чудодейственного средства врачи быстро вылечивали язвы, которые не закрывались годами. Прополис помогает и от ожогов, и от обморожений, и от фурункулов. В нашем случае про него тоже не стоит забывать. Я расскажу, как приготовить средства, которые быстро излечат трофические язвы.

1. *Требуется:* сливочное масло – 500 г, прополис – 50 г.

Приготовление. Прополис натереть на мелкой терке. Масло растопить в эмалированной кастрюле, довести до кипения, затем снять с огня и высыпать прополис. Смесь постоянно помешивать до полного остывания.

Применение. Язву обработать перекисью водорода, высушить. Нанести мазь на язву, закрыть чистой салфеткой и забинтовать. Повязку менять через каждые 8 ч.

2. *Требуется:* прополис – 2 ст. л., медицинский спирт крепостью 70% – 0,5 стакана.

Приготовление. Измельченный прополис залить спиртом, настаивать 3 дня, периодически взбалтывая, процедить.

Применение. Смазывать кожу при первых признаках скорого появления язвы.

Мумие

До сих пор не известно точно, что же такое мумие. Это черное блестящее вещество, похожее не то на древесную смолу, не то на воск, находят в горах, в пещерах. Оно может выглядеть в виде черных подтеков на стенах грота, а может свисать этакими темными сталактитами. О его происхождении спорят многие ученые. Мнений много, но в одном все ученые уверены – мумие обладает потрясающими лечебными свойствами.

Полезные свойства мумие использовали еще в древности восточные мудрецы во главе с Авиценной. Они лечили им огромное множество болезней – от расстройств желудка до укусов змей и скорпионов.

Химический состав мумие поражает своим разнообразием. Там содержатся и смола, и воск, и минеральные вещества, и некоторые витамины (В1, В12, Р и др.). Именно поэтому это вещество может воздействовать на самые разные органы и ткани. Оно способно убивать болезнетворные бактерии, восстанавливать поврежденные ткани и укреплять их, поднимать иммунитет и многое, многое другое.

Еще одно преимущество загадочного мумие – оно практически не вредит организму. Даже в больших количествах оно не вызывает отравления, шока или других признаков неблагополучия в организме. Но это не значит, что нужно глотать мумие килограммами. За многие годы сначала древние целители, а потом и современные ученые высчитали необходимые дозы чудо-средства. Не стоит превышать их.

Эти средства пригодятся для борьбы с тромбофлебитом.

1. *Требуется:* мумие – 8 г, касторовое масло – 100 г.

Приготовление. Нагреть на водяной бане, постоянно помешивая.

Применение. Делать компресс на 30 мин 1 раз в день.

2. *Требуется:* мумие – 1 г, мед – 1 ст. л.

Приготовление. Мумие и мед растворить в 1 стакане теплого молока.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

А эти рецепты помогут вам избавиться от трофических язв.

1. *Требуется:* мумие – 10 г, мед – 100 г.

Приготовление. Слегка разогреть на водяной бане, тщательно перемешать, остудить.

Применение. Смочить чистую салфетку, приложить к язве и забинтовать.

2. *Требуется:* мумие – 5 г.

Приготовление. Мумие растворить в 1 стакане теплой воды.

Применение. Промывать язву 3 раза в день.

Криотерапия

Криотерапия значит «лечение холодом». Об этом способе исцеления болезней знали еще в Средние века, а потом основательно забыли. Холод использовали разве что для остановки кровотечения и чтобы снять боль при переломах или вывихах. Только сейчас, много столетий спустя, холодный воздух и лед снова стали активно использоваться для лечения многих заболеваний.

Когда наша кожа испытывает на себе действие холода, мельчайшие капилляры, которыми пронизана наша кожа, а также небольшие вены, находящиеся под ней, сжимаются. Когда мы убираем лед, они снова расширяются. Получается своеобразная гимнастика. Она укрепляет стенки сосудов, делая их более прочными. В нашем случае это как раз то, что нужно. Сегодня существуют специальные клиники, где активно используется действие низких температур. Но и в домашних условиях мы можем обратиться к этому средству. Для этого нужно приготовить лед для массажа. Делается это очень просто: в стакане холодной воды растворяется щепотка морской соли или несколько капель ароматического масла, все переливается в полиэтиленовый пакет и замораживается. Поскольку вода при замерзании расширяется, пакет наверняка лопнет, но это не страшно. Полиэтилен прочно прилипнет ко льду. Отдирать его не надо.

Дальше все просто. Вы можете просто приложить лед вместе с пакетом к вене или же делать легкий массаж. Движения льда должны в этом случае идти снизу вверх, от стопы к бедру. Только не забывайте, что при малейших подозрениях на тромбофлебит любой массаж противопоказан. Да и вообще, лучше не использовать холод при этом осложнении.

Процедура длится от 5 до 10 мин (но не больше), до тех пор, пока кожа не покраснеет. После этого укройте ноги одеялом и полежите мин 15—20. Такой массаж проводите 2 раза в день.

Запомните еще одно правило – пакет со льдом используется только один раз. После процедуры смело выбрасывайте его и готовьте новый.

Ароматерапия

Этот вид лечения издавна использовался восточными целителями. Именно они считаются лучшими специалистами по ароматам. Сейчас многие секреты мудрецов известны и нам.

Ароматерапия используется для лечения многих заболеваний. Я помню искреннее удивление моей пациентки, которой я порекомендовала массаж с ароматическими маслами для лечения варикозного расширения в начальной стадии. Она слышала, что запахи могут успокаивать нервы или, наоборот, прогонять сон, а вот что они помогают от таких недугов, как варикоз, даже не подозревала.

Нервная система руководит многими процессами, происходящими в нашем организме. Иногда эти связи под силу проследить только специалистам.

Однако даже без современных знаний анатомии и физиологии человеческого организма древние целители использовали ароматические масла для лечения самых разных недугов.

В нашем случае прекрасное воздействие на вены оказывают ароматические масла кипариса, герани, лимона, сосны, кедра, лаванды. При этом кипарис укрепляет слабые стенки сосудов, а лимон и сосна повышают их тонус.

Как применять масла? Если у вас нет тромбофлебита, самый лучший способ – массаж. Для этого вам нужно будет растворить несколько капель ароматических масел в 0,5 стакана обычного растительного масла (разумеется, нужно брать рафинированное, чтобы его запах не смешался с лечебными ароматами). Вы можете использовать один аромат, или смешивать несколько масел. Здесь все зависит только от вашего вкуса. Хранить полученную смесь нужно в темном месте не более 6 месяцев.

Для массажа смочите ладони в масле и начинайте массировать кожу и мышцы ног. Направление все то же – от стоп к бедрам. Начните с простого несильного растирания, кожа при этом не сдвигается. Потом можете сделать движения более интенсивными, при этом чередуйте легкое растирание с более сильным. Время массажа – 5—7 мин.

После процедуры смойте масло теплой водой с мылом или гелем для душа (его аромат, кстати, тоже можно подобрать).

Если же у вас уже развился тромбофлебит, массаж противопоказан. В этом случае можете использовать специальную аромакурительницу, в которую капают несколько капель нужных масел.

Лечение сырыми соками

Еще недавно этот вид лечения входил в состав различных диет. Теперь же он прочно утвердился отдельно от учения о питании. Действительно, соки обладают особенными свойствами. Главное то, что они свежие. Их выжимают и смешивают непосредственно перед употреблением, а это значит, что в них сохранились все полезные вещества, в том числе и многочисленные витамины. Здесь можно не ограничивать себя. Ведь большая часть соков очень вкусна, а значит, их хочется пить постоянно. Помните, что здесь действует принцип «чем больше, тем лучше». Что же касается минимального количества, то оно составляет 2,5 стакана в день.

Чаще всего соки используются не по отдельности, а смешиваются в определенных пропорциях. При этом смесь готовится утром на весь день, а хранится в холодильнике.

В настоящее время соки используются для лечения множества заболеваний. Варикоз не исключение. Вот несколько рецептов.

1. *Требуется:* сок моркови – 2,5 стакана, сок шпината – 1,5 стакана. *Применение.* Принимать по 1 стакану 4 раза в день.

2. *Требуется:* сок моркови – 2 стакана, сок сельдерея – 1 стакан, сок петрушки – 0,5 стакана, сок шпината – 0,5 стакана. *Применение.* Принимать по 1 стакану 4 раза в день.

Несмотря на то что все эти методы лечения не такие популярные, как фитотерапия, они тоже хорошо помогают. Это доказано многими и многими поколениями знахарей, целителей, врачей и простых людей. Разумеется, что все это можно совмещать между собой. Например, можно регулярно делать массаж с помощью кусочка люда и одновременно с этим принимать отвары трав, соки или мед. Только не стоит перебарщивать. Принимайте только то количество средства, которое написано в рецепте. Принцип «чем больше, тем лучше» действует только в лечении сырыми соками.

Глава 5. Добавим сил организму

Любое заболевание, будь то варикоз, ангина или воспаление легких, истощает защитные силы нашего организма. Да и в период весеннего авитаминоза ему нужна дополнительная поддержка. Травы и тут не остались в стороне. Народная медицина знает множество рецептов, которые помогут вам восстановить иммунитет и постоянно поддерживать его на нужном уровне.

1. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 4 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 4 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 24 ч.

Применение. Пить вместо чая.

2. *Требуется:* листья крапивы обыкновенной – 4 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 6 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

3. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 3 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

4. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., плоды смородины черной – 2 ст. л., листья крапивы двудомной – 3 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 24 ч.

Применение. Пить вместо чая.

5. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., плоды малины обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 24 ч.

Применение. Пить вместо чая.

6. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., плоды малины обыкновенной – 1 ст. л., плоды смородины черной – 2 ст. л.,

плоды брусники обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 24 ч.

Применение. Пить вместо чая.

7. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 4 ст. л., плоды костяники – 1 ст. л., цветки шиповника коричневого – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь плодов шиповника и костяники залить 4 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 30 мин на малом огне, добавить цветки шиповника, довести до кипения, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

8. *Требуется:* плоды ежевики – 1 ст. л., плоды черники обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить 20 мин на малом огне, остудить, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

9. *Требуется:* цветки вереска обыкновенного – 1 ч. л., листья шиповника коричневого – 1 ч. л., листья земляники лесной – 4 ч. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин в закрытой посуде.

Применение. Пить вместо чая.

10. *Требуется:* листья брусники обыкновенной – 3 ч. л.

Приготовление. Измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин в закрытой посуде.

Применение. Пить вместо чая.

11. *Требуется:* листья земляники лесной – 4 ч. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ч. л., листья мяты перечной – 1 ч. л.

Применение. Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин в закрытой посуде.

Применение. Пить вместо чая.

12. *Требуется:* плоды рябины обыкновенной – 2 ст. л., плоды малины обыкновенной – 1 ч. л., листья смородины черной – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Использовать в качестве заварки.

13. *Требуется:* листья первоцвета – 1 ч. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Использовать в качестве заварки.

14. *Требуется:* листья тимьяна ползучего – 4 ч. л., трава зверобоя продырявленного – 4 ст. л., листья брусники обыкновенной – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Использовать в качестве заварки.

15. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., мед – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные плоды залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 10 мин в закрытой посуде, настаивать 10 мин, процедить, добавить мед и лимонный сок.

Применение. Пить вместо чая.

16. *Требуется:* плоды шиповника коричневого 2 ч. л., листья тимьяна ползучего – 1 ч. л., мед – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные плоды шиповника залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 5 мин в закрытой посуде, добавить листья тимьяна, настаивать 10 мин, процедить, добавить мед.

Применение. Пить вместо чая.

17. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 4 ч. л., плоды рябины обыкновенной – 2 ч. л., листья душицы обыкновенной – 1 ч. л.

Приготовление. Измельченные плоды залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 5 мин в закрытой посуде, добавить листья душицы, настаивать 10 мин, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

18. *Требуется:* листья земляники лесной – 1 ч. л., листья ежевики – 1 ч. л., листья смородины черной – 1 ч. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., трава тимьяна ползучего – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Пить вместо чая.

19. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ч. л., плоды облепихи крушиновидной – 2 ч. л., трава золототысячника зонтичного

– 1 ч. л., корни солодки обыкновенной – 1 ч. л., корни одуванчика лекарственного – 1 ч. л., мед – 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную смесь залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить 10 мин в закрытой посуде, настаивать 1 ч, процедить, добавить мед.

Применение. Пить вместо чая.

20. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 3 ст. л., плоды черники обыкновенной – 2 ст. л., плоды черемухи обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 3 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 10 мин, слить в термос, настаивать 2 ч.

Применение. Пить вместо чая.

Внимание! Чай противопоказан при запорах.

21. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 3 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 3 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настаивать 1 ч, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

22. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 1 ст. л., листья черники обыкновенной – 1 ст. л., листья брусники обыкновенной – 1 ст. л. *Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, слить в термос, настаивать 5 ч. *Применение.* Пить вместо чая.

23. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 1 ст. л., плоды смородины черной – 1 ст. л., листья земляники лесной – 1 ст. л., сушеная морковь – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Использовать в качестве заварки.

24. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., плоды рябины обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

25. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 1 ст. л., листья смородины черной – 1 ст. л., листья малины обыкновенной – 1 ст. л., листья брусники обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

26. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 3 ст. л., плоды смородины черной – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 3 ст. л., морковь – 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

27. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., плоды смородины черной – 2 ст. л.

Приготовление. 2 ч. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч.

Применение. Пить вместо чая.

28. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 2,5 ст. л., плоды шиповника коричневого – 0,5 ст. л.

Приготовление. 5 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Использовать в качестве заварки.

29. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., листья смородины черной – 1 ст. л.

Приготовление. 5 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Использовать в качестве заварки.

30. *Требуется:* трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л., цветки липы мелколистной – 1 ст. л., трава Melissa лекарственной – 1 ст. л.

Приготовление. 5 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Использовать в качестве заварки.

31. *Требуется:* трава мяты перечной – 1 ст. л., трава душицы обыкновенной – 1 ст. л., трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л.

Приготовление. 5 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин в закрытой посуде.

Применение. Использовать в качестве заварки.

32. *Требуется:* листья облепихи крушиновидной – 2 ст. л., листья смородины черной – 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стаканами кипяченой воды, настаивать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

33. *Требуется:* плоды рябины обыкновенной – 2 ст. л., листья крапивы двудомной – 1 ст. л., плоды шиповника коричневого – 3 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стаканами кипяченой воды, настаивать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

34. *Требуется:* плоды клюквы обыкновенной – 3 ст. л., листья крапивы двудомной – 2 ст. л., плоды брусники обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стаканами кипяченой воды, настаивать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

35. *Требуется:* плоды калины обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление. Измельченные плоды залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

36. *Требуется:* плоды шиповника коричневого – 2 ст. л., плоды облепихи крушиновидной – 2 ст. л., плоды боярышника кроваво-красного – 1 ч. л.

Приготовление. 1 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Применение. Пить вместо чая.

37. *Требуется:* листья малины обыкновенной – 2 ст. л., цветки липы мелколистной – 2 ст. л., цветки зверобоя продырявленного – 2 ст. л., листья смородины черной – 1 ч. л., трава тимьяна ползучего – 1 ч. л.

Приготовление. 1 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настаивать 1 ч в закрытой посуде,

процедить.

Применение. Пить вместо чая.

Заключение

Вот и все, дорогие мои читатели. Книга подходит к концу. В завершение я хочу рассказать вам одну историю.

Театр пленяет не только зрителей. Артисты, работающие на сцене, когда-то пришли сюда не ради денег и даже не ради славы. Они пришли дарить людям радость. Каждый умеет что-то одно, но это он делает в совершенстве. Лучшая награда для него – видеть слезы восхищения в глазах зрителей, знать, что они сегодня принесут домой капельку счастья.

Она была молода и талантлива. У нее была стройная фигуры и изящные длинные ноги. Она не умела ни петь, ни играть на музыкальных инструментах. Но зато она могла танцевать. Ее движения завораживали и пленяли, ее грацией восхищались многие. Каждый раз, склоняясь в реверансе перед восхищенными зрителями, она думала, что нашла свое место.

Время шло. Однажды она заметила на лице первую морщинку, а на ногах – несколько синих жилок. Это не мешало танцевать, это не лишало ее грации, и по вечерам она снова и снова выходила на сцену, чтобы рассказать зрителям красивую историю на удивительном языке танца.

После репетиций и спектаклей ноги болели. С каждым днем все сильнее и сильнее. Синих жилок тоже становилось больше. Она обращалась к врачам, те давали какие-то мази, но они помогали ненадолго. Однажды на ее роль взяли другую, более молодую балерину. Синие жилки теперь набухли, они буграми выпирали из-под тонкой кожи. Ноги болели все сильнее и сильнее, словно насмехаясь над ней. Врачи были неумолимы: варикоз. Поможет только хирург. Лечь на операцию означало навсегда расстаться с тем, что она так любила – с театром. Она не смогла. Жизнь потеряла всякий смысл. Таковую (отчаявшуюся, с потухшими глазами) я впервые увидела ее на пороге моего кабинета. Пришлось поработать. Она лечилась долго. Мы сочетали несколько видов лечения: фитотерапию, апитерапию, целебные ароматы, специальную диету. Со временем ее походка стала более легкой и уверенной, глаза обрели прежний блеск, а на губах

появилась та самая улыбка, за которую когда-то молодые люди готовы были пойти в огонь и воду.

Теперь она учит других, более молодых, делится с ними своим опытом и своей энергией. И когда зал рукоплещет ее ученикам, она думает, что нашла свое призвание.

Так что, дорогие мои, варикоз – это не приговор. С помощью народной медицины можно добиться многого. Ваши ноги достойны этого.

Удачи вам и крепкого здоровья!