

Алевтина Корзунова

Народные средства лечения гепатита А



Annotation

Зная секреты искусства траволечения, вы легко сможете избавиться от любого недуга, в том числе и от гепатита А. Помните, что природа — ваш верный друг и помощник. Воспользуйтесь ее дарами для поддержания своего здоровья.

Я расскажу вам о народных средствах лечения вирусного гепатита А. В этой книге будут подробно изложены секреты лечения целебными травами. Также вы найдете полезные сведения о грязелечении и лечении минеральными водами. Вы узнаете и о таких интересных методах лечения, как ароматерапия, цветотерапия и лечение пиявками. В этой книге будут даны полезные советы по лечебному питанию, диете и профилактике гепатита А.

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Глава 2](#)
 - [Общие сведения о траволечении](#)
 - [Сбор лекарственных растений](#)
 - [Календарь сбора лекарственных растений \(для средней полосы России\)](#)
 - [Сушка растений](#)
 - [хранение лекарственных растений](#)
 - [Способы приготовления лекарственных форм](#)
 - [Лекарственные растения и их лечебные свойства](#)
 - [Сборы лекарственных растений](#)
 - [Желчегонные сборы](#)
 - [Глава 3](#)
 - [Глава 4](#)
 - [Глава 5](#)
 - [Глава 6](#)
 - [Глава 7](#)
 - [Глава 8](#)

- [Глава 9](#)
 - [Глава 10](#)
 - [Глава 11](#)
 - [Глава 12](#)
 - [Глава 13](#)
 - [Глава 14](#)
 - [Заключение](#)
-

Алевтина Корзунова

Народные средства лечения гепатита А

Введение

Добрый день! Я рада, что у Вас в руках моя новая книга. Она основана на большом опыте лечения гепатита при помощи не только традиционной медицины, но и различных вспомогательных методов терапии. Оглянитесь и вы увидите, как много вокруг нас природных богатств. На протяжении тысячелетий земля-матушка создавала натуральные лекарства, чтобы помочь человеку выжить в этом непростом мире. И сегодня, в наш технологический век, мы не должны отказываться от протянутой нам самой природой руки помощи. В этой книге мне бы хотелось рассказать вам о самом, пожалуй, древнем способе лечения болезней — о траволечении. Опыт врачевания целебными растениями накапливался, совершенствовался на протяжении многих веков и дошел до современности. Нам нужно лишь суметь им правильно воспользоваться, и тогда многие сегодняшние недуги будут обходить нас стороной. В этой книге я расскажу вам о различных лекарственных растениях, предназначенных для лечения гепатита А, дам конкретные рецепты и способы изготовления целебных настоев и отваров, а также лекарственных сборов.

Помимо фитотерапии, я расскажу и о многих других, не менее эффективных, методах лечения недугов. Замечательное народное средство борьбы со многими болячками — это лечение пиявками. Оказывается, эти маленькие животные способны помочь человеку и при лечении вирусного гепатита А. Все мы знаем, как полезен мед. Я приведу вам рецепты приготовления натуральных лекарств на основе этого бесценного продукта природы. Вы узнаете также о премудростях водолечения и лечения с помощью целебных грязей. Не стоит забывать и о таких необычных и интересных способах, как ароматерапия и цветотерапия. Эти методы сейчас очень популярны, но оказывается, что они были известны и с успехом применялись еще в Древнем Египте, Китае и Греции.

Я подробно расскажу вам о том, какие блюда можно есть во время болезни, а от каких блюд лучше воздержаться, ведь одним из основных

моментами при лечении вирусного гепатита А является соблюдение диеты.

Помните, что гепатит А легко излечим при соблюдении простых, но вместе с тем важных правил, которые будут подробно изложены в данной книге.

Глава 1

Что такое гепатит А?

Что же такое гепатит А? Гепатит А — это воспаление печени, вызванное вирусом. Попав в печень, вирус нарушает ее нормальную работу. В клетках возникает воспалительная реакция, изменяется их строение, может произойти даже гибель некоторых из них. Печень становится похожа на «бульжную мостовую», ее клетки «мумифицируются». После лечения печень вновь приобретает свое нормальное строение, клетки восстанавливаются.

Гепатит А называют еще «болезнью грязных рук». Вирус попадает в окружающую среду с фекалиями больного человека и таким образом распространяется на большие расстояния. Вирус может оказаться в воде, на овощах и фруктах, на грязных руках. Дальше он попадает в кишечник человека, а затем и в печень, вызывая гепатит. Вот почему золотым правилом мыть руки перед едой никогда не надо пренебрегать. Кроме того, пить нужно только кипяченую воду и обязательно тщательно мыть овощи и фрукты. Соблюдение этих простых в сущности правил уберезет вас от многих болезней желудочно-кишечного тракта.

Гепатитом А чаще всего заболевают осенью и летом после сезонных дачных работ. Заболеть им могут люди любого возраста, но чаще всего гепатитом страдают дети старше 1 года (особенно в 3–12 лет) и молодые люди.

Все начинается с того, что вирус попадает в организм человека. В течение 3–4 недель болезнь никак себя не проявляет. В это время вирус размножается, приспосабливается к организму человека. Этот период может затянуться и до 7 недель.

Затем наступает так называемый преджелтушный период, который в среднем длится 5–7 дней. Он очень напоминает грипп. Температура тела повышается до 38–40 °С, появляются головная боль, общее недомогание, слабость, ломота в мышцах, костях и суставах, могут появиться боль в горле, насморк и кашель. Ну чем не грипп? Но потом пропадает аппетит, появляются тошнота и изредка рвота, горечь во рту, отвращение к курению, боль и тяжесть в правом боку. Спустя

2–4 дня моча темнеет, становится похожей на пиво или чай. Кал обесцвечивается, напоминая белую глину. Язык обложен, живот и печень увеличены. В этот период организм больного особенно активно выделяет вирус. Поэтому окружающим, да и самому больному необходимо строго соблюдать санитарные правила.

Потом появляется желтуха. Сначала желтеют склеры глаз, небо, уздечка языка, а затем и вся кожа. Интенсивность желтухи нарастает в течение 2–5 дней, в последующие 4–5 дней сохраняется на том же уровне, а затем уменьшается. Средняя продолжительность желтушного периода 14–21 дней, но может затянуться и на 1,5–2 месяца. Появление желтухи, как ни странно, ведет к улучшению самочувствия больного: снижается температура тела, уменьшается головная боль, исчезает ломота в теле. Но сохраняются такие симптомы, как слабость, утомляемость, пониженный аппетит, тошнота и рвота, горечь во рту, боль и тяжесть в правом боку. Дискомфорт в животе обычно усиливается после приема пищи, особенно острой и жирной. Моча по-прежнему остается темной, а кал — бесцветным. Наблюдаются и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы: сердце начинает медленнее сокращаться, давление падает.

У лиц с хронической алкогольной интоксикацией и наркоманией в желтушном периоде самочувствие иногда не только не улучшается, но даже ухудшается — нарастает слабость, усиливаются боли в верхней половине живота и правом боку, сохраняется высокая температура тела.

Постепенно желтуха и другие симптомы заболевания исчезают. Но в течение 1–6 месяцев могут сохраняться утомляемость после физической нагрузки, неприятные ощущения, тяжесть в правом подреберье после еды, горечь во рту.

Гепатит А при правильном лечении в подавляющем большинстве случаев заканчивается полным выздоровлением. Очень редко у ослабленных людей при отсутствии какого-либо лечения возникают осложнения. Заболевание может принять затяжную форму и длиться несколько месяцев. В период угасания симптомов иногда может наблюдаться обострение заболевания. Также в исключительно редких случаях возможен переход заболевания в хроническую форму. Помимо указанных осложнений, у некоторых больных могут наблюдаться признаки воспаления желчных путей.

Гепатит А при правильном лечении легко излечим. В этой книге я расскажу о тех несложных и доступных каждому методах лечения, которые помогут вам в борьбе с болезнью.

Глава 2

Фитотерапия

Общие сведения о траволечении

При появлении у вас симптомов, напоминающих гепатит, вы конечно же сначала должны обратиться к врачу-специалисту. Но, помимо традиционной медицины, существует еще и множество эффективных народных методов лечения, накопленных веками, призванных помочь организму справиться с заболеванием.

Самым эффективным и признанным методом нетрадиционной медицины является фитотерапия. Фитотерапия — это лечение растениями.

Траволечение по сравнению с синтетическими лекарствами имеет множество преимуществ. Растительные препараты действуют мягче, чем химические лекарства. Они гораздо менее токсичны, не вызывают привыкания и аллергии и в отличие от многих лекарств не угнетают защитные свойства, а, наоборот, повышают иммунитет, помогая организму справиться с болезнью. Кроме того, в растениях лечебные вещества находятся в естественных пропорциях, установившихся в процессе эволюции. Растительные препараты можно применять длительное время, не опасаясь появления нежелательных побочных эффектов. Люди во всех странах мира на протяжении всей своей многовековой истории с успехом использовали полезные растения. Да и в наше время мы не должны забывать опыт предыдущих поколений.

В мире существует около 500 тыс. видов растений. В одной старинной легенде рассказывается о том, как врач послал своего ученика на поиски бесполезного растения. Но тот вернулся ни с чем. Есть одно очень интересное и верное высказывание самого известного врача древности Клавдия Галена: «Любой сорняк — это целебное растение, достоинства которого еще не раскрыты».

Сбор лекарственных растений

Приступая к сбору лекарственных растений, необходимо прежде всего знать сами растения, нужно уметь отличать их от схожих, но не имеющих полезных свойств видов. Кроме того, нужно знать места, где произрастают те или иные полезные травы.

Мне бы хотелось дать вам несколько простых советов. Сбор растений необходимо проводить только в хорошую сухую погоду, причем растения не должны быть увлажнены росой или дождем. Только при этом условии удастся при сушке сохранить естественный цвет растений и предохранить их от процессов гниения, бактериального и грибкового разложения, результатом которого часто является утрата растением действующих лекарственных веществ. Исключение составляют легко осыпающиеся в зрелом состоянии плоды некоторых растений (зонтичных). Их лучше заготавливать увлажненными. Корни, корневища и клубни можно выкапывать в любую погоду, потому что перед сушкой их необходимо мыть.

Разные виды растений нужно собирать в отдельную тару, не смешивая между собой. Надо постараться при сборе растений не засорять их землей, песком, а также примесью других растений и частями собираемого растения, которые не являются лекарством.

Активные лекарственные вещества накапливаются в растениях в различных органах: в стеблях, листьях, почках, цветах, плодах, корнях. Содержание действующих начал неодинаково на протяжении жизни растения и изменяется даже в течение дня. Собирать растительное сырье нужно именно тогда, когда оно содержит максимальное количество активных веществ. Если используется все растение, его собирают в начале цветения. В это же время собираются и растения, от которых употребляются все надземные части — трава. Сбор листьев производится обычно перед цветением. Корни, корневища и клубни заготавливаются в осенний период или ранней весной; семена и плоды — в период их полного созревания. Кора заготавливается весной во время сокодвижения в растениях.

Существует календарь сбора растений, который приведен ниже.

При заготовке ядовитых растений следует соблюдать определенные методы предосторожности: нельзя их пробовать, класть вместе с неядовитыми лекарственными растениями. После их сбора необходимо тщательно вымыть руки.

Календарь сбора лекарственных растений (для средней полосы России)

Март

Береза (почки), брусника (листья), сосна (почки).

Апрель

Береза (почки), брусника (листья), горец змеиный (корневища), девясил высокий (корневища с корнями), дуб (кора), калина обыкновенная (кора), крушина ольховидная (кора), лапчатка прямостоячая (корневища), папоротник мужской (корневище), сосна (почки), толокнянка обыкновенная (листья), тополь черный (почки).

Май

Адонис весенний (трава), багульник болотный (облиственные ветви), береза бородавчатая (листья, почки), боярышник красный (цветы, плоды), брусника (листья), дягиль лекарственный (кора), дуб (кора), калина обыкновенная (кора), копытень европейский (листья), крапива двудомная (листья), крушина ольховидная (кора), крушина ломкая (кора), ландыш майский (трава, листья, цветки), лопух большой (корни), мать-и-мачеха (цветки, листья), одуванчик лекарственный (трава, корни), окопник лекарственный (корни), папоротник мужской (корневище), пастушья сумка (трава), первоцвет весенний (листья, цветки), пион уклоняющийся (корни), пихта сибирская (почки, хвоя), плаун булавовидный (трава, споры), подорожник обыкновенный (трава), пырей ползучий (корневища), смородина черная (листья), сосна лесная (хвоя, почки), толокнянка обыкновенная (листья), тополь черный (почки), фиалка трехцветная

(трава), хвощ полевой (трава), хрен обыкновенный (корни), черемуха (цветки, плоды).

Июнь

Адонис весенний, багульник болотный (облиственные ветви), белена черная (листья), береза бородавчатая (листья, почки), боярышник красный (цветы, плоды), василек синий (цветки), вахта трехлистная (листья), горец птичий (трава), донник лекарственный (трава), дягиль лекарственный (корни), желтушник серый (трава), земляника лесная (плоды, листья), золототысячник малый (трава), исландский лишайник (слоевище), копытень европейский (листья), крапива двудомная (листья), ландыш майский (трава, листья, цветки), липа сердцевидная (цветки), лопух большой (корни), мать-и-мачеха (цветки, листья), одуванчик лекарственный (трава, корни), окопник лекарственный (корни), пастернак посевной (трава), пастушья сумка (трава), пион уклоняющийся (корни), пихта сибирская (почки, хвоя), плаун булавовидный (трава, споры), подорожник большой (листья), подорожник обыкновенный (трава), полынь горькая (листья), папоротник мужской (корневища), пустырник пятилопастный (трава), ромашка душистая (цветочные корзинки), сосна лесная (хвоя, почки), сушеница топяная (трава), тимьян ползучий (трава), тмин обыкновенный (трава), фиалка трехцветная (трава), хвощ полевой (трава), хрен обыкновенный (корни), череда трехраздельная (трава), черемуха (цветки, плоды), черника (листья), чистотел большой (трава), ятрышник (клубнекорни).

Июль

Адонис весенний (трава), аир болотный (трава), багульник болотный (трава), белена черная (листья, почки), береза бородавчатая (листья, почки), бессмертник песчаный (соцветия), боярышник красный (цветки, плоды), василек синий (цветки), вахта трехлистная (листья), голубика (плоды), горец перечный (трава), горец почечуйный (трава), донник лекарственный (трава), душица обыкновенная (трава),

дягиль лекарственный (корни), желтушник серый (трава), живокость сетчатоплодная (трава), зверобой продырявленный (трав), земляника лесная (плоды, листья), золототысячник малый (трава), исландский лишайник (слоевище), календула лекарственная (соцветия), калина обыкновенная (кора, плоды), кипрей узколистный (трава), копытень европейский (листья), коровяк скиптровидный (венчики цветков), крапива двудомная (листья), липа сердцевидная (соцветия), лопух большой (корни), лук репчатый (луковица), льнянка обыкновенная (трава), малина обыкновенная (плоды, листья), морковь посевная (семена, корнеплоды), мать-и-мачеха (цветки, листья), можжевельник (шишкоягоды), мята полевая (трава), одуванчик лекарственный (трава, корни), окопник лекарственный (корни), папоротник мужской (корневище), пастернак посевной (трава), пастушья сумка (трава), петрушка огородная (трава, корни), пижма обыкновенная (соцветия), пион уклоняющийся (корни), пихта сибирская (почки, хвоя), плаун булавовидный (трава, споры), подорожник большой (листья), подорожник обыкновенный (трава), полынь горькая (трава, листья), полынь обыкновенная (трава), пустырник пятилопастный (трава), ромашка душистая (цветочные корзинки), смородина черная (плоды), сушеница топяная (трава), сосна лесная (хвоя, почки), тимьян ползучий (трава), тмин обыкновенный (плоды), толокнянка обыкновенная (листья), тысячелистник обыкновенный (трава), фиалка трехцветная (трава), хвощ полевой (трава), хрен обыкновенный (корни), череда трехраздельная (трава), черемуха обыкновенная (плоды), черника (плоды), чистотел большой (трава), шиповник коричный (цветки, плоды), ятрышник (клубнекорни).

Август

Адонис весенний (трава), аир болотный (корневище, трава), багульник болотный (трава), бессмертник песчаный (соцветия), боярышник красный (цветки, плоды), валериана лекарственная (корни, корневище), голубика (плоды), горец почечуйный (трава), донник лекарственный (трава), душица обыкновенная (трава), дягиль лекарственный (корни), желтушник серый (трава), золототысячник малый (трава), исландский лишайник (слоевище), календула

лекарственная (соцветия), калина обыкновенная (кора, плоды), кипрей узколистный (трава), коровяк скиптровидный (венчики цветов), крапива двудомная (листья), крестовик обыкновенный (трава, корни), лопух большой (корни), лук репчатый (луковица), калина обыкновенная (плоды), морковь посевная (семена, корнеплоды), мать-и-мачеха (цветки, листья), одуванчик лекарственный (трава, корни), окопник лекарственный (корни), папоротник мужской (корневище), пастушья сумка (трава), петрушка огородная (трава, корни), пижма обыкновенная (соцветия), пион уклоняющийся (корни), плаун булавовидный (споры, трава), подорожник большой (листья), полынь горькая (трава), ромашка душистая (цветочные корзинки), рябина обыкновенная (плоды), синюха голубая (корневища с корнями), сосна лесная (хвоя, почки), сушеница топяная (трава), тмин обыкновенный (плоды), толокнянка обыкновенная (листья), тысячелистник обыкновенный (трава), фиалка трехцветная (трава), хвощ полевой (трава), хмель обыкновенный (шишки), хрен обыкновенный (корни), череда трехраздельная (трава), черемуха обыкновенная (плоды), черника (плоды), чеснок посевной (луковицы), чистотел большой (трава), шиповник коричный (плоды).

Сентябрь

Валериана лекарственная, горец змеиный, дягиль лекарственный, календула лекарственная, калина обыкновенная, капуста, клюква, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, крушина слабительная (жостер), лапчатка прямостоячая, лопух большой, лук репчатый, можжевельник обыкновенный, морковь посевная, одуванчик лекарственный, ольха серая, папоротник мужской, пастушья сумка, первоцвет весенний, петрушка огородная, пион, плаун булавовидный, подорожник большой, полынь горькая, ромашка душистая, рябина обыкновенная, синюха голубая, тмин обыкновенный, толокнянка обыкновенная, тысячелистник обыкновенный, фиалка трехцветная, хвощ полевой, хмель обыкновенный, хрен обыкновенный, цикорий дикий, шиповник коричный, щавель конский.

Разные части лекарственных растений заготавливают по-разному.

Почки

Почки деревьев и кустарников собирают обычно в марте и апреле, когда они уже набухли, но еще не распустились. В это время в них содержится максимальное количество лечебных компонентов. Крупные почки (сосны и других растений) срезают с ветвей ножом, а мелкие, например березы, срезают вместе с ветвями, а затем обмолачивают после сушки ветвей. Заготовку почек желательно производить только с деревьев, предназначенных для рубки. Сушить почки нужно в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, так как в теплом месте они начинают распускаться.

Кора

Кору заготавливают в апреле и мае, когда идет интенсивное соковыделение. Такая кора содержит много активных лекарственных веществ и легко отслаивается. Сбирать кору можно с однолетних или двулетних ветвей, а также с молодых стволов. Старая растрескивающаяся кора бедна полезными веществами. Не нужно также собирать кору, покрытую лишайниками («мхами») и наростами. Для отслаивания коры делают ножом два кольцевых надреза до древесины на расстоянии 25–50 см друг от друга и соединяют их 1–2 продольными надрезами. Затем снимают в виде трубочек или желобков.

Листья

Сбор листьев обычно ведут во время цветения или незадолго до цветения растений, кроме листьев мать-и-мачехи, которые появляются только после цветения растения. Сбирать листья лучше в сухую погоду. Прикорневые нижние и средние стеблевые листья следует обрезать ножницами, а не обрывать руками, чтобы не повредить цветению и плодоношению растения. Толстые сочные черешки листьев (мать-и-мачехи, подсолнечника и др.), замедляющие сушку и содержащие мало активных лечебных веществ, удаляют. При

собираении листьев крапивы растения вначале скашивают, а после того как листья увянут и потеряют жгучесть, их обрывают. Мелкие кожистые листья (толокнянки, брусники и др.) обрывать руками слишком долго и утомительно, поэтому сначала обрезают ветви растения, сушат их, а затем ветви обмолачивают. Поблекшие, увядающие листья, объединенные насекомыми или пораженные грибами, ни в коем случае собирать нельзя — полноценного лекарственного сырья из них никогда не получится.

Цветки

Цветки собирают в начале их цветения. В этот период цветки содержат максимум лекарственных компонентов, не осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку и сохраняют свою окраску. После периода цветения они обычно не годятся для лечебных целей. Цветы, как правило, собирают вручную, оципывая их и обрывая цветоножки. Так, например, специальными гребнями-совками собирают цветки аптечной ромашки.

При сборе цветков с высоких кустарников или деревьев для пригибания ветвей удобно использовать палку с крючком на конце, для срезания ветвей — садовые ножницы и секаторы. Надо стараться делать это с осторожностью, чтобы не навредить растениям. Поскольку цветки — самые нежные части растений, во время заготовки их лучше аккуратно укладывать в корзины, а не в закрытую тару.

Трава

Травы собирают обычно в начале цветения. Срезают травы ножом, секатором или серпом. Если растение образует чистую заросль, ее скашивают и перед сушкой удаляют все загрязняющие примеси. Иногда при густом стоянии трав все растения скашивают, а уже затем выбирают нужные травы из покоса.

Плоды и семена

Наиболее богаты лекарственными веществами созревшие плоды и семена. Обрывают плоды вручную без плодоножки. Сочные плоды быстро портятся в жаркую погоду, поэтому лучше собирать их рано утром или вечером. После сушки плоды отсеивают от различной пыли и посторонних веществ. У растений с постепенно распускающимися соцветиями (таких как тмин, кориандр и др.) созревание плодов не происходит одновременно. В таких случаях верхушки растений срезают в тот момент, когда уже половина плодов созрела. Срезанные части связывают в пучки и подвешивают в сухом и теплом помещении, чтобы дозрели все плоды.

Во избежание потерь сбор плодов зонтичных растений лучше проводить рано утром, когда растения увлажнены росой, или в сырую погоду. Сочные плоды снимают совершенно зрелыми (кроме шиповника), осторожно, чтобы не сломать и не подавить. Плоды шиповника собирают за несколько дней до их полного созревания. В это время они наиболее упруги и не портятся при транспортировке, дозревая при хранении. Укладывая плоды в корзину, каждый слой нужно проложить веточками, чтобы плоды не слеживались и не давились. Нельзя собирать испорченные, загрязненные, незрелые плоды, так как это может привести к загниванию и порче лекарственного сырья. Сортировку сочных плодов лучше провести до сушки, так как они легко деформируются и слегка увлажняются.

Подземные части растений

Корни, корневища, луковицы обычно собирают в период отмирания надземных частей (в конце лета, осенью). В это время растения можно еще довольно легко узнать по увядающим надземным частям. Их можно собирать и ранней весной до начала отрастания надземных органов, но весной период заготовки слишком короткий, всего-то несколько дней, к тому же нужное для сбора растение трудно распознать.

Не следует ожидать появления побегов с листьями, поскольку лекарственная ценность подземных органов снижается за счет оттока из них части активных веществ, расходуемых на рост и развитие надземных органов.

Подземные органы многолетних и двулетних растений извлекают из почвы вместе с комом земли, окопав их лопатой на расстоянии 15–20 см от стебля, чтобы не повредить корней. Для заготовки подземных частей болотных растений (таких как аир и др.) пользуются вилами или граблями. Затем корни, корневища или клубни отряхивают от земли и начисто промывают в холодной проточной воде. Подземные части растений очень удобно мыть в больших плетеных корзинах, периодически погружая их в воду и вынимая для того, чтобы стекала грязная вода. Толстые корневища с корнями легче отмыть от загрязнения, если порезать их вдоль на 3–4 части. Корни, корневища и клубни, которые трудно промывать, очищают от земли с помощью щеток и снимают верхнюю кожицу.

Я хочу вам напомнить, что не следует собирать запыленные, загрязненные растения, растущие вблизи дорог с интенсивным движением транспорта, рядом с заводами и фабриками.

При сборе растений не забывайте, что природу надо беречь, ведь ее ресурсы далеко не безграничны. Человек должен рационально использовать ее богатства, а не уничтожать, не истреблять ее запасы полностью, нанося этим непоправимый ущерб. При заготовке надземных частей растений их следует аккуратно срезать, а не вырывать с корнями, потому что от корней поднимутся новые побеги и вновь будут приносить пользу.

Повторные сборы подземных органов растений на одном и том же месте делают через 1–2 года. В лунку, образовавшуюся при их выкапывании, стряхивают плоды или семена и почву разравнивают. Срывать плоды нужно таким образом, чтобы не пострадали ветви кустарников. Позаботьтесь о том, чтобы не причинить большого вреда деревьям и кустарникам при сборе коры. Прежде чем приступить к ее заготовке, необходимо узнать в органах лесного хозяйства, где это разрешено делать. Если участок сбора не отведен под вырубку, снимайте кору только с части ветвей, чтобы не погубить деревья или кустарники. Заготовку почек также желательно производить только с деревьев, намеченных для рубки.

Если мы будем относиться к природе с любовью и заботой, то и она оплатит нам тем же.

Сушка растений

После сбора растений необходимо их высушить. Здесь тоже есть некоторые хитрости.

Сушку постарайтесь начать как можно раньше, иначе под действием влаги и различных ферментов растений произойдут загнивание сырья и разрушение полезных веществ.

Перед сушкой тщательно переберите растения. Отсортируйте их по видам, удалите ненужные примеси. Плоды, семена и почки просейте от пыли и сора.

Сушить растения можно как дома, так и на улице в зависимости от погоды. В хорошую погоду, на солнце и ветру можно сушить на открытом воздухе. Быстро сохнут растения на чердаках под железной крышей, особенно если чердак хорошо проветривается. Помните, что для сушки нельзя использовать чердаки животноводческих ферм, где сырье приобретет зловонный запах, а также помещения, в которых хранятся ядохимикаты и другие вредные вещества.

При плохой дождливой погоде можно использовать сушилки, печи, духовки.

Сушка различных частей растения имеет свои особенности. Так, почки нужно сушить в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, иначе они могут начать распускаться. Рассыпьте почки тонким слоем и иногда перемешивайте.

Кора в хорошую погоду сушится на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Полоски коры нельзя складывать желобками друг на друга, чтобы она не заплесневела. Листья лучше всего сушить на чердаке, разложив в 2–3 слоя. Постарайтесь не забывать почаще их перемешивать. После того как листья станут ломкими, сложите их в кучку и оставьте на несколько дней. В этом случае листья впитают влагу и будут меньше крошиться при упаковке.

Цветки можно сушить на чердаках, под навесами и в проветриваемых помещениях. Разложить их лучше в один тонкий слой, чтобы не пришлось их переворачивать.

Сочные плоды завяливают на солнце или в духовках и сушилках при температуре 70–90 °С. Корневища, корни и клубни без эфирных

масел можно высушивать на солнце, а при плохой погоде — в проветриваемом помещении. Если корни и корневища толстые, то можете порезать их вдоль на несколько частей или разрезать кружочками. Клубни перед сушкой можно обдать кипятком, чтобы они не прорастали.

Есть несколько приемов, чтобы понять, высушилось растение или нет. Корни, корневища и кора при сгибании должны не гнуться, а с треском ломаться, листья и цветки должны легко растираться в порошок, а сочные плоды не должны склеиваться в комки.

хранение лекарственных растений

Хранить высушенное сырье можно в бумажных и матерчатых мешочках, картонных коробках, фанерных ящиках, банках. Если лекарственное действие растения связано с эфирным маслом, то его нужно хранить в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой.

Высушенные ягоды (черника, малина, земляника и др.) могут впитывать из воздуха влагу, поэтому их лучше хранить в бумажных пакетах на сквозняке. Ядовитые растения должны находиться отдельно от неядовитых, с запахом — отдельно от непахучих. Лекарственные сборы должны храниться в сухом, чистом, темном месте. Обязательно на каждой таре подпишите название растения во избежание путаницы. Листья, цветы и травы можно хранить не дольше 1–2 лет, а корни, корневища и кору — не более 2–3 лет. По истечении этого срока лучше не употреблять сырье в лечебных целях.

Способы приготовления лекарственных форм

Настои и отвары

Настои готовят обычно из листьев, цветов и травы, а отвары — из грубых частей растений (корней, клубней и корневищ). Перед приготовлением настоев и отваров лекарственное сырье необходимо предварительно хорошенько измельчить. Затем измельченное растение нужно поместить в фарфоровую, эмалевую или нержавеющую посуду, облить водой комнатной температуры, закрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане при частом помешивании. При приготовлении настоев можно обойтись и без водяной бани. В этом случае сырье нужно просто залить кипятком, поставить на плиту и следить за тем, чтобы настой не кипел. Через 15 мин его снимают, охлаждают и фильтруют через несколько слоев марли.

Отвары готовятся в течение 30 мин, а настои — 15 мин. После охлаждения отвары и настои надо процедить сначала через ситечко, а потом и через вату. Затем добавляют воду до нужного объема. Хранить настои и отвары можно не дольше 3–4 дней в холодильнике.

Настойки

Растительное сырье необходимо залить спиртом (70 °С) или водкой (объем должен быть в 2 раза больше). Настаивание надо проводить при комнатной температуре на протяжении 7 дней. Затем настой сливают. Остаток растений отжимают, промывают спиртом, опять отжимают и заливают спиртом или водкой до нужного объема. Полученные таким способом настойки отстаивают в течение нескольких дней при температуре не выше 8 °С, а затем вновь их фильтруют через несколько слоев марли. Готовая настойка должна получиться прозрачной, но обладать вкусом и запахом соответствующего растения.

Сборы и чай

Сборы и чай — это смесь высушенных и измельченных растений, к которым иногда добавляют соли, эфирные масла и другие вещества.

Разные лекарственные растения измельчать нужно по отдельности. В зависимости от назначения сбора степень измельчения сырья должна быть разной. Если сбор или чай будут использоваться для внутреннего употребления и полоскания, то просеивать нужно через крупное сито. Если же сбор предназначен для приготовления ванн, то сито должно быть с более мелкими отверстиями (примерно 2 мм). Потом необходимо просеять сбор через сито с отверстиями 1 мм, чтобы удалить всю ненужную пыль. После того как вы измельчили и просеяли лекарственные растения, нужно осторожно и тщательно перемешать их.

Лекарственные растения и их лечебные свойства

Лечебные травы помогут вам справиться с недугом. Они спасут вас не только от болезни, но еще и укрепят иммунную систему, создадут надежную защиту от других болезнетворных вирусов. Я расскажу вам о травах, применяя которые, можно избавиться от многих неприятных симптомов гепатита А.

Аир болотный, или ирный корень

Аир болотный просто незаменим при гепатите А. Аир помогает пищеварительной системе справиться с болезнью. Он повышает аппетит, улучшает пищеварение, а также оказывает желчегонное действие и уменьшает боль в правом боку. При любом вирусном заболевании тонус и сила организма уменьшаются. Тут на помощь и придет аир, который, помимо всего прочего, оказывает стимулирующее действие на нервную систему и на весь организм.

Аир болотный, или ирный корень, — это многолетнее травянистое растение с толстым ползучим корневищем и прямыми длинными ярко-зелеными стеблями, высотой до 1 м. На вкус корневища жгучие, слегка горьковатые, с приятным запахом. Цветет в июне-июле красивыми желто-зелеными соцветиями. Плоды — красные мелкие суховатые ягоды.

Растет аир болотный в европейской части России, в Сибири, Казахстане и на Кавказе. Найти его вы сможете вблизи различных неглубоких пресных водоемов: на болотах, по берегам рек и ручьев, озер, прудов. Вода, где растет аир, издревле считалась самой чистой и пригодной для питья.

Полезные лекарственные вещества находятся в корневищах, которые нужно собирать в конце осени — начале зимы. После того как вы их соберете, промойте корневища в холодной воде, затем оторвите ненужные маленькие корешочки и просушите. Советую вам перед просушкой нарезать корневища на кусочки размером около 3 см и

расщепить их на 3–4 части. Сушить корневища лучше всего на свежем воздухе. Когда корневища станут желтовато-бурого цвета и будут ломаться при попытке их согнуть, тогда их уже можно смело использовать для приготовления лекарственных снадобий. Хранить готовое сырье можно не больше года в закрытой посуде и сухом месте.

Из высушенных корневищ айра болотного вы можете приготовить настой, отвар или настойку.

Требуется: 2 ст. л. сушеных корневищ. Приготовление: залить 1 стаканом горячей воды и прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной кашнице долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Применение: по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде.

Требуется: 20 г корневища и 100 г спирта. Приготовление: настаивать на протяжении 7–8 дней в теплом месте. Применение: по 20 капель 3 раза в день до еды.

Требуется 1 ст. л. лекарственного растения на 1 л горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 минут. Затем охладить на протяжении 10 минут и процедить через марлю. Потом к полученной кашнице долить 1 л горячей кипяченой воды. Применение: по 1 стакану за 30 минут до еды в теплом виде.

Из корневищ можно еще варить компоты, варенье, их засахаривают. Высушенные корневища айра можно использовать в качестве пряности.

Аралия маньчжурская, или шип-дерево

Аралия применяется при гепатите для повышения защитных свойств организма, она помогает человеку справиться с вирусом. Аралия, помимо общестимулирующего действия, способствует восстановлению разрушенных вирусом клеток.

Аралия — это небольшое деревце, высотой около 1,5–2 м. По ходу ствола разбросано множество коротких шипиков, а на верхушке, как на пальме, расположены листья длиной около 1 м. В июле-августе

распускаются мелкие белые цветочки, а потом образуются синеватые ягоды.

Лекарственные вещества находятся в корнях, которые нужно успеть заготовить ранней весной. Аралию употребляют в виде настойки.

Требуется: 2 г измельченных корней аралии и 100 мл 70 %-ного спирта или водки. Приготовление: настаивать 10–15 дней. В итоге получается прозрачная жидкость янтарного цвета со своеобразным запахом и приятным вкусом. Применение: по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды.

Арника горная

Арника оказывает желчегонное и противовоспалительное действия. Также она повышает общий тонус организма, уменьшает количество вредного холестерина в крови.

Арника горная — это многолетнее травянистое растение высотой до 60–80 см. Цветы оранжевые, желтые. Цветет с июня, а начинает плодоносить в июле-августе. Плоды темно-серые, с хохолком из грязно-белых волосков. Найти это растение можно на полянах хвойных, сосновых, березовых лесов, а также на горных лугах.

Лечебным сырьем являются цветки растения, которые лучше всего заготавливать в сухие ясные дни. Сушить их можно в духовке или специальной сушилке при температуре 50 °С.

Из арники готовят настои и настойки.

Требуется 2 ст. л. измельченных цветочков и 1 стакан 70 %-ного спирта. Приготовление: настаивать 7–8 дней, затем слить настой и вновь залить спиртом. Применение: по 30–40 капель 2–3 раза в день после еды, растворив их в простой воде или молоке.

Требуется: 3 ст. л. сушеных цветов помещенных в эмалированную посуду, 1 стакан кипяченой воды. Приготовление: кипятить на водяной бане 15 минут, затем охладить в течение 45 минут. Потом нужно процедить настой, слить его и опять добавить кипяченую воду (1 стакан). Применение: по 1 ст. л. 2–3 раза в день после еды, смешав его

с молоком. Хранить настой желателно в холодильнике не более 2 суток.

Алоэ древовидное

Алоэ применяют при гепатите для того, чтобы укрепить ослабленный иммунитет организма. Его эффект сравним с самыми современными и дорогими лекарствами. Алоэ также оказывает желчегонное действие, облегчает пищеварение, повышает аппетит, что так необходимо при любых заболеваниях печени. Кроме того, алоэ способствует образованию новых здоровых клеток крови, без которых выздороветь трудно.

Алоэ всем нам хорошо известно, у многих оно растет на подоконниках. Если вы еще не обзавелись этим растением, обязательно сделайте это, ведь алоэ — лучший друг при лечении почти всех известных болезней. Алоэ древовидное — это травянистое вечнозеленое многолетнее растение, достигающее в высоту 100 см. Корень прямой и длинный. Листья, которые и представляют лекарственную ценность, мясистые, сочные, зеленые, с зубчиками по краям. Цветочки у алоэ мелкие, беловато-зеленые. Цветение в комнатных условиях бывает крайне редко, как говорят, раз в 100 лет, поэтому алоэ называют еще столетником. Плод похож на коробочку. Цветет алоэ в августе и сентябре.

Лечебные вещества содержатся в мясистых листьях. Из алоэ можно сделать настойку либо просто сок.

Требуется: 1 ст. л. сока алоэ и 2 ст. л. водки. Приготовление: залить сок алоэ водкой и настаивать в течение 2 суток. Применение: 3 раза в день перед едой по 20–20 капель. Также можно использовать просто сок, выжатый из алоэ. Применение: по 1 ч. л. за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

Бессмертник песчаный, или тмин песчаный

Бессмертник просто незаменим при лечении гепатита, ведь именно он лучше других уменьшает желтуху, оказывает желчегонное

действие, а также нормализует состав самой желчи, снижая в ней количество вредных для пищеварительной системы веществ. Кроме того, он лечит воспаление самих печеночных клеток и убивает болезнетворные вирусы. У больных уменьшаются тошнота, боли в области печени, прекращается рвота, исчезает желтизна кожи, размеры печени уменьшаются.

Бессмертник — это многолетнее травянистое растение высотой 15–40 см. Стебель у него прямой, ветвится на верхушке. Узнать бессмертник можно по мелким желтым, слегка пушистым цветочкам, собранным в корзинки. Цветет с июня по август. Растет бессмертник в степях и сухих лесах на песчаных почвах, реже — на каменистых почвах. Встречается в степях европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии, Западной Сибири. Народная молва издавна связывала желтый цвет растения с его целебным действием при желтухе. Впоследствии это же подтвердила и официальная медицина.

Лекарственные вещества сосредоточены в цветах, которые нужно собрать в самом начале их распускания, т. е. в первых числах июня. Цветы собирают вместе с коротко оборванными стебельками, не длиннее 1 см. Сушить сырье лучше всего в тени на открытом воздухе или под крышей на чердаке. Хранить можно на протяжении 3–5 лет в ящиках или жестяных банках с крышками.

Растение абсолютно не токсично, препараты бессмертника не дают побочных явлений даже при длительном применении.

Применяется с лекарственной целью в виде отвара и конечно же сборов, о которых я расскажу вам в следующей главе.

Требуется: 3 ст. л. сушеных цветков, помещенных в эмалированную посуду и 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовление: Закрывать смесь крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 30 минут. Охлаждать не менее 10 минут. Затем процедить через марлю, а оставшееся сырье отожать и добавить вновь 200 мл кипяченой воды. Хранить отвар нужно не более 2 суток в прохладном и темном месте. Применение: 2–3 раза в день за 15 минут до еды по полстакана в теплом виде.

Барбарис обыкновенный

Барбарис оказывает благотворное действие при гепатите, поскольку за счет своего желчегонного действия уменьшает желтуху. Барбарис снимает воспаление клеток печени, убивает вирусы, уменьшает боль в правом подреберье, повышает аппетит.

Барбарис обыкновенный представляет собой ветвистый кустарник высотой 1–2,5 м. Барбарис широко распространен в Саратовской области. Листья мелкие, продолговатые, край напоминает реснички. Цветы светло-желтые, а плоды — красные ягоды. Цветет барбарис с мая по июнь, а плоды созревают в конце июля — сентябре. Плоды съедобные, кислые, похожие на «барбариску».

Все полезные вещества в барбарисе скрыты в листьях и плодах. Собирать листочки нужно в июле после цветения растения.

Молодые свежие листья можно использовать и при приготовлении пищи, например класть в салат или варить из них зеленые щи. Попробуйте, ведь это не только вкусно, но еще и очень полезно. Свежие или высушенные плоды можно класть в суп для придания кисловатого вкуса. Мякоть незрелых плодов сможет даже заменить вам лимон. Также из плодов вполне можно сварить варенье или сироп.

Из барбариса вы можете приготовить спиртовую настойку или настой.

Требуется: 1 ст. л. листьев, 100 мл спирта. Приготовление: настаивать в теплом месте 10–15 дней. Когда настойка станет темно-желтой, слегка кисловатой на вкус, ее можно употреблять в лечебных целях. Применение: по 30–40 капель 2–3 раза в день в течение 2–3 недель.

Требуется: 1 ст. л. сухих листьев и 1 стакан горячей воды. Приготовление: кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, процедить через марлю, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного. Применение: по 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды.

Береза белая

Береза — это всеми нами любимое истинно русское дерево, которое не только радует нас своей красотой, но еще и помогает

справиться с разными хворями. А вот во Франции березу называют «деревом мудрости», и это поистине так. Отвары, настои из березовых почек и листьев помогают справиться при гепатите с желтухой, оказывая желчегонное действие, защищают печень и желчный пузырь, снимая воспаление клеток. Кроме того, в березе содержится много витаминов, жизненно необходимых каждому человеку.

Береза — это дерево, высотой до 20 м. Ствол ее белый, с черными продольными полосочками. Листики треугольные, цветки похожи на кисти — сережки, плоды представляют собой крылатые орешки. Зацветает береза в мае-июне. Растет в диком виде и культивируется как декоративное растение. Широко распространена в лесной и лесостепной зоне европейской части России и Сибири.

Полезные лекарственные вещества заключены в смолистых почках, а также в листочках. Листья можно собирать на протяжении всего лета, но лучше, конечно, сделать это пораньше. Почки надо собирать ранней весной, когда они еще не успели распусться, т. е. в марте и апреле. Для того чтобы запастись полезным лекарством, срежьте березовые веточки и оставьте их на какое-то время в тени на просушку. Когда веточки станут ломкими, постучите ими по твердой поверхности — почки сами опадут. Почки надо еще немножко досушить или в духовке, или на воздухе. Самое главное, проследите, чтобы почки не распустились.

Из почек и листьев можно приготовить много лечебных снадобий.

Требуется 2 ч. л. мелко нарезанных листьев березы и 1 стакан кипящей воды. Приготовление: настаивать 30 минут. После того как настой остынет, процедить его через марлю. Можно добавить щепотку питьевой соды. Применение: 3–4 раза в день.

Требуется: 3 ст. л. березовых почек 1 стакан водки. Приготовление: дать настояться дней 6–7. Применение: по 1 ст. л. во время еды.

Требуется: 2 ч. л. почек и 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной каше долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день

за 10–15 минут до еды в теплом виде. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней.

Можно пить и чистый березовый сок, который собирают весной. Пейте его по 1 стакану 2–3 раза в день.

Брусника обыкновенная

Брусника обладает желчегонным действием, убивает болезнетворных вирусов и снимает воспаление в печеночных клетках. Брусника способствует выведению токсинов, очищая нездоровую печень. Кроме того, это полезное растение содержит много витамина С, который, как известно, придает нашему организму силы в борьбе с болезнями. Ягоды брусники пробуждают аппетит, которого при гепатите обычно не бывает.

Брусника — многолетний вечнозеленый маленький кустарничек, всего 20 см в высоту. Корневище ползучее, прямостоячее, ветвистые стебли. Листочки мелкие, плотные, блестящие. Цветы напоминают колокольчики, белого или розового цвета. Плодоносит в конце лета красными ягодами. Плоды кисло-сладкие с вяжущим терпким вкусом. Цветет в мае — начале июня.

Растет в хвойных и лиственных лесах по всему СНГ, также бруснику можно найти на торфяных болотах. Лучшая по качеству брусника та, которая растет в сосновых лесах на сухих местах.

Лекарственным сырьем служат листья и зрелые ягоды. Ягоды собирают в конце лета, а листочки — ранней весной, когда только сошел снег. Сушат их в тени при комнатной температуре, хранят в картонных коробках, бумажных пакетах или мешочках из хлопчатобумажной ткани. Высушенные листья должны сохранить свой зеленый цвет. Требуется: 2 ст. л. листьев и 1 стакан горячей воды. Применение: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 минут. Затем охладить на протяжении 10 минут и процедить через марлю. Объем полученного отвара довести до 200 мл. Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 10 минут до еды в теплом виде. Отвар можно хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Из брусники можно приготовить очень много вкусных и полезных блюд. Вот некоторые простые рецепты.

Варенье. Требуется: 1,5 кг сахара, 1 кг брусники и 1 стакан воды. Приготовление: промыть в холодной воде ягоды и залить их кипятком минуты на 2–3. Слить воду, засыпать ягоды в горячий сироп и варить до готовности.

Крем из брусники с взбитыми сливками. Требуется: На 500 г брусники 1 стакан сахара и 2 стакана взбитых сливок. Приготовление: переберите и вымойте ягоды, а затем запекайте в духовке. Потом нужно будет протереть запеченную ягоду через сито. Полученную таким образом массу взбейте с сахаром. Сливки также взбейте с небольшим количеством сахара, добавьте их в брусничную массу и осторожно перемешайте. Получается самое настоящее праздничное блюдо, которое с успехом можно подать на десерт.

Брусника с яблоками в собственном соку. Требуется: на 1 кг брусники 500 г яблок, 1 стакан сахара и 2 стакана воды. Приготовление: бруснику промойте, переберите, положите в кастрюлю, залейте водой, поставьте на газ. Прокипятите ягоды в течение 3–5 мин. В полученный морс положите нарезанные дольками яблоки и сахар, полученную смесь кипятите 5–10 мин, а затем добавьте туда брусничную массу и закатайте в банки. Это лакомство станет зимой вашим вкусным помощником в борьбе с болезнями.

Брусника моченая. Требуется: 10 кг брусники, 1–2 кг яблок, 8–10 л воды, 2 кг сахара, 8 гвоздичек, щепотка корицы. Приготовление: тщательно промойте и переберите бруснику. Яблоки (антоновку, анис, апорт) нужно вымыть и обрезать плодоножки. В кипящую воду положите сахар, корицу и гвоздику, а затем прокипятите. В стеклянную посуду плотным слоем насыпьте бруснику, уложите затем слой яблоки и опять по очереди. Залейте охлажденным сиропом. Поставьте в сухое и прохладное место. Через 2 недели блюдо готово.

Брусничная водица. Требуется: брусника, 300–400 г сахара и 10 л воды. Приготовление: чистую бруснику поместите в емкость и залейте сахарной водой.

Будра плющевидная

Будра оказывает сильное противовоспалительное действие на клетки печени. Она также повышает аппетит и улучшает процесс пищеварения.

Будра плющевидная — это многолетнее травянистое растение. Стебли у нее двух видов: одни — ползучие, стелющиеся по земле, покрытые меленькими волосками, другие — прямостоячие, с листочками и цветами. Листья у будры сердцевидные, с зазубринами по краю. Цветы лилового или розового цвета. Цветет будра на протяжении всего лета, с мая по август. Плоды представляют собой светло-коричневые орехи, состоящие из четырех маленьких орешков. Будра плющевидная встречается по всей европейской части России, на Дальнем Востоке, на Кавказе, в Средней Азии. Найти это растение можно на лугах, полях, в лесах.

В лечебных целях используют траву будры. Сбирать ее лучше всего в начале июня, когда в ней содержится максимальное количество полезных веществ.

Требуется: 1 ст. л. высушенной измельченной травы. Приготовление: залить ее 3 стаканами кипятка и дать настояться 2–3 ч. После того как настой остынет, процедить его через марлю или фильтровальную бумагу. Применение: по 1 ст. л. за час до еды.

Буквица лекарственная

Буквица способствует повышению аппетита, нормализует процесс пищеварения, снимает воспаление с печеночных клеток, оказывает легкое желчегонное действие.

Буквица лекарственная — это многолетнее травянистое растение высотой до 75 см. На прямостоячем стебле находится множество пушистых волосков, свисающих вниз. Крупные удлиненные листья тоже покрыты маленькими волосками. Темно-розовые цветочки собраны в цилиндрическое соцветие. Цветет с июня по сентябрь. Буквица распространена по всей европейской части России, в Западной Сибири и на Кавказе.

С лечебной целью используются молодые листочки, которые лучше всего собирать в конце мая — начале июня. Сушить их нужно в тени или дома в сухом и прохладном месте.

Из буквицы вы можете приготовить настой. Требуется 1 ст. л. сухих листочков. Приготовление: залить 1 стаканом кипятка, а затем на медленном огне кипятить в течение 15 минут в плотно закрытой эмалированной посуде. Потом приготовленную смесь оставить стоять на сутки, также при плотно закрытой крышке. Процедить настой. Применение: по 1/2 стакана 3 раза в день.

Василек синий

Василек обладает желчегонным, жаропонижающим и противовоспалительным действиями. Потому он является хорошим средством при лечении гепатита в начальной стадии болезни. Василек синий — это однолетнее или двухлетнее растение высотой около 0,5 м. Корень тоненький, стебель тоже тонкий, прямостоячий. Листочки продолговатые, вытянутые, охватывают стебель. Цветочки фиолетовые или синие. Плод представляет собой семянку серо-коричневого оттенка с маленьким хохолком. Зацветает василек в июне-июле.

Полезные лекарственные вещества содержатся в цветах, которые нужно собрать в момент их максимального цветения, т. е. в начале июля. После сбора цветы сразу нужно просушить. Делать это нужно в темном и прохладном помещении.

Требуется: 1 ст. л. лекарственного сырья. Приготовление: залить 1 стаканом кипящей воды и прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавить 1 стакан кипяченой воды. Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Требуется: 1 ч. л. высушенных цветочков. Приготовление: залить стаканом кипятка и дать настояться 20–30 минут. Применение: 2–3 раза в день после еды.

Вахта трехлистная, или трифоль

Вахта оказывает сильное желчегонное действие, тем самым уменьшает желтушную окраску кожи и улучшает общее состояние больного. Кроме того, она повышает аппетит.

Вахта трехлистная, или трифоль, — многолетнее травянистое растение высотой около 20–30 см. Корневище длинное, ползучее, с зарубками на местах опавших листьев. Листья крупные, до 10 см, овальные. Цветочки бледно-розовые или белые, состоят из 5 лепесточков. Плод — шаровидная коробочка с блестящими семенами. Цветет в мае и июне. Вахта растет в европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке. Найти это растение вы сможете по берегам рек, на болотах, в зарослях трав.

Лекарственным сырьем служат листья. Сбирать их нужно в период цветения, т. е. в мае-июне. Просушивать их можно или в тени на свежем воздухе, или в хорошо проветриваемом помещении.

Настой листа трилистника водяного. Требуется: 1 ст. л. высушенных корневищ и 1 стакан кипятка. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема. Применение: в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток. Настойка горькая листа трилистника водяного.

Требуется 3 ст. л. сухих листьев. Приготовление: залить 1 стаканом водки. Дать настояться в течение 2 суток. Применение: по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Вербена лекарственная

Вербену при гепатите используют для повышения аппетита и активизации жизненного тонуса организма.

Вербена — это многолетнее растение с жестким шероховатым стеблем, высотой 30–50 см. На кончиках веточек расположены мелкие розовые или голубые цветочки, собранные в редкие соцветия. Цветет с июня по сентябрь. Это растение можно найти на живых изгородях у заборов, на пустырях, по обочинам проселочных дорог. Вербену

можно использовать не только при гепатитах, но и при бессоннице, нервных расстройствах, эпилепсии, поносе, камнях в почках или желчном пузыре, простуде.

Собирать траву надо во время ее цветения, т. е. с июня по сентябрь. Соберите траву в небольшие пучки и подвесьте их на свежем воздухе.

Из вербены вы можете приготовить целебный чай или настойку.

Требуется: 2 ч. л. травы залить 1/4 л кипящей воды.
Приготовление: настаивать 5–10 минут и процедить.

Можно сделать и настойку.

Требуется: 1 ст. л. на 1 стакан водки. Приготовление: настаивать 10–12 дней в темном месте. Применение: по 20–30 капель 2 раза в день.

Вереск обыкновенный

При гепатите применяется с целью снять воспаление пораженных клеток печени.

Вереск обыкновенный — ветвистый вечнозеленый кустарник, высотой 30–70 см. Стебли покрыты буро-красной корой, листья маленькие, цветки тоже мелкие, лиловые или белые. Плод — сухая коробочка с мелкими семенами. Широко распространен во всех лесах европейской части России. Но чаще всего его можно найти на сухой или свежей песчаной почве в сосновых лесах, на вырубках, гарях, среди кустарников, реже на торфяных болотах (особенно после пожаров). Это растение-медонос, но мед из него темный, терпкий и слегка горьковатый.

Собирайте цветущие верхушки побегов либо одни цветочки. Просушку лучше производить в тени на свежем воздухе.

С лечебной целью применяется трава вереска. Растение, помимо противовоспалительного действия, обладает мочегонным, потогонным, вяжущим, успокаивающим действиями. Настой этой целительной травки также можно использовать, если у вас есть пиелонефрит, воспаление мочевого пузыря или камни в почках.

Из вереска можно готовить чай, настой, сиропы, напитки.

Требуется: 1–2 ч. л. травы или сушеных цветков 1/4 л кипящей воды... Приготовление: выдержать 20 мин и процедить. Применение: пить этот полезный чай каждый день по 1 чашке маленькими глоточками.

А вот и рецепт настоя. Требуется: 1 ст. л. травы, 1 стакан кипятка. Приготовление: настаивать 2–3 часа, а затем процедить. Применение: по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. свежих цветков вереска и 1 л кипятка. Приготовление: настаивать в течение суток в теплом месте. Процедить, добавить полкило сахара и довести до кипения. Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Вересковый напиток готовится следующим образом. Требуется: 1 ч. л. сушеных цветков вереска, 1 л кипящей воды. Приготовление: кипятить 2–3 минуты. К напитку можно добавить 100 г меда.

Верба

Верба оказывает желчегонное и противовоспалительное действия, а также обладает уникальной способностью снижать высокую температуру.

Верба — многолетнее дерево, достигающее в высоту 25–30 м. Всем нам хорошо знакома ее развесистая крона, в тени которой так приятно посидеть жарким летним днем. Оказывается, верба может оказать помощь и в лечении болезней. Кора, которая и используется в лекарственных целях, темно-серая, потрескавшаяся. Веточки у нее длинные, тонкие, гибкие, свисающие вниз. Листья мелкие, вытянутые. Цветы похожи на сережки, длинные (3–5 см), зеленого или ярко-желтого цвета. Плод представляет собой коробочку с многочисленными семенами, покрытыми волосками. Цветет в апреле, а плодоносит в мае. Верба встречается по всей России. Найти ее можно главным образом по берегам пресных рек, озер, прудов.

С лечебной целью используется кора вербы. Собирают ее с мая по июль, когда она хорошо отслаивается от дерева. Сушить кору можно дома, но лучше, если помещение будет хорошо проветриваться.

Вы можете приготовить отвар из коры вербы. Требуется: 100 г измельченной в порошок коры и 0,5 л горячей воды. Приготовление: кипятить на водяной бане до того момента, пока объем не уменьшится вдвое. Процедить через 2–3 слоя марли или через фильтровальную бумагу. Применение: по 1 ст. л. через каждый час. При стихании симптомов болезни — по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Володушка золотистая

Обладает желчегонными свойствами, снижает температуру тела, убивает вредных микробов. Володушка золотистая — многолетнее травянистое растение высотой 50–100 см. Стебель простой, гладкий, слабо ветвящийся на верхушке. Цветки желто-зеленые, собраны в зонтик, плоды — коричневые, продолговатые. Цветет с середины лета до осени, а вот семена созревают в октябре. Володушка встречается повсеместно. Ее можно собирать в европейской части России, на Урале, в Сибири и Средней Азии. Растет в основном на полянах, опушках, по оврагам, долинам рек, горным лугам и лесам.

С лечебной целью используются корни и трава (стебли, листья, цветки). Корни собирают осенью или ранней весной, листья и траву нужно заготавливать в июне или августе.

Из володушки готовят настои и настойки. Требуется: 1 ст. л. травы или же корней и 1 стакан воды. Приготовление: кипятить до выпаривания половины первоначального объема. Охладить, потом процедите. Применение: по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Требуется: 1 ч. л. сушеной травы и 1 стакан кипятка. Приготовление: залить траву кипятком, охладить и процедить. Применение: по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Горец птичий, или спорыш

Печень выводит токсины, но, когда печень болеет, в организме начинают накапливаться шлаки. Вывести токсины из организма поможет горец птичий.

Горец птичий — это травянистое однолетнее растение. Выглядит он в разных местах по-разному. Иногда он стелется по земле, почти приликая к почве, иногда просто лежит, а иногда поднимается вверх. У лежачих растений стебли тонкие, а у прямостоячих — мощные, достигают 40 см в высоту. На разветвленных стеблях находятся продолговатые мелкие листочки. Цветки белые, розовые или даже зеленые, но некрасивые. Цветет на протяжении всего лета. Растет на пашнях, во дворах, на выгонах и на обочинах дорог, по отмелям.

Траву собирают летом во время цветения, сушат на свежем воздухе, на солнышке.

Из горца птичьего готовят настои и чай.

Требуется: 2 ст. л. с верхом травы и 1/4 л холодной воды. Приготовление: довести до кипения, процедить. Применение: ежедневно пейте по 2–3 чашки.

Требуется: 3 ст. л. травы и 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной каше долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды в теплом виде. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней.

Грыжник голый

Грыжник обладает желчегонным действием и потому применяется в желтушном периоде гепатита А.

Грыжник голый — однолетнее светло-зеленое травянистое растение высотой примерно 10 см. Оно мелкое, почти не приметное. Корень и стебель тонкие, чуть-чуть пушистые. Невзрачные цветочки расположены на верхушке стебля. Цветет с июля по сентябрь. Плод представляет собой односемянный орех. Грыжник голый распространен по всей европейской части России, в Средней Азии, в Западной Сибири. Обитает в основном на песчаных почвах.

Лекарственным сырьем служит трава, которую можно собирать на протяжении всего лета. Сушиться трава должна на солнышке или в

духовке при температуре не более 40 °С.

Требуется: 1 ст. л. сушеной травы и 0,3 л холодной воды. Приготовление: кипятить до тех пор, пока не останется 1/3 исходного объема. После того как отвар остынет, процедить через фильтровальную бумагу или марлю. Применение: по 2 ст. л. отвара за 10 минут до еды.

Девясил высокий

Девясил высокий при гепатите применяется благодаря тому, что он обладает желчегонными свойствами и повышает аппетит, а также уменьшает воспалительный процесс в печени.

Девясил высокий — многолетнее травянистое растение, с желто-бурым, коротким, мясистым, многоглавым корневищем и с многочисленными толстыми корнями до 50 см в длину. Стебли у девясила прямостоячие, высотой 1–2 м. Листья достаточно крупные. Цветки золотисто-желтые, собраны в крупные корзинки, которые сидят по одной на концах стеблей. Цветет с июля по сентябрь. Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Разыскать его можно в оврагах, по берегам рек, на полянах лесов, рядом с кустарниками.

Лекарственные вещества заключены в корнях и корневищах. Собирать их нужно либо в октябре, либо ранней весной. Эти корни имеют специфический запах: свежие пахнут камфарой, а высушенные — фиалкой. На вкус пряные, горькие. Для сушки корневища режут на кружки или по длине. Если корневища стали серо-бурого цвета, а на изломе — белыми, это значит, что лекарственное сырье уже готово.

Можно приготовить отвар или чай из корневищ и корней девясила.

Требуется: 1 ст. л. лекарственного растения и 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 минут, затем охладить на протяжении 10 минут и процедить сквозь марлю. Потом к полученной каше долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Применение: в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 1 час до еды.

Требуется: 1 ч. л. с верхом сырья и 1/4 л кипящей воды.
Приготовление: дать настояться в течение 15 мин. Применение: по 1 чашке 2–3 раза в день.

Дрок красильный

Дрок обладает желчегонным действием, а также снимает болевые ощущения при гепатите.

Дрок красильный — многолетний кустарник, высотой до 1,5 м. Корневище крепкое, деревянистое, от него отходят многочисленные прямостоячие стебельки. Листья мелкие, сверху темно-зеленого цвета, а снизу — светлые. Ярко-желтые цветки, состоящие из пяти лепестков, собраны в густые свисающие кисти. Плод представляет собой черный, голый, слегка изогнутый боб. Цветет в июне-июле, а плодоносит в сентябре. Растет по всей европейской части России, а также в Западной Сибири. Произрастает на заливных лугах, опушках смешанных лесов.

Лекарственные вещества содержатся в верхушках веточек, на которых расположены цветы. Сбор проводят во время цветения растения, т. е. в июне-июле. Сушить веточки и цветы можно в тени или дома в хорошо проветриваемом месте, например на окошке.

Требуется: 1 ст. л. сушеной травы, 0,5 л холодной воды.
Приготовление: кипятить до тех пор, пока не останется 1/3 исходного объема. После того как отвар остынет, процедить через фильтровальную бумагу или марлю. Применение: через каждые 2 часа по 2 ст. л. отвара. Потом сделать перерыв на 1 день, а затем опять принимать отвар по той же схеме.

Дымянка лекарственная, дикая рута

Лекарственные настои, приготовленные из дымянки, облегчают отток желчи из печени, благотворно влияют на пищеварение, уменьшают тошноту и позывы на рвоту, повышают аппетит, а также оказывают обезболивающее действие. Кроме того, препараты дымянки оказывают общеукрепляющее действие.

Дымянка лекарственная — это однолетнее растение, достигающее в высоту 20–40 см, с очень изящными листьями и цветками. Полый стебель тонкий, гладкий, нежный, ярко-зеленый, сильно ветвится. Листья очень изящные, серо-зеленые. Цветки розовые и темно-красные с черным пятном на верхушке, собраны в кисточки. Цветет с июня по июль. Распространена на всей европейской части СНГ, на Кавказе, в Западной Сибири. Найти дымянку можно на замусоренных местах, в залежах, садах.

Дымянку нужно собирать во время цветения, т. е. в июне и июле. Лучше всего брать прямостоячие побеги, чтобы не пришлось потом отмывать их от комков земли. После того как вы соберете траву в пучки, просушите ее в тени на свежем воздухе.

Настой травы дымянки. Требуется: 1 ч. л. травы, 1 стакан кипятка. Приготовление: настаивайте 2–3 часа. Процедить остывший настой. Применение: по 1–2 ст. л. каждый день. Чай из травы дымянки. Требуется: 1 ч. л. травы, 1/4 л воды. Приготовление: нагреть до кипения, дать отстояться 10 минут и процедить. Применение: пить можно до 3 чашек в день.

Жеруха лекарственная

Жеруха нормализует общий обмен веществ, улучшает работу печени. Кроме того, она служит источником витаминов С, В, К, Е, помогающих восстановить жизненные силы организма. Жеруха лекарственная — это многолетнее травянистое растение до 1 м высотой. Его длинные толстые побеги стелятся по земле. Листья достаточно крупные, мясистые, темно-зеленого цвета. Цветочки, собранные в зонтики, белого цвета с желтыми тычинками. Цветет с мая по июнь. Растет жеруха в европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии и в Крыму. Найти ее можно в проточных водоемах, болотах, по берегам рек.

В лечебных целях используют свежие листья, и свежую траву, которые собирают весной. Также можно применять и высушенные растения.

Советую вам весной срезать длинные побеги, обдать их кипятком и приготовить салат из жерухи. Можно также свежие листья жерухи

добавлять в супы, мясные блюда в качестве приправы. А из сушеных листьев можно сделать порошок и использовать его в качестве заправки к различным блюдам.

Заманиха высокая (эхинопанакс высокий)

При гепатите травяные сборы, содержащие заманиху, способствуют повышению общего тонуса, усилению сопротивляемости организма, что очень важно при любом заболевании.

Заманиха поможет вам справиться со слабостью, повысит работоспособность и придаст сил для борьбы с недугом.

Заманиха представляет собой кустарник высотой 1 м. Его трудно не узнать, ведь его кора имеет характерный серый цвет и сплошь покрыта колючками. Так что при сборе этого полезного растения не забудьте одеть рукавицы. Корневище толстое и длинное, стелется по поверхности. Стволики растут прямо, слабо ветвятся и также густо покрыты иголочками. Листья темно-зеленые, блестящие, округлые, а на конце становятся остренькими, напоминая пику. Зеленые цветы, состоящие из 5 лепестков, собраны в зонтичные соцветия. Плоды у заманихи красные, сочные, мясистые, с двумя косточками. Потому-то и назвали это растение заманихой, ведь ее ярко-красные гроздья ягод заманивали усталых путников. Цвести начинает в июне, а плодоносит в августе-сентябре. Найти заманиху можно в хвойных и березовых лесах, а иногда и в горах на каменистых скалах.

Лекарственные вещества находятся в корнях и корневищах, собирают которые ранней весной либо осенью. Корневища надо очистить от земли и хорошенько промыть в холодной проточной воде. Затем нарежьте корневища на кусочки длиной 10–15 см и просушите. Сушить можно в духовке или на улице в тени.

Заманиху пьют в виде спиртовой настойки. Требуется: 2 ст. л. сухих корней и корневищ заманихи, стакан водки или спирта. Приготовление: дать настояться 3–4 дня. Применение: пить настойку по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды.

Звездчатка средняя (мокрица)

Настой и сок звездчатки при гепатите применяются для снятия боли в правом подреберье. Также звездчатка способствует уменьшению воспалительного процесса в печеночных клетках, ускоряя процесс выздоровления, оказывает желчегонное действие, тем самым улучшая процесс обмена веществ.

Звездчатка средняя (мокрица) — это травянистое однолетнее растение высотой 10–30 см. Стебли его тоненькие, четырехгранные, ветвистые, обычно с хорошо развитыми побегами. Листья по краям напоминают реснички. Цветки очень мелкие, белые, с двумя лепестками. Плоды похожи на продолговатые коробочки. Цветет обычно в мае — августе. Звездчатка распространена в европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, на Украине, в Беларуси, Средней Азии. Найти это растение можно около жилья, на огородах, сырых лесных опушках, в оврагах, по берегам рек. Звездчатка — злостный сорняк среди огородных культур. Это растение неприхотливо к почве, не боится морозов, жары.

С лечебной целью можно использовать свежее растение, цветки, сок, стебли, высушенные листья. Заготавливать звездчатку можно на протяжении почти всего лета. Сушить лучше либо в тени под навесом, либо в хорошо проветриваемом помещении. Хранить заготовленную траву можно не более 9 месяцев.

Из звездчатки можно приготовить настой, сок или чай.

Требуется: 1 ст. л. сушеной травы, стакан кипятка. Приготовление: настаивать 5–6 часов. Процедить. Применение: пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Чай из мокрицы. Требуется: 2 ч. л. травы, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: настаивать 5–10 минут, затем процедить. Применение: пить теплым 2 раза в день по 1 чашке.

Сок из травы звездчатки принимайте по 1 ст. л. перед едой 3–4 раза в день. Можно подсластить сок медом или сахаром.

Зверобой продырявленный

Зверобой просто незаменим при лечении гепатита, поскольку нормализует деятельность не только печени, но и желчевыводящих

путей. Он оказывает желчегонное действие, способствует восстановлению разрушенных клеток печени, нормализует пищеварение, уменьшает тошноту и рвоту. Помимо этого, зверобой оказывает свое благотворное влияние и на другие органы: улучшает работу сердца, стабилизирует кровяное давление, оказывает кровоостанавливающее и противовоспалительное действие. Поэтому в народе так говорят о зверобое: «Как без муки нельзя испечь хлеба, так без зверобоя нельзя лечить болезни людей и животных». Очень много древних легенд связано с этим удивительным растением. Так, в Германии, например, считали, что ни колдуны, ни черти не имеют никакой власти над человеком, носящим на себе зверобой. В магических трактатах Средних веков рассказывается о том, что зверобой спасает от порчи, бесплодия.

Ко мне за консультацией обратилась женщина 43 лет, которая никак не могла излечиться от гепатита. Синтетические лекарства не помогали, а лишь усиливали боли в и без того больной печени. Я посоветовала ей попить настой зверобоя. И уже спустя неделю исчезли тошнота и рвота, нормализовалось пищеварение. Сошла желтушная окраска кожи, прекратились боли в печени.

Зверобой — это многолетнее растение, 25–50 см в высоту. Стебель его двугранный, ветвящийся. Листочки небольшие, с просвечивающими точками масляных желез. Цветы золотисто-желтые, собраны в соцветие, напоминающее метелку. Зверобой обладает 3 отличительными признаками, зная которые, вы легко отыщете эту травку. Во-первых, у него двугранный стебель, что бывает очень редко, ведь остальные травы имеют, как правило, округлый или четырехгранный стебель. Во-вторых, если посмотреть на молодые листья против света, то можно увидеть светлые маленькие точки, будто растение продырявлено, как сито. Это места желез со светлым секретом — смесь эфирного масла и смолы. В-третьих, желтые цветки, если их потереть между пальцами, становятся красными. Цветет с июля по сентябрь. Зверобой распространен на юго-востоке страны в лесостепных и степных зонах. Произрастает по обочинам дорог, насыпям, на пустошах и лесных прогалинах, в зарослях кустарников, на лугах, травянистых склонах.

Зверобой собирают, когда он полностью расцветет (на Иванов день — 24 июня). Срезают его около земли, связывают в пучки и

высушивают на воздухе в затененном месте или в духовке при температуре не более 40 °С. Хранить такую травку лучше не более 2 лет.

Из травы зверобоя вы сможете приготовить много лекарственных форм.

Чай из зверобоя. Требуется: 2 ч. л. с верхом травы, 1/4 л воды. Приготовление: нагреть до кипения. Через пару минут процедить. Применение: пить по 2–3 чашки чая в день. Лечение этим чаем должно проводиться систематически в течение нескольких недель.

Из зверобоя можно изготовить и полезное для здоровья масло. Требуется: свежие, только что распустившиеся цветки, 500 г оливкового масла. Приготовление: осторожно растолочь их в ступке, перемешать и слить приготовленную смесь в стеклянную бутылку. Поставить ее в теплое место для брожения, иногда помешивать. Бутылку не закрывать... Когда через 3–5 дней брожение закончится, бутылку закрыть и поставить на солнце до тех пор, пока содержимое не станет ярко-красного цвета, т. е. где-то на 5–6 недель. Затем масло отделить от водного слоя и хранить в хорошо закрывающихся бутылках. Применение: готовое масло пить по 1 ч. л. 2 раза в день.

Настой травы зверобоя. Требуется: 2 ч. л. травы, 1 стакан кипятка. Приготовление: настаивать в течение получаса, а затем, после того как остынет, процедить. Применение: принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

Отвар из травы зверобоя. Требуется: 2 ст. л. измельченной травы, 1 стакан кипятка. Приготовление: варить 10 минут, процедить. Применение: пить по 1/4 раза в день за 30 минут до еды.

Земляника лесная

Земляника не только очень вкусное лакомство, но и полезное лекарственное растение. Трудно переоценить ее положительное влияние на организм человека. Земляника при гепатите оказывает сильное желчегонное действие, помогая справиться с желтухой в короткие сроки. Кроме того, она повышает аппетит, нормализует процессы пищеварения, снимает воспаление с печеночных клеток, и

установлено даже, что настой из ягод земляники обладает некоторыми противомикробными свойствами. Земляника также является незаменимым источником витаминов. В ней содержится большое количество витаминов С, А, В6, В1. Поэтому земляника — отличное общеукрепляющее средство, помогающее выздороветь от многих недугов. Земляника лесная — многолетнее травянистое растение высотой 10–20 см. Бурое корневище косое, короткое, с множеством мелких тоненьких корешков. У земляники 2 вида стеблей. Одни — длинные, стелятся по земле (усы), а другие — прямостоячие, покрытые оттопыренными волосиками, с листьями и цветами. Листья у земляники располагаются по трое, они ромбовидные, с мелкими зубчиками по краям. Сверху листочки ярко-зеленые, гладкие, а снизу — посветлее и слегка пушистые. Цветки белые, небольшого размера. Плод — всем нам известная красная ягодка. Цветет земляника с мая по июнь, а ягоды созревают в июне-июле. Земляника произрастает по всей европейской части России. Чаще всего ее можно встретить на опушке леса, на лугах, в зарослях трав.

Лечебными свойствами обладают земляничные ягоды, а также листья. Ягоды собирают в июне-июле и сушат их в тени на свежем воздухе. Можно делать это и дома в духовке, только обязательно следите за тем, чтобы они не слепились друг с другом и не подгорели. Листья собирают во время цветения растения, т. е. в мае-июне. Сушить их лучше всего на улице в тени. Побуревшие и почерневшие листочки для лечебных нужд не подойдут, поэтому их надо будет выкинуть.

Ягоды земляники можно использовать как в свежем, так и в высушенном виде. Из свежих ягод вы можете сварить варенье, компот, сделать свежееотжатый сок. Сок нужно пить по 4–6 ст. л. натощак. Можно также изготовить настой из ягод. Требуется: 3 ст. л. плодов, 2 стакана горячей воды. Приготовление: настаивать в течение суток, а после процедить. Применение: по 1/2 стакана за 15–20 минут до еды. Отвар из земляничных листьев. Требуется: 1 ст. л. измельченного сырья, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: держать на медленном огне 20–30 минут, затем охладить и процедить сквозь марлю или фильтровальную бумагу. Применение: Пить как чай на протяжении всего дня.

Ива (ветла)

Ива просто незаменима при гепатите. Она оказывает жаропонижающее, желчегонное, противовоспалительное и обезболивающее действие. Кроме того, ива способствует выведению вредных токсинов, которые накапливаются в организме при заболеваниях печени.

Ива (ветла) — это многолетнее дерево или кустарник с широкой развесистой кроной и гибкими свисающими веточками. Кора сероватая, с глубокими продольными трещинами. Листья длинные, продолговатые, заостренные на конце, по краю зубчатые. Желто-зеленые цветки собраны в продолговатые сережки с короткими рожками (так называемые «ивовые барашки»). Плод — голая коробочка. Цветет с апреля по май. Ива широко распространена в европейской части России, Сибири, на Украине, в Беларуси, на Кавказе, в Казахстане, Средней Азии. Ивы предпочитают влажные места обитания. Найти это деревце обычно можно в долинах рек, около прудов, озер.

В лечебных целях используют кору деревьев. Собирать ее лучше весной, когда «соки идут вверх», кора стволов и ветвей легко отделяется. Сушить кору можно на солнышке.

Чай из ивовой коры. Требуется: 1 ч. л. с верхом тонко нарезанной коры, 1 стакан холодной воды. Приготовление: очень медленно довести до кипения и снять с огня. Применение: по 2 чашки чая в день.

Отвар коры ивы: Требуется 3 ст. л. мелко нарубленной коры, 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовление: положить в эмалированную посуду, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 30 минут. Охладить не менее 10 минут. Затем процедить через марлю, а оставшееся сырье отжать и добавить вновь 200 мл кипяченой воды. Хранить отвар нужно не более 2 суток в прохладном и темном месте. Применение: 2–3 раза в день за 30 минут до еды по 1 стакану в теплом виде.

Календула лекарственная, или ноготки

Календула оказывает желчегонное действие, устраняя застой желчи в пузыре, улучшает ее химический состав, выводит из организма вредные шлаки. После ее применения исчезают тошнота, рвота, неприятные ощущения в животе.

Календула лекарственная, или ноготки, — это травянистое однолетнее растение до 50–70 см высоты. Стебель прямой, с большим количеством листиков. Листья продолговатые или ланцетные. Цветки мелкие, желтые или оранжево-красные, собраны в корзиночки. Плоды серповидные, крючковидные, крылатые. Цветет с июня до октября, плодоносит в августе. Календула широко распространена во всей юго-восточной части СНГ. Найти это растение можно в полях, залежах и пустырях.

В качестве лекарственного сырья используются собираемые во время цветения соцветия-корзинки и трава без нижних частей стебля. Перерыв между сборами цветов должен быть не менее 2–5 дней. Таким образом, за лето можно провести от 10 до 20 сборов. Сушить собранную траву надо не позднее чем через 3–4 ч после ее сбора, в противном случае она может испортиться. Просушивать лучше всего в тени, на чердаках или в духовке при температуре 45 °С, но не под палящим солнцем. Сушка окончена, когда корзинки цветов распадаются при легком нажатии пальцами. Хранить сушеные цветы можно лишь до следующего лета.

Настойка календулы. Требуется: 1 ст. л. цветков и цветочных корзинок, 1 стакан спирта или 2 стакана водки. Приготовление: дать настояться в течение 7–8 дней. В итоге получается прозрачная жидкость желтого цвета. Применение: по 15–20 капель за 1 прием.

Настой цветков календулы. Требуется: 1 ст. л. сушеных цветков, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной кашице долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Применение: по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 суток.

Можно также изготовить и полезное масло. Для этого цветочки календулы поместите в стеклянную бутылку, закупорьте ее и выставите

на солнышко. Спустя некоторое время на дне бутылки появится эфирное масло, которое можно использовать в лечебных целях.

Капуста белокочанная

Капуста уменьшает боли в области печени, повышает аппетит, устраняет тошноту и рвоту. Кроме того, она способствует обезвреживанию вредных токсинов в организме человека, которые зачастую могут образовываться при гепатите. А древние римляне считали, что капуста повышает устойчивость организма ко всем болезням.

Все мы прекрасно знаем, как выглядит кочан капусты, однако растение это очень интересно. От побережий Средиземного моря до Ирландии растет так называемая листовая капуста, которую человек начал употреблять в пищу уже в доисторические времена, и именно от нее произошли все нам известные сорта капусты. Капуста является культурным старейшим растением, а бесконечное множество ее форм настолько различаются внешне, что трудно поверить в наличие общего предка. Сравните, например, цветную и китайскую капусту, кольраби и брюкву, кочанную капусту разных цветов, и все они окажутся разными. Капусту повсеместно используют как овощную культуру, но не всем известно, что белокочанная капуста — это еще и замечательное лекарственное растение.

Капуста — травянистое двулетнее растение. Корень стержневой, стебель цилиндрический, прямостоячий. Цветки белые или светло-желтые с 4 лепестками. Цветет в мае-июне.

Кочаны срезают осенью и закладывают на хранение в темное и прохладное место.

Для лечения гепатита рекомендуется принимать сок из белокочанной капусты в течение 3–4 недель по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде. Хранить сок нужно в холодильнике не более суток, иначе он теряет свои лечебные свойства.

Кориандр посевной

Кориандр способствует повышению аппетита, улучшению пищеварения, уменьшает чувство тяжести в животе. Очень часто используется в различных сборах при лечении гепатитов. Кориандр посевной — это однолетнее травянистое растение высотой около 0,5 м. Стебель снизу голый, а на вершине располагаются листочки. Листья светло-зеленые. Цветочки некрупные, белого или розового цвета. Цветет в июне-июле, а плоды созревают к июлю. Плоды маленькие, твердые, состоят из двух половинок, плотно соединенных между собой. Незрелые плоды имеют неприятный запах раздавленных клопов. Распространен кориандр в европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии. Зрелые плоды, напротив, обладают приятным запахом, напоминающим запах ландыша.

Собирать нужно исключительно зрелые плоды. Сушить их следует сразу после сбора, иначе они начнут подгнивать.

Можно заваривать чай с кориандром, можно добавлять траву кориандра в качестве приправы. Настой кориандра. Требуется: 1 ч. л. измельченных плодов, 1 стакан воды. Приготовление: оставить стоять на 1 сутки, затем процедить. Применение: по 1 ст. л. через каждые 3 часа.

Крапива двудомная

Крапива нормализует работу печени, желчного пузыря, улучшает обмен веществ, а также служит отличным источником витамина С, который помогает организму справляться с болезнью.

Наверно, каждый из нас обжигался крапивой. Но все же я расскажу вам о ней.

Крапива двудомная — это многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Крапива широко распространена в средней полосе европейской части России, на Урале, Кавказе, в Сибири и Средней Азии. Стебель ее четырехгранный, прямой, как и листья, покрыт жгучими волосками. Цветки мелкие, зеленые, собраны в колосовидные повисающие соцветия. Цветет в июне и августе. Отыскать ее можно в тенистых влажных местах, оврагах, по обочинам дорог, между кустарниками, на пустырях, около жилья.

В качестве лекарственного сырья используются листья и корневища. Листья собирают во время цветения, а корневища выкапывают весной или осенью. Не забудьте перед сбором надеть перчатки. Просто траву можно использовать для приготовления сока. Для настоев листья надо высушить на воздухе. Корневища перед просушкой обязательно хорошенько промойте от земли.

Настой крапивы. Требуется: 1 ст. л. сушеных листьев, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной кашнице долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Применение: по 2 ст. л. 2–3 раза в день. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 суток.

Попробуйте заварить чай из крапивы. Требуется: 1 ст. л., 2 стакана горячей воды. Приготовление: кипятить минут 10. Применение: процедить и пить по стакану перед сном.

Кошачья лапка двудомная

Кошачья лапка обладает желчегонным действием. Кошачья лапка двудомная — это многолетнее травянистое растение высотой около 30 см. Корневище у него короткое, ветвистое. Стебли тонкие, прямостоячие. Листочки сверху зеленые, пушистые, а снизу — беловатые. Цветы мохнатые, белого и розового цвета. Плод представляет собой семянку с хохолочком. Зацветает кошачья лапка в мае-июне. Кошачья лапка встречается в европейской части России, в Крыму, на Кавказе. Встречается чаще всего в засушливых районах.

Для приготовления лекарственного настоя собирают цветки и траву. В начале (в мае) собирают цветы, а в июне — траву.

Настой кошачьей лапки. Требуется: 1 ст. л. лекарственного сырья, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавить 1 стакан

кипяченой воды. Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Кукуруза обыкновенная

При гепатите кукурузные рыльца применяются благодаря их желчегонным свойствам. Кроме того, снимается воспаление не только в печеночных клетках, но и в желчном пузыре и желчных путях.

Кукуруза обыкновенная — это травянистое однолетнее растение до 3 м высотой. Стебли его мясистые и твердые, листочки по краям реснитчатые. В июле во время цветения из цветков свешиваются пушистые рыльца. Плод — зерновка желтого, красноватого или зеленого цвета. Полезные вещества находятся в рыльцах, которые надо собирать в конце августа — сентябре во время цветения и до опыления. Рыльца лучше срезать, а не срывать. Сушить надо в тени непосредственно после сбора, а то рыльца испортятся и почернеют.

Вы можете приготовить настойку. Требуется: 1 ст. л. сырья, 1 стакан холодной воды. Приготовление: кипятить 1 час. Охладить и процедить. Применение: по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

Крушина ломкая

Гепатит может сопровождаться нарушением работы кишечника (могут возникнуть запоры), тут-то вам и поможет крушина. Крушина оказывает мягкое слабительное и желчегонное действия.

Крушина ломкая — это древовидный кустарник, достигающий в высоту 5 м. На блестящей серо-бурой коре находятся белые чечевички. Цветы невзрачные, мелкие и зеленые, из которых в августе развиваются сначала зеленые, потом красные и в зрелом состоянии сине-черные плоды-костянки. Листья округлые, с заостренной вершиной. Цветет с мая по июль. Крушина широко распространена в лесостепной зоне. Найти ее зачастую можно в болотистых лесах, ольшаниках, по обочинам дорог и в живых изгородях.

Лекарственные вещества заключены в коре. Заготавливать ее нужно в начале весны (до появления листочков и до начала

сокодвижения). Собирать кору желательно с молодых ветвей (не старше 2 лет), в которых больше всего полезных элементов. Кора не должна быть очень толстой, иначе она не просохнет, а загниет. Сушить ее лучше всего на свежем воздухе или на чердаке, также удобно будет прокалить ее в духовке при температуре 100 °С. Но использовать эту кору можно не ранее чем через 1–2 года.

Из крушины можно приготовить чай. Требуется: 1 ч. л. нарезанной коры, 1 стакан холодной воды. Приготовление: дать настояться 12 часов, не забывая иногда помешивать. Процедить и пить перед сном в теплом виде. Можно сделать и проще: залить кору горячей водой и дать ей настояться 10–15 минут.

Можно изготовить отвар крушины. Требуется: 1 ст. л. нарезанной коры, 1 стакан кипяченой воды. Приготовление: кипятить около 20 минут, остудить и процедить. Применение: по полстакана на ночь и с утра.

Лапчатка серебристая

Лапчатка является отличным средством при желтухе. При ее применении желтушный оттенок кожи исчезает очень быстро. Лапчатка облегчает пищеварение, ее еще называют «другом желудка».

Лапчатка серебристая — это многолетнее растение с мощным, толстым корневищем, от которого отходят многочисленные разветвленные стебли, прямые или приподнимающиеся, 20–40 см в высоту. На концах стеблей располагаются желтые одиночные цветочки с 4 лепестками. Лапчатка начинает цвести с апреля. Плоды — гладкие листовки. Растение широко распространено в правобережных районах Саратовской и Волгоградской областей. Произрастает на песчаных и влажных болотистых почвах, обязательно при большом количестве солнечного освещения и тепла. Лапчатку часто можно найти в кустарниках, на пустошах и выгонах, лесных полянах и откосах.

В качестве лекарства используют корневища. Собирать их нужно осенью или ранней весной до тех пор, пока не начнут расти листочки. Корневища нужно промыть в холодной проточной воде, оборвать все ненужные стебли и маленькие корни, а потом просушить в духовке. Хранить заготовленное сырье можно не более 1 года.

Отвар травы лапчатки. Требуется: 2 ч. л. измельченных корневищ, 0,5 л горячей воды. Приготовление: закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 30 минут. Охлаждать не менее 10 минут. Затем процедить через марлю, а оставшееся сырье отжать и добавить вновь 500 мл кипяченой воды. Хранить отвар нужно не более 2 суток в прохладном и темном месте. Применение: 2–3 раза в день за 15 минут до еды по 1/3–1/2 стакана в теплом виде.

Чай из лапчатки прямостоячей. Требуется: 1 ч. л. сухих корневищ, 150 мл кипятка. Приготовление: кипятить 10 минут, а затем процедить. Применение: пить по 2–3 чашки чая ежедневно.

Настой. Требуется: 1 ст. л. сухих корневищ, 1 стакан горячей воды. Приготовление: кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, процедить через марлю, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного. Применение: по 50 капель 2–3 раза в день до еды.

Лен обыкновенный

Попробуйте приложить мешочек с кашицей из льняного семени на правый бок — боль как рукой снимет.

Лен обыкновенный — это травянистое однолетнее растение. Стебли его тоненькие, длинные, достигают в высоту 100 см. Листики мелкие, продолговатые. На верхушках стеблей располагаются цветки небесно-голубой или белой окраски. Цветет с июня по август.

После цветения формируется округлая коробочка с бурыми плоскими глянцевыми семенами. Широко культивируется в средней полосе России, в Сибири.

В качестве лекарственного вещества применяют семена, которые получают чаще всего в сентябре при обмоле льна и уже потом сушат. Семена должны быть полностью созревшими. Если вас мучат боли в правом боку, советую вам сделать компресс с льняным семенем: растертую массу семени поместите в мешочек из марли и подержите его примерно 10 мин в горячей воде, а затем быстро положите на больное место.

Левзея сафлоровидная

При гепатите, а также при других инфекционных заболеваниях используется для повышения общего жизненного тонуса. Алтайцы считают, что корень левзеи «поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью».

Левзея сафлоровидная — это травянистое многолетнее растение высотой около 1 м. Корневище деревянистое, короткое, стелется по земле. Стебли прямые, не ветвятся. Цветочки фиолетовые, собраны в корзинку. Плоды бурые, с хохолком. Цветет в июле, а плоды созревают в сентябре. Встречается на высокогорных лугах, лесных полянах, окраинах леса. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями.

Собирают корневища с корнями весной или лучше осенью после созревания семян. Очищают от грязи, промывая в холодной воде, и сушат корни на солнце в течение недели. Слой корневищ не должен превышать 10–15 см. В течение сушки корни периодически переворачивают и перемешивают. В непогоду можно сушить их в духовке. Хранят сырье в сухом и прохладном месте не более 2 лет.

Из корневищ левзеи можно приготовить спиртовую настойку. Требуется: 3 ст. л. измельченных корневищ, 1 стакан водки. Приготовление: дать настояться несколько дней. Применение: по 20–30 капель 2–3 раза в день перед едой. Хранить настойку нужно в прохладном, защищенном от света месте.

Лещина обыкновенная

В дошедших до нас травниках Древней Руси лещина активно использовалась при различных болезнях печени. Указывается, что лещина облегчает состояние больного гепатитом, улучшает отделение желчи, уменьшает тошноту и рвоту, повышает аппетит.

Лещина обыкновенная — кустарник или деревце высотой около 4–5 м. Серые молодые ветви похожи на прутья. Листья у лещины широкие, овальные, слегка заостренные на конце. Сверху они темно-зеленые, а снизу — более светлые. Цветы достаточно необычные, они свисают с веток в виде сережек с мелкими малиновыми рыльцами в

форме кисточки. Цветет лещина в апреле, до появления листочков. Плод, созревающий в августе, представляет собой небольшой бурый орех. Лещина обыкновенная встречается по всей европейской части России, на Кавказе и в Крыму. Растет в смешанных лесах как подлесок в основном на хорошо увлажненных почвах.

С лечебной целью используются листья и кора. Собирают их в мае, а затем листья сушат в тени, а кору прокаливают в духовке при температуре 40–50 °С.

Вы можете приготовить настой. Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев коры, 1 стакан горячей воды. Приготовление: довести до кипения. Дать настояться на протяжении суток, а затем процедить. Применение: пить по 1/3 стакана через 10 минут после еды.

Липа мелколистная

Липа в начальном периоде болезни применяется для снижения температуры, в дальнейшем настой из цветков липы способствует лучшему отхождению желчи, тем самым уменьшая желтушную окраску кожи.

Липа мелколистная — это дерево, достигающее в высоту 30 м. Кора у него темно-серого цвета, крона раскидистая. Листья, расположенные на длинных черешках, по форме похожи на сердечки, сверху они голые, темно-зеленые, а с обратной стороны — сине-зеленые, с редкими рыжеватыми волосками. Цветки, распускающиеся в июне-июле, желто-бурого оттенка, с очень сильным приятным запахом. Плоды представляют собой опушенные или гладенькие орешки серого цвета. Плодоносит липа в августе и сентябре. Встречается липа в европейской части России, в Западной Сибири, а также на Кавказе. Произрастает в широколиственных лесах, в парках.

Полезные вещества содержатся в цветках липы, это так называемый в народе «липовый цвет». Цветки собирают в июне и июле. Советую вам аккуратно срезать садовыми ножницами веточки, на которых находятся цветочки. Сушить можно как в тени на свежем воздухе, так и в специальных сушилках или духовках при температуре 40 °С. Только обязательно обращайтесь внимание на листья. Если они изъедены, это значит, что для лечебных целей это дерево не подходит.

Кроме того, сбор должен проводиться в сухую погоду, иначе влажные цветочки при сушке просто-напросто сгниют, и их придется выбросить.

Настой из цветков липы. Требуется: 3 ст. л. высушенных цветочков, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавить 1 стакан кипяченой воды. Применение: горячим по 1–2 стакана 3 раза в день после еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Липовые цветки можно также просто добавлять в чай и наслаждаться его вкусом и ароматом.

Льнянка обыкновенная

Трава льнянки — отличное средство, которое поможет вам справиться с желтухой. Льнянка обладает желчегонным действием, благотворно воздействует не только на печень, но и на желчный пузырь, который тоже может поражаться при гепатите.

Льнянка обыкновенная — многолетнее травянистое растение. Распространена во всей европейской части России и в Западной Сибири. Это по сути сорняк, но достаточно красивый. На прямом невысоком стебле густо растут продолговатые листочки, а на верхушке расположены светло-желтые листочки, собранные в кисти. Плод представляет собой овальную гладкую коробочку с 4–10 зубчиками на верхушке. Цветет с июня по сентябрь.

Найти траву льнянки можно найти на полях, сухих лугах, пустырях, а также по обочинам дорог и откосов.

С лечебной целью применяется трава льнянки, которую заготавливают во время цветения растения, т. е. с июня по август. Траву нужно срезать на высоте 5–6 см от земли, связать в пучки и просушить в тени на свежем воздухе.

Траву льнянки можно применять в виде настоя, настойки и чая. Настой готовится так. Требуется: 2 ч. л. травы, 1 стакан горячей воды.

Приготовление: дать настояться 5–6 часов. Применение: принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Чай из льнянки обыкновенной. Требуется: 1 ч. л. с верхом травы, 1 стакан кипятка. Приготовление: дать настояться 10 минут. Применение: после процеживания пить небольшими глотками, несколько раз в течение дня.

Мать-и-мачеха обыкновенная

Мать-и-мачеха повышает аппетит, оказывает желчегонное действие и уменьшает воспаление печени и желчного пузыря.

Мать-и-мачеха обыкновенная — это многолетнее травянистое растение с ползучим толстым корневищем, из которого развиваются несколько невысоких стебельков. Стебли усажены красно-бурыми продолговатыми листьями, которые после цветения становятся зелеными. Сверху они темно-зеленые, холодные («мачеха»), а снизу — беловатые, пушистые, мягкие и теплые («мать»). Цветет с февраля по апрель ярко-желтыми соцветиями, имеющими запах, похожий на запах меда. Вечером или после дождя цветущие корзинки закрываются и поникают. Плод — продолговатые семянки с хохолками. Мать-и-мачеха распространена в европейской части России, в Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Растет на глинистых склонах, вдоль рек и ручьев, в канавах.

Полезные вещества находятся в цветках и листьях. Цветы нужно собирать в апреле, обязательно при солнечной погоде, когда они максимально раскрыты. Не медлите с просушкой цветков, а то они потеряют свой товарный вид. Листья лучше собирать в мае-июне, поскольку позже на листьях появляются ржавые пятна. Берите только крупные чистые листья, потому что их нельзя мыть из-за наличия полезной слизи на нижней поверхности растения. Советую собирать те листья, которые растут на солнечной стороне, поскольку, по данным научных исследований, в таких листьях больше всего лекарственных компонентов. Придя домой, сразу же мелко нарежьте свежие листочки и просушите в прохладном и темном месте. Из листьев мать-и-мачехи можно сделать настой. Требуется: 2 ч. л. измельченных листьев, 1

стакан кипятка. Приготовление: довести до кипения. Через час процедить сквозь марлю. Применение: по 1 ст. л. 4 раза в день.

Чай из мать-и-мачехи готовится следующим образом. Требуется: 2 ч. л. с верхом нарезанных листьев, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: настоять и потом процедить. Применение: пить по 1 чашке чая 2 раза в день. Можете подсластить медом.

Также очень полезен сок из свежих листьев и корней мать-и-мачехи.

Есть еще один очень интересный для сладкоежек рецепт. Требуется: свежие листья и сахар. Приготовление: положить в глубокую посуду слоями, хорошенько закрыть и закапать в землю, спустя несколько недель добавить туда 500 г меда на 1 кг массы. Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Это и вкусно, и полезно!

Морковь посевная

Морковь обладает желчегонным действием, улучшает пищеварение. Благодаря высокому содержанию витаминов В, С употребление моркови в пищу повышает общую сопротивляемость организма

Морковь посевная — это двулетнее травянистое растение высотой 30–100 см. Корень, он же корнеплод, как известно, съедобен. Стебель прямостоячий, ветвистый, шершаво-волосистый. Листья сильно рассеченные, напоминают укроп. Цветочки мелкие, белого или желтоватого цвета. Плодами являются двусемянки. Цветет в июне-июле. Морковь разводят в садах и огородах, встречаются и дикие виды, которые также можно использовать в лечебных целях. Лечебные компоненты растения заключены в корнеплодах.

Я рекомендую вам включать в свой рацион и весной, и зимой протертую морковку и морковный сок. Также можно приготовить настой из семян моркови. Требуется: стакан кипятка, 1 ст. л. семян. Приготовление: дать настояться в течение суток, а потом процедить. Применение: по 1 стакану 2–3 раза в день.

Можжевельник обыкновенный

Можжевельник повышает аппетит, улучшает отток желчи, тем самым снимая желтуху, улучшает процесс пищеварения.

Можжевельник обыкновенный — это хвойное вечнозеленое растение, которое может быть либо низким ветвистым кустом, либо высоким деревцем, достигающим высоты до 4 м. Ствол прямой, серо-бурого цвета, с растрескивающейся корой. Хвоя у можжевельника жесткая, колючая, около 1 см в длину. Шишки — это на самом деле цветы, они невзрачные, бледно-зеленые. Женские шишки образуют синевато-черные, с голубым налетом плоды. Опыление происходит с апреля по май. А плоды созревают только лишь через 3 года после опыления.

Можжевельник распространен по всей европейской части России, в Сибири. Встретить его можно в хвойных и смешанных лесах, а также на горных склонах, пустошах и болотах. Лекарственные вещества заключены в шишках, которые заготавливают в октябре в момент полного созревания. Собирать их — занятие непростое, ведь можжевельник очень колючий. Советую вам расстелить на землю подстилку, надеть перчатки и стряхивать на нее шишки. Потом обязательно тщательно очистите их от опавших вместе с ними сухих иголок и обломков веточек. Созревшие шишки у можжевельника маленькие, около 1 см в диаметре, черного или фиолетового цвета, часто с сизым налетом на поверхности. Внутри шишки находятся 3 семени треугольной формы. Если шишку попробовать растереть, то появляется своеобразный сладковатый запах.

Из шишек можжевельника можно приготовить настой, настойку, чай.

Настой из шишек. Требуется: 2 ч. л. почек, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через несколько слоев марли. Потом к полученной каше долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней. Применение: по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды. Чай из можжевельных «ягод». Требуется: 1 ч. л. с верхом раздавленных

шишек, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: настаивать в течение 10 минут. Применение: пить этот полезный чай 1 раз в день после еды.

Настойка. Требуется: 100 г раздавленных шишек можжевельника, 0,5 л спирта (70 %-ного). Приготовление: настаивать в течение 2 недель, периодически встряхивая. Процедить и перелить в новую бутылку. Применение: по 20 капель на кусок сахара 4 раза в день.

Есть еще один интересный вариант лечения можжевельником. Сначала 3 раза в день ешьте по 1 «ягоде» можжевельника, каждый день, увеличивая дозу на 1 «ягоду», пока в день не придется трижды принимать по 20 штук. После этого начинайте убавлять по 2 ягоды в день, доводя до 1 «ягоды» 3 раза в день. Затем сделайте перерыв на 1–2 месяца. Перед началом нового курса обязательно посоветуйтесь с врачом.

Мята перечная

Мята просто незаменима при гепатите, ведь она повышает аппетит, быстро уменьшает тошноту, оказывает желчегонное действие, улучшает пищеварение.

Мята перечная — это многолетнее травянистое растение со специфическим свежим запахом. Стебель темно-фиолетовый, ветвистый, имеет высоту 30–80 см. Цветочки маленькие, светло-лиловые. Цветет с июля по сентябрь. Мята — культурное растение, которое разводится в садах и огородах. Дикорастущие сородичи перечной мяты уступают ей в запахе и вкусе, но все же тоже могут использоваться с лечебной целью.

Полезные вещества мяты находятся в листочках, которые собирают до цветения, т. е. в мае-июне. Листочки просто обрывают руками и немедленно сушат при температуре не выше 35 °С. Храниться мята должна непременно в сухом месте в хорошо закрытых сосудах.

Из листочков можно заготовить различные лекарственные формы.

Настой листа мяты перечной. Требуется: 1/2 ст. л. сушеных листочков, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут.

Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной каше долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 суток. Применение: в теплом виде по 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

Настойка мяты перечной. Требуется: 2–3 ст. л. листочков, 70 %-ным спирт или водка. Приготовление: дать настояться. Применение: принимать по 2–3 капли настойки на кусочке сахара или хлеба.

Вы также можете добавлять листья мяты в чай.

Облепиха крушиновидная

Лекарственные компоненты облепихи оказывают защитное действие на печеночные клетки, препятствуют воздействию на них вирусов и ускоряют процесс восстановления их нормальной функции. Помимо этого, облепиха снижает температуру тела, тем самым облегчая состояние человека. Она нормализует пищеварение, снижает уровень холестерина в крови. Кроме того, облепиха является богатым источником витаминов С и Е, которые всегда помогают организму справиться с болезнью.

Облепиха крушиновидная — это ветвистый колючий кустарник или деревце с бурой корой, имеющее высоту до 4 м. Серебристо-зеленые листочки узенькие, продолговатые. Цветки у крушины, появляющиеся в апреле — мае, невзрачные на вид, они мелкие, зеленовато-желтого цвета. Плод — оранжево-красная шаровидная костянка диаметром около 1 см. Плодоносит в августе-сентябре. Облепиха крушиновидная распространена в южных районах европейской части России, в Средней Азии, на Кавказе. Найти это растение чаще всего можно по берегам небольших водоемов.

Полезные вещества находятся в плодах, которые собирают в конце осени. Из-за раскидистых ветвей и острых колючек сбор зрелых плодов — дело непростое. Костянки очень сочные и потому легко крошатся. Поэтому лучше всего производить сбор в морозный день, стряхивая плоды на подстилку. Сушку проводят вначале на свежем воздухе в тени, а потом можно досушить и в духовке.

Вы сами можете сделать сок из плодов облепихи, который нужно пить по 1 ч. л. 3 раза в день. Из сока можно приготовить пюре. Требуется: 1 стакан сока, 1 стакан сахара. Приготовление: смешать. Применение: по 1 ч. л. 2–3 раза в день после еды.

Также в любой аптеке вы сможете купить облепиховое масло, которое принимают также по 1 ч. л. 2–3 раза в день.

Овес посевной, обыкновенный

Трудно переоценить пользу всем нам известной овсяной каши. Ведь в ней содержится много витамина В, необходимого для нормального состояния нервной системы, а также множество незаменимых микроэлементов, таких как йод, калий, железо, кобальт, марганец, цинк и др. При гепатите овес способствует повышению аппетита, снижает температуру, оказывает желчегонное действие. Кроме того, он повышает общий тонус организма и придает сил.

Овес посевной (или обыкновенный) — это многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 1 м. Стебель похож на солому, на конце которой расположены цветки в виде длинных колосков. Зацветает в июне-июле. Плоды — зернышки, покрытые чешуйками.

Каждое утро я советую вам начинать с овсяной каши. Также вы можете изготовить настой. Требуется: 1 стакан овса, 1 л воды. Приготовление: держать на медленном огне минут 20–30. Применение: по 2 стакана 3–4 раза в день.

Настойка: Требуется: 1 ст. л. овсяных зерен, 1 стакан спирта. Приготовление: дать настояться 7 дней. Применение: по 2 ч. л. 3 раза в день перед едой.

Зеленый овес, собранный незадолго до цветения, содержит еще больше полезных веществ, чем зрелый. Из зеленых зерен можно заваривать лечебные чаи.

Одуванчик лекарственный

Одуванчик повышает аппетит, оказывает желчегонное действие, нормализует работу печени, снимает воспаление печеночных клеток. Кроме того, он очищает организм от токсинов и шлаков.

Одуванчик лекарственный — это многолетнее травянистое растение высотой около 30 см. Корень мясистый, с мелкими корешками. Листья длинные, продолговатые, с выемчатым краем. Цветет с апреля по июль. Цветы красивые, привлекающие внимание, ярко-желтые. После отцветания образуются белые пушистые семянки с летучками. Одуванчик лекарственный распространен по всей России, растет в садах как сорняк, на лугах и вдоль дорог.

С лекарственной целью используют корни и листья одуванчика. Корни нужно выкапывать осенью либо же ранней весной до цветения. А листья собирают в самом начале цветения, т. е. в апреле. Выкопанные корни очищают от грязной земли, моют в холодной проточной воде и сушат на свежем воздухе в тени. Листья сушат так же, как и корни.

Из одуванчика можно приготовить настой, салат.

Настой корня одуванчика. Требуется: 1 ст. л. высушенных корней, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной кашеце долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Применение: в теплом виде по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Одуванчиковый чай. Требуется: 1–2 ч. л. нарезанных листочков, стакан холодной воды. Приготовление: довести до кипения. Через 20 мин процедить остывший чай сквозь марлю. Применение: пить по пол стакана в день.

Изготовление лечебной микстуры. Требуется: полстакана сока свежих корней одуванчика, 2 ст. л. спирта, 1 ст. л. воды и столько же глицерина. Приготовление: смешать и затем процедить полученную смесь. Применение: по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

Из свежих листьев одуванчика можно приготовить полезный и вкусный салат.

Орех грецкий

Грецкий орех обладает уникальной способностью убивать болезнетворные бактерии и вирусы в желудочно-кишечном тракте, а также способствует стиханию воспалительного процесса в печени.

Грецкий орех произрастает на Кавказе, в Средней Азии, Казахстане. А родиной грецкого ореха является не Греция, как считают многие, а именно Средняя Азия. Произрастает в горах, ущельях, речных долинах, в смешанных лесах. Это высокое (до 20 м) дерево с мощной кроной и сероватой, покрытой трещинами корой. Листья длинные, крупные и продолговатые, сверху — темно-зеленые, а снизу — светлые. Невзрачные цветочки свисают с ветвей в виде сережек. Плод — известный всем нам грецкий орех. Цветет в апреле — мае, а плодоносит в конце августа.

Орехи можно добавлять в различные блюда в качестве пряности, варить из них варенье, а можно просто есть их в свежем виде. Полезные лекарственные вещества содержатся не только в орехах, но и в листьях, на основе которых можно заваривать прекрасный чай. А вот в Грузии готовят особенные колбаски из ядер орехов, сваренных в виноградном соке.

Пастушья сумка

Пастушья сумка улучшает функции печени и кишечника, устраняет тошноту и рвоту, нормализует обмен веществ, который может нарушаться при гепатите.

Растение встречается повсеместно. На наших огородах он является частым гостем — сорняком, с которым мы нещадно боремся, а ведь пастушья сумка может помочь нашему здоровью. Пастушья сумка — это травянистое однолетнее растение, имеющее высоту до 20–30 см.

Корень тонкий, сильно ветвится, стебли прямостоячие, также обильно ветвящиеся. Цветочки мелкие, белые. Цветет с весны до осени. Плоды — треугольные стручки.

Лекарственным средством служит трава. Срезать ее нужно во время цветения. Затем сушат в тени на свежем воздухе или в духовках. Использовать готовое сырье можно в течение года. Настой травы пастушьей сумки. Требуется: 1 ст. л. измельченной травы, 1 стакан

кипяченой воды. Приготовление: дать настояться 8–10 часов. Применение: процедить и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Отвар травы пастушьей сумки. Требуется: 1 ч. л. измельченной травы, 1 стакан кипятка. Приготовление: в течение 30 минут кипятить на слабом огне. Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Напар травы пастушьей сумки. Требуется: 3 ст. л. измельченной травы, 1 л кипятка. Приготовление: настаивать в теплом месте.

Сок из мятых и выжатых свежих растений принимают по 30–40 капель на 1 ст. л. воды.

Пижма обыкновенная (дикая рябинка)

Пижма вызывает желчегонный эффект, уменьшает воспаление в печеночных клетках и благотворно влияет на всю пищеварительную систему в целом.

Пижма обыкновенная — это травянистое многолетнее растение высотой до 1 м. Распространена повсеместно. Ее можно найти на пустырях, вблизи проселочных дорог, полях. Корни ее ветвящиеся, а стебли ветвятся лишь на верхушке. Листья продолговатые, покрытые редкими волосками. Цветочки желтые в зеленой обертке, мелкие. Растение начинает зацветать в июне. Пижму трудно не узнать, ведь она обладает сильным камфорным запахом.

Все полезные лечебные вещества находятся в цветочках, которые собраны в корзиночку. Сбирать их нужно вручную во время цветения пижмы, т. е. в июне — августе. Сушат обычно на свежем воздухе в тени или дома при условии хорошего проветривания. Хранить заготовленное сырье можно около 3 лет.

Настой цветков пижмы. Требуется: 1 ст. л. измельченных цветков, стакан горячей воды. Приготовление: дать настояться в течение 4–5 часов, затем процедить. Применение: по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар из травы пижмы. Требуется: 2 ст. л. сушеной травы, 1 стакан кипятка. Приготовление: кипятить ее на протяжении 5 минут, а потом дать отвару настояться полчаса. Применение: по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

Полынь горькая

Полынь усиливает желчеотделение, повышает аппетит, а также оказывает легкое противовоспалительное действие на клетки печени.

Полынь горькая — это многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Корневище сильно ветвится, от него отходят многочисленные побеги. Стебли у основания деревянистые, а на верхушке ветвятся. Стебель и листья характерного серебристо-зеленого цвета. Листочки вытянутые, ланцетовидные. Цветочки мелкие, светло-желтые, собраны в корзинку. Зацветает полынь в июле. Полынь распространена по всей европейской части России, в Западной Сибири, в Казахстане. Растет по обочинам дорог, на опушках леса, на пустырях, зачастую произрастает на каменистых почвах.

Лечебные вещества содержатся в стеблях и листьях. Траву заготавливают в 2 приема. Первый раз — в мае, а потом — в июле, срезая садовыми ножницами цветоносные верхушки стеблей (срезают примерно 25 см). Траву аккуратно связывают в пучки и подвешивают сушиться в тень.

Настой травы полыни горькой. Требуется: 2 ст. л. высушенных цветочков, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавить 1 стакан кипяченой воды. Применение: горячим по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Чай из полыни горькой. Требуется: 1 стакан кипящей воды, 1 ч. л. измельченной сушеной травы. Приготовление: дать настояться 10 минут — чай готов. Применение: пить его каждый раз после приема пищи.

Полынь также можно добавлять в качестве приправы к различным блюдам, ведь благодаря входящим в ее состав горечам она облегчает переваривание тяжелой пищи.

Подсолнечник однолетний

Подсолнечник возбуждает аппетит, оказывает желчегонное действие, тем самым уменьшая проявления желтухи. Кроме того, подсолнечник является отличным средством для профилактики и лечения атеросклероза.

Подсолнечник однолетний — травянистое растение высотой до 2,5 м. Корневище мощное, сильно разветвленное. Стебель прямостоячий, мясистый, покрыт волосками. Листья крупные, треугольной формы. Цветы подсолнечника необычайно красивы, они крупные, ярко-желтого цвета. У них есть одна интересная особенность: в течение дня цветы поворачиваются вслед за солнцем. Цветет подсолнечник с июля до октября. Осенью появляются плоды — любимые всеми русскими людьми семечки.

В лечебных целях применяются цветы и листья подсолнечника. Сбор лучше всего проводить в начале цветения, т. е. в июле. Обращайте внимание на то, чтобы листочки были чистыми, зелеными, они ни в коем случае не должны быть изъедены насекомыми или поражены болезнью. Цветы также должны быть ярко-желтой окраски, свежими, здоровыми на вид. Листья нужно сушить в тени на свежем воздухе, а вот цветы — только в темном помещении.

Вы можете изготовить настой из листьев и цветов подсолнечника. Требуется: 2 ст. л. лекарственного сырья, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавьте 1 стакан кипяченой воды. Применение: горячим по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Чай на основе подсолнечника. Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев и цветков, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: Дать настояться в течение 30–40 минут. Применение: пить этот чай после еды 2–3 раза в день.

Свежие листья подсолнечника можно еще добавлять в различные приправы

Пырей ползучий

Пырей очищает кровь от шлаков и вирусов, что так необходимо при гепатите.

Пырей ползучий — это многолетнее травянистое растение высотой около 1 м. Корневище длинное, с множеством маленьких корешков, ползучее. Стебли у него прямые, как солома. Листья очень узкие, длинные, зеленого или синевато-зеленого цвета. На верхушке стеблей расположены цветки (колоски), которые впоследствии образуют плоды (зерновки). Цветет пырей в июне, а плодоносит в августе-сентябре.

Полезные компоненты заключены в корневищах пырея, которые выкапывают в конце сентября или ранней весной, до того как вырастут молодые стебли. Затем их очищают от комочков земли и сушат на солнышке или в духовке.

Настой. Требуется: 4 ст. л. высушенных корневищ, 1 л горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема. Применение: в теплом виде по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Чай из корневищ пырея. Требуется: 2 ч. л. с верхом, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: дать настояться 10 минут и затем процедить. Применение: пить по 1 чашке чая 3 раза в день. Рекомендую вам также сок из свежих корневищ пырея, который нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Расторопша пятнистая

Расторопша оказывает желчегонное действие, помогая справиться с желтухой, а также защищает печень от различных повреждающих факторов, способствует восстановлению нормальной структуры печеночной клетки.

Расторопша пятнистая — одно— и двулетнее колючее растение, высотой до полутора метров. Это один из самых красивых кустарников. Встречается на Кавказе, юге Европы, в Средней Азии и даже в Северной Африке. Расторопшу можно узнать по ее крупным

зеленым листьям с белым мраморным рисунком и острыми колючками по краям. На конце стебля располагаются мелкие пурпурно-красные цветочки, собранные в соцветия-корзинки. Плоды — блестящие семянки с шелковистым придатком-летучкой, за счет которого они быстро разлетаются по округе. Цветет в июле-августе, а семена созревают к сентябрю.

С лекарственной целью используются плоды-семянки, которые собирают в сентябре и затем сушат на воздухе. Также можно использовать и корни расторопши, выкапывают их тоже осенью и сушат на солнце либо в сушилке при температуре 40 °С.

Отвар семян расторопши. Требуется: 2–3 ст. л. семян, измельченных в порошок, 0,5 л горячей воды. Приготовление: кипятить на водяной бане до того момента, пока объем не уменьшится вдвое. Процедить через 2–3 слоя марли. Применение: по 1 ст. л. через каждый час. При стихании симптомов болезни — по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Вы можете принимать просто порошок из измельченных семян расторопши по 1 ч. л. 4–5 раз в день до еды.

Чай из расторопши. Требуется: 1 ч. л. семян, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: настаивать 10–20 минут и затем процедить. Применение: пить этот горячий чай 3 раза в день до еды. К нему вы можете добавить еще и листья мяты перечной для улучшения вкуса и усиления полезного действия.

Репешок обыкновенный

Репешок регулирует функцию печени, снимает воспаление печеночных клеток, оказывает желчегонное действие, а также возбуждает аппетит.

Репешок обыкновенный — это многолетнее травянистое пушистое растение, с характерным запахом. Стебель достигает высоту 1 м, покрыт волосками. Цветочки золотисто-желтые, состоящие из 5 лепестков. Цветет в июне-июле, а плодоносит в сентябре мелкими семянками, на которых имеются маленькие крючочки, цепляющиеся за шерсть животных или одежду людей.

Распространен в европейской части России, на Кавказе, Дальнем Востоке, в Средней Азии, на Балканах. Встречается на опушках леса, сухих склонах, у обочин дорог. Лекарственным сырьем для нас служит трава, которую собирают во время цветения, связывают в пучки, подвешивают их и сушат на свежем воздухе. Можно также сушить и в духовке, но при температуре не выше 40 °С.

Можно приготовить из травы репешка лечебный отвар. Требуется: 2 ст. л. высушенной травы, 2 стакана воды. Приготовление: кипятить до того момента, пока количество воды не сократится вдвое, а затем процедить. Применение: по 1 ст. л. 3 раза в день перед приемом пищи.

Настой. Требуется: 1 ст. л. сухой травы, 1 стакан горячей воды. Приготовление: дать настояться в течение 2 часов, а потом процедить. Применение: по 1/4 стакана 4 раза в день.

Чай из репешка. Требуется: 2 ч. л. травы, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: дать настояться в течение 5 минут и процедить. Применение: пить по 1 чашке 2–3 раза в день.

Ромашка аптечная, обыкновенная

Ромашка оказывает желчегонный и противовоспалительный эффект. А, кроме того, учеными было установлено, что ромашка обладает уникальной способностью обезвреживать яды болезнетворных вирусов и бактерий. Ко мне обратилась за советом больная гепатитом А. Помимо этого, она страдала сильной аллергией, и на любое синтетическое лекарство у нее появлялась сыпь по всему телу. Я предложила ей принимать настой ромашки. Через 1,5 недели симптомы гепатита пошли на убыль, уменьшилась желтуха, прекратились боли в правом боку, печень уменьшилась до нормальных размеров.

Ромашка аптечная (или обыкновенная) — это однолетнее травянистое растение высотой около 30 см. Корень тоненький, ветвистый. На прямостоячем стебле расположены рассеченные листочки. Цветы ромашки знакомы нам с детства. В центре они ярко-желтые, а по краям расположены белые лепесточки, которые могут помочь не только в разрешении любовных вопросов, но и окажут

помощь в лечении болезней. Цветет ромашка с мая по октябрь. Плоды представляют собой гладкие блестящие семечки. Встречается ромашка повсеместно на полях, особенно в посевах зерновых, по обочинам дорог.

Лекарственные вещества заключены в цветках. Собирать их лучше в сухую погоду на 3–5-й день после распускания, когда в них больше всего полезных компонентов. Сушить собранные цветки нужно в тени, желательно на ветру. Также можно производить сушку в духовке, но при температуре, не превышающей 40 °С.

Можете сделать себе лечебный чай из цветов ромашки. Требуется: 1–2 ч. л. с верхом соцветий, 1 чашка кипятка. Приготовление: дать настояться 10 минут, процедить. Применение: пить ромашковый чай не горячим, а чуть теплым.

Я советую вам применить так называемый вращательный курс лечения: по утрам перед вставанием выпейте чашку теплого ромашкового чая без сахара маленькими глоточками. Полежите минут 5 на спине в расслабленном состоянии, потом 5 мин на левом боку, 5 мин на животе и 5 мин на правом боку.

Настой из ромашки. Требуется: 1 ст. л., высушенных цветков, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема. Применение: в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Спаржа лекарственная

Уже издавна замечено, что спаржа хорошо помогает при желтухе. Кроме того, чай из спаржи обладает способностью снижать высокую температуру.

Спаржа лекарственная — многолетнее травянистое растение. Корневище у него короткое, мясистое. На толстом, сочном, прямостоячем стебле располагаются мелкие листочки. В июне появляются зеленовато-белые цветки, похожие на колокольчики, а в

августе из них образуются красные ягоды. Спаржа встречается по всей европейской части России и в Западной Сибири. Растет на заливных лугах и по обрывистым берегам рек. Также выращивается в садах и огородах как культурное растение.

Лекарственные вещества содержатся в корневищах и молодых побегах.

Из спаржи вы сможете приготовить множество вкусных блюд.

Чай из спаржи. Требуется: 2 ч. л. с верхом корневищ, 1 стакан холодной воды. Приготовление: довести до кипения и процедить. Применение: по 2–3 чашки в день.

Отвар из корневищ спаржи. Требуется: 3 ст. л. сырья, 1 л горячей воды. Приготовление: кипятить на водяной бане до того момента, пока объем не уменьшится вдвое. Процедить через 2–3 слоя марли. Применение: 2 ст. л. 3 раза в день.

Можно изготовить очень вкусный сироп из спаржи. Требуется: молодые побеги спаржи. Приготовление: растереть, выжать сок, процедить через фильтровальную бумагу или марлю. К полученному соку добавить 1,5 кг сахара, затем поместить на водяную баню и держать до получения густого сиропа. Применение: по 5 ст. л. 2 раза в день, утром и вечером.

Сосна лесная

Хвоя обладает желчегонным действием. Кроме того, она служит прекрасным источником витамина С, который просто необходим для того, чтобы преодолеть болезнь.

Сосна лесная — это дерево высотой около 30 м. Ствол мощный, прямой, с красноватой потрескавшейся корой. Крона у молодых деревьев пирамидальной формы, а вот у старых — более раскидистая. Листьями сосны являются пропитанные смолой иголки. Цветы представляют собой зеленые шишки. Что интересно, сосна начинает цвести лишь в возрасте 15 лет.

Лечебными свойствами обладают почки, хвойные иголки и весенние побеги.

Советую вам сделать отвар из сосновых почек. Требуется: 2 ч. л. почек, 0,5 л горячей воды. Приготовление: закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 30 минут. Охлаждать не менее 10 минут. Затем процедить через марлю, а оставшееся сырье отжать и добавить вновь 500 мл кипяченой воды. Хранить отвар нужно не более 2 суток в прохладном и темном месте. Применение: 2–3 раза в день за 15 минут до еды по 1/3–1/2 стакана в теплом виде.

Тыква обыкновенная

Тыква хороша при лечении гепатита, сопровождающегося запорами. Мякоть тыквы оказывает нежное, не повреждающее воздействие на кишечник, вызывая послабляющее действие, усиливает желчеотделение. Кроме того, в тыкве содержатся витамины С, В1, В2, которые повышают защитные свойства организма.

Тыква обыкновенная — это травянистое однолетнее растение, возделываемое в культурных условиях. Стебли у нее длинные, ползучие по земле, покрытые волосками и усиками, с помощью которых они цепляются за окружающие предметы. Листья матово-зеленые, крупные, напоминающие лопухи, также покрыты жесткими волосками. Цветы, появляющиеся в июне-июле, желтые, по форме напоминают большие колокольчики. Плоды тыквы вам хорошо знакомы. Оказывается, что из них можно не только сварить вкусную кашу, но еще и можно изготовить лечебное снадобье.

В лечебных целях применяются тыквенные семечки и мякоть.

Из тыквенной мякоти вы можете сделать полезную кашу, а также изготовить натуральный сок. Пейте свежееотжатый сок по пол стакана в день через 30 мин после обеда.

А вот способ приготовления лечебного средства из семян тыквы. Требуется: 0,5 кг семян тыквы, 1 л воды. Приготовление: перемолоть семена на мясорубке, добавить 1 л воды и поставить на водяную баню. Выпаривать эту смесь около 2 часов на медленном огне. Остудить, а затем профильтровать полученный отвар через фильтровальную бумагу или марлю. Применение: натошак по 1/2 стакана в день.

Есть и еще один способ приготовления лекарства из семян тыквы. Требуется: 300 г семян, предварительно очищенных от кожуры. Приготовление: растереть их в ступке небольшими порциями. Потом промыть ступку небольшим количеством кипяченой воды и слить ее в тару с протертыми семенами. Применение: по 2–3 ст. л. натощак.

Тысячелистник обыкновенный

Тысячелистник является одним из основных средств лечения гепатита. Он используется для повышения аппетита, улучшения желчеотделения и как противовоспалительное средство. Тысячелистник обыкновенный — многолетнее травянистое растение с сильным специфическим запахом. Корневище у него ползучее, с множеством маленьких корешков. Стебель имеет высоту от 15 до 80 см, покрыт серо-зеленым пушком. Листья тысячелистника сильно рассеченные, узорчатые. Цветочки мелкие, белого, розового или даже фиолетового цвета. Плоды представляют собой семянки без хохолков, которые с легкостью разносятся по округе. Цветет с июня по сентябрь. Распространен тысячелистник в европейской части России, Средней Азии, на Кавказе, в Сибири. Это растение совершенно не прихотливо, и потому его достаточно легко встретить в садах и огородах, на лугах и полях, в лесах, по обочинам дорог.

Полезные лечебные вещества содержатся в верхушках цветущих растений и листьях.

Верхушки срезают во время цветения, т. е. с июня по сентябрь. А вот листья нужно заготавливать до периода цветения, когда они лучше всего развиты. После сбора свяжите траву в отдельные пучки и повесьте на просушку под навес в тени. Помните, что очень толстые и одревесневшие стебли для приготовления лекарственного средства не подходят, и их придется отбраковать.

Тысячелистник можно применять в виде настоя, чая, свежеежатого сока, использовать в качестве приправы, а также добавлять траву в ванну.

Настой травы тысячелистника. Требуется: 2 ст. л. сушеной травы, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем

охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема. Применение: в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Настой можно хранить в холодильнике не более 2 суток.

Чай из тысячелистника обыкновенного. Требуется: 2 ч. л. с верхом травы, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: дать настояться 15 минут и процедить. Применение: теплым по 2–3 чашки в день. Вы можете добавлять тонко нарезанные свежие листья тысячелистника в качестве приправы в супы, салаты, тушеные блюда.

Для усиления эффекта от применения травы тысячелистника внутрь я советую вам принимать ванны с этим растением. Требуется: 3–4 ст. л. сушеной травы, 1 л кипящей воды. Приготовление: настаивать в течение 20 минут. Затем процедить и перелить в ванну.

Фенхель обыкновенный, укроп аптечный

Фенхель является хорошим средством, повышающим аппетит, усиливающим отход желчи, улучшающим пищеварение. Кроме того, замечено, что фенхель оказывает сходный с антибиотиками эффект, но без побочных явлений, присущих химическим лекарствам.

Фенхель обыкновенный — это многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 1,5 м. Стебель его имеет характерный голубоватый налет. На верхушке стебель сильно ветвится, как пальма, и от него отходит множество перистых листьев. Желтые цветы, распускающиеся в июле, собраны в зонтики. Растение это любит тепло и потому встречается в Краснодарском крае, на Северном Кавказе, на юге Украины.

Полезные вещества заключены в плодах. Поскольку плоды созревают не одновременно, сбор их проводят в несколько приемов. Сушить плоды можно дома при комнатной температуре, но лучше делать это на теплом солнышке.

Из плодов фенхеля можно изготовить настой. Требуется: 2 ст. л. плодов, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю.

Потом к полученной кашеце долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней. Применение: по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Чай из плодов фенхеля. Требуется: 1 ч. л. растертых плодов, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: дать завариться и через 10 мин процедить. Применение: пить этот чай (желательно без сахара) 2–3 раза в день.

Хмель обыкновенный

Хмель повышает аппетит, снимает боль и улучшает пищеварение. Кроме того, он способствует снятию воспалительных процессов с печеночных клеток.

Хмель обыкновенный — это многолетнее травянистое растение, которое вьется вокруг других растений или предметов. Стебли у него очень длинные, до 5–6 м, с маленькими крючочками, с помощью которых хмель цепляется за окружающие его предметы. Зеленые цветы хмеля очень напоминают шишки. Цветет в июле-августе. Позднее появляются желто-зеленые плоды— орешки, собранные в соплодия «шишки». В диком виде хмель распространен в Европейской части России, в Крыму, на Кавказе, в Сибири. Найти его можно в лесу, по берегам рек, в оврагах, кустарниках.

Лекарственные вещества заключены в орешках. Собирать их нужно в ясную теплую погоду за пару дней до их окончательного созревания, т. е. когда чешуйки шишки плотно прилегают друг к другу.

Вы можете приготовить настой из шишек хмеля. Требуется: 3 ст. л. плодов, 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной кашеце долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней. Применение: по 1/2 стакана на ночь. Если же вы хотите заварить из хмеля чай, то вам потребуется: 2 ч. л. с верхом шишек хмеля, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: дать настояться 15 минут. Применение: пить по 1 чашке в день перед сном.

Хрен обыкновенный

Хрен обыкновенный оказывает хорошее желчегонное действие, улучшает пищеварение, повышает аппетит. Кроме того, хрен обладает мощным антимикробным действием, убивая болезнетворные вирусы. Хрен еще является источником витамина С.

Хрен обыкновенный — это многолетнее травянистое растение высотой около 1 м. Стебель голый, прямостоячий. Листья крупные, овальные. Цветочки собраны в соцветия — кисти. Они мелкие, белого цвета. Плоды представляют небольшие выпуклые стручочки без семян. Цветет в июне-июле. Хрен обыкновенный распространен в европейской части России, в Западной Сибири. Встречается по берегам рек, на болотах, влажных лугах, а также разводится в садах и огородах.

Для лечения болезней применяют корень хрена.

Из хрена можно сделать сок с добавлением к нему сахара или меда и принимать по 2 ст. л. до еды.

Вы можете натереть хрен на терке. Полученную кашицу смешайте с 1 ч. л. меда. Принимайте по 1 ст. л. за 15 мин до еды.

Настой из хрена. Требуется: 2 ст. л. измельченного хрена и 1 стакан кипящей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема, т. е. добавить 1 стакан кипяченой воды. Применение: принимать этот настой горячим по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Цикорий обыкновенный

Цикорий повышает аппетит, нормализует работу печени, оказывает обезболивающее действие. Цикорий обыкновенный — это многолетнее травянистое растение высотой около 1 м. Стебель прямой, сизовато-зеленого цвета. Цветки голубые, похожие по строению на ромашку. Плоды — семянки с маленьким хохолком. Цветет в июле —

сентябре. Цикорий встречается в европейской части России, в Средней Азии и на Кавказе. Найти его можно по обочинам дорог, на пастбищах, пустырях, в полях.

С лечебной целью можно применять все части растения. Хорошим лечебным эффектом обладают отвары из корней, цветков и травы цикория.

Отвар корня цикория. Требуется: 2 ч. л. измельченного корня и 1 стакан горячей воды. Приготовление: кипятить 10 минут. Затем дать настояться в течение 1 часа. Применение: по 1 ст. л. за 15–20 минут до еды.

Настой травы цикория. Требуется: 3 ст. л. травы и 4 стакана горячей воды. Приготовление: дать настояться 1 час, а через 3 часа процедить через марлю или фильтровальную бумагу. Применение: по 1/2 стакана 3 раза в сутки.

Чистотел большой

Еще с древних времен на Руси было замечено, что чистотел облегчает состояние людей с болезнями печени.

Чистотел большой — это многолетнее травянистое растение высотой около 60–80 см. Стебель у него ветвистый, покрыт длинными волосками. Листья достаточно крупные, рассеченные, похожие на листья клена. Сверху листья зеленые, а снизу — сизые. Если надломить стебелек, то из него потечет густой млечный сок оранжевого цвета. Цветки у чистотела красивого ярко-желтого цвета. Плод похож на длинный узкий стручок с продолговатыми семенами. Цветет с мая по июнь, а плоды созревают к августу. Чистотел распространен по всей европейской части России, на Дальнем Востоке и в Сибири. Чаще всего растет рядом с жильем, на пустырях, по берегам рек.

Полезные вещества содержатся в траве чистотела. Сбирать ее нужно во время цветения растения, т. е. в мае-июне. Делать это лучше в перчатках, иначе можно испачкать все руки оранжевым млечным соком. Просушку травы нужно проводить на открытом воздухе в тени или же в хорошо проветриваемом помещении.

Вы можете приготовить настой из травы чистотела. Требуется: 1 ст. л. высушенной травы и 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Потом к полученной каше долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней. Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

Шалфей лекарственный

Шалфей снимает воспаление с клеток печени, которое наблюдается при гепатите. Кроме того, он благоприятно воздействует на состояние нервной системы, успокаивает и улучшает сон. Шалфей лекарственный — это многолетний полукустарник высотой 40–70 см с приятным чарующим запахом. Стебли ветвистые, у основания деревянистые. На серо-зеленых листьях сверху наблюдается мелкосетчатый рисунок. Сине-фиолетовые цветки, собранные в колосовидные соцветия, выделяют сладкий пахучий нектар. Цветет в июне-июле. Шалфей произрастает в средиземноморских странах, где он растет на сухих горных склонах. В России в диком виде не встречается, но зачастую культивируется в садах. Если на вашем приусадебном участке еще нет этого замечательного растения, обязательно посадите 1–2 кустика. Лекарственные вещества содержатся в листочках, которые нужно собирать в начале цветения, т. е. в первых числах июня. Сушить их нужно в тени на свежем воздухе.

Из листов шалфея можно сделать настойку. Требуется: 1 ст. л. сушеных измельченных листьев, 1 стакан спирта. Приготовление: дать настояться в течение 7 дней. Применение: по 30 капель 3 раза в сутки..

Настой из листов шалфея. Требуется: 2 ст. л. высушенных корневищ и 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 минут. Затем охладить на протяжении 45 минут и процедить через марлю. Довести горячей кипяченой водой до исходного объема. Применение:

в теплом виде по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Чай из шалфея. Требуется: 1 ч. л. сушеных листьев, 1 стакан кипящей воды. Приготовление: настаивать 15 минут. Применение: по 2–3 чашки в день.

Свежие мелко нарезанные листья или корень шалфея можно использовать в качестве приправы для супа или овощного блюда. Кроме того, замечено, что корень шалфея удлиняет срок хранения приготовляемой пищи.

Шиповник

Шиповник — просто бесценное растение, ведь это уникальный источник витаминов, которые повышают защитные свойства организма больного человека и облегчают течение болезни. Помимо этого, шиповник обладает противовоспалительным действием.

Шиповник распространен по всей России, растет в лесах, оврагах, по берегам рек.

Шиповник — это многолетний кустарник высотой около 2 м. Ветви красноватые, блестящие, покрыты острыми шипами. Цветы очень красивые, похожие на розу. Плоды — оранжевые твердые ягоды, с мелкими колючими семенами внутри. Цветет шиповник с мая по июль, а плодоносит в августе-сентябре.

Лекарственным сырьем для нас служат плоды. Собирают их в середине сентября, в период их максимального созревания. Но вам нужно постараться собрать шиповник до заморозков, иначе плоды потеряют свою лекарственную ценность. Собранные сырье нужно немедленно просушить в духовке, приглядывая за тем, чтобы плоды не подгорели.

Настой из плодов шиповника. Требуется: 1 ст. л. сухих плодов, 1 стакан кипятка. Приготовление: на медленном огне кипятить в течение 15 минут в плотно закрытой эмалированной посуде. Потом приготовленная смесь стоит 1 сутки (также при плотно закрытой крышке). Затем процедить настой. Применение: по 1/2 стакана 3 раза в день.

Очень полезен чай из шиповника. Требуется: 2 ч. л. с верхом измельченного шиповника и стакан горячей воды. Приготовление: кипятить 10 минут. Применение: пить в теплом виде по 1 чашке в день перед сном.

Эвкалипт шаровидный

Эвкалипт оказывает сильное противовоспалительное и обезболивающее действия, повышает общий тонус организма. Кроме того, он обладает способностью убивать микробы.

Эвкалипт шаровидный — это высокое (до 100 м) дерево. Цветочки мелкие, плод представляет собой деревянистую коробочку. Родиной эвкалипта является Австралия. В настоящее время культивируется на Кавказе. Эвкалипт можно купить по невысокой цене в любой аптеке.

Отвар из листьев эвкалипта. Требуется: 1 ст. л. лекарственного растения, и 1 стакан горячей воды. Приготовление: прокипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 минут. Затем охладить на протяжении 10 минут и процедить через марлю или фильтровальную бумагу. Потом к полученной каше долить 1 стакан горячей кипяченой воды. Применение: в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 1 ч до еды.

Настойка. Требуется: 2 ст. л. сухих листьев эвкалипта, 1 стакан водки. Приготовление: дать настояться 7–8 дней. Применение: по 30–40 капель 3 раза в день до еды.

Ятрышник пятнистый

Ятрышник обладает сильным противовоспалительным эффектом, признанным даже в научном мире традиционной медицины. Ятрышник также устраняет тошноту, рвоту, нормализует процессы пищеварения, улучшает работу кишечника.

Ятрышник пятнистый — это многолетнее травянистое растение, имеющее высоту примерно 50–60 см. На корне образуются клубни, так

называемые «корневые шишки», которые как раз и используют с лечебной целью. На прямом одиночном стебле красуются темно-зеленые с фиолетовыми пятнами листья. Лиловые или фиолетовые цветки собраны в колосовидные соцветия. Плод представляет собой коробочку с мелкими, похожими на пыль семенами. Цветет в мае-июне, а плодоносит в июле-августе.

Полезные вещества содержатся в клубнях, которые в сушеном виде называются салепом. Сбирать клубни нужно в конце июня. После того как вы их выкопаете, быстренько промойте в холодной воде, а затем опустите на 3–4 мин в кипяток. Это необходимо для того, чтобы клубни при хранении не стали прорасти. Сушить их можно как просто в тени, так и в духовке при температуре не выше 50 °С.

В лечебных целях применяют слизь из клубней. Требуется: 1 ч.л. раздавленных клубней, 1/5 стакана холодной воды. Приготовление: смешать, долить туда около 2 стаканов кипятка. Поставить на медленный огонь, и, не забывая аккуратно перемешивать смесь, кипятить в течение 15–20 минут. Применение: по 1–2 ст. л. до еды 3 раза в день. Вы также можете сделать клизму с этой слизью. На 1 клизму понадобится 40–50 мл. Слизь лучше всего готовить непосредственно перед ее приемом.

Сборы лекарственных растений

Вы также можете готовить различные лечебные сборы, в которых все травы тщательно подобраны в определенной пропорции. Эффекты отдельных трав дополняют друг друга.

Хочу напомнить, что в 1 ч. л. содержится 5 г, а в 1 ст. л. — 18 г.

Желчегонные сборы

Сбор № 1

Требуется: корни одуванчика — 10 г, корень стальника — 10 г, кора крушины — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, 1 стакан кипятка.

Приготовление: настоять в течение часа, а затем процедить.

Применение: по 1 стакану в день за 20 минут до еды.

Сбор № 2

Требуется: листья вахты — 10 г, трава полыни горькой — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, 1 стакан кипятка.

Приготовление: настоять 30 мин. Процедить.

Применение: по 3 ст. л. настоя за 20 минут до еды 3 раза в день.

Сбор № 3

Требуется: трава зверобоя — 10 г, цветки бессмертника — 15 г, 0,5 л воды.

Приготовление: кипятить 5 минут. Затем настоять в течение суток. Процедить.

Применение: По 0,5 стакана 3 раза в день через час после еды.

Сбор № 4

Требуется: цветки бессмертника — 15 г, трава льнянки — 10 г, 0,5 л кипятка.

Приготовление: настоять на протяжении 2 часов, затем процедить.

Применение: по 0,5 стакана в день через 30 минут после еды.

Сбор № 5

Требуется: цветы бессмертника — 200 г, листья брусники — 100 г, трава спорыша — 200 г, цветы ромашки — 100 г, 0,5 стакана кипятка.

Приготовление: настоять в тепле не менее 5–6 часов.

Применение: по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Сбор № 6

Требуется: березовые листья — 150 г, трава зверобоя — 150 г, листья мяты перечной — 200 г, толченые плоды шиповника — 200 г, почечный чай — 100 г, 1 стакан кипятка.

Приготовление: кипятить 10 минут, настаивать 8 часов в теплом месте.

Применение: в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Сбор № 7

Требуется: цветы бессмертника — 40 г, листья вахты трехлистной — 3 г, листья мяты — 20 г, плоды кориандра — 20 г, 2 стакана воды.

Приготовление: кипятить 15 минут. Процедить.

Применение: по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды при желтухе, а также воспалении желчных путей.

Сбор № 8

Требуется: цветы бессмертника — 40 г, листья вахты — 25 г, 2 стакана холодной воды.

Приготовление: кипятить около 10 минут. Настоять 2–3 часа, затем процедить.

Применение: по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Сбор № 9

Требуется: трава львиного зева — 15 г, цветы бессмертника — 15 г, рыльца кукурузы — 10 г, 1 л горячей воды.

Приготовление: настоять 1–2 часа.

Применение: по 2–3 стакана в день после еды вместо обычного чая.

Сбор № 10

Требуется: цветы ромашки — 20 г, цветы бессмертника — 20 г, 1 стакан воды.

Приготовление: настоять 5 минут.

Применение: по 2–3 чашки в день.

Сбор № 11

Требуется: листья толокнянки обыкновенной — 20 г, трава горца птичьего — 20 г, рыльца кукурузы — 20 г, стручки фасоли — 20 г, трава грыжника — 20 г, 1 стакан кипятка. Приготовление: настоять 4–5 часов, затем процедить.

Применения: в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

Сбор № 12

Требуется: листья шалфея — 25 г, листья полыни горькой — 25 г, 2 стакана воды.

Приготовление: поставить на медленный огонь и кипятить минут 5–10. Охладить и потом процедить.

Применения: по 1 стакану в день перед сном.

Сбор № 13

Требуется: трава календулы лекарственной — 10 г, семена укропа огородного — 10 г, листья березы белой — 10 г, трава сушеницы лесной — 10 г, плоды можжевельника обыкновенного — 10 г, цветки аптечной ромашки — 20 г, плоды лесной земляники — 20 г, лепестки белой розы — 20 г, побеги полевого хвоща — 30 г, кукурузные рыльца — 30 г, толченые плоды шиповника коричневого — 30 г, корень одуванчика лекарственного — 30 г, цветки бессмертника песчаного — 40 г, 0,5 л кипятка на 1 ч.л. сбора.

Приготовление: настоять в течение 2 дней.

Применение: по 1 стакану 2–3 раза в сутки за 20 минут до еды.

Сбор № 14

Требуется: трава спорыша — 60 г, цветки ромашки аптечной — 20 г, кора крушины — 40 г, трава зверобоя продырявленного — 80 г, цветки бессмертника песчаного — 80 г, 1 л холодной воды.

Приготовление: кипятить 5–10 минут, затем остудить и процедить.

Применения: 1 стакан утром натощак, а потом принимать по 1 стакану через час после еды.

Сбор № 15

Требуется: по 1 ст. л. травы спорыша, травы чистотела, корня одуванчика, кукурузных рылец, травы зверобоя продырявленного, травы фиалки трехцветной, плодов аниса, плодов кориандра, 3 стакана кипятка.

Приготовление: настоять 30 минут, а затем процедить.
Применение: по 1 стакану 3 раза в день при гепатите.

Сбор № 16

Требуется: по 1 ст. л. листьев мяты, соцветий ромашки, травы тысячелистника и коры крушины, стакан кипятка.

Приготовление: настоять в течение 30 минут.

Применение: натоцк утром и на ночь по 0,5 стакана.

Сбор № 17

Требуется: по 2 ст. л. листьев мяты перечной, семян укропа, травы полыни, травы тысячелистника и 3 ст. л. соцветий бессмертника песчаного, 2 стакана кипятка на 2 ч. л. смеси. Приготовление: настоять в течение 8 часов.

Применение: по 1 стакану утром и вечером.

Сбор № 18

Требуется: плоды фенхеля обыкновенного — 10 г, плоды тмина обыкновенного — 10 г, кора крушины ольховидной — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г, трава золототысячника малого — 20 г., 3 стаканами кипятка на 3 ст. л. смеси.

Приготовление: настоять 30 минут, а затем процедить.

Применение: по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в качестве средства, нормализующего стул при гепатитах.

Сбор № 19

Требуется: кора крушины ольховидной — 20 г, листья вахты трехлистной — 15 г, корни горечавки желтой — 15 г, трава чистотела

большого — 15 г, корни одуванчика лекарственного — 20 г, листья мяты перечной — 15 г, 0,5 л кипятка на 1 ч.л. сбора.

Приготовление: настоять в течение 2 дней.

Применение: по 0,5 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Данный отвар способствует нормализации стула при гепатите.

Сбор № 20

Требуется: трава зверобоя продырявленного — 10 г, цветки пижмы обыкновенной — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, корни лопуха большого — 10 г, плоды шиповника коричневого — 10 г, трава шалфея лекарственного — 10 г, корень девясила высокого — 10 г, трава горца птичьего — 10 г, трава череды — 10 г., вода.

Приготовление: поставить на медленный огонь и кипятить минут 5–10. Охладить и потом процедить.

Применение: по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Сбор № 21

Требуется: цветки ромашки — 40 г, лист подорожника — 40 г, трава мяты перечной — 20 г, череда — 40 г, лен обыкновенный — 60 г., 1 ст. л. кипящей воды.

Приготовление: настоять 30 минут.

Применение: по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

Сбор № 22

Требуется: плоды шиповника коричневого — 45 г, листья мяты перечной — 30 г, трава крапивы двудомной — 45 г, зверобой продырявленный — 50 г, трава солодки голой — 30 г., кипятков.

Приготовление: настоять в течение 8 часов.

Применение: по 1/3 стакана 3 раза в день на протяжении 2–3 недель.

Сбор № 23

Требуется: корни девясила высокого, плоды шиповника, плоды боярышника — по 2 ст. л., цветы пижмы — 1 ст. л., кипяток.

Приготовление: настоять 1–2 сутки.

Применение: по 1 стакану с утра натощак.

Сбор № 24

Требуется: по 1 ст. л. листьев мяты, соцветий ромашки, травы тысячелистника и коры крушины., кипяток.

Приготовление: настаивать в течение 40 минут.

Применение: натощак утром и на ночь по 1/2 стакана.

Сбор № 25

Требуется: по 2 ст. л. листьев мяты перечной, семян укропа, травы полыни и травы тысячелистника и 3 ст. л. соцветий бессмертника песчаного, кипяток.

Приготовление: настоять в течение 8 часов.

Применение: по 0,5 стакана 4 раза в день после еды.

Сбор № 26

Требуется: корень валерианы — 1 ст. л., цветки боярышника — 1 ст. л., кора барбариса — 1 ст. л., листья мяты перечной — 1 ст. л., 2 стакана кипятка, вода.

Приготовление: кипятить 15 мин. Процедить.

Применение: по 0,5 стакана настоя утром натощак и вечером перед сном.

Сбор № 27

Требуется: цветы бессмертника — 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного — 1 ст. л., полынь горькая — 1 ст. л., плоды фенхеля обыкновенного — 1 ст. л., листья мяты перечной — 1 ст. л., 0,5 л кипятка.

Приготовление: настоять в течение 5–6 часов.

Применение: по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

Сбор № 28

Требуется: 1 ст. л. ягод рябины и столько же плодов шиповника, кипятков.

Приготовление: заварить.

Применение: по 1 стакану в день.

Сбор № 29

Требуется: корень цикория — 1 ст. л., трава хвоща полевого — 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного — 1 ст. л., трава зверобоя — 1 ст. л., 1 стакан кипящей воды..

Приготовление: настоять 30 минут.

Применение: по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Сбор № 30

Требуется: трава зверобоя продырявленного — 10 г, цветки пижмы — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, цветки ромашки аптечной — 20 г, корни лопуха большого — 15 г, плоды шиповника — 20 г, трава шалфея — 10 г, корни девясила — 10 г, трава горца птичьего — 10 г, трава череды — 10 г, 0,5 л кипятка.

Приготовление: тщательно перемешать все компоненты.

Применение: по 1/3–1/2 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день.

Сбор № 31

Требуется: трава зверобоя обыкновенного — 20 г, соцветия цмина песчаного — 30 г, кора крушины ломкой — 20 г., 1 л кипятка.

Приготовление: настоять в течение 20–30 минут, а затем процедить сквозь марлю или фильтровальную бумагу.

Применение: по 2–3 стакана в день. Если у вас запор, то вы можете добавить в эту смесь кору крушины (20 г).

Сбор № 32

Требуется: по 25 г травы хвоща полевого, травы зверобоя продырявленного, корня цикория обыкновенного и травы тысячелистника, 1 стакан кипяченой воды.

Приготовление: поставить на медленный огонь на 20 минут, затем процедить.

Применение: по 1 стакану в день.

Сбор № 33

Требуется: корневище пырея ползучего — 20 г, листья крапивы — 10 г, плоды шиповника — 20 г., 1 стакан кипятка.

Приготовление: настоять в течение 1 часа.

Применение: по 1 стакану 2–3 раза в день.

Сбор № 34

Требуется: листья крапивы двудомной — 10 г, плоды шиповника собачьего — 20 г, корневище пырея ползучего — 20 г., 1 стакан воды.

Приготовление: кипятить 15–20 минут. Настоять в течение 1 часа.

Применение: по 1/3 стакана настоя за 10 минут до еды.

Сбор № 35

Требуется: листья руты пахучей — 2 ст. л., нарезанные корни дягиля лекарственного — 1 ст. л., листья шалфея — 1 ст. л., трава золототысячника красивого — 2 ст. л., 3 стакана кипятка

Приготовление: дать настояться на протяжении 1–2 суток.

Применение: пить по 1/4 стакана перед едой.

Сбор № 36

Требуется: алоэ — 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного — 1 ст. л., трава бессмертника песчаного — 1 ст. л., трава полыни горькой — 1 ч. л., листья мяты перечной — 1 ст. л., трава чистотела большого — 1 ст. л., 1 стакан кипятка на ст. л. сбора.

Приготовление: накрыть крышкой и настоять 3 часа в темном и прохладном месте. Затем настой процедить.

Применение: по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор № 37

Требуется: листья алоэ — 1 ст. л., трава бессмертника песчаного — 3 ч. л., листья кориандра — 1 ст. л., листья мяты перечной — 4 ч. л., трава чистотела большого — 2 ч. л., 0,5 л воды.

Приготовление: поставить на медленный огонь. Кипятить 20 минут. Настаивать 3 часа, а затем процедить сквозь фильтровальную бумагу.

Применение: по 1 стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

Сбор № 38

Требуется: листья алоэ — 1 ст. л., листья мяты перечной — 1 ст. л., трава спорыша — 2 ч. л., цветы зверобоя — 2 ст. л., трава чистотела — 1 ст. л., 1 стакан воды.

Приготовление: кипятить в течение 20 минут на водяной бане. Настаивать 30 минут, а затем процедить полученный отвар.

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

Сбор № 39

Требуется: листья алоэ — 1 ст. л., измельченные корни одуванчика — 1 ст. л., листья мяты перечной — 1 ст. л., трава чистотела большого — 1 ст. л., кипяток.

Приготовление: заварить, настоять 1–2 часа, а затем процедить.

Применение: по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Сбор № 40

Требуется: листья алоэ — 1 ст. л., листья мяты перечной — 1 ст. л., трава полыни горькой — 1 ст. л., трава бессмертника песчаного — 1 ст. л., трава чистотела большого — 2 ч. л., 0,5 л воды.

Приготовление: варить на медленном огне в течение 20 минут. Затем отвар процедить и остудить.

Применение: по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

Сбор № 41

Требуется: листья алоэ — 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного — 1 ст. л., трава бессмертника песчаного — 1 ст. л., плоды фенхеля — 1 ст. л., трава чистотела большого — 1 ст. л., листья мяты перечной — 1 ст. л., 0,5 л горячей воды.

Приготовление: настоять на протяжении 2 часов в темном и прохладном месте. Процедить.

Применение: по 1/2 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Сбор № 42

Требуется: цветы бессмертника — 2 ст. л., листья крапивы — 2 ст. л., листья подорожника — 1 ст. л., стакан воды.

Приготовление: кипятить на протяжении 20 минут. Процедить.

Применение: по 1/2 стакана утром и вечером.

Сбор № 43

Требуется: листья копытня — 40 г, цветы бессмертника — 20 г, 1 стакан кипятка.

Приготовление: настоять в течение 3 часов, укутав полотенцем. Процедить.

Применение. 1 стакан настоя в течение дня за 3–4 приема.

Сбор № 44

Требуется: листья толокнянки — 40 г, листья спорыша — 40 г, кукурузные рыльца — 40 г, стручки фасоли — 20 г, трава грыжника голого — 20 г, 1 стакан кипятка.

Приготовление: настоять в течение 3 часов, процедить.

Применение: пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сбор № 45

Требуется: листья шалфея — 25 г, трава полыни горькой — 25 г, 1 стакан кипятка. Приготовление: настаивать в течение 2–3 часов, а затем процедить.

Применение: пить по 3–4 ст. л. 3 раза в день

Сбор № 46

Требуется: цветы бессмертника — 40 г, листья вахты трехлистной — 30 г, листья мяты перечной — 20 г, плоды кориандра — 20 г, 2 стакана воды.

Приготовление: кипятить 15 минут, настоять 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Сбор № 47

Требуется: корень валерианы — 20 г, цветки боярышника — 20 г, кора барбариса — 30 г, листья мяты перечной — 30 г, 1 стакан кипяченой воды.

Приготовление: закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 20 минут. Охладить, а затем процедить.

Применение: пить отвар по 1/2 стакана утром натощак и вечером перед сном.

Сбор № 48

Требуется: плоды барбариса — 10 г, листья березы — 10 г, трава зверобоя — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, 1 стакан кипяченой воды.

Приготовление: закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 20 минут. Охладить, а затем процедить.

Применение: 1 стакан настоя выпивать за 2–3 приема в течение суток.

Сбор № 49

Требуется: трава чистотела — 15 г, цветки ромашки аптечной — 16 г, листья вахты трехлистной — 15 г, 1 стакан кипяченой воды. Этот лекарственный сбор оказывает хорошее обезболивающее действие.

Приготовление: закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 20 минут. Охладить, а затем процедить.

Применение: пить по стакану утром и вечером через 30 минут после еды.

Сбор № 50

Требуется: кора крушины — 20 г, листья вахты трехлистной — 20 г, корень горечавки — 20 г, трава чистотела — 20 г, корень одуванчика — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, 1 стакан кипяченой воды.

Приготовление: закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 20 минут. Охладить, а затем процедить.

Применение: по 0,5 стакана в день перед едой. Этот отвар помогает нормализовать стул.

Глава 3

Лечебное питание лечебная диета при гепатите А

Здоровая печень помогает желудку и кишечнику переваривать съеденную пищу. А при гепатите печень не в состоянии справиться с этой непростой задачей, поэтому ей надо помочь. По мнению врачей, правильное питание при гепатите А является одним из основных методов лечения. Пища должна быть легко усваиваемой, мягкой, но в то же время в ней должны содержаться все основные витамины, все необходимые организму элементы.

Запомните главное правило в приготовлении блюд для больных гепатитом: вся пища должна готовиться на воде или на пару, а также ее можно запекать в духовке. Чтобы помочь вам в выборе нужных продуктов, я перечислю то, что есть можно, а от чего лучше воздержаться.

Советую вам есть вчерашний хлеб из пшеничной муки высшего или первого сорта. Вы также можете есть печенье, сухари, размачивая их в чае. А вот от употребления черного хлеба следует воздержаться.

Очень хороши для пищеварения каши из гречки, протертого риса, манной крупы. Готовьте каши на молоке пополам с водой. Каши нежно обволакивают стенки кишечника, упрощая процесс переваривания. В них содержится множество полезных и питательных микроэлементов, необходимых организму в период болезни.

Овощи можно употреблять в протертом или отварном виде. Я рекомендую вам включить в свой рацион картофельное пюре, отварные кабачки и отварную цветную капусту. Полезна и протертая свекла. Если вы хотите добавить в приготовляемые блюда лук, то прежде всего отварите его. Соленые, маринованные, квашенные овощи категорически запрещены. Не рекомендую есть блюда из гороха, фасоли и чечевицы. Эти бобовые культуры трудны для переваривания, поэтому лучше не нагружайте кишечник. Ни в коем случае не добавляйте в пищу такие раздражающие вещества, как чеснок, редька, редис, щавель. Помидоры также оставьте до лучших времен.

Яйца обязательно должны присутствовать в рационе. Из них можно приготовить омлет или сделать яйцо всмятку. Но вот жареные, а также яйца, сваренные вкрутую, надо исключить. Не рекомендую есть и яичницу-глазунью.

Конечно же на обед лучше всего съесть супчик. Разрешены вегетарианские супы. Например, это может быть суп с протертыми овощами, суп-пюре, суп с лапшой. Также хороши молочные супы пополам с водой. Исключите мясные, грибные и рыбные бульоны. Борщ и жирные щи недопустимы.

Рыба — незаменимый источник большого числа микроэлементов и витаминов, поэтому она обязательно должна присутствовать на вашем столе. Рыбу лучше всего отваривать или готовить рыбные котлетки на пару. В качестве гарнира вы можете отварить лапшу, вермишель или макароны. Рыба не должна быть жирной. Можно приготовить, например, треску, судака, сазана, навагу. А вот рыбные консервы, осетровые рыбы и сома лучше на период болезни не есть.

В качестве гарнира вы можете отварить лапшу, вермишель или макароны.

Можно есть и мясо, но определенных сортов. Это должны быть нежирные сорта, такие как говядина, телятина, кролик, курица. Из них можно приготовить паровые или запеченные котлеты, биточки, тефтели, кнели. Говядину можно употреблять в отварном виде или сделать бефстроганов. Если хотите порадовать себя колбаской, то купите специальную диетическую или докторскую колбасу. На время болезни воздержитесь от употребления мяса жирных сортов. Нельзя есть свинину, жирные окорока, мясные консервы, жирные колбасы, свиные сосиски и сардельки.

Молочные продукты также должны содержать минимальное количество жира. Покупайте по возможности только обезжиренный творог или сделайте его в домашних условиях. При покупке молока обратите внимание на процент жирности, указанный на упаковке, он не должен превышать 2,5 %. Можете пить кефир, простоквашу, ацидофильное молоко. Если любите сметану, то применяйте ее в качестве заправки к другим блюдам. Постарайтесь исключить из своего питания сливки и острые сорта сыров.

Понятно, что без жиров при готовке не обойдешься. Для приготовления пищи советую вам применять топленое сливочное,

оливковое или кукурузное масла.

Острые приправы (перец, горчицу, уксус, хрен, майонез), копчености, грибы из рациона следует исключить.

Для разнообразия питания вы можете приготовить себе салат, например винегрет, или же сделать заливную рыбу. Если вы — любитель солененького, то изредка можете побаловать себя вымоченной сельдью.

Многие просто не представляют себе жизни без сладкого. Даже если вы и сластена, все равно постарайтесь воздержаться на время болезни от шоколадных конфет, тортов, пирожных и мороженого, а также от какао и кофе. Вместо этого можно есть полезный при всех болезнях мед, варенье, например из смородины, пастилу или мармелад. К чаю сделайте себе печенье, но из песочного теста.

Вместо черного чая я советую вам пить зеленый чай. Зеленый чай пришел к нам из Японии и Древнего Китая. На Востоке, где люди славятся своим долголетием, такой чай пьют по 6–7 раз в день. Зеленый чай обогащен полезными микроэлементами, в том числе селеном, цинком, а также витаминами А, Е, С. Селен является одним из важнейших микроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Селен за счет синтеза необходимых белков способствует скорейшему восстановлению печеночных клеток и нормализации всех функций печени. Кроме того, селен помогает больной печени справляться со своими обязанностями по очищению организма от шлаков и токсинов, в частности селен способствует выведению из организма солей тяжелых металлов, включая кадмий и мышьяк, никотина. Последний эффект особо важен для курильщиков и жителей промышленных загрязненных городов. Ученые выявили и еще много положительных свойств селена. Оказывается, он способствует укреплению иммунитета и его активации для борьбы с возникшей инфекцией. Есть факты, свидетельствующие о том, что зеленый чай при его регулярном применении способен справиться с возникновением опухолевых заболеваний. Селен в сочетании с витаминами А, С, Е также оказывает антиоксидантное действие, т. е. препятствует преждевременному старению организма за счет того, что не образуются вредные вещества, разрушающие наши клетки. А вот мужчинам просто необходимо ежедневное поступление селена в организм, так как он в сочетании с

цинком усиливает синтез мужских половых гормонов, что ведет к поддержанию сексуальной функции на высоте. Кроме того, зеленый чай помогает поднять жизненный тонус организма, придает сил и наполняет тело энергией. Что немаловажно, зеленый чай борется с атеросклерозом, т. е. служит профилактическим средством при ишемической болезни сердца, инфаркте сердца, инсультах головного мозга, гипертонической болезни.

Конечно же в вашем рационе должны быть фрукты, ведь, как известно, в них содержится множество витаминов и полезных микроэлементов. Советую вам есть побольше изюма, чернослива и кураги. Из них можно приготовить массу вкусных блюд, например компоты, муссы, желе или повидло. Фрукты должны быть обязательно спелыми и сладкими. А вот незрелые и кислые фрукты вам пока есть не рекомендуется, поскольку они будут раздражать желудок, стенки кишечника и тем самым нарушат процесс пищеварения. Орехи и миндаль при гепатите тоже есть не рекомендуется.

Глава 4

Витаминотерапия

Одним из важнейших принципов терапии гепатита А является витаминотерапия. Наверное, все знают о том, что витамины нужны нам так же, как воздух. Без них организм просто погибнет. Хочу вам рассказать, в каких продуктах содержатся те или иные витамины. Так, например, витамин С содержится в шиповнике, черной смородине, зеленом луке, петрушке, укропе, а также в квашеной капусте. Очень хорош при гепатите настой из плодов шиповника, который готовят следующим образом: 1 ст. л. сухих плодов заливают 1 стаканом кипятка, а затем на медленном огне кипятят в течение 15 мин в плотно закрытой эмалированной посуде. Потом приготовленную смесь оставляют стоять на 1 сутки, также при плотно закрытой крышке. Процедите настой. Принимайте его по 1/2 стакана 3 раза в день. Очень полезен и чай из шиповника. Возьмите 2 ч. л. с верхом измельченного шиповника, залейте стаканом горячей воды и кипятите 10 мин. Пейте в теплом виде по 1 чашке в день перед сном.

Черную смородину вы можете есть в свежем виде, можете приготовить из нее варенье или же протереть смородину с сахаром.

Основными источниками витамина В1 служат черный хлеб или хлеб из муки грубого помола, различные крупы, такие как гречневая, овсяная, пшенная, также много витамина В1 в говяжьей печени.

Продуктами, богатыми витамином В2, являются молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, хлеб грубого помола, гречневая и овсяная крупы.

Витамин В6 также чрезвычайно необходим для человека. При его нехватке нарушается обмен веществ, уменьшается количество ферментов, участвующих в пищеварении. При дефиците витамина В6 могут усилиться тошнота, рвота, слабость. Витамин В6 содержится в пшенице, гречке, печени, а также в мясе.

Витамин В12 содержится в печени, мясе, рыбе, а также в твороге и сыре. Без этого витамина может развиваться тяжелейшая анемия.

Витамином А богаты морковь, зеленый лук, абрикосы, а также молоко, печень трески и сливочное масло. При отсутствии в организме

витамина А развиваются куриная слепота, сухость кожи, волосы становятся тусклыми, блеклыми, ногти крошатся. Дефицит этого витамина неблагоприятно сказывается и на пищеварительной системе, уменьшается выделение желудочного сока, нарушается строение клеток стенки кишечника, в результате чего возникает понос.

Витамин Д, необходимый для здоровья наших костей и всего организма в целом, содержится в яйцах, твороге, сливочном масле и печени морских рыб.

Витамин Е препятствует старению, усиливает защитные силы организма. Содержится он в кукурузном, оливковом и подсолнечном маслах, а также в печени, гречневой и овсяной крупах, яйцах.

Витамин К в норме образуется в печени, а при гепатите процесс его образования нарушается, поэтому необходимо восполнить его недостаток при помощи пищевых продуктов. Много витамина К в картофеле, свекле, моркови, тыкве, белокочанной и цветной капусте, овсяной крупе, пшеничной муке, горохе.

При нехватке в организме витамина РР (никотиновой кислоты) наблюдается нарушение в деятельности пищеварительной системы: аппетит снижается, появляются тошнота, рвота, понос. Кроме того, поражаются кожа и нервная система. Для того чтобы этого избежать, ешьте больше рыбных и по возможности мясных продуктов.

Глава 5

Соколечение

Соки помогают нам в лечении многих недугов, гепатит А — не исключение.

При использовании в лечении сока нужно знать несколько секретов. Пить соки лучше всего до приема пищи, поскольку они подготавливают весь желудочно-кишечный тракт к процессу пищеварения. Соки нужно делать в домашних условиях, поскольку при консервировании, пастеризации и варке полезные вещества разрушаются, и сок теряет свою лечебную ценность. Хочу посоветовать вам сок квашеной капусты. В нем содержится витамин С, необходимый для усиления защитных сил организма, кроме того, сок квашеной капусты обладает желчегонным и противовоспалительным действиями. Пейте этот сок через каждые 2–3 ч. Принимайте его каждый день вплоть до полного выздоровления.

Можно пить сок редьки по 2 ст. л. за 15–20 мин до еды. Для этого натрите редьку на терке, а затем отожмите и соберите сок.

Соки, как и травы, можно смешивать. Вот некоторые рецепты таких сборных соков.

Смесь № 1 Смешайте морковный сок и сок шпината в соотношении 10:6. Эта лечебная смесь способствует нормализации работы печени. Кроме того, в ней содержатся витамины А, В, С, Д, Е и К. К этой смеси можно еще добавить для усиления эффекта немного томатного сока.

Смесь № 2 Смешайте морковный, свекольный и огуречный соки в соотношении 10:3:3. Принимайте эту смесь по полстакана 2 раза в день перед едой.

Смесь № 3 Смешайте морковный сок, сок из одуванчиков и салата-латука в соотношении 9:3:4. Эта смесь способствует отделению застоявшейся в печени желчи. Кроме того, за счет сока салата-латука восполняются все необходимые организму микроэлементы.

Смесь № 4 Смешайте сок из моркови, сельдерея и петрушки в соотношении 9:5:2. Эта смесь просто незаменима при гепатите А,

поскольку способствует выведению токсинов и других вредных веществ из организма.

Смесь № 5 Смешайте сок 2 лимонов, сок 1 апельсина и 200 г морковного сока. Принимайте полученную смесь по 1 стакану 2–3 раза в день.

Смесь № 6 Смешайте 0,5 л березового и столько же лимонного сока. Принимайте по 1/3 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Глава 6

Лечение продуктами пчеловодства (апитерапия)

К продуктам пчеловодства относят пчелиный мед, маточное молочко, прополис, пыльцу, пчелиный яд. Все это оказывает помощь при лечении огромного числа заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мочеполовой систем, заболеваний кожи, суставов и при многих других недугах.

Мед издавна известен своими удивительными свойствами. Как говорил древний врач Авиценна: «Если хочешь сохранить свою молодость, тогда обязательно ешь мед». Он был конечно же прав, ведь мед — это просто кладезь полезных веществ. В его состав входят глюкоза и фруктоза, уникальные, обладающие лечебными свойствами белковые соединения. Мед — это еще и сокровищница витаминов, таких как В1, В2, В3, В6, Е, К, С и каротин. Кроме того, в меде много минеральных веществ, например железа, которое спасает нас от анемии, регулирует все основные процессы в организме, стимулирует функцию нервной системы, секрецию желез. Алюминий, входящий в состав меда, оказывает противовоспалительное действие, в частности на пораженные клетки печени. Бор ускоряет процессы восстановления нормального строения органа. Кроме того, в меде много и других полезных для здоровья микроэлементов, таких как йод, натрий, кальций, калий, магний, хлор, медь и др. А самое главное, в меде в отличие от искусственных лекарств все вещества находятся в идеальном соотношении друг с другом.

Как известно, мед помогает при многих болезнях, в том числе и при гепатите А. Мед справедливо называют еще другом желудка. Мед оказывает стимулирующее воздействие на печень, ускоряя процессы выздоровления. Мед помогает печени справиться с обезвреживанием вредных веществ, образующихся в организме. Вот некоторые рецепты, в состав которых входит мед. Помимо этого, мед обладает противомикробным и обезболивающим действиями. Советую вам воспользоваться этим интересным, но несложным рецептом для

лечения гепатита А. Вам понадобятся сметана, березовый деготь, который можно купить в аптеке, и мед. В первый день в 1 ст. л. сметаны добавьте 1 каплю березового дегтя, а потом заешьте это 1 ст. л. меда. Во второй день добавьте 2 капли дегтя, в третий — 3 и так доведите до 10 капель, а потом каждый день уменьшайте число капель на 1. После проведенного курса сделайте перерыв в 1 неделю. А потом повторите снова.

Вы можете приготовить лекарство на основе редьки и меда. Натрите на терке черную редьку и выжмите ее сок через марлю. К 1 л сока редьки добавьте 0,5 л меда. Принимайте приготовленное снадобье по 2 ст. л. каждый раз перед едой и перед сном.

Для улучшения аппетита очень хорошо принимать сок из листьев тысячелистника обыкновенного с медом по 3 ч. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Мед хорош и в чистом виде. Рекомендую перед каждым приемом пищи класть под язык и рассасывать по 1 ч л. меда. Мед также можно добавлять в чай или просто в горячую воду. Пчела, помимо меда, дает нам и маточное молочко, которое еще называют «королевским желе». Оно представляет собой желтоватую пасту со специфическим кисло-соленым вкусом. Маточное молочко — это уникальное по своему составу средство. Оно содержит незаменимые аминокислоты, важнейшие микроэлементы, такие как железо, цинк и многие другие, ферменты, принимающие непосредственное участие в процессе пищеварения. Кроме того, маточное молочко богато и витаминами группы В, а также витаминами С, Д и А. Есть и еще одно, пожалуй, самое главное вещество — γ -глобулин. Этот самый глобулин, т. е. специфический белок, играет важнейшую роль в иммунной защите организма от вирусной и бактериальной инфекции, оказывает противовоспалительное действие. Маточное молочко обладает способностью нейтрализовывать токсины, скапливающиеся в организме. Оно также активизирует работу печени и желчных путей, нормализует обмен веществ в организме. Маточное молочко в ампулах можно приобрести в любой аптеке. Принимают его по 10–15 мг 3 раза в день, рассасывая во рту. Курс длится около 3 недель.

Можно приготовить препарат и в домашних условиях. Для этого смешайте маточное молочко с медом в пропорции 1:1 или 1:2.

Принимайте по 1 ч. л. натошак за 30 мин до завтрака. Продолжайте такое лечение на протяжении месяца.

Прополис — это душистое природное вещество со стойким и очень приятным бальзамическим запахом. В нем ощущается аромат меда и воска, тополиных и березовых почек. Он вырабатывается пчелами из смолистых веществ растительного происхождения, собираемых ими с почек, молодых веток и листьев тополя, березы, осины, ивы, каштана, ольхи, ясеня и других деревьев, а также с некоторых травянистых растений (в европейской части нашей страны источниками растительных смол являются в основном береза, тополь и осина). В его состав в сбалансированном виде входит множество незаменимых для человека микроэлементов и биологически активных веществ. Прополис также можно приобрести в аптеке, где он продается в виде таблеток, настоек, спиртовых экстрактов, прополисного меда или масла, либо изготовить самому.

Цветочная пыльца — это природная кладовая уникальных по своим свойствам лечебных веществ. В ее состав входят около 30 микроэлементов, в том числе калий, магний, кальций, железо, йод, почти все незаменимые аминокислоты, без которых в организме не происходит ни одна биохимическая реакция. Есть в пыльце и витамины А, В, Е, С, Д, Р, К. Кроме того, в цветочной пыльце содержатся специфические вещества, называемые полифенольными. Они обладают просто уникальными свойствами, оказывают противовоспалительное, желчегонное действия. Также они помогают сосудам, укрепляя их стенку и оказывая антисклеротическое действие, снижают уровень холестерина в крови. Есть данные, основывающиеся на показаниях самих пациентов, о том, что цветочная пыльца способствует поднятию жизненного тонуса, улучшению настроения. Пыльца помогла справиться многим людям, реагирующим на погоду, с неприятными симптомами, такими как головная боль, головокружение, ломота в суставах и костях. По некоторым данным, цветочная пыльца обладает еще и небольшим противоопухолевым действием.

Принимайте пыльцу по 1/2 ч. л. 2–3 раза в день в течение 3–4 недель.

Можно приготовить смесь из цветочной пыльцы и меда в соотношении 1:1. Первую неделю принимайте эту смесь по 1 дес. л.

3 раза в день за 15 мин до еды. Затем принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день. Такой курс лечения можно проводить в течение 3–4 недель.

Глава 7

Лечение пиявками (гирудотерапия)

Лечебное действие пиявок известно еще с глубокой древности. Даже египетские фараоны применяли пиявок для поддержания своего здоровья. Да и на Руси пиявки были незаменимым средством при лечении всевозможных недугов. Современная медицина путем проведения различных научных исследований также подтвердила пользу пиявок. В России вновь вернулись к этому несправедливо забытому методу лечения. Стали создаваться фабрики, специализирующиеся на выращивании пиявок. В Москве и Санкт-Петербурге открылись научно-исследовательские центры и лаборатории, занимающиеся изучением медицинских возможностей пиявок. Во многих городах созданы центры гирудотерапии, в которых проводятся профилактика и лечение практически всех болезней.

Интересно, как же эта маленькая пиявочка может помочь в излечении от недугов? В старину считали, что пиявка отсасывает «дурную» кровь. В общем это так и есть. При проведении многочисленных научных исследований было установлено, что лечебное действие пиявки осуществляется за счет 3 механизмов: рефлекторного, механического и биологического. Давайте разберемся с первым, рефлекторным, механизмом. Дело в том, что пиявка действует на биологически активные центры, как иголка при проведении иглорефлексотерапии. Разница лишь в том, что при гирудотерапии врач пользуется «живой иглой» — пиявкой.

Другой механизм действия — механический. Пиявка отсасывает «дурную, ненужную» кровь, тем самым кровообращение в зоне действия пиявки намного улучшается. За счет этого уменьшается воспаление больного органа, а также усиливается эффект от вводимых лекарств. Биологический механизм действия заключается в том, что пиявка во время укуса впрыскивает более 100 биологически активных веществ. Эти вещества обладают уникальными способностями. Они устраняют воспалительные процессы, понижают уровень вредного холестерина в крови, мешают образованию тромбов в венах, повышают защитные силы организма и многое другое. Просто

необыкновенно, но эти полезные биологически активные вещества действуют не только местно, их эффекты распространяются и по всему организму. Достоверно доказано, что пиявка повышает как местный, так и общий иммунитет.

Считается, что пиявки корректируют биополе человека, беря на себя всю отрицательную энергию, скопившуюся в человеке. Подтверждением тому служит то, что после лечения пиявками повышается аппетит, улучшается сон, настроение становится радостным и беззаботным, состояние человека улучшается прямо на глазах. А в старину пиявок использовали еще и для снятия порчи, проклятия и сглаза.

Сейчас пиявку применяют при лечении множества болезней, всех их и не перечислить. Помогает пиявка при гипертонической болезни, сердечно-сосудистой недостаточности, при болях в сердце. Эффективна пиявка и при лечении многих женских болезней, таких как воспаления придатков, кисты яичников, эндометриоз, мастопатия, различные осложнения в период климакса. Есть сведения, свидетельствующие о том, что пиявки помогают и при лечении женского бесплодия. Но пиявки не забыли и про наших мужчин. Они с успехом применяются при простатите и половом бессилии. Кроме того, пиявки используют для лечения варикозного расширения вен, тромбозов, неврита, радикулита, артритов и артрозов, геморроя. Помогают они и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, например при холецистите, колите, желчно-каменной болезни и при гепатите. Ко мне обратилась больная А. 57 лет с жалобами на повышение температуры до 38 °С, тошноту, позывы на рвоту, снижение аппетита и выраженные боли в правом подреберье тянущего характера. Кожа была желтушной, кроме того, я обнаружила у этой больной увеличение печени. Больной был поставлен диагноз вирусного гепатита А. Я посоветовала ей пройти курс лечения пиявками в дополнение к другим методам лечения (медикаментозным, фитотерапией). В итоге после 10 сеансов гирудотерапии ее состояние намного улучшилось: значительно уменьшились боли в правом боку, печень уменьшилась в размерах, кожа приобрела нормальный цвет.

Пиявки можно купить в аптеке или отловить в озере или пруду с застойной водой. Покупка пиявки — дело непростое, ведь надо суметь отличить здоровую пиявку от больной. Я постараюсь вам в этом

помочь. В наших аптеках продается 3 вида медицинских пиявок: лечебная, аптекарская и восточная.

Лечебная пиявка очень красивая. Она окрашена в оливковый цвет, покрыта черными крапинками, на спинке располагаются 6 оранжеватых полосок, брюшко пестренькое. Тело покрыто шероховатыми кольцами. На конце тела находятся мясистые присоски.

Аптекарская пиявка тоже хороша собой. Она темно-зеленого цвета, а на брюшке желтая. На спинке также находятся шесть полосок. В отличие от лечебной пиявки у аптекарской нет точек на теле, кольца не шероховатые, а гладкие.

Восточная пиявка названа так по праву. Спинка ярко-оранжевого цвета, покрыта черными пятнами, а брюшко — черное, с зелеными пятнами.

Длина пиявки колеблется в основном от 7 до 20 мм, вес составляет около 2 г. Обратите внимание на поведение пиявки. В норме при встряхивании банки пиявки должны начать двигаться. При прикосновении к пиявке она обычно скручивается в виде спирали. Если пиявку выпустить из банки, то здоровые особи сразу станут разбегаться. При прикладывании к голому телу нормальная голодная пиявка должна начать присасываться. Если же пиявка не соответствует перечисленным признакам, то лучше ее не покупать. Пиявки, как и люди, тоже могут болеть. Самым заметным, так сказать, сигнальным, признаком болезни является помутнение воды в банке. Если вы это обнаружили, то стоит внимательнее приглядеться к вашим питомцам. У них бывает желтуха, тогда они становятся мягкими, рыхлыми и приобретают желтую окраску. Бывает у них и узловая болезнь, когда их тело становится похожим на множество связанных узелков. При слизистой болезни вся пиявка покрывается толстым слоем неприятной слизи. Если вы заметили какие-либо признаки болезни, то сразу же пересадите пиявку в отдельную емкость до выздоровления, чтобы она не заразила всех остальных. Оставшихся здоровых пиявок постарайтесь тщательно промыть в теплой проточной воде.

Пиявок можно содержать в домашних условиях, к тому же это не доставит вам много хлопот. Поместите их в трехлитровую банку, закрыв пластмассовой крышечкой. В крышке нужно предварительно проделать шилом дырочки, чтобы пиявки не задохнулись. Вместо крышки можно использовать бязевую ткань. А вот марля для этого не

подойдет, потому что пиявки прогрызают ее насквозь, выползают из банки и умирают. В банку нужно залить воды. Для этого подойдет даже вода из-под крана, только перед этим она должна отстояться дня 2–3. Воду из родника можно залить в банку сразу. Менять воду нужно не реже чем 2 раза в неделю. Банку лучше всего поставить в темное место или накрыть каким-нибудь колпаком, чтобы создать для них условия, максимально приближенные к природной среде обитания. Пиявка может жить без еды около 2 лет, так что ее содержание в доме совершенно не накладно.

Для проведения гирудотерапии вы можете обратиться в специализированный центр или же провести эту лечебную процедуру сами, к тому же абсолютно ничего сложного тут нет. Возьмите несколько пиявок и приложите их на область правого подреберья. Чаще всего пиявка присасывается сама, но бывает, что этого не происходит. В таком случае смажьте область правого подреберья водичкой с сахаром, ведь, как известно, пиявка является сладеной. Может помочь и прикладывание к нужной области бутылки с теплой водой. Если же и это не помогает, то попробуйте сделать маленький прокол на коже стерильной иглой до появления капельки крови. Но лучше всего просто возьмите другую, более сговорчивую, пиявку.

Вначале вы почувствуете небольшой щипок, через 1–2 мин все неприятные ощущения исчезнут. Держите пиявки примерно 1–1,5 ч. Во время сеанса лучше, если вы будете лежать в спокойной и приятной обстановке. Послушайте любимую музыку, почитайте интересную книжку или посмотрите телевизор, главное, чтобы вокруг не было раздражающих факторов. По истечении указанного времени пиявка, напившись крови, отпадет сама. Потом возможно небольшое кровотечение из ранки. Не пугайтесь, ведь на самом деле выделяется в основном лимфа, слегка окрашенная кровью. Некоторые специалисты советуют даже поставить грелку после сеанса гирудотерапии на область печени, чтобы лучше отходила «дурная» кровь. Если же кровотечение вас сильно беспокоит, то наложите на это место тугую повязку или прикрепите туда женскую гигиеническую прокладку.

Глава 8

Грязелечение

Грязелечение — это использование с лечебной целью грязей различного происхождения и грязеподобных веществ, таких как парафин, озокерит и др. Для грязелечения применяют различные иловые отложения соленых и пресных водоемов, а также торфы или же сопочные грязи.

Польза целебной грязи была известна еще в Древнем Египте, ей лечились сами фараоны. Грязелечение имеет множество положительных эффектов. Грязь, воздействуя на нервные клетки кожного покрова, активирует весь человеческий организм, стимулирует работу всех органов и тканей. Обмен веществ усиливается, углубляется дыхание, учащается пульс. Лечебная грязь способствует нормализации гормонального фона, укрепляет иммунитет. Очень полезно грязелечение и при сильных аллергических реакциях. Целебные грязи насыщены минеральными и органическими солями, которые при прикладывании к телу проникают через поры в тело человека, оказывая в нем свое чудотворное действие. Они снимают воспаление с больных клеток, убивают болезнетворные вирусы и бактерии, ускоряют процессы восстановления нормальной структуры органа.

Грязь способствует улучшению кровоснабжения тканей, тем самым активируя процессы восстановления больного органа. Под влиянием грязелечения состав крови приближается к норме, улучшается работа желез внутренней секреции, нервной системы. Полезно проводить грязелечение и при гепатите А. При местном прикладывании грязи к области правого подреберья усиливается приток крови к печени, тем самым ускоряется заживление разрушенных клеток. Кроме того, под влиянием грязи усиливается отделение желчи, т. е. уменьшаются застои желчи, явления желтухи и боли в правом боку. Помогает грязелечение и при заболеваниях желчного пузыря, таких как холецистит, холангит. Ко мне обратился больной М. 45 лет диагнозом вирусный гепатит. Его мучили постоянные боли в правом боку. Я порекомендовала ему провести

грязелечение. Уже после несколько сеансов боли прекратились, исчезла желтушность кожи.

Грязелечение проводится разными методами. Можно принимать полные грязевые ванны. Но чаще всего пользуются методом аппликаций, при котором грязь наносят на небольшой участок тела. Например, на кисти рук — в виде так называемых «перчаток», на кисти и предплечья — «высокие перчатки», стопы и голеностопные суставы — «носки», нижнюю часть туловища — «брюки», шею и плечи — «воротник» и т. д. При заболеваниях печени, в частности при гепатите, грязь накладывают в виде лепешки толщиной 3–4 см на верхнюю часть живота. Температура лепешки не должна превышать 48 °С. После наложения лепешки больного завертывают в парусину, укрывают простыней и теплым одеялом. Процедура длится около 15–20 мин. После сеанса грязелечения нужно принять теплый душ, дабы смыть остатки лепешки. В течение получаса нужно отдохнуть в спокойной обстановке. Перед проведением процедуры человек не должен быть голодным или, наоборот, чересчур сытым. В день проведения грязелечения следует избегать сильных нагрузок и переохлаждения. Грязевые процедуры проводят через день или же 2 дня подряд, а на 3-й день делают перерыв. Курс грязелечения при патологии желудочно-кишечного тракта составляет 8 процедур за 24 дня.

Глава 9

Водолечение

Водолечение — это способ профилактики и лечения болезней с помощью воды. Вода — неиссякаемый источник здоровья для нашего организма. Удивительно, но факт, что мы сами на 80 % состоим из воды. Водолечение применялось еще в глубокой древности, да и в наше время этот метод не утратил своей значимости в искусстве врачевания. Вода оказывает многообразное действие на организм человека. При воздействии на кожу раздражаются нервные окончания, и тем самым происходит активация всей нервной системы, стимулируется работа сосудов и сердца. Водные процедуры нормализуют обмен веществ, улучшают кровообращение во всех органах и тканях, регулируют доставку кислорода к больному органу. Водные процедуры способствуют также выведению из организма токсинов. В нормальных условиях наша кожа выделяет вместе с потом различные шлаки, и если их вовремя не смывать, то кожа перестает полноценно выполнять свои функции, заселяется микробами. При этом происходят перегрузка всех других выделительных систем, зашлаковывание организма, что ведет к многочисленным болезням. Еще более полезно использование при водолечении минеральной воды, ведь ее целебные компоненты проникают через поры и оказывают свое благотворное влияние на сердце, сосуды, органы пищеварительной системы, в частности на печень, эндокринную систему. Кроме того, водные процедуры способствуют закаливанию человека, а закаливание — это прямой путь к долголетию.

Водные процедуры чрезвычайно многообразны. Все их можно разделить на местные (погружение в воду только рук или только ног и др.) и общие (погружение в воду всего тела). Кроме того, можно проводить обливания, обтирания, влажные укутывания, компрессы, души, ванны, купания в естественных водоемах и искусственных бассейнах, кишечные промывания и т. д. В зависимости от температуры водолечебные процедуры подразделяются на холодные (ниже 20 °С), прохладные (21–33 °С), нейтральной температуры (34–36 °С), теплые (37–39 °С) и горячие (40 °С и выше).

Хотелось бы рассказать вам об основных правилах водолечения.

1. После теплого купания обязательно облейте холодной водой. На каждом квадратном сантиметре кожи примерно 12–14 нервных окончаний реагируют на холод и только лишь 1–2 — на тепло, поэтому нет ничего эффективнее ледяной водички. Горячая вода способствует раскрытию пор, растворению шлаков, расслабляет все тело. А вот холодная вода тонизирует, смывает все токсины и шлаки с тела, закрывает расширенные поры. Всем известно, что чередование тепла и холода как нельзя лучше способствует закаливанию организма, укрепляет ослабленную нервную систему. Холодные процедуры советуют даже использовать чаще, чем теплые. Ведь прохладные купания и обливания закаляют и активизируют весь организм, повышая его устойчивость к любым неблагоприятным влияниям.

2. Холодное обливание должно применяться лишь на теплое разогретое тело. Но ни в коем случае вы не должны быть разгоряченными, иначе холод просто обожжет, могут возникнуть проблемы с сердцем и давлением. Чтобы избежать переохлаждения, следует переходить к обливаниям холодной водой постепенно, начиная с температуры воды 14–15 °С и с каждым днем ее снижая.

3. Советую вам не вытираться после проведения водных процедур. Тонкий слой воды на поверхности кожи является активной зоной, в которой энергетические процессы значительно сильнее, чем в глубине. Вместо того чтобы вытираться, лучше активно подвигайтесь и согрейтесь. Конечно же в помещении, в котором вы будете обсыхать, не должно быть сквозняков, а температура должна быть около 23–24 °С.

Хотелось бы рассказать поподробнее о разных способах проведения водных процедур.

Чаще всего в домашних условиях применяют общие ванны, которые одинаково полезны как для больных, так и для здоровых людей. Полные ванны в зависимости от температуры бывают холодными, теплыми и горячими. Холодные ванны допустимы лишь для здоровых людей или же, если вы страдаете хроническим заболеванием, то холодную ванну можно принять вне периода обострения болезни. Также холодную ванну можно принять при высокой температуре, например в начальном периоде развития гепатита А. Прохладная вода как бы поглотит в себе «жар» вашего

тела. Доктора советуют принимать такую ванну через каждые 30 мин, пока температура тела не снизится до нормальной. Если вы не в состоянии принять полную ванну, я советую вам просто обтереться тряпочкой, смоченной в холодной воде. Очень эффективен и такой издавна известный метод снижения температуры: положите платочки, смоченные в ледяной воде, к вискам, подмышкам и в область паха. При полном обмывании берут грубое полотенце, смачивают его в ледяной воде и начинают протирать больного. Для обмываний ослабленных больных лучше всего использовать разбавленный в холодной воде уксус. Сначала протирают грудь и живот, а уж затем спину, руки и ноги. Такую процедуру нужно проводить очень быстро, не дольше 2–3 мин. После этого больного одевают и накрывают теплым одеялом.

Если у вас нормальная температура тела, то следует принимать теплую полную ванну. Вода должна полностью покрывать ваше тело, вплоть до шеи. Температура воды не должна быть выше 37 °С. После принятия такой теплой ванны обливайтесь холодной водичкой на протяжении 1 мин. Потом наденьте чистую сухую одежду на мокрое тело. Сделайте несколько физических упражнений, и вы сами собой обсохнете.

Наиболее эффективным способом водолечения при лечении гепатита А является метод «короткого обертывания». Он способствует очищению печени, кишечника от шлаков, способствует выведению скопившихся газов, излишней жидкости и вредных токсинов. Вам потребуется достаточно большой кусок плотной ткани, такой как мешковина или холст. Намочите ткань в холодной воде. Пожилым людям лучше всего смачивать полотно в чуть теплой воде. Затем оберните ткань вокруг тела 3–4 раза от подмышек до колен. Накройтесь теплым одеялом и лежите так 1–1,5 ч. Такую процедуру при лечении гепатита следует повторить 3–4 раза на протяжении заболевания. Комната, в которой находится больной, должна быть теплой, без сквозняков.

Очень полезна для профилактики и лечения болезней водная гимнастика, т. е. такая гимнастика, при которой спортивные упражнения выполняются в воде, будь то искусственный бассейн или же природный водоем. Хороша водная или, как ее еще называют, аквагимнастика, причем как для здоровых людей, так и для больных.

Преимущества у такого способа лечения масса. Не требуется дополнительных материальных затрат, доступно в любой сезон, любую погоду.

Перед тем как начать делать гимнастику, полежите минут 5–10 в теплой ванне, расслабьтесь, подумайте о приятном. Затем приступайте к выполнению упражнений. Возьмитесь руками за края ванны, медленно поднимите правую ногу, затем медленно согните ее в колене и подтяните к груди. То же самое сделайте левой ногой. Положите в ванну в качестве опоры какой-нибудь предмет и упритесь в него обеими ногами. Поднимите высоко одну ногу и, обхватив ее обеими руками, прижмите к себе. Повторите другой ногой. Сядьте в ванне, вытяните ноги и поднимите руки вверх. Наклоняйтесь вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Упритесь ногами в край ванны и наклоняйте тело назад, опираясь на руки. Каждое упражнение повторяйте по 10–12 раз. После выполнения 1-го комплекса отдыхайте по 2–3 мин, а затем приступайте к выполнению другого задания. В целом гимнастику нужно делать 10 мин. В дальнейшем по мере тренировки можете увеличивать время. Занимайтесь водной зарядкой хотя бы 2–3 раза в неделю, и результат не заставит себя долго ждать. Руководствуйтесь своим самочувствием. Уже после нескольких дней аквагимнастики вы заметите, что самочувствие значительно улучшилось. Такая водная зарядка способствует укреплению иммунитета, ускорению процессов восстановления поврежденных болезнью клеток, поднимает настроение, улучшает сон.

Глава 10

Лечение минеральными водами

Минеральные воды подходят как для лечения, так и для профилактики различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как гепатит, холецистит, заболевания желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной или, наоборот, пониженной кислотностью. Минеральные воды способствуют снятию воспалительных явлений в больном органе, восстанавливают утраченные функции, способствуют нормализации обменных процессов, ускоряют процессы заживления, повышают иммунитет. Кроме того, минеральная вода способствует выведению шлаков и токсинов из организма. Полезна она и при аллергических реакциях. Свойства минеральных вод зависят от их состава и степени минерализации. Мне бы хотелось рассказать вам о том, какие воды лучше всего применять при лечении гепатита А. По уровню минерализации, т. е. по количеству содержащихся солей, это должна быть вода малой или же средней минерализации. Обязательно спросите продавца о том, какая перед вами вода. По химическому составу это могут быть самые различные минеральные воды.

Например, гидрокарбонатно-кальциево-магниевые воды применяют при заболеваниях печени, язвенной болезни, ожирении и сахарном диабете, гастрите, колите. Такая минеральная вода способствует нормализации работы печеночных клеток, облегчает желчеотделение, регулирует все виды белкового, жирового и углеводного обменов. Хороши для лечения гепатита и соляно-щелочные минеральные воды, особенно при сочетании с гастритом, сахарным диабетом, ожирением или подагрой. Не рекомендуется пить соляно-щелочные воды при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Гидрокарбонатные натриевые (щелочные) минеральные воды обладают мягким желчегонным действием, поэтому показаны при явлениях желтухи. Кроме того, щелочные воды подходят для лечения гастритов с повышенной кислотностью, подагры, сахарного диабета, различных инфекционных заболеваний.

Хлоридно-кальциевые воды улучшают функции поврежденной печени, помогают больным клеточкам восстановить свою прежнюю структуру. Помимо этого, хлоридно-кальциевые минеральные воды оказывают мягкое мочегонное действие, укрепляют стенки сосудов, тем самым помогая избавиться от отеков. Кроме того, они благотворно влияют на состояние нервной системы, улучшают настроение, придают силы для борьбы с болезнью.

При гепатите применяют также сульфатные воды, обладающие желчегонным действием. Такая минеральная вода подойдет вам и в том случае, если гепатит сопровождается запором. Сульфатная вода обладает мягким слабительным действием. Эту минеральную воду можно использовать и в случае ожирения или же сахарного диабета.

Хлоридно-сульфатные воды тоже обладают желчегонным и слабительным действиями. Назначают такие воды при гепатите А, а также при сочетании гепатита и гастрита с пониженной кислотностью. Принимают хлоридно-сульфатные воды за 10–15 мин до еды. Гидрокарбонатно-сульфатные минеральные воды применяют с целью улучшения состава желчи, облегчения ее отделения. Кроме того, такие воды улучшают работу поджелудочной железы, уменьшают выделение желудочного сока. Поэтому гидрокарбонатно-сульфатные минеральные воды подходят для лечения гепатита, сочетающегося с панкреатитом или же гастритом повышенной кислотности. Принимают такие минеральные воды за 1–2 ч до еды. Лечение минеральной водой лучше всего проводить на протяжении месяца. Пить воду нужно 3 раза в день за 40–45 мин до еды. Советую вам для достижения наилучшего эффекта пить минеральную воду в теплом виде маленькими глоточками. И конечно же на период лечения вы должны полностью отказаться от алкоголя и от курения. Наилучшего эффекта можно добиться при сочетании применения минеральной воды и лечебного питания.

Помимо внутреннего применения, можно проводить очистительные клизмы с использованием минеральной воды. Такая процедура способствует удалению токсинов, задержавшихся каловых масс, слизи. В результате этого улучшается процесс переваривания пищи, ускоряется всасывание витаминов и полезных микроэлементов, нормализуется кишечная микрофлора. Что немаловажно, уменьшаются воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте, в частности

в печени. Для проведения процедуры вам потребуется около 100 мл минеральной воды, подогретой до температуры 38–40 °С.

Очень эффективным способом лечения гепатита А является тюбаж. Тюбаж — это очищение печени и желчных протоков с помощью минеральной воды. Лучше всего проводить эту процедуру с использованием сульфатно-магниевого минеральной воды средней степени минерализации. Тюбаж проводят 2 раза в неделю в течение 2–3 месяцев. Для этого нужно с утра натощак выпить 2 стакана подогретой минеральной воды. Затем лечь в постель на правый бок, положив на область печени грелку. Процедуру следует проводить на протяжении 1,5–2 ч. Есть и еще один способ очищения печени, но его лучше проводить при стихании симптомов гепатита. После болезни этот метод позволит вам окончательно избавиться от вредных вирусов. Для проведения чистки вам потребуются 4 ст. л. соли, полчашки оливкового масла, 1 большой или 2 маленьких свежих розовых грейпфрута. За день до проведения процедуры не принимайте никаких химических лекарств и витаминов. Лучше всего проводить чистку в субботу, чтобы на следующий день была возможность отдохнуть. Советую придерживаться предложенной мной схемы очищения печени. На завтрак лучше съесть что-то нежирное, легкое, к примеру овсяную кашу с сухими фруктами или мюсли, картофельное пюре, овощное рагу, мед. Запить съеденный завтрак лучше всего молоком. После обеда ничего не ешьте. Не пренебрегайте этим правилом, иначе вы будете плохо себя чувствовать. Приготовьте раствор с солью. Для этого добавьте к 3 стаканам холодной воды 3 ст. л. соли. Перелейте раствор в графин или бутылку и поставьте в холодильник. В 18.00 выпейте 1/4 чашки соленого раствора. В него можно добавить щепотку порошкового витамина С, который продается в любой аптеке, чтобы улучшить вкус и придать еще больше пользы проводимой процедуре. Можете запить раствор соли водой и прополоскать рот. В 20.00 выпейте 3/4 стакана соляного раствора. В 22.00 сделайте следующее. Выдавите вручную сок грейпфрута и добавьте к нему полчашки оливкового масла. После того как вы сходите в туалет, примите приготовленный коктейль с грейпфрутом и оливковым маслом. Пейте этот напиток в течение 10 мин. Это легче сделать, если вы воспользуетесь соломинкой. Потом немедленно ложитесь спать в заранее приготовленную постель. Если страдаете

бессонницей, то не забудьте принять снотворное, лучше, если это будет какой-либо травяной сбор. В эту ночь нужно будет спать на спине с высоко поднятым изголовьем. На следующий день опять примите 1/4 чашки соленого раствора, запейте его небольшим количеством холодной воды, потом опять ложитесь в постель. Через 2 ч вновь выпейте раствор соли в той же дозе и запейте половиной чашки грейпфрутового сока с оливковым маслом. После этого вам можно будет начать есть. Выпейте какого-нибудь фруктового сока, а уже через полчаса можете позволить себе легкий ужин

Глава 11

Лечение с помощью трав, содержащих кремний

Кремний — это удивительный по своим целебным свойствам микроэлемент. По словам ученых, никакой организм не может существовать без кремния. При отсутствии кремния в организме могут возникнуть серьезные проблемы. Повышается риск инфарктов и инсультов, аритмии и кардиосклероза. Возможно образование камней в почках, желчном и мочевом пузырях. Возникают проблемы и с кожей, могут развиваться псориаз, экзема, красная волчанка или же склеродермия. У маленьких детей развивается анемия, кости становятся мягкими, начинается выпадение волос. Создается риск развития туберкулеза, зоба или диабета. Очень чувствительны к отсутствию в организме кремния беременные женщины, ведь плод нуждается в еще большем количестве микроэлементов, чем взрослые люди.

В чем же заключаются удивительные свойства кремния? Оказывается, он участвует во всех обменных процессах, в частности в обмене кальция, хлора, фтора, натрия, алюминия, молибдена, марганца, кобальта и других микроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Есть данные о том, что кремний способен помочь в излечении от атеросклероза. Считают, что кремний берет на себя вредный лишний холестерин, а потом выводит его из организма, тем самым спасая наши сосуды. Помимо этого, соединения кремния укрепляют сосудистую стенку, тем самым уменьшая риск развития инсульта головного мозга. Кремниевые соединения могут прекратить внутреннее кровотечение в почках, мочевом пузыре, кишечнике, легких, матке, не меняя при этом артериального давления. Помогает кремний и при лечении гепатита А. Он обладает уникальной способностью связывать и выводить из организма болезнетворные вирусы и микробы. Кремний как бы «приклеивает» к себе все вредоносные частицы. Кроме того, кремний обладает противовоспалительным действием. Кремний также

способствует быстрейшему восстановлению клеток печени, ее нормальной структуры и жизнедеятельности. Теперь вам понятна вся важность наличия кремния в организме. Лучше всего восполнять его запасы с помощью лекарственных растений. Я хочу рассказать вам, в каких растениях содержится больше всего кремния.

Много кремния в такой травке, как вереск обыкновенный. Помимо этого, растение обладает противовоспалительным, мочегонным, потогонным, вяжущим, успокаивающим действиями, что помогает в лечении гепатита А.

Из вереска можно готовить чай, настой, сиропы, напитки. Для заварки чая возьмите 1–2 ч. л. травы или сушеных цветков и залейте 1/4 л кипящей воды, выдержите 20 мин и процедите. Пейте этот полезный чай каждый день по 1 чашке маленькими глоточками. А вот и рецепт настоя: 1 ст. л. травы залейте стаканом кипятка. Настаивайте 2–3 ч, а затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день. Чтобы приготовить сироп, возьмите 1 ст. л. свежих цветков вереска, залейте 1 л кипятка и настаивайте в течение суток в теплом месте. Процедите, добавьте 500 г сахара и доведите до кипячения. Вересковый напиток готовится следующим образом: 1 ч. л. сушеных цветков вереска заливают 1 л кипящей воды, кипятят 2–3 мин. К напитку можно добавить 100 г меда.

Богат кремнием и горец птичий, о котором уже было рассказано в этой книге. Горец птичий еще обладает способностью выводить из организма токсины и шлаки. В период болезни печень как никогда нуждается в такой поддержке.

Из горца птичьего готовят настои и чай. Для заварки чая берут 2 ст. л. с верхом травы, заливают 1/4 л холодной воды и доводят до кипения. Не забудьте процедить. Ежедневно пейте по 2–3 чашки. Для приготовления настоя травы горца птичьего возьмите 3 ст. л. травы, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашнице долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Принимайте по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 10–15 мин до еды в теплом виде. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней.

Можно принимать и капельки женьшеня (15–20 капель 2 раза в день). Женьшень не только обогатит ваш организм кремнием, но еще и придаст ему сил и энергии.

Есть такая замечательная травка — зеленчук желтый. Вы можете сделать на ее основе настой. Возьмите 1 ч. л. сухой травы и залейте 1 стаканом горячей кипяченой воды. Дайте настояться в течение 1–2 ч, плотно прикрыв крышкой. Затем процедите полученный настой. Принимайте по 2–3 стакана в день после еды на протяжении 25 дней.

Можно применять и лечебную травку — зверобой продырявленный. Он обладает желчегонным действием, уменьшая тем самым явления желтухи, способствует восстановлению разрушенных клеток печени, нормализует пищеварение, уменьшает тошноту и рвоту.

Из травы зверобоя можно вы сможете приготовить много лекарственных форм. Чай из зверобоя: возьмите 2 ч. л. с верхом травы, залейте 1/4 л воды и нагрейте до кипения. Через пару минут процедите. Пейте по 2–3 чашки чая в день. Лечение этим чаем должно проводиться систематически в течение нескольких недель. Из зверобоя можно изготовить и полезное для здоровья масло. Возьмите свежие, только что распустившиеся цветки. Осторожно растолките их в ступке. Затем добавьте 500 г оливкового масла, перемешайте и слейте приготовленную смесь в стеклянную бутылку. Поставьте ее в теплое место для брожения, иногда помешивайте. Бутылку не закрывайте. Когда через 3–5 дней брожение закончится, бутылку закрывают и ставят на солнце до тех пор, пока содержимое не станет ярко-красного цвета, т. е. где-то на 5–6 недель. Затем масло отделяют от водного слоя и хранят в хорошо закрывающихся бутылках. Готовое масло пейте по 1 ч. л. 2 раза в день. Настой травы зверобоя: 2 ч. л. травы настаивайте в стакане кипятка в течение получаса, а затем, после того как остынет, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой. Отвар из травы зверобоя. 2 ст. л. измельченной травы залейте стаканом кипятка и варите 10 мин. Процедите. Пейте по 1/4 раза в день за 30 мин до еды.

Кремний содержится и в крапиве двудомной. Кроме того, крапива нормализует работу печени и желчного пузыря, улучшает обмен веществ, а также служит отличным источником витамина С, который помогает организму справляться с болезнью. Из крапивы можно готовить щи, а можно и сделать настой или лечебный чай. Для приготовления настоя возьмите 1 ст. л. сушеных листьев, залейте 1

стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашнице долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Принимайте по 2 ст. л. 2–3 раза в день. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 суток. Попробуйте заварить чай из крапивы. Для этого 1 ст. л. залейте 2 стаканами горячей воды и кипятите минут 10. Процедите и пейте по стакану перед сном. Кукурузные рыльца также богаты кремнием. Кукуруза обладает еще желчегонным и противовоспалительным действиями. Вы можете приготовить настойку из кукурузных рылец. Возьмите 1 ст. л. сушеных рылец и залейте стаканом холодной воды, кипятите 1 ч. Охладите и процедите. Принимайте по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Вместо настойки можно пить и кукурузное масло. Принимайте его по 1 ст. л. в день 3 раза в неделю.

Есть еще одно замечательное растение — каланхоэ перистое, которое богато витаминами, биологически активными веществами и минеральными элементами, в том числе кремнием. Каланхоэ можно принимать в виде натурального сока или сока, смешанного с водкой в соотношении 2:1. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды. Перед употреблением обязательно подогрейте на водяной бане при температуре 37 °С или же выдержите сок в течение 30 мин при комнатной температуре.

Есть и еще одно замечательное растение — медуница лекарственная. Помимо кремния, в ней содержатся такие микроэлементы, как железо, марганец и медь, которые необходимы организму для поддержания нормального состава крови. А ведь без здоровой полноценной крови полное выздоровление невозможно. Вы можете приготовить из травы медуницы настой или отвар. Для изготовления настоя 1 ст. л. высушенной травы залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте на протяжении 1 ч, а затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана за 15 мин до еды 3 раза в день. Чтобы приготовить отвар травы медуницы, возьмите 1 ст. л. лекарственного растения, залейте 1 л горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 мин. Затем охладите на протяжении 10 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашнице долейте 1 л горячей кипяченой воды. Принимайте по 1/2 стакана за 30 мин до еды в теплом виде.

Можно приготовить настой травы или цветков огуречника лекарственного. Настой делается следующим образом: возьмите 1 ст. л. сушеной травы или цветов, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашнице долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Принимайте по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 10–15 мин до еды в теплом виде. Перед употреблением подсластите сахаром. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней.

Богат кремнием и настой из почек осины, которые собирают ранней весной. Настой готовится из расчета 2 ч. л. на 2 стакана воды.

Приготовьте отвар из пикульника обыкновенного. Возьмите 2 ст. л. листьев, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 мин. Затем охладите на протяжении 10 мин и процедите сквозь марлю или фильтровальную бумагу. Объем полученного отвара доведите до 200 мл. Принимайте по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 10 мин до еды в теплом виде в течение 2 недель. Отвар можно хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Кремний содержится в траве пушицы широколиственной. Для приготовления настоя из пушицы возьмите 2 ч. л. почек, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Потом к полученной кашнице долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Принимайте по 1 ст. л. 4 раза в день за 10–15 мин до еды в теплом виде. Приготовленный настой должен храниться в холодильнике не более 2 дней. Пырей ползучий, помимо того что обогатит ваш организм кремнием, еще и поможет очистить кровь от токсинов и шлаков. Чтобы сделать настой из пырея ползучего, возьмите 4 ст. л. высушенных корневищ, залейте 1 л горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Доведите горячей кипяченой водой до исходного объема. Принимайте в теплом виде по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток. Для приготовления чая из корневищ пырея залейте

2 ч. л. с верхом стаканом кипящей воды, дайте настояться 10 мин и затем процедите. Пейте по 1 чашке чая 3 раза в день. Рекомендую вам также сок из свежих корневищ пырея, который нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Не стоит забывать и о такой замечательной травке, как репешок обыкновенный, ведь он как нельзя лучше подходит для лечения гепатита. Репешок обладает противовоспалительным, желчегонным действиями, а также он возбуждает аппетит. Кроме того, репешок нормализует все основные функции печеночных клеток.

Можно приготовить из травы репешка лечебный отвар. Для этого 2 ст. л. высушенной травы залейте 2 стаканами воды, кипятите до того момента, пока количество воды не сократится вдвое, а затем процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед приемом пищи. Для приготовления настоя возьмите 1 ст. л. сухой травы и залейте 1 стаканом горячей воды. Дайте настояться в течение 2 ч, а потом процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день. Чай из репешка: 2 ч. л. травы залейте стаканом кипящей воды. Дайте настояться в течение 5 мин и процедите. Пейте по 1 чашке 2–3 раза в день.

Много кремния в росянке круглолистной. Настой готовится следующим образом: возьмите 1–2 ч. л. высушенной травы, залейте 2 стаканами горячей воды. Настаивайте в течение 1 ч, охладите, а затем процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Для приготовления спиртовой настойки залейте 2 ст. л. травы росянки стаканом водки. Дайте настояться в течение 3–4 дней. Принимайте по 15 капель, разбавленных в 1 стакане воды, 3 раза в день во время еды.

В состав хвоща полевого также входит кремний. Приготовьте из травы хвоща отвар. Для этого возьмите 4 ст. л. лекарственного растения, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 30 мин. Затем охладите на протяжении 10 мин и процедите через марлю или фильтровальную бумагу. Потом к полученной кашецке долейте 1 стакан горячей кипяченой воды. Принимайте в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день через 1 ч после еды.

Эвкалипт обладает выраженным противовоспалительным действием, что немаловажно при лечении гепатита А. Вы можете приготовить из сухих измельченных листьев эвкалипта отвар или настойку. Отвар готовят из расчета 2 ст. л. на 1 стакан воды.

Принимайте отвар слегка теплым по 1/4 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды. Вы можете приобрести эвкалиптовое масло. Растворите 5 г в 2 ст. л. воды, принимайте по 3 раза в день за 40 мин до еды.

Ясменник также богат полезным кремнием. Приготовьте из высушенной травы ясменника настой. Чтобы сделать настой, возьмите 2 ст. л. растительного сырья, залейте 1 стаканом горячей воды и прокипятите в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 15 мин. Затем охладите на протяжении 45 мин и процедите через марлю. Доведите горячей кипяченой водой до исходного объема. Принимайте в теплом виде по полстакана 4 раза в день за 20 мин до еды. Настой можно хранить в холодильнике не дольше 2 суток.

Глава 12

Ароматерапия

Ароматерапия — это лечение и профилактика болезней с помощью различных ароматов. Благоприятное влияние запахов на физическое и психическое состояние человека известно еще со времен глубокой древности. Ни один врач Древнего Рима, Египта, Китая или Греции не обходился в своем искусстве врачевания без помощи удивительных по своим свойствам лечебных масел. На какое-то время применение эфирных масел в медицинской практике было незаслуженно забыто. Но современная медицина вновь вернулась к накопленному на протяжении тысячелетий опыту применения ароматов в излечении болезней.

Эфирные масла, применяемые в ароматерапии, представляют собой душистые, легко испаряющиеся вещества, которые заключены в различных частях растений, в основном в цветах, плодах, листьях, корнях и корневищах. В чем же польза эфирных масел? Оказывается, все они обладают противовоспалительными свойствами, а ведь практически все болезни сопровождаются воспалительными процессами в органах и тканях. Кроме того, эфирные масла оказывают бактерицидное действие, т. е. обладают способностью убивать болезнетворные микроорганизмы. Масла создают такие условия для бактерий, в которых они просто не в состоянии выжить и погибают. Есть и еще один интересный факт, доказанный традиционной медициной. Оказывается, эфирные масла способствуют лучшему проникновению антибиотиков в клетки больного органа. Таким образом можно снизить дозу и концентрацию вредного для человека антибиотика. Многие масла активизируют иммунную систему, без нормальной деятельности которой выздоровление невозможно. Аромасредства способствуют выработке особого вещества — интерферона, который тормозит размножение вирусов и препятствует дальнейшему развитию инфекции.

Ароматические масла оказывают и избирательное действие на различные органы человека. Одни масла благотворно влияют на пищеварительную систему, другие — на дыхательную, сердечно-

сосудистую или мочеполовую систему. Помимо этого, часть ароматов обладает обезболивающим действием. Такие ароматические масла просто незаменимы, когда болевой синдром носит постоянный, изнуряющий характер. Все мы знаем, что химические лекарства нельзя пить постоянно, ведь они вызывают массу побочных эффектов! А вот эфирные экстракты безвредны для нашего организма, конечно же при условии правильного их применения. Они не вызывают эффекта привыкания, не убивают полезную микрофлору, как синтетические антибиотики, не снижают, а, наоборот повышают защитные свойства организма. Отсутствие вокруг человека ароматов приводит к тому, что прекращается синтез биологически активных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. В результате происходит нарушение жизненных функций на клеточном уровне.

Самое главное — не ошибиться в выборе подходящего именно для вас ароматического масла, и я постараюсь вам в этом помочь. Покупать эфирные масла лучше всего в аптеках, а не на рынке. Обратите внимание на качество упаковки. Если она помятая, грязная, с нечеткими надписями, то ее лучше отложить сторону. И конечно же обязательно посмотрите на срок годности продаваемого ароматического масла. Иначе просроченный продукт не только не принесет вам пользы, но и навредит.

Методика проведения ароматерапии

Ароматерапию можно проводить с помощью аромаламп, можно добавлять эфирные масла в ванну, носить специальные ароматические кулончики или же добавлять целебные эфирные масла в чай.

Для ароматизации воздуха в комнате применяются аромалампы. Такая лампа содержит контейнер с водой, куда закапываются эфирные масла. Количество капель зависит от площади помещения. Так, если метраж вашей комнаты составляет примерно 20 м², то вам потребуется 5 капель, а если 50 м² — то уже 10 капель. Под контейнером обычно располагается маленькая свечка в железной баночке. При поджигании свечи вода нагревается, и ароматическое масло начинает испаряться, наполняя воздух чарующим ароматом. Существуют также электрические испарители, в которых эфирное масло рассеивается с

помощью специального бесшумного вентилятора, либо при помощи электричества подогревается специальное керамическое блюдо с налитым в него ароматическим маслом. Главное — это то, что при использовании любых ароматических ламп не стоит забывать о противопожарной безопасности. Следует также помнить, что обоняние человека привыкает к тем или иным запахам, поэтому, если вы уже не чувствуете аромата, это не означает, что его нет. Процедуру нужно проводить в течение 3 ч, предварительно закрыв все окна и двери в помещении. После проведения сеанса ароматерапии лампу нужно тщательно промыть, лучше всего с мылом, а затем ополоснуть водой, смешанной с 2 ложками уксуса.

Можно проводить и холодные ингаляции, при которых ароматические масла просто вдыхаются из специального керамического сосуда объемом 5–10 мл. В крайнем случае, если у вас нет ароматической лампы, можете воспользоваться носовым платочком или бумажным полотенцем. Нанесите на них несколько капель эфирного масла и поднесите к носу. Можно также положить носовой платок на подушку и вдыхать целебные ароматы во сне.

Конечно же самым приятным методом применения эфирных масел является принятие ароматических ванн. При этом эфирные масла действуют с двойной силой. Они, во-первых, проникают в организм человека через клетки кожи, во-вторых, поступают вместе с вдыхаемым воздухом. Хочу вам рассказать о некоторых секретах аромаванн. Вода не должна быть очень горячей, ее температура должна быть примерно 36–37 °С, т. е. максимально приближенной к температуре человеческого тела. Принимать такие ванны нужно в течение 15–20 мин, но не более. Перед сеансом лучше всего вымыться с мылом, а после него не ополаскиваться, а просто слегка промокнуться полотенцем, чтобы эфирные масла продолжали свое плодотворное действие. После принятия ванны не следует выходить на улицу, лучше полежать, отдохнуть в спокойной, приятной для вас обстановке.

Ванны бывают общие, сидячие, а также ручные и ножные. Выбор одной из них зависит от показаний при вашем конкретном заболевании. При заболеваниях печени рекомендуется прием общих и сидячих ванн. Количество капель тоже может несколько варьироваться. Так, например, на полную ванну следует добавить в среднем 8 капель,

сидячую — 2 капли, а на ручную или ножную ванну уходит по 4 капли масла. При проведении целого курса ароматерапии, продолжительность которого составляет около 1,5 месяцев, можно придерживаться следующей схемы: 1-й день — 5 капель, 3-й день — 7 капель, 5-й день — 9 капель, 7-й день — 11 капель, 9-й день — 13 капель, 11-й день — 15 капель, 13-й, 15-й, 17-й, 21-й, 23-й, 25-й дни — по 13–15 капель. Затем постепенно уменьшайте количество добавляемых капель: 27-й день — 13 капель, 29-й день — 11 капель, 31-й день — 9 капель, 33-й день — 7 капель, 35-й день — 5 капель, 37-й, 39-й, 41-й, 43-й дни — по 5–7 капель.

Эфирные масла, как известно, не растворяются в воде, поэтому предварительно их нужно растворить в 100 г эмульгатора, которым являются молоко, кефир, йогурт и сливки. Вот еще один совет: если кожа у вас сухая, то разбавьте эфирное масло в растительном, например оливковом. Если вам необходимо усилить ароматический эффект, то добавьте в ванну несколько неразбавленных капель. Они создадут на поверхности воды тонкую пленку, с которой будет испаряться чудесный аромат.

Лимонное масло

Масло лимона очень эффективно при лечении гепатита, так как обладает выраженной противовирусной активностью, укрепляет иммунную систему организма, снижает высокую температуру тела. Лимонное масло также участвует в выведении шлаков из организма. Кроме того, оно оказывает желчегонный эффект, уменьшает тошноту, рвоту, нормализует процесс пищеварения. Что немаловажно, вдыхание запаха лимона улучшает настроение, придает сил и воодушевления, повышает адаптацию человека к новым условиям. Масло лимона применяется и при многих других заболеваниях, особенно часто при простуде, сердечно-сосудистых проблемах. Стоит отметить, что оно препятствует развитию атеросклероза, а ведь эта болезнь — просто чума нашего времени. Широко применяется лимонное масло и в косметологии, но в этой книге я не буду на этом подробно останавливаться.

Ароматерапию лимонным маслом можно проводить разными способами. Вы можете добавить эфирное масло в аромалампу (3–5 капель на 5 м² площади помещения). Можно принимать ароматические ванны. Хорошим способом является и ношение аромамедальона, в который нужно добавить 2–3 капли эфирного масла. При внутреннем применении добавляйте в чай или сок по 2 капли эфирного масла. Можете смешать 2 капли масла с ложкой сахара или меда, принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день. Есть способ ароматизации сухого чая. Для этого добавьте в чай 5 капель на 100 г. Через 3 дня уже можно будет заваривать душистый лечебный чай. Эффективен также массаж с добавлением 3–5 капель эфира к массажному маслу.

Апельсиновое масло

Масло апельсина также оказывает благотворный эффект при гепатите, поскольку обладает желчегонным действием, нормализует работу кишечника. Апельсин также способствует купированию воспалительного процесса, выводит из организма токсины и шлаки, регулирует жировой и углеводный обмены. Апельсиновое масло повышает иммунитет, активизируя защитные силы организма. Кроме того, апельсиновое масло при применении его внутрь обогащает организм витаминами группы В, А, С, Е, а также такими микроэлементами, как железо и магний, необходимыми для профилактики анемии. Апельсиновое эфирное масло, как и лимонное, снижает риск развития атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. Это масло самым наилучшим образом воздействует на состояние нашей нервной системы. Оно просто незаменимо в условиях жизни, полной стрессов. Апельсиновое масло снимает усталость, заряжает организм небывалой энергией, активизирует работу мозга. Ученые доказали, что апельсин способствует выработке в организме специальных веществ, которые называют еще гормонами счастья.

Апельсиновое масло хорошо использовать, если заболевание печени сочетается с повышенным артериальным давлением. Апельсиновое масло служит хорошим средством профилактики

инфаркта миокарда, инсульта, сердцебиения, возрастного сахарного диабета.

Апельсиновое масло можно добавить в ванну, аромалампу или аромакулон. Можно также применять его внутрь. Например, добавьте 5–6 капель в чай, сок или минеральную воду. Пейте такие обогащенные напитки 2–3 раза в день.

Эфирное масло шалфея мускатного

Хорошим помощником при лечении гепатита А служит мускатное масло шалфея. Оно обладает сильным противовирусным и обезболивающим действиями. При использовании этого масла происходит нормализация пищеварения и стула. Помимо этого, шалфеем укрепляет иммунитет.

Результаты последних исследований в области ароматерапии установили, что масло шалфея препятствует преждевременному старению организма и оказывает противоопухолевое действие на ранних этапах развития болезни. Масло шалфея оказывает положительное влияние на состояние нервной системы. Оно снимает нервное напряжение, депрессивное состояние, поддерживает эмоциональное равновесие, стимулирует умственную и творческую деятельность, а также способствует сексуальной активности. Хороший эффект достигается при использовании шалфея в лечении инфекций дыхательной системы, таких как бронхит, трахеит, ларингит. Не рекомендуется использовать масло мускатного шалфея при беременности, кормлении грудью, гипертонической болезни.

Если вы хотите использовать аромалампу, то добавьте в нее по 2 капли на каждые 5 м² площади. Если же вам больше по душе понежиться в ароматной ванне, то добавьте в горячую воду 1–2 капли, которые предварительно не забудьте разбавить в 100 г молока, кефира или сливок. Эффективен и массаж с добавлением в массажное масло мускатного шалфея (в расчете 2–3 капли на 10 мл). Также можно добавить 2–3 капли эфирного масла в ароматический медальон.

Эфирное масло можжевельных ягод

Можжевельник известен людям еще с древних времен, когда его использовали для изгнания злых духов. А вот американские индейцы помещали больных в заросли можжевельниковых кустов, где весь воздух насыщен целебными ароматами. Можжевельниковое эфирное масло помогает при многих заболеваниях, в том числе и при гепатите. Можжевельниковое масло обладает мягким желчегонным действием, способствует снятию явлений желтухи и очищению печени. Также оно способствует снижению высокой температуры тела, выведению шлаков и токсинов из организма. Как и многие другие ароматические масла, оно способствует улучшению и укреплению иммунитета человека. Спасает можжевельниковое ароматическое масло и при болезнях суставов, простудных заболеваниях, воспалительных процессах половой сферы, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении, ожирении.

При использовании ароматической лампы вам потребуется по 2 капли на каждые 5 кв. м вашей комнаты. Если вы будете принимать ароматическую ванну, то добавьте в 100 г кефира или молока 3–6 капель масла. Для ароматического медальона вам понадобится всего лишь 1–3 капли. При проведении массажа добавьте к массажному маслу 4–6 капель эфира.

Эфирное масло мяты перечной

Мята перечная оказывает желчегонное и противовоспалительное действия, помогая нам в излечении от гепатита. Кроме того, у нее много и других положительных эффектов. Она обладает уникальной способностью уничтожать болезнетворные вирусы и бактерии. Она также снимает боль, уменьшает тошноту, повышает аппетит, нормализует процесс пищеварения. Помогает эфирное масло мяты и при простуде, гриппе или бронхите. Очень ценно для нас то, что мята помогает обрести душевное равновесие в нашем беспокойном мире. Если вы страдаете бессонницей, депрессией, если вас мучит какое-то постоянное беспокойство, воспользуйтесь мятным ароматическим маслом.

Вы можете воспользоваться ароматической лампой, медальоном или принять ванну с эфирным маслом. Эфир мяты перечной можно

добавлять и в горячий чай (2–3 капли на стакан).

Эфирное масло фенхеля

Фенхель, или сладкий укроп, использовался еще в Древнем Риме и Египте как средство, продлевающее жизнь, придающее силы и изгоняющее духов. Сейчас ученые признали чудодейственную силу масла фенхеля. Помогает оно и при гепатите. Во-первых, масло фенхеля является замечательным средством, защищающим печень от вредных губительных воздействий вирусов и токсинов. Во-вторых, масло фенхеля способствует выведению из нашего организма шлаков, уменьшает воспалительные процессы в клетках печени. В-третьих, оно повышает аппетит, устраняет чувство тошноты и позывы на рвоту.

Эфирное масло эвкалипта

Эвкалиптовое масло с успехом применяется при лечении гепатита А за счет того, что оно обладает выраженной противовирусной активностью. А ведь гепатит как раз и возникает из-за проникновения в клетки печени болезнетворных вирусов. Полезно масло эвкалипта еще и благодаря тому, что оно укрепляет иммунитет человека. Кроме того, эвкалипт снижает температуру тела, оказывает обезболивающее и противовоспалительное действия. Ученые утверждают, что эвкалиптовое масло повышает количество кислорода в крови и, следовательно, улучшает снабжение кислородом и питательными веществами всех клеток организма. А без нормального полного кровоснабжения процесс восстановления разрушенных клеток затрудняется. Эвкалиптовое масло также благоприятно воздействует на нашу нервную систему, оно снимает напряжение и восстанавливает утраченную гармонию в душе. Помогает эвкалипт и при заболеваниях кожи, сахарном диабете, инфекциях дыхательной системы. Ароматерапию эвкалиптовым маслом можно проводить разными способами. Вы можете добавить эфирное масло в аромалампу (3–5 капель на 5 м² площади помещения). Можно принимать ароматические ванны (5 капель на эмульгатор). Хорошим способом

является и ношение аромамедальона, в который нужно добавить 1–2 капли эфирного масла. При внутреннем применении добавляйте в чай или минеральную воду по 3 капли эфирного масла. Можете смешать 2 капли масла с ложкой сахара или меда, принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день. Есть способ ароматизации сухого чая. Для этого добавьте в чай 5 капель эвкалиптового масла (на 100 г продукта). Через 3 дня уже можно будет заваривать душистый лечебный чай. Эффективен также массаж области правого подреберья с добавлением 5–7 капель эфира к массажному маслу.

Эфирное масло грейпфрута

Эфирное масло из плодов грейпфрута очень эффективно в качестве дополнительного средства при лечении гепатита А, ведь грейпфрут оказывает желчегонное и противовоспалительное действия, нормализует работу печени и желчного пузыря. Кроме того, он регулирует обмен веществ, в частности жировой обмен, способствует освобождению организма от шлаков и вредных токсинов. Грейпфрутовое эфирное масло способствует удалению не только токсинов, но и холестерина, тем самым препятствуя развитию атеросклероза сосудов сердца, головного мозга и других жизненно важных органов. Благоприятно сказывается вдыхание аромата грейпфрута и на нашем душевном состоянии: поднимается настроение, появляются энергия и силы для борьбы с недугом.

Если вы хотите использовать аромалампу, то добавьте в нее по 4 капли на каждые 5 м² площади. Если же вам больше по душе понежиться в ароматной ванне, то добавьте в горячую воду 2–3 капли, которые предварительно не забудьте разбавить в 100 г молока, кефира или сливок. Эффективен и массаж с добавлением в массажное масло мускатного шалфея (в расчете 2–3 капель на 10 мл). Также можно добавить 3 капельки эфирного масла в ароматический медальон и провести весь свой день в облаке приятного аромата.

Эфирное масло мандарина

Желчегонным действием обладает и масло мандарина. Оно также способствует уничтожению вирусов в организме человека, повышает защитные силы организма за счет активации иммунитета. Помимо этого, мандариновое эфирное масло улучшает процесс пищеварения в желудочно-кишечном тракте, способствует быстрому выведению шлаков и токсинов, регулирует обмен веществ в организме. Во время болезни наше психическое состояние оставляет желать лучшего, поэтому нервной системе требуется помощь. Мандариновое масло в этой ситуации тут как нельзя кстати. Оно придает человеку чувство спокойствия, снимает усталость и раздражение.

Добавьте в ароматический медальон 3 капельки этого чудодейственного масла и наслаждайтесь ароматом на протяжении всего дня. Можете понежиться в горячей ванной, добавив туда 5–7 капелек мандаринового масла. Если вы не достаточно хорошо себя чувствуете для принятия ванн, то зажгите ароматическую лампу и вдыхайте целебные ароматы.

Эфирное масло из семян моркови дикой

Ученые сошлись на мнении, что эфирное масло из семян моркови дикой чрезвычайно эффективно при комплексном лечении вирусного гепатита А. Было установлено, что морковь способствует восстановлению поврежденных вирусом клеток. Помимо этого, морковное эфирное масло обладает желчегонным эффектом, улучшает нарушенное пищеварение. Кроме того, это масло обогатит ваш организм витаминами С и В. А ведь без витаминов, как вы сами знаете, здоров не будешь. Как и многие другие ароматические масла, морковный эфир также благотворно действует на психику человека, вселяя в душу радость и придавая жизнелюбие. Помимо использования эфирного масла из семян моркови, рекомендую вам включать в свой рацион весной и зимой протертую морковку и морковный сок.

Морковное эфирное масло прекрасно подходит для внутреннего применения. Добавьте пару капелек в сок, минеральную воду или чай. Морковное масло оказывает свое чудотворное действие и при принятии ароматических ванн (добавьте в воду 7 капель эфирного

масла), и при вдыхании ароматических паров, исходящих из специальной лампы.

Глава 13

Цветотерапия

Цветотерапия, т. е. лечение болезней с помощью различных цветов, зародилось еще на Древнем Востоке. Там существовала даже целая наука под названием ра-терапия, или лечение цветами радуги. В настоящее время официальная медицина признала благотворное влияние цветотерапии на здоровье человека. Конечно же одними цветами не вылечишься, этот метод хорош при его сочетании с другими способами лечения недуга. Известно, что разные цвета излучают электромагнитные волны разной длины, потому эффекты каждого цвета отличаются друг от друга. Цвет передает информацию в головной мозг, который отсылает ее в организм, нарушенная гармония тела восстанавливается, а физическое недомогание уходит. Цветотерапия — чрезвычайно интересная наука. В этой книге мне бы хотелось помочь вам выбрать именно тот цвет, который поможет вам в вашем недуге. Цвета способствуют улучшению душевного состояния, настраивают человека на борьбу с болезнью. Например, нежно-голубой цвет поможет вам отвлечься от дурных мыслей, которые неизбежно возникают во время болезни, окажет успокаивающее действие, поможет справиться с бессонницей. Попробуйте повесить в вашей спальне голубые занавески либо постелите голубые простыни, и через какое-то время вы почувствуете, как ваша душа наполняется гармонией и спокойствием. Также голубой (да и синий) цвет оказывает противовоспалительное и обезболивающее действия. Очень эффективен при лечении гепатита и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта зеленый цвет. Замечено, что он нормализует процесс пищеварения, активизирует желчевыделение, регулирует работу печени, а также желчного пузыря. Кроме того, зеленый цвет способствует уменьшению интенсивности боли. Советую вам постараться наполнить свою кухню зеленым цветом. Это могут быть зеленые занавески, цветы или же посуда зеленого цвета. Желтый цвет также хорош при гепатите, ведь этот цвет как нельзя лучше поднимет утраченный при болезни аппетит, улучшит процесс переваривания пищи и усилит желчеотделение. Также улучшает пищеварение

оранжевый цвет. Это горячий, огненный цвет, он возбуждает, создает ощущение тепла и радости, повышает душевный настрой.

Глава 14

Профилактика гепатита А

Как известно, легче не лечить болезнь, а предотвратить ее. Чтобы не заболеть гепатитом А, достаточно соблюдать простое, но очень важное правило: мойте руки перед едой! Приучите к этому себя и своих детей. Эта простая манипуляция спасет вас от многих заболеваний, передающихся через грязные руки. Следует также тщательно мыть все овощи и фрукты. Кроме того, постарайтесь пользоваться только своими предметами личной гигиены (ножницами, расческой, бритвой, полотенцем).

Если у вас дома находится больной человек, то необходимо регулярно проводить обеззараживание помещения. Больного гепатитом следует поместить в отдельную комнату, выделить ему отдельную посуду, предметы личной гигиены, отдельный горшок или судно. Перед тем как войти к больному, переодевайте одежду. Выделения больных (кал, мочу, рвотные массы) перемешивают с сухой хлорной известью или же заливают 5 %-ным раствором хлорамина. Хлорную известь и хлорамин можно купить в аптеке. Комнату, в которой лежит больной, нужно подвергать влажной уборке 2 раза в день. Не забывайте проветривать помещение. Тряпку, которой вы проводите уборку, смачивайте в мыльно-содовом растворе или в 5 %-ном растворе хлорамина. Необходимо продезинфицировать и посуду, которой пользовался больной. Вы можете прокипятить посуду в 2 %-ном растворе соды (1 ч. л. на 1 стакан воды), кипятите 15 мин. Можете воспользоваться и другим способом. Поместите посуду на 1 ч в раствор хлорамина или хлорной извести. Нательное и постельное белье продезинфицируйте тем же способом.

Заключение

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы увидели, насколько разнообразны народные средства лечения вирусного гепатита А. Постарайтесь выбрать для себя наиболее подходящие методы, но перед их применением не забудьте проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Я постаралась подробно рассказать вам о, пожалуй, самом надежном и испытанном тысячелетиями методе лечения заболеваний — траволечении. Ведь не зря же люди во всех странах мира на протяжении всей своей многовековой истории с успехом использовали полезные растения. Да и в наше время мы не должны забывать опыт предыдущих поколений. Я в своей практике зачастую наблюдала, как человек, болея тяжело и долго, занявшись собой, поменяв образ жизни, обратившись к правильно назначенной, тщательно подобранной для него фитотерапии, гимнастике, на удивление врачей, выздоравливал. Если подходить к своему здоровью ответственно и разумно, можно не только излечиться от недуга, но и укрепить свое здоровье. В этом вам и помогут нетрадиционные методы лечения. Траволечение по сравнению с синтетическими лекарствами имеет много преимуществ. Теперь вы знаете, что растительные препараты действуют гораздо мягче, чем химические лекарства. Риск возникновения нежелательных побочных эффектов у них гораздо ниже, и в отличие от химических лекарств, целебные растения можно принимать на протяжении длительного времени, не опасаясь за появление опасных для жизни осложнений. Они гораздо менее токсичны, не вызывают выраженного привыкания. В отличие от многих лекарств не угнетают защитные свойства, а, наоборот, повышают иммунитет, помогая организму справиться с болезнью. Кроме того, в растениях лечебные вещества находятся в естественных пропорциях, заложенных самой природой. Так что хочу еще раз убедить вас в том, что просто необходимо использовать целебную силу растений в лечении многих болезней, в частности гепатита А.

В этой книге я дала вам также много полезных советов и о других способах лечения гепатита А, таких как водолечение, грязелечение,

лечение с помощью целебных соков. Эти методы просты и доступны каждому. Они помогут вам быстрее справиться с недугом, предотвратят развитие возможных осложнений. Есть в этой книге полезная информация и по такому способу лечения болезней, как лечение пиявками.

Вы узнали и о таких интересных методах лечения болезней, как ароматерапия и цветолечение, которые не только помогут вам справиться с симптомами болезни, но еще и укрепят нервную систему, поднимут настроение, придадут сил для борьбы с недугом.

В книге я также рассказала о лечебном питании при гепатите А. Ведь диета при гепатите является чуть ли не главной составляющей успешного лечения. Советую как можно внимательнее изучить эту главу и постараться придерживаться всех изложенных там принципов лечебного питания.

Применяя все советы, предложенные в книге, вы сможете быстрее избавиться от данного недуга, а также укрепите свое здоровье.

Помните, что ваше здоровье находится целиком и полностью в ваших руках. Относитесь к себе бережно и с любовью. Правда, для этого придется приложить определенные усилия, но и награда обещает быть хорошей.

Здоровья вам и удачи!