

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА В БОРЬБЕ ПРОТИВ 100 БОЛЕЗНЕЙ



ЗДОРОВЬЕ
И ДОЛГОЛЕТИЕ



Annotation

На сегодняшний день существует бесчисленное множество способов лечения различных заболеваний при помощи даров природы. И эффективность такой натуротерапии не вызывает сомнения даже у заядлых пессимистов.

В данном издании вы найдете рецепты оздоровления при помощи именно таких народных средств. Однако не стоит считать, что эта книга предназначена исключительно для людей, уже ощутивших наступление болезни. Все приводимые составы можно и даже нужно применять в качестве профилактических средств для предотвращения того или иного заболевания. Ведь предотвратить заболевание гораздо проще, чем лечить уже крепко занявшую свои позиции болезнь.

-
- [Ю. Н. Николаева](#)
 - [ВВЕДЕНИЕ](#)
 - [ЛЕЧЕБНИК ДЛЯ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ](#)
 -
 - [ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ](#)
 - [ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ](#)
 - [Воспаление легких](#)
 - [Простуда](#)
 - [Воспалительные заболевания глотки, гортани, трахеи](#)
 - [Кашель простудный и хронический](#)
 - [Бронхит \(острый\)](#)
 - [Бронхит хронический](#)
 - [Гайморит](#)
 - [Насморк](#)
 - [Хронический насморк](#)
 - [Ангина](#)
 - [Воспаление слизистой оболочки рта](#)
 - [ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ПРОСТУДЕ](#)
 - [Багульник болотный](#)
 - [Бузина черная, лесная \(самбук\)](#)
 - [Василек луговой](#)

- [Иван-чай \(дикая конопля, кипрей, дикий лен, плакун, копорский чай\)](#)
- [Липа](#)
- [Пустырник](#)
- [Инжир](#)
- [Соль](#)
- [Дубовая кора](#)
- [Алтей лекарственный](#)
- [Свекла огородная](#)
- [Календула лекарственная](#)
- [Гречиха посевная](#)
- [Бессмертник песчаный](#)
- [Зоря лекарственная \(любисток\)](#)
- [Чеснок](#)
- [Полевой хвощ](#)
- [Пиво](#)
- [Йод, марганец](#)
- [Листья лопуха](#)
- [Редька](#)
- [Мед](#)
- [Ромашка аптечная](#)
- [ЛЕЧЕБНИК ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА](#)
 -
 - [ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ](#)
 -
 - [Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при сердечно-сосудистых заболеваниях](#)
 - [СТЕНОКАРДИЯ](#)
 - [ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ](#)
 -
 - [Противогипертонические сборы](#)
 - [ГИПОТОНИЯ](#)
 - [НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА](#)
 - [Боярышник](#)
 - [Валериана лекарственная \(маун, одолян, козлик\)](#)
 - [Ландыш](#)
 - [Пустырник волосистый](#)

- [Тысячелистник](#)
 - [Виноград](#)
 - [Любисток \(звезда лекарственная\)](#)
- [ЛЕЧЕБНИК ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ](#)
 -
 - [ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ](#)
 -
 - [Рожа](#)
 - [Псориаз](#)
 - [Лечение пузырчатки](#)
 - [Экзема](#)
 - [Крапивница у детей](#)
 - [Мозоли](#)
 - [Нарывы, фурункулы, чирьи](#)
 - [Лишай](#)
 - [Аллергия](#)
 - [ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ И ЯГОДЫ](#)
 - [Анютины глазки \(фиалка трехцветная\)](#)
 - [Белена черная](#)
 - [Будра плющевидная](#)
 - [Василек синий \(посевной\)](#)
 - [Вербена лекарственная](#)
 - [Вероника лекарственная](#)
 - [Девясил высокий \(девятисил\)](#)
 - [Дурнишник обыкновенный](#)
 - [Дымянка лекарственная](#)
 - [Майоран \(душица обыкновенная\)](#)
 - [Ежевика сизая](#)
 - [Земляника лесная](#)
 - [Ирис германский](#)
 - [Какао \(тасао\)](#)
 - [Крапива двудомная и крапива жгучая](#)
 - [Крушина ломкая](#)
 - [Липа](#)
 - [Лен \(семя\)](#)
 - [Лопух паутинистый](#)
 - [Медуница лекарственная](#)
 - [Мыльнянка лекарственная \(мыльный корень\)](#)

- [Одуванчик лекарственный](#)
 - [Осот желтый, молочайный](#)
 - [Подмаренник настоящий](#)
 - [Пырей ползучий](#)
 - [Сосна](#)
 - [Тысячелистник обыкновенный](#)
 - [Хна](#)
 - [Цикорий корневой, обыкновенный](#)
 - [Черёда трехраздельная](#)
 - [Чемерица лобеля, или белая](#)
 - [Черника](#)
 - [Чистотел большой](#)
- [ЛЕЧЕБНИК ОТ БОЛЕЗНЕЙ НОГ](#)
 -
 - [НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОГ](#)
 - [Лопух большой \(репейник, репяшник, дедовник\)](#)
 - [Зверобой](#)
 - [Табак](#)
 - [Виноградные прутья \(угли\)](#)
 - [Кора вербы и дуба](#)
 - [Ромашка](#)
 - [Марганцовка](#)
 - [Живокость полевая, шпорник посевной](#)
 - [Полынь \(божье дерево\)](#)
- [ЛЕЧЕБНИК ДЛЯ ЖЕНЩИН](#)
 - [НАРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ И СТИМУЛЯТОРЫ](#)
 - [Аир \(ирный корень\)](#)
 - [Айва](#)
 - [Анис \(бадьян\)](#)
 - [Береза](#)
 - [Болиголов пятнистый](#)
 - [Василек](#)
 - [Гвоздика](#)
 - [Горицвет кукушкин \(кукушкин цвет\)](#)
 - [Девясил \(девятиш\)](#)
 - [Душица \(майоран, материйка\)](#)
 - [Ежевика](#)
 - [Зверобой](#)

- [Земляника](#)
 - [Календула \(ноготки\)](#)
 - [Клевер \(конюшина\)](#)
 - [Лаванда](#)
 - [Манжетка обыкновенная \(приворотень обычный\)](#)
 - [Маргаритка](#)
 - [Можжевельник](#)
 - [Нарцисс](#)
 - [Орешник лесной \(лещина обыкновенная\)](#)
 - [Пастушья сумка \(грицики\)](#)
 - [Пижма](#)
 - [Полынь](#)
 - [Рябина обыкновенная \(красная\)](#)
 - [ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ](#)
 - [Эрозия шейки матки](#)
 - [Воспаление молочной железы \(мастит\)](#)
 - [Трещины грудных сосков у кормящих женщин](#)
 - [Лактогенные средства](#)
 - [Кровотечения маточные](#)
 - [Задержка месячных](#)
 - [Воспаление яичников \(придатков\)](#)
 - [Климакс](#)
-

Ю. Н. Николаева
Народные средства в борьбе против 100
болезней
Здоровье и долголетие

При составлении данного издания использовались материалы ООО «Абсолют-Юни».

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день существует бесчисленное множество способов лечения различных заболеваний при помощи даров природы. И эффективность такой «натуртерапии» не вызывает сомнения даже у заядлых пессимистов.

В данном издании вы найдете рецепты оздоровления при помощи именно таких народных средств. Однако не стоит считать, что эта книга предназначена исключительно для людей, уже ощутивших наступление болезни. Все приводимые составы можно и даже нужно применять в качестве профилактических средств для предотвращения того или иного заболевания. Не стоит объяснять, что предотвратить заболевание гораздо проще, чем лечить уже крепко занявшую свои позиции болезнь.

В любом случае здоровью следует уделять больше внимания и заботы, чем это делают подавляющее большинство людей. Лечение «наспех», прием «ударных» доз новомодных лекарств, которые, судя по рекламе, способны вылечить в считанные минуты, не принесут желаемого результата.

Не сомневаемся, что, принимая лекарства, вы заинтересованы в долгосрочном эффекте. Именно это могут обеспечить природные средства, которые излечивают болезнь и одновременно активизируют работу иммунной системы, что способствует защите организма в течение продолжительного периода времени.

ЛЕЧЕБНИК ДЛЯ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Простуда, грипп, ангина — все это заболевания одной природы. У них сходные признаки: поражения носоглотки, головная боль, кашель, насморк... Многие из нас переносят эти болезни на ногах, иные забивают их аптечными химикалиями, третьи вовсе не лечат, надеясь, что «само пройдет». Мы предлагаем вам народные рецепты для лечения простудных заболеваний. Некоторые покажутся вам чересчур сложными, другие — донельзя примитивными. Однако у всех у них есть сходство — все они проверены народом в течение веков и потому включены в старинные и современные домашние лечебники.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Настой — жидкая лекарственная форма. Приготавливают из мягких частей растений, а также из растений, которые содержат летучие вещества или вещества, разрушающиеся при длительном нагревании. Сырье заливают водой и готовят настой на водяной бане.

Чтобы приготовить, например, настой в соотношении 1:20, берут предварительно порезанные листья, цветки, стебли — 10 граммов. Кладут в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка, нагревают, накрыв крышкой, на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре 45 минут. Процеживают через двойной слой марли, отжимают.

Объем полученного раствора доводят кипяченой водой до первоначального.

Употреблять следует охлажденным. Исключения составляют растения с мочегонным и потогонным эффектом, которые пьют теплыми.

Сохранять в холодильнике можно 3–4 дня. Перед употреблением взбалтывать.

Настойка представляет собой спиртовую, спиртово-водочную, спиртово-эфирную вытяжку фармакологически активных веществ из лекарственно-растительного сырья.

Существует несколько методов приготовления настоек: вымачивание, вытеснение, растворение экстрактов. В домашних условиях доступен только метод вымачивания. Для этого предварительно измельчают сырье, заливают 40–70 %-ным спиртом, плотно закрывают, ставят в темное место и настаивают, часто и энергично взбалтывают. Выдерживают при температуре 15–29 °С. Через 7–10 дней (а если настойку готовят из свежих растений, то через 14 дней; бывает и индивидуальный режим приготовления) вытяжку сливают, отжимают.

Количество полученной настойки доводят спиртом до необходимого объема. Ставят в холодильник на 2–3 недели отстояться. После этого настойку фильтруют. Сохраняют настойку в хорошо закрытой посуде, желательно темного стекла.

Напар готовят, настаивая лекарственное сырье в термосе, залив его кипятком (настаивать на протяжении ночи, а утром процедить). Сохранять в холодильнике не более 3–4 дней. Перед употреблением взбалтывать.

Отвар готовят из твердых частей растения на водяной бане. Например,

отвар в соотношении 1:20. Предварительно измельчить сырье (кору, корневище, корень, плоды, семена). Залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охладить до комнатной температуры, процедить через двойной слой марли, отжать. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до объема стакана. Отвары из растений, которые содержат дубильные вещества (кора дуба, крушина, ревень), процеживают сразу после окончания нагревания.

Пить отвары надо охлажденными, за исключением отваров с мочегонным и потогонным эффектом — их пьют теплыми или горячими. Сохраняют отвары в холодильнике не более 3–4 дней. Перед употреблением их нужно взбалтывать.

Экстракт — концентрированная вытяжка из растения, очищенная от балласта.

Достигается это с помощью растворителей (экстрагенов) — водных, спирто-водных, спиртовых, эфирных. Бывают экстракты жидкие (готовят в соотношении 1:1 на этиловом спирте разной концентрации, наиболее часто на 70 %-ном); густые, где жидкости не более 25 %; сухие — высушенная вытяжка в виде порошка или легкая губчатая масса, где влажность не более 5 %. Экстракты-концентраты — это исходный материал для приготовления настоя и отвара (готовят на 20–30 %-ном этиловом спирте в соотношении 1:1 или 1:2, в редких случаях 1:5 или 1:10).

Эликсир представляет собой раствор экстракта или настойки с другими лекарственными веществами.

Мазь — мягкая, вязкой консистенции лечебная форма для внешнего применения, которая при нанесении на кожу или слизистую создает плотную пленку. Мазь состоит из лечебной части и базовой основы (жиры растительного или животного происхождения, жироподобные вещества). Количество лечебных веществ в мазях не должно превышать 25 % массы мази. Мази обладают не только местным, но и общим действием на организм.

Эмульсия — это гетерогенная система, которая получается из двух несмешивающихся или ограниченно смешивающихся жидкостей, одна из которых содержится в виде мелких капель в другой дисперсной среде. Различают масляные и семечковые эмульсии (арахис, тыква, орех, миндаль, мак).

Масло используют вазелиновое, миндальное, персиковое, а также рыбий жир. Масла используют самостоятельно или для введения в организм других лекарственных веществ на основе эмульсии.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯМ

Не используйте трав, пролежавших несколько лет.

Не соединяйте в одной посуде сразу очень много трав.

Не кипятите травы в алюминиевых, медных, жестяных емкостях. Лучше всего готовить настои в фаянсовой, стеклянной посуде.

Не готовьте сразу большое количество отвара. Рассчитайте, сколько его нужно будет на протяжении суток. На следующий день заварите новый.

Когда готовите настой, залейте травы кипятком и дайте постоять в плотно закрытой посудине не более нескольких часов.

Траве не нужно мокнуть в воде по 2–3 дня.

Заваривая траву, не кипятите ее долго. Лучше дайте настояться после короткого кипения до охлаждения. Процедите.

Не пейте настои холодными. Теплыми они дают больший эффект.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ И ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Воспаление легких

1. Одну столовую ложку мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Принимать охлажденным 5 раз в день.

2. 4 столовые ложки хвои (ель сибирская) залить 2,5 стаканами кипятка, настоять 3 дня. Принимать по 3 столовые ложки 5 раз в день.

3. Молотый столетник, 1 чайная ложка соли, дать постоять в воде. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой за 1 час.

Простуда

1. Рецепт старого русского агронома Болотова: буквица, трава — 1 часть; ромашка аптечная — 1 часть; шалфей — 1 часть.

Все измельчить и хорошо смешать. 1 столовую ложку смеси с верхом (1 щепотку) на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить.

На ночь выпить 2–3 чашки горячего настоя с медом. Днем пить как чай в течение дня. Если простуда с головной болью, то добавить мяты — 1 часть к основному составу сбора. Приготовление и прием такие же, как указано выше.

2. Сухие ягоды шиповника растолочь.

5 столовых ложек ягод на 1 литр холодной воды. Поставить на огонь, когда закипит, дать прокипеть 10 минут.

Настоять, укутав, 8–10 часов, процедить. Пить рано с утра по 1 стакану через каждые 2–3 часа в течение суток. Пить с медом, вареньем, сахаром.

Можно заварить погуще. Желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как кислота разъедает зубы.

Желательно при простуде пить шиповник в течение недели, постепенно снижая количество приемов.

3. Полынь, настойка на водке. В четвертинку водки насыпать травы полыни горькой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать

при простуде и промерзании 20 г 1 раз в день. Принимать 2–3 дня не более.

4. Цветки липы — 1 часть; плоды малины — 1 часть. 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка. Кипятить 5–10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1–2 чашки. Применяется при ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях.

5. Плоды малины — 40 г; листья мать-и-мачехи — 40 г. Способ приготовления и применения как и в рецепте № 4.

6. Листья мяты перечной — 1 часть; цветки бузины черной — 1 часть; цветки липы — 1 часть.

Способ приготовления и применения как в рецепте №. 4 (Только брать одну столовую ложку смеси на 2 стакана кипятка.)

7. Цветки липы — 1 часть; цветки черной бузины — 1 часть. 2 столовые ложки смеси на стакан кипятка, кипятить 5–10 мин. Процедить. Выпить горячим в один прием при гриппе и простудных заболеваниях.

8. Эффективна медово-чесочная кашка: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в соотношении 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 столовой ложке и запивать теплой водой.

9. Смешать сок моркови с молоком и медом пополам. Употреблять по 1 столовой ложке 6 раз в день.

10. Прекрасное средство — липовый чай, добавить брусничный сок и сок кленового дерева. Пить по желанию в течение дня.

11. Смешать две столовые ложки свежего оливкового масла, два желтка, одну чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда. Принимать по 2 чайные ложки 7–8 раз в день.

12. 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка шиповника, 1 столовая ложка смородины, 1 столовая ложка малины, залить 1 литром кипятка. Выдержать 15 минут, пить 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

Воспалительные заболевания глотки, гортани, трахеи

1. Принимают смесь меда с соком алоэ. Срезанные нижние листья алоэ промыть водой, нарезать на мелкие кусочки и отжать сок. Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5, принимать по 1 чайной ложке до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

2. Медовые ингаляции (30 %-ный раствор меда на воде) проводятся в домашних условиях. Для этого используют чайник с небольшим количеством воды. После закипания добавить 1 столовую ложку меда, на носик чайника надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать

пары воды вместе с медом. По мере остывания воды в чайнике ее периодически подогревать. Длительность ингаляции 15–20 минут.

3. Для ингаляции — цветки липы, цветки ромашки, листья подорожника и шалфея по 10 г на 1 стакан кипятка.

4. Рекомендуется пить горячее молоко со сливочным маслом: $\frac{3}{4}$ стакана молока, 50 г масла.

Кашель простудный и хронический

1. 20 г измельченных корней девясила отварить в стакане воды на малом огне в течение 10 мин. Настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Применяется как отхаркивающее средство.

2. 1 столовая ложка сухих листьев подорожника на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 мин до еды и при приступах кашля.

3. 3 столовые ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ложками сахарного порошка или меда. В закрытом сосуде поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

4. 2 столовые ложки сахарного песка расплавить на сковороде. Как только песок расплавится, выключить газ и налить в песок $\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды. Наливать осторожно, издали, т. к. получаются сильное кипение и брызги. Тотчас же хорошо размешать этот состав, снять с плиты. Детям давать по 1 чайной ложке во время приступа кашля и перед сном на ночь. Дневная доза — 4–5 чайных ложек. Хорошо помогает и взрослым.

5. 1 столовая ложка сосновых почек на 1 стакан крутого кипятка. Настоять, укутав, 30–40 мин. Процедить. Принимать по 1–2 глотка при позывах на кашель, сразу же поможет.

6. Делать вечером. 1 столовая ложка сухих цветков бузины черной на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Пить на ночь по 1–2 чашки тепленьким, не горячим, с сахаром или медом, с добавлением молока.

7. 2 столовые ложки сливочного масла, 2 желтка свежих диетических яиц, 1 чайная ложка пшеничной муки, 2 чайные ложки меда. Все хорошо перемешать. Принимать при кашле по 1 чайной ложке много раз в день. Эффект будет лучше, если к этому составу прибавить 1 чайную ложку порошка корня солодки.

8. Отварить в мундире 4–5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них разрезанный пополам картофель. Сверху укутать. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Делать вечером. Уже на другой день человек получает облегчение.

Бронхит (острый)

1. Тонкими ломтиками нарезать 8 редок, посыпать сахаром. Через 6–8 часов появится сок, который необходимо употреблять по чайной ложке каждый час. Самый тяжелый кашель проходит на 3-, 4-, 5-й день.

2. Необходимо вытереть грудь сухой суконной тканью, а затем втереть нутряное свиное сало (кожа должна стать сухой), но перед процедурой прибавить небольшое количество пихтового масла.

3. Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) хорошо помогает в таком случае, есть натоцак.

4. Взять березовые почки, у которых проклюнулись листочки, наполнить ими бутылку, залить ее водкой и настаивать 7–10 дней. Принимать по 5–10 капель, разбавленных водой, 3 раза в день.

5. 1 столовую ложку подорожника залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

6. 2 столовые ложки цветков календулы залить стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

7. Взять чертополох курчавый (1 чайную ложку), залить стаканом кипятка, настоять 15 минут. Принимать в охлажденном виде 5 раз в день.

8. Прополис. Способ ингаляции прополисом, которым можно воспользоваться в домашних условиях, состоит в следующем: 60 г прополиса и 40 г воска поместить в алюминиевую чашку емкостью 300 мл и поставить в другую посуду большего размера с кипящей водой, прополис и воск в этих условиях растопятся, фитонциды прополиса вместе с парами воды будут возгоняться; ингаляции прополисом рекомендуется проводить утром и вечером по 10–15 минут.

9. Применять питье: 500 г очищенного и измельченного лука репчатого, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 л воды на слабом огне 3 часа.

Жидкость хранить в бутылке с плотно закрытой пробкой. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Бронхит хронический

1. Собирать фиалки, подснежники утром, пока солнце еще спит. Хранить в темном месте, сушить в тени. Заваривать 1 столовую ложку сухих цветков на стакан кипятка. Делаем 15 минут водяную баню. После того как отвар остыл, процеживаем. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана. Маленьким детям добавляют сироп, сахар. Это отличное противовоспалительное средство. Можно использовать для полоскания горла.

2. В эмалированную кастрюлю налить стакан молока и положить 1 столовую ложку листового шалфея. Прокипятить смесь вновь (не более 2 минут). Пить отвар как можно более горячим (только не обожгитесь) на ночь, перед сном, — 0,5 стакана.

3. Кипяченый сок репы с медом полезен при лечении бронхита. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день (0,5 стакана сока — 2 ложки меда).

4. Натереть черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать сок с медом и пить перед сном по 4 столовые ложки и утром по 3 столовые ложки (на 2 крупные редьки — 3 столовые ложки меда).

5. Вскипятить стакан свежего молока, положить в него 2 плода инжира, настоять 2 минуты. Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану в горячем виде.

6. Гоголь-моголь (яичные желтки, взбитые с сахаром и ромом) также хорошо помогает от кашля при бронхите, если его есть натошак.

7. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком (пополам) и пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.

8. Смешать две столовые ложки непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки меда. Принимать внутрь по одной чайной ложке много раз в день.

9. Весной от кашля полезно пить березовый сок или сок кленового дерева с молоком.

10. Для облегчения отделения мокроты полезно принимать сироп брусничного сока с сахаром или медом. Принимать надо довольно часто по 1 столовой ложке.

11. Во время лечения хорошо пить вместо чая отвар земляники.

12. Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Хорошо смешать сок с жидким медом и пить по 2 столовые ложки перед едой и перед сном вечером. Это полезно также при заболеваниях печени и

почек.

Гайморит

Больной гайморитом должен ходить в русскую или финскую баню с сухим паром: первый год — 2 раза в неделю, а впоследствии — раз в неделю.

Натереть на терке хрен, добавить сок 2–3 лимонов. Получится довольно густой соус. Принимать внутрь половину чайной ложки соуса утром и столько же после полудня длительное время (ежедневно). Это вызывает обильное слезотечение, на которое не следует обращать внимания. Не следует пить воду или какие-либо другие напитки сразу после приема лекарств. Хрен должен быть свежим (не более чем недельной давности). Состав можно хранить в морозильной камере сравнительно долгое время.

Насморк

1. Закапать в каждую ноздрю по 3–5 капель ментолового масла (аптечный препарат). Прodelать это дважды в день; одновременно смазать маслом лоб, виски, за ушами, затылок, крылья носа. Можно ментоловое масло смешать с камфарным маслом. Процедуры те же. Хорошо помогает при начинающемся насморке.

2. Каланхое (домашнее средство). При начинающемся насморке достаточно 2–3 раза в день смазать в носу соком от свежего листа каланхое, и насморк быстро прекратится. Можно закапывать по 3–5 капель.

3. Настойка. На 100 г подсолнечного или оливкового масла берут одну столовую с верхом ложку измельченного багульника. Настаивают 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить, отжать. Закапать в первый раз по 2–3 капли в каждую ноздрю, потом закапывать по 1 капле 3–4 раза в день. Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

4. Керосин. На ночь намазать подошвы ног керосином. Затем намочить тонкую тряпочку в керосине, отжать и положить на подошвы. Надеть теплые носки или чулки на ноги и тепло их укутать. Утром наступит облегчение или совсем пройдет насморк.

Хронический насморк

1. Взять 0,5 литра слегка теплой, чуть подсоленной воды. Добавить 1 чайную ложку любой из перечисленных настоек (календула, софора, эвкалипт). Этой водой промывать нос.

Процедура выполняется так: наклониться над водой под углом 45 градусов, носом втянуть ее и выпустить изо рта. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы отсморгаться попеременно через каждую ноздрю. Делать это при хроническом насморке дважды в день, утром и вечером.

2. Буквица лекарственная (в порошке) — 10 г; рута, трава (в порошке) — 10 г; копытень, корень (в порошке) — 20 г.

Все хорошо смешать.

При хроническом насморке нюхать этот порошок 3 раза в день.

3. Свекла красная. Закапывать в каждую ноздрю по 5–6 капель свежееотжатого сока свеклы (свежей, невареной). Можно ватный тампон намочить в свежем соке и закладывать в нос.

Ангина

При ангине давать отвары (следует помнить о дифтерии).

1. Календула. Отвар цветков (1–2 столовые ложки на 1 стакан кипятка, кипятить 5 минут, настоять) — для полоскания горла.

2. Лук репчатый. Свежий сок по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

3. Шалфей лекарственный. 4 чайные ложки заварить 2 стаканами кипятка, настоять в теплом месте 30 минут, процедить — для полоскания горла.

4. Чеснок. Настойка чеснока на водке. 10 капель на стакан воды, полоскать горло 3–4 раза в день.

Воспаление слизистой оболочки рта

1. Аир болотный. 1 чайную ложку аира болотного, хорошо измельченного, настоять на 1,5 стакана кипятка, процедить. Полоскать рот 3 раза в день за 30 минут до еды.

2. Бадьян толстолистый. 2 столовые ложки измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут, отвар процедить горячим, охладить, использовать для полосканий 3–4 раза в день.

3. Девясил высокий. 1 чайную ложку измельченного корня девясила залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 4 часа,

использовать для полосканий.

4. Дуб обыкновенный. 1 столовую ложку измельченной коры дуба залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, охладить, процедить. Использовать для полосканий.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ПРОСТУДЕ

Багульник болотный

Ветвистый вечнозеленый прямой кустарничек высотой 50–120 см с сильным, одуряющим, напоминающим камфару запахом. Листья кожистые, линейно-продолговатые, с загнутыми краями, заостренные, очередные, зимой не опадающие. Цветы, собранные в многоцветковые кисти на верхушках ветвей, белые, реже красноватые. Цветет в мае — июне. Растет на верховьях болот, во влажных сосновых лесах, на кочковатых полесских лугах. Распространен в полесье и в лесной зоне. В Черноземной зоне встречается редко.

Собирают растение во время цветения, срезая ветки в той части, где начинаются листья, и связывая их в пучки; сушат, подвешивая на чердаках.

Багульник — популярное в народе лекарственное растение, которое находит спрос даже в тех местностях, где оно обычно не растет. Его не считают особенно ядовитым. Прежде всего оно широко употребляется для лечения домашних животных. Коровам дают отвар растения при вздутии, лошадям — после опоя и при коликах, добавляют и в поило свиньям при эпидемических и других заболеваниях.

Чай из багульника (25,0 г на 1 л кипятка) принимают по полстакана 5–6 раз в день при простуде, при ревматизме, при ломоте и при бронхиальной астме, причем считается, что такой чай не только дает временное облегчение при мучительном кашле и одышке, но и излечивает при длительном (за 2 недели) пользовании им.

Считается, что при заварке такого противоастматического чая хорошо добавить в багульник еще 15,0 г мелко порезанных листьев крапивы малой. Этот чай выпивают в течение дня, а вечером снова заготавливают порцию на следующий день.

Такой же чай дают детям при особенно сильных приступах коклюша — по 1 чайной ложке несколько раз в день.

При ревматизме и при ломоте в пояснице делают мазь для втирания: 1 часть мелко порезанного цветущего багульника и 1 часть мелко порезанного корня чемерицы смешивают с 3 частями растопленного свиного жира. Все это ставят на 12 часов в теплую печь или духовку

(нельзя доводить до кипения), затем вынимают, процеживают в банку и завязывают бумагой. Эту же мазь употребляют наружно при чесотке и вшивости.

Хранение. Считается, что хранить багульник лучше всего в железных, плотно закрывающихся коробках, но хранят его также в пучках в бумаге, в сундуках, в шкафах и т. п.

Бузина черная, лесная (самбук)

Чаще всего кустарник, а иногда и дерево высотой от 2 до 6 м. Листья непарно-перистые, обычно с 5 продолговато-яйцевидными или яйцевидными длинно-заостренными неравно-пильчатыми листочками. Цветы собраны в плоские щитковидные соцветия, которые после цветения от тяжести плодов постепенно повисают. Цветы желтовато-белые, пахучие. Плоды — черно-фиолетовые ягоды с 3 косточками.

Сердцевина у ветвей белая. Растет бузина в лесах (особенно над реками), в зарослях, в старых парках, в садах, на сельских кладбищах, около жилищ. Распространена повсеместно. Цветет в июне — июле.

Собирают белые соцветия и сушат в тени.

Отвар из плодов пьют при геморрое. Ошпаренные листья бузины прикладывают к ранам, отекам, используют для ванн при ревматизме.

Листья используют для приготовления домашних ванн. Отвары из цветков принимают при астме, крупе, а также как потогонное средство при простудах. От кашля: взять 25 г цветков, сварить в воде, подсластить и пить.

Чаще всего цветки бузины употребляются в качестве слегка потогонного и жаропонижающего средства, а также мочегонного и кровоочищающего.

При простудах, хрипах в груди и сухом кашле пьют (по 3 стакана в день) напар цветков бузины в количестве примерно 20,0 г на 1 л воды. При этом рекомендуют соблюдать постельный режим. Этот же чай-напар пьют как кровоочистительное средство, а также при ревматизме, подагре.

Василек луговой

Настой из цветущей травы василька лугового (1 столовая ложка на стакан кипятка) пить для лечения ангины.

Иван-чай (дикая конопля, кипрей, дикий лен, плакун, копорский чай)

В народной медицине его используют очень широко для лечения гнойных ран, ангины, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, мигрени; это и легкое снотворное.

Из листьев кипрея готовили и до сих пор готовят знаменитый копорский чай, которым славится село Копоры Пензенской области. Листья иван-чая надо собирать во время цветения. Можно собирать и сушить цветки, бутоны. Сушить в тени. Для успокоения нервной системы хорошо помогает настой: столовую ложку сухих листьев и цветков залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Пить по столовой ложке 3–4 раза в день.

Не поленитесь и приготовьте этот чай для себя и своих близких. Листья кипрея собрать во время цветения, привялить (подсушить на воздухе), перетереть и оставить в хорошо закрытом ящике, чтобы прошла ферментация. Это занимает 3–4 дня. После этого высушить. Полученные листья заваривать как натуральный чай. Хранить такой чай в хорошо закрытых банках.

Липа

Хорошо известное дерево. Зацветает в начале июня. Собирают липовый цвет в июле, сушат в тени. Пьют перед обедом и после ужина.

Собирают цветки и в небольшом количестве плоды липы.

В народном врачевании есть случаи употребления древесины липы, как и ее камбия, а также и почек.

Цветки (фактически употребляются не только цветки, а целые соцветия вместе с прицветным листом) липы являются популярнейшим народным потогонным средством. Употребляют напар в виде горячего чая на ночь перед отходом ко сну. Как потогонное средство цветки липы употребляют как сами по себе, так и в смесях: цветков липы — 5,0 г, цветков коровяка — 2,0 г, цветков бузины черной — 3,0 г.

Такую смесь запаривают 2 стаканами кипятка, процеживают, отжимают и пьют горячей. Цветки липы часто добавляют к смесям для лечения разных болезней, особенно заболеваний желудка, печени, кишечника и почек, не говоря уже о простудах.

Пустырник

При катаре горла и легких принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день настой по 20 г травы на стакан кипятка. Можно пользоваться аптечной настойкой: по 10 капель 3 раза в день.

Инжир

Сухой инжир (4–5 шт.) сварить в молоке. Выпить молоко и съесть инжир перед сном — помогает при кашле и ангине.

Соль

При ангине влажный указательный палец обмакнуть в соли и потереть горло.

Дубовая кора

Применяется при ангине, фарингите, а также как сильное вяжущее и кровоостанавливающее средство для укрепления десен. Полезно полоскать горло отваром дубовой коры: 10–20 г сухой, мелко измельченной дубовой коры заливают стаканом воды, закрывают крышкой и кипятят 30 мин на слабом огне, процеживают через марлю сразу, остаток коры отжимают и добавляют до 200 мл кипяченой воды.

Алтей лекарственный

При ангине и воспалении пищевода принимают по 1 столовой ложке каждые 2 часа слизистый настой из 1 части корня алтея на 20 частей холодной кипяченой воды.

Этой слизью полощат горло при ангине. При воспалении мышц (миозит), радикулите, ишиасе, воспалении тройничного нерва пользуются компрессами из настоя корня. 3–4 чайные ложки измельченного корня на 1 стакан холодной воды — настаивают 8 часов. Этим настоем при конъюнктивите делают примочки на глаза.

Можно готовить настой из 2 столовых ложек листьев и цветков алтея на 1–2 стакана кипятка.

Свекла огородная

Для лечения ангины пользуются таким рецептом: натереть стакан свеклы, влить 2 столовые ложки уксуса, дать настояться, сок с уксусом отжать и полоскать им рот, горло и даже немного проглотить (1–2 столовые ложки). Этим способом многие вылечили даже хроническую ангину (тонзиллит).

Календула лекарственная

Настой из 20 г (полная столовая ложка) на стакан кипятка используется для полоскания при ангине, для примочек и обмывания язв. Отвар из 10 г календулы на стакан воды принимают 3 раза в день по 1–3 столовые ложки при раковых опухолях. Во всех случаях используется напар и настой из 25 г цветков на 100 мл воды. Перед употреблением настойку разводят водой.

Соком свежих листьев протирают кожу лица для удаления веснушек и придания коже свежести.

Гречиха посевная

При бронхите пьют чай из 40 г цветков гречихи посевной на 1 л кипятка. Это простое средство облегчает кашель, особенно сухой.

Бессмертник песчаный

При бронхите пьют крепкий настой цветков в горячем виде по стакану на прием.

Зоря лекарственная (любисток)

Если утром натошак жевать 2–5 г сушеного корня любистока, то это хорошо успокаивает нервы, улучшает самочувствие. Еще рекомендуется пить отвар корня теплым, как чай, при болезнях сердца, бронхов, при одышке. 40 г корня настаивают 12 часов в 1 л воды, потом кипятят 5 мин и еще полчаса настаивают в тепле, отжимают и эту порцию пьют за день в 4–5 приемов.

Чеснок

При простуде и кашле: перед сном ступни ног растирают толченым чесноком и надевают шерстяные носки, грудь растирают керосином, а внутрь принимают стакан меда с портвейном (1:1).

Полевой хвощ

Хвощ очень полезен от кашля. 1 стакан молока и 1 столовую ложку полевого хвоща прокипятить 20 мин и процедить. Пить в горячем виде 1–2 раза в день.

Пиво

Пиво с сахаром подогревают и выпивают 1–2 стакана. На 1 бутылку — 1 столовая ложка сахара. Пить при кашле.

Йод, марганец

Этими обыденными обитателями наших домашних аптечек лечат гайморит, грипп.

Советуют делать промывание носа теплой водой с добавлением небольшого количества йодной настойки или воду слегка подкрашивают марганцовокислым калием.

Эту воду втягивают в нос несколько раз в день. Пользуясь этим средством, многие избежали заболеваний в период эпидемии гриппа. Этим же средством лечат гайморит.

Листья лопуха

Листьями лопуха обкладывают больного при высокой температуре.

Редька

Радикальное средство от кашля, простуды, гриппа.

Вымыть редьку, вырезать в середине редьки углубление, засыпать сахарным песком (ложечку) и дать постоять 40 минут.

Выпить ложечку сока. Принимать 3 раза в день.

Мед

Мед способствует улучшению пищеварения и бывает особенно полезным при запорах, вызванных вялостью кишечника. У детей улучшает аппетит, увеличивает гемоглобин. Мед необходим ребенку при болезни корью, коклюшем, скарлатиной, свинкой. Он способствует повышению защитных сил организма.

Детям, больным ангиной, можно делать медовое полоскание, растворяя мед в теплой воде; быстро излечивает налеты в зеве, уменьшает болезненность лимфатических узлов. Но дети, склонные к аллергическим заболеваниям, плохо переносят мед.

От бессонницы: 1 столовая ложка меда на 1 стакан теплой воды, принимать за ½ часа до еды.

Ромашка аптечная

При ангине горло полоскать настоем цветков ромашки и еще лучше готовить сбор из 3 частей ромашки и 2 частей цветков липы. 20 г сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин и используют для полоскания. При подагре и ревматизме принимают ванны по 20 мин вечером перед сном. При воспалении мышц (миозит), радикулите, люмбаго, ишалгии и невралгии пользуются припарками из цветков ромашки и донника (1:1).

ЛЕЧЕБНИК ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Сердечно-сосудистые заболевания в наш век стали настоящим бичом человечества. Одна из наиболее уязвимых частей нашего организма, которую иные фамильярно именуют «мотором» или «насосом», наше сердце, на самом деле являет собой уникальный прибор, который мы подвергаем колоссальным нагрузкам и воздействию самых настоящих боевых отравляющих веществ. Не меньший удар, чем воздействие табака и алкоголя, наносит сердцу применение лекарственных препаратов, которыми многие пользуются необдуманно. А ведь народной мудростью апробировано большое количество безвредных целительных сборов и отваров, действительно несущих исцеление от многих, в том числе и сердечных, болезней.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Болезни сердца очень распространены в наш век. Люди все больше и больше страдают от сердечных заболеваний, с которыми врачи стараются бороться, однако число больных с нарушением функции сердечно-сосудистой системы в целом, и в частности сердца, продолжает увеличиваться.

Когда люди без контроля врача используют так называемые жаропонижающие средства, они тем самым наносят вред сердцу.

Не менее существенной причиной возникновения сердечных заболеваний является неправильное питание. Кровь непрерывно проходит через сердце. Если она всегда переполнена отходами жизнедеятельности организма, тогда определенное их количество начинает оседать внутри и вокруг сердца. Именно поэтому современное питание, содержащее излишнее количество белков, жиров и углеводов, неизбежно предрасполагает к нарушениям в работе сердца. Чем больше будет потребляться мяса, белого хлеба, белого сахара и т. д., тем сильнее будет страдать сердце, особенно у людей среднего возраста.

Регулярное употребление крепкого чая, кофе, алкогольных напитков также отрицательно действуют на сердце, поскольку в этих напитках содержатся химически вредные вещества, которые попадают в кровь. По такой же причине вредное действие на сердце оказывает и курение.

Настой из отдельных лекарственных растений или сборов готовят следующим образом: 10 г (1–2 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и прогревают на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

Отвар готовят следующим образом: 10 г (1–2 столовые ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.

Ингаляционные смеси готовят на основе готовых отваров или настоев с последующим разведением их кипяченой водой до необходимой лечебной концентрации ингаляционной смеси в целом (обычно 1:2 и 1:3).

Растворы для примочек, спринцевания, местных ванночек готовят аналогичным способом, однако в случае необходимости получения более концентрированных водных вытяжек исходные настои и отвары следует готовить из расчета 1:5 и 1:3 и применять их в нативном виде.

Для приготовления лечебных ванн настоек и отвары обычно используют из расчета 1–2 л на ванну.

Курс лечения галеновыми препаратами при большинстве хронических заболеваний составляет 25–35 дней. Повторные курсы назначают после 10–15-дневного перерыва, но не более 2 курсов после основного курса лечения. В отдельных случаях во избежание снижения эффективности или для предупреждения привыкания рекомендуется при повторных курсах лечения изменять состав сборов и назначать лекарственные растения, обладающие аналогичной терапевтической активностью. Разовые дозы, количество суточных приемов галеновых средств не следует считать строго обязательными, так как при необходимости врач может их изменить в зависимости от течения болезни, индивидуальных особенностей больного, его возраста и пола.

Сборы лекарственных растений, рекомендуемые при сердечно-сосудистых заболеваниях

Сбор 1

Мята перечная (листья) 30,0 г

Пустырник пятилопастный (трава) 30,0 г

Валериана лекарственная (корень) 20,0 г

Хмель обыкновенный (шишки) 20,0 г

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Сбор 2

Валериана лекарственная (корень) 25,0 г

Пустырник пятилопастный (трава) 25,0 г

Тмин обыкновенный (плоды) 25,0 г

Фенхель обыкновенный (плоды) 25,0 г

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день при нервном

возбуждении и учащенном сердцебиении.

Сбор 3

Валериана лекарственная (корень) 30,0 г

Мята перечная (листья) 30,0 г

Вахта трехлистная (листья) 40,0 г

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении и раздражительности.

Сбор 4

Хвощ полевой (трава) 20,0 г

Горец птичий (трава) 30,0 г

Боярышник кроваво-красный (цветки) 50,0 г

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3–4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

Сбор 5

Валериана лекарственная (корень) 30,0 г

Пустырник пятилопастный (листья) 30,0 г

Тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0 г

Анис обыкновенный (плоды) 20,0 г

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день при болях в сердце.

Сбор 6

Родиола розовая (корни) 20,0 г

Заманиха высокая (корни) 20,0 г

Шиповник коричный (плоды) 20,0 г

Крапива двудомная (трава) 5,0 г

Боярышник кроваво-красный (плоды) 5,0 г

Зверобой продырявленный (трава) 10,0 г

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2–3 раза в день в качестве тонизирующего и повышающего иммунорезистентность средства.

Сбор 7

Аралия маньчжурская (корни) 15,0 г

Левзея сафлоровидная (корни) 15,0 г

Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0 г

Шиповник коричный (плоды) 15,0 г
Календула лекарственная (цветки) 10,0 г
Чехарда трехраздельная (травы) 10,0 г
Рябина черноплодная (плоды) 10,0 г
Подорожник большой (листья) 10,0 г
Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве тонизирующего и иммуностимулирующего средства.

Сбор 8

Ландыш майский (цветки) 10,0 г
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0 г
Мята перечная (листья) 30,0 г
Валериана лекарственная (корень) 40,0 г
Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана при миокардите.

Сбор 9

Валериана лекарственная (корень) 20,0 г
Ромашка аптечная (цветки) 30,0 г
Тмин обыкновенный (плоды) 50,0 г
Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Сбор 10

Ромашка аптечная (цветки) 20,0 г
Мята перечная (листья) 20,0 г
Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0 г
Валериана лекарственная (корень) 20,0 г
Тмин обыкновенный (плоды) 20,0 г
Принимать в виде отвара утром по 1–2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице.

Сбор 11

Тмин обыкновенный (плоды) 20,0 г
Барвинок малый (листья) 10,0 г
Валериана лекарственная (корень) 20,0 г
Боярышник кроваво-красный (цветки) 20,0 г
Омела белая (травы) 30,0 г
Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя в течение дня в несколько

приемов при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

Сбор 12

Бузина черная (цветки) 25,0 г

Ромашка аптечная (цветки) 25,0 г

Липа сердцевидная (цветки) 25,0 г

Мята перечная (трава) 25,0 г

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2–3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор 13

Липа сердцевидная (цветки) 50,0 г

Малина обыкновенная (плоды) 50,0 г

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1 стакану в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор 14

Малина обыкновенная (плоды) 40,0 г

Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 40,0 г

Душица обыкновенная (трава) 20,0 г

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану на ночь в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор 15

Брусника обыкновенная (листья) 20,0 г

Анис обыкновенный (плоды) 20,0 г

Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 20,0 г

Липа сердцевидная (цветки) 20,0 г

Малина обыкновенная (плоды) 20,0 г

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1–1,5 стакана в качестве мочегонного и потогонного средства.

Сбор 16

Солодка голая (корень) 40,0 г

Липа сердцевидная (цветки) 60,0 г

Принимать в виде горячего настоя 2–3 раза в день по 1 стакану при простудных заболеваниях, а также как потогонное и противовоспалительное средство.

Сбор 17

Шиповник коричный (плоды) 50,0 г
Брусника обыкновенная (плоды) 50,0 г Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана
настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

Сбор 18

Крапива обыкновенная (листья) 30,0 г
Рябина обыкновенная (плоды) 70,0 г
Лечение болезней сердечно-сосудистой... 43
Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного
средства.

Сбор 19

Шиповник коричный (плоды) 45,0 г
Брусника обыкновенная (плоды) 15,0 г
Крапива двудомная (листья) 40,0 г
Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного
средства.

Сбор 20

Шиповник коричный (плоды) 30,0 г
Смородина черная (плоды) 10,0 г
Крапива двудомная (листья) 30,0 г
Морковь посевная (корень) 30,0 г
Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного
средства.

Сбор 21

Шиповник коричный (плоды) 50,0 г
Малина обыкновенная (плоды) 50,0 г
Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2–3 раза в день в качестве
витаминного средства.

Сбор 22

Шиповник коричный (плоды) 25,0 г
Малина обыкновенная (плоды) 25,0 г
Смородина черная (листья) 25,0 г

Брусника обыкновенная (листья) 25,0 г Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 раза в день в качестве витаминного средства.

Сбор 23

Мята перечная (листья) 20,0 г

Полынь горькая (трава) 20,0 г

Фенхель обыкновенный (плоды) 20,0 г

Липа сердцевидная (цветки) 20,0 г

Крушина ольховидная (кора) 20,0 г

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером при климактерическом неврозе.

Сбор 24

Лапчатка гусиная (трава) 25,0 г

Чистотел большой (трава) 25,0 г

Тысячелистник обыкновенный (трава) 25,0 г

Ромашка аптечная (цветки) 25,0 г

Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя в день небольшими глотками при климактерическом неврозе.

Сбор 25

Шлемник байкальский (корни) 20,0 г

Пустырник обыкновенный (трава) 15,0 г

Мята перечная (трава) 10,0 г

Сушеница болотная (трава) 15,0 г

Шиповник коричный (плоды) 15,0 г

Почечный чай (трава) 10,0 г

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадий.

Сбор 26

Рябина черноплодная (плоды) 15,0 г

Морковь посевная (плоды) 10,0 г

Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0 г

Валериана лекарственная (корень) 15,0 г

Хвощ полевой (трава) 10,0 г

Василек синий (цветки) 10,0 г

Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0 г

Шлемник байкальский 15,0 г
Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии.

Сбор 27

Шиповник коричный (плоды) 15,0 г
Сущеница болотная (трава) 10,0 г
Береза повислая (листья) 10,0 г
Мята перечная (трава) 10,0 г
Морковь посевная (плоды) 10,0 г
Элеутерококк колючий (корень) 15,0 г
Кассия остролистная (плоды и листья) 10,0 г
Почечный чай (трава) 10,0 г
Лопух большой (корни) 10,0 г
Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе.

Сбор 28

Морская капуста 10,0 г
Боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0 г
Рябина черноплодная (плоды) 15,0 г
Брусника обыкновенная (листья) 10,0 г
Черёда трехраздельная (трава) 10,0 г
Пустырник обыкновенный (трава) 10,0 г
Ромашка аптечная (цветки) 10,0 г
Кукурузные столбики с рыльцами 10,0 г
Крушина ломкая (кора) 10,0 г
Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

Сбор 29

Василек синий (цветки) 10,0 г
Толокнянка обыкновенная (листья) 20,0 г
Петрушка огородная (плоды) 10,0 г
Береза повислая (почки) 10,0 г
Вахта трехлистная (листья) 40,0 г
Девясил высокий (корень) 10,0 г
Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 15–20 минут до еды

как мочегонное средство.

Сбор 30

Береза повислая (листья) 50,0 г

Хвощ полевой (трава) 50,0 г

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор 31

Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0 г

Дягиль лекарственный (корень) 30,0 г

Василек синий (цветки) 30,0 г

Принимать в виде настоя по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор 32

Толокнянка обыкновенная (листья) 60,0 г

Василек синий (цветки) 20,0 г

Солодка голая (корень) 20,0 г

Принимать в виде настоя по 1–3 столовые ложки за 15–20 минут до еды 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор 33

Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0 г

Хвощ полевой (трава) 40,0 г

Береза повислая 20,0 г

Принимать в виде настоя по 2–3 столовые ложки до еды 3–4 раза в день как мочегонное средство.

Сбор 34

Брусника обыкновенная (листья) 20,0 г

Толокнянка обыкновенная (листья) 50,0 г

Почечный чай (трава) 30,0 г

Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3–4 раза в день как мочегонное средство.

СТЕНОКАРДИЯ

1. Цветы боярышника широко применяются при лечении стенокардии.

Отвар. 2 столовые ложки сухих цветков на стакан воды. Кипятить 10 минут, когда остынет, процедить. Принимать по одной столовой ложке 3–4 раза в день.

Настойка. 10 г сухих цветков на 100 г водки. Настоять 21 день в темном месте. Процедить, отжать. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день. Еще лучше принимать так, чтобы все рассосалось во рту.

Полезно пить чай из плодов боярышника. 1 столовую ложку плодов на стакан воды. Кипятить 10–15 минут, настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 1 стакану 3 раза в день как чай.

Некоторые с успехом применяют варенье из плодов боярышника. Собирают созревшие плоды, перетирают их (толкут) с сахаром в соотношении 1:1. Пользуются этим вареньем всю зиму. Приступов не бывает.

2. Корень валерианы является радикальным средством при лечении стенокардии.

Настой. 10 г сухого корня на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Настойка спиртовая. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

3. Настой зверобоя. Зверобой — 1 часть; тысячелистник — 1 часть; валериана (корень) — 1 часть, 1 столовую ложку сбора на стакан холодной воды. Настоять 3 часа. Затем поставить на огонь, дать вскипеть, кипятить 5 минут. Когда остынет, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема.

4. Настойка василисника вонючего. Аптечный препарат. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день. Применяется при стенокардии, нарушениях кровообращения, при гипертонической болезни.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь — широко распространенное заболевание сосудов, одна из причин заболеваний сердца. Самое опасное в ней то, что она может привести к заболеванию других важнейших органов, таких как поджелудочная железа, надпочечники, селезенка. Длительная гипертония вызывает заболевание сердца, его левого желудочка, аорта расширяется — в итоге развивается сердечная недостаточность, ишемия.

1. Брусника обыкновенная. В народной медицине применяют сок из ягод при легких формах гипертонической болезни.

2. Корень валерианы. Широко применяется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний в разных видах: спиртовая настойка (популярные успокоительные капли), настой, отвар и порошок.

Настой валерианы. 10 г корней и корневищ залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 30 минут, настоять 2 часа. Пить по 1–2 столовых ложки 3–4 раза в день после еды.

Отвар валерианы. 10 г корней и корневищ измельчить (длина частиц должна быть не более 3 мм), залить 300 мл воды, кипятить 15 минут, охладить, отфильтровать. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Порошок валерианы. Изстолочь корни в ступе. Принимать по 2 г порошка 3 раза в день. Лечение валерианой длительное, т. к. эффект наступает медленно.

Календула лекарственная. Используется спиртовая настойка. Для этого на 100 мл 40-градусного спирта добавляют 40 г цветков календулы.

Настаивают одну неделю. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день длительно.

3. Лук репчатый. Едят 1–2 луковицы в день.

4. Жимолость голубая является весьма эффективным средством, используют свежие ягоды.

5. Картофель. При гипертонии едят печеный картофель в мундирах вместе с кожурой, так как в нем много калия, а он снижает диастолическое давление.

6. Клевер луговой — с лечебной целью используют цельные соцветия.

1 столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день 2–3 недели.

Свекла красная (буряк). С лечебной целью используют корнеплоды свеклы, содержащие белки, жиры, фолиевую и органические кислоты,

железо и другие вещества. Сок свеклы с медом (поровну) рекомендуют при гипертонии по столовой ложке 4–5 раз в день, курс лечения 2–3 недели.

7. Смородина черная. Отвар сушеных плодов: 2 столовые ложки сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 4 раза в день 2–3 недели.

8. Малина. Плоды малины (в сборе) — 2 части, трава душицы обыкновенной — 2 части, цветки липы сердцевидной — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, лист подорожника большого — 2 части, лист

березы белой — 1 часть, побеги хвоща полевого — 3 части, трава и семена укропа огородного — 3 части, плоды шиповника (истолочь) — 5 частей. Заварить 2,5 стаканами кипятка, томить 30 минут,

процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Вкус настоя приятный, запах ароматный.

9. Медовое ассорти. 1 столовая ложка меда. 1 стакан сока свеклы, 1 стакан сока моркови. 1 стакан сока хрена (натертый хрен предварительно настаивают в воде в течение 36 часов), сок 1 лимона. Все смешать, принимать по 1 стакану 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1,5 месяца.

Противогипертензивные сборы

1. Пустырник, трава — 3 части; сушеница, трава — 3 части; багульник, трава — 2 части; почечный чай — 1 часть.

1 полную столовую ложку сбора заварить 300 г кипятка. Кипятить 5 минут, настоять, укутав. 4 часа, процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана за 20 мин до еды. Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности.

2. Адонис, трава — 1 часть; боярышник, цвет — 2 части; березовые листья — 1 часть; пустырник, трава — 2 части; сушеница, трава — 2 части; хвощ полевой, трава -1 часть.

2 столовые ложки измельченной смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав. 5–6 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1-й и 2-й степени, в стадии компенсации и субкомпенсации.

3. Пустырник, трава — 3 части; сушеница, трава — 3 части; багульник, трава — 2 части; хвощ полевой, трава — 1 часть; кора крушины — 1 часть.

2 столовые ложки измельченной смеси на 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав. 30 мин. Процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни и ожирении.

4. Горицвет весенний (адонис), трава — 1 часть; боярышник, плоды — 1 часть; мята перечная, трава — 2 части; пустырник, трава — 3 части; сушеница, трава — 2 части; почечный чай — 1 часть.

2 столовые ложки измельченной смеси залить 500 г крутого кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

5. Пустырник, трава — 1 часть; сушеница, трава — 1 часть; боярышник, цветы — 1 часть; листья (трава) омелы — 1 часть.

4 столовые ложки смеси настоять 6 часов в 1 л кипятка, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через час после еды. Применяется при гипертонической болезни.

ГИПОТОНИЯ

Травы и травяные сборы, рекомендуемые при пониженном давлении.

1. Татарник колючий. 20 г сухих цветочных корзинок и листьев на стакан воды. Кипятить 10 минут на малом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления. Можно заварить одни листья.

2. Лимонник, настойка. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды. Принимать с 1 столовой ложкой воды.

3. Левзея сафлоровидная (маралий корень), настойка, жидкий экстракт.

Принимать экстракт по 20–30 капель 3 раза в день натощак, перед завтраком и обедом — за 30 минут до еды. Настойку принимать по 30–40 капель так же.

4. Тмин песчаный (бессмертник). 10 г бессмертника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды в охлажденном виде.

5. Горичвет весенний. В народной медицине рекомендуется принимать чай из напара горичвета (не больше 1 столовой ложки порезанного растения на 2 стакана кипятка) по 1 столовой ложке (максимум) и не чаще чем через час при сердечных болезнях, при почечной водянке, остром воспалении почек, при одышке, отеке ног, при инфекционных заболеваниях (тиф, грипп, скарлатина и пр.).

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Боярышник

Кустарник или деревце, часто с колючками, с очередными перистолопастными или раздельными листьями и небольшими двупольными белыми (есть виды — и с красными) пятилепестковыми цветами, собранными в щитковидное соцветие. Боярышник колючий чаще всего разводится как декоративный и в живых изгородях.

Плоды красные, реже красно-желтоватые, с мучнистой мякотью. Цветет в мае — июне. Более точное описание отдельных видов можно найти в специальных определителях.

В народе лечебное применение имеют цветки белого боярышника (реже плоды, и то более в целях питания), которые разводятся или дико произрастают в данной местности.

Напар из 3 столовых ложек цветков на 3 стакана кипятка по 1 стакану трижды в день принимают при сердечных заболеваниях, а также во время простуды или при сильных нервных потрясениях (дают и детям в соответственно уменьшенных дозах), при головокружениях и ударе (прилив крови к голове при так называемом заморочении головы), при удушье, вызванном сердечными недомоганиями, при неврозе сердца, при начинающейся климактерии.

Настойка из боярышника готовится так: сок из свежих цветков боярышника смешивается с двойным количеством 90-градусного спирта и настаивается 15 дней.

Принимают 3 раза в день по 40 капель на 1 столовую ложку воды.

Цветки боярышника можно смешивать с травой пустырника волосистого, сушеницы и цветками ромашки аптечной в пропорции (соответственно) 4: 4: 4:1. Напар-ложка смеси на 1 стакан кипятка.

Принимают в тех же случаях и дозах, как и боярышник.

Хранение. Сушеные в тени цветки боярышника хранят в коробках, выложенных изнутри бумагой.

Валериана лекарственная (маун, одолян, козлик)

Является так называемым сборным видом.

Систематики делят это растение на несколько видов и разновидностей; среди них В. болотная. В. разнополая, она же — В. целолистная, В. побегоносная и др.

В народе лекарственное преимущество какого-либо из указанных видов специально не оттеняют, но считают более целебными корни растений, растущих на сухих местах.

Валериана — многолетнее травянистое растение высотой от 100 до 150 см. В первый год растение обычно формирует розетку прикорневых листьев, не вырастая в цветоносный стебель; такие же розетки формируются на отрастающих гонах у некоторых отдельных видов. Листья супротивные, непарно-перисто-сложные, листочки яйцевидно-ланцетные, зазубренные или цельно-крайние. Стебель прямой, бороздчатый. Соцветие крупное, ветвистое, отдельные части его в форме сложных щитков. Цветки мелкие, двуполые, розовые или белые. Цветет обычно в июне — июле, а порой даже и в августе.

Растет на болотистых местах, в поймах рек. на травянисто-осоковых болотах, в сырых кустарниках, среди лозняков. Распространена повсеместно.

Собирают корни и корневища ранней весной или поздней осенью. Выкопав, хорошо очищают от земли, моют в холодной воде и сушат в тени. Настойки предпочитают готовить из корневищ, собранных на возвышенных местах.

Корни и корневища валерианы имеют своеобразный запах, горький, немного жгучий вкус. Запах валерианы привлекает котов, почему корни ее, особенно при сушке, необходимо оберегать от них, так как они могут их попортить.

В народе хорошо знают валериану и целительными свойствами ее корней и корневищ пользуются при лечении многих болезней.

Прежде всего валериановые корни с корневищами считаются средством, успокаивающим нервы, но, кроме того, и средством, способствующим пищеварению, разогревающим желудочно-кишечный тракт, ветрогонным, а также глистогонным.

Из корней с корневищами валерианы готовят настойки — водные, спиртовые (иногда и эфирные), которые употребляют при нервных возбуждениях, потрясениях, при истерии, при судорогах, при падучей болезни, тяжелых душевных переживаниях, бессоннице, сердцебиении как средство, поддерживающее силы, при поносах (особенно эфирную настойку) и в других случаях, о чем будет рассказано ниже.

Из ее корней, измельченных и помещенных в спиртовой раствор, готовят валериановые капли. Отвары из корней, стебля, листьев, цветков употребляют при нервных расстройствах, против истерии, малокровия, душевного расстройства, при сердцебиении как успокоительное средство.

Спиртовую настойку, или так называемые валериановые капли, готовят так: 1 часть мелко порезанных корней валерианы заливают 5 частями 70-градусного спирта, то есть крепкой водкой, и в теплом (до 25 градусов Цельсия) месте настаивают целую неделю. Жидкость сливают, в нее отжимают остаток, дают отстояться и процеживают через полотно или фильтровальную бумагу. Внутрь принимают от 15 капель до 3,0 мл в день.

Эфирную настойку в народе готовят так: 1 часть мелко порезанного (в крупный порошок) валерианового корня настаивают 4 суток в 4 частях 90-градусного спирта, потом доливают 2 части эфира и еще настаивают 3 суток. Жидкость сливают, в нее отжимают остаток, дают отстояться и процеживают через неплотную фильтровальную бумагу. Получается прозрачная желтоватая жидкость.

Когда-то во время холерной эпидемии принимали как профилактическое средство раз в день 0,5 г хинина, а через 3 часа эфирную валериановую настойку (15–20 капель), смешанную с настойкой из маковых зеленых головок (15–20 капель). Это повторяли через каждые 2 дня.

Водную настойку из растертых валериановых корней (предварительно вымоченных в течение 5 часов в теплой воде) в дневной дозе 5,0-15,0 г на 180,0 г воды считают хорошим успокоительным средством при болях в животе, нервных потрясениях, спазмах в матке, при бессоннице и т. п.

Младенцам при боли в животе (про эту боль узнают, если ребенок трет ножкой об ножку, подгибает коленки к животику и болезненно плачет) дают по чайной ложечке ежечасно водную настойку валерианового корня и считают, что это гонит газы и немного слабит.

Валериановые корни употребляют в разных смесях трав в различных случаях, о чем не раз упоминается ниже.

Валериановые корни употребляются также в виде порошка в дозе 1,0–2,0 г за один прием и не более 3–4 доз в день при тифе, скарлатине, воспалении легких, маточных недомоганиях, при мигрени.

При воспалении глаз летом в засуху из водного напара корня валерианы и очанки делают на ночь компрессы и днем промывают им же глаза.

Детям при нервном потрясении (испуге) с конвульсиями дают 5 раз в

день по 7-10 капель валерианы в чайной ложечке воды. Помимо капель внутрь при падучей болезни купают ребенка в теплом отваре корней валерианы: горсть на 1 л воды. Таковую ванну делают через день в течение 15 минут (перед сном).

При таком состоянии, когда в желудке ощущается пустота, язык обложен, побаливает голова, пьют по 3 стакана в день теплого чая из следующей смеси трав: 6 столовых ложек тысячелистника кипятят 10 минут в 1 л воды, в горячий отвар всыпают 1 столовую ложку полыни, 2 ложки перечной мяты и 1 столовую ложку мелко порезанного корня валерианы. Парят полчаса.

Правильно хранимый корень валерианы должен иметь все присущие ему характерные особенности: запах, цвет, вкус и т. д., о чем было сказано выше.

Если же какое-либо из указанных свойств отсутствует, корень считают негодным и заменяют свежим.

Хранение. Корни с корневищами валерианы лучше всего хранить в плотно закрывающихся коробках, выложенных бумагой.

Ландыш

Травянистое многолетнее растение семейства лилейных с ползучим корневищем, от которого вырастают вверх цветоносные стебельки высотой 20–30 см. Этот стебелек (стрелка) прикрыт у основания

листьями, выше которых два крупных листа эллиптической или овальной формы, охватывающие стебель. Хорошо известное растение. Цветет в мае — июне. Распространено повсеместно. Растет в лесах, в тенистых местах, в зарослях; в степной зоне встречается реже, преимущественно в долинах рек.

Народ собирает только цветки ландыша. Их сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте, чтобы избежать побурения.

В народе из цветков ландыша готовят спиртовую настойку, употребляемую при болезнях сердца, особенно при пороке сердца.

Ландышевую настойку готовят следующим способом: в баночку с узким горлышком насыпают свежие цветки ландыша до уровня трех четвертей и заливают почти доверху 90-градусным спиртом,

закрывают, настаивают две недели. Настойка фильтруется. Получается желтоватая прозрачная жидкость с горьким вкусом и слабым ландышевым запахом. Принимают по 10–15 капель 3 раза в день.

При сердечных недомоганиях с резко выраженными нервными явлениями принимают в течение дня полстакана, разделив на 5 приемов, напар травы пустырника, в который влито 30–35 капель ландышевой настойки. Эту смесь в такой же дозе принимают также при бессоннице, тоскливом настроении и пр.

Хранение. Цветки ландыша хранят в плотно закрывающихся коробках.

Пустырник волосистый

Многолетнее травянистое растение с зеленым опушенным, прямым, большей частью ветвистым стеблем высотой 30-100 см. Нижние листья округлые или яйцевидные, с сердцевидным основанием, почти до середины пальчато-пятираздельные, средние продолговато-эллиптические или ланцетные, трехраздельные или трехлопастные, все кверху крупно-городчато-пильчатые, с пушком, острые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые. Верхняя губа венчика пурпуровая, нижняя губа посредине желтая, с пурпуровыми крапинками (изредка венчик белый).

Цветки собраны густыми мутовками, сидящими в пазухах прицветных листьев. Прицветники немного колючие. Цветет с июня до конца сентября.

Растет на засоренных местах, по пустырям, на склонах, над обрывами, в запущенных садах, под заборами, на кладбищах; распространен повсеместно.

Собирают все растение во время цветения, срезая снизу в той части, где стебель менее упругий, обычно, где начинаются листья.

В народе предпочитают свежее растение, пользуясь выжатым из него соком.

Высушенный пустырник употребляют в соответственно увеличенном количестве: 1 столовую ложку с верхом мелко изрезанного растения на 1 стакан кипятка в виде напара в 2 приема.

Сок из свежего растения принимают 3 раза в день по 30–40 капель на 1 столовую ложку воды за полчаса до еды.

Как сок из свежего растения, так и напар из сушеного принимают при ослабленной деятельности сердца, при неврозе сердца, слабом пульсе, одышке.

Применяется также при желудочно-кишечных заболеваниях, при хронических катарах толстых кишок, при желудочных спазмах и пр. Во многих случаях приходилось наблюдать излечение хронических кишечных

больных после трехнедельного приема пустырника.

Пустырником пользуются также при различных нервных потрясениях, при испугах, стрессах и т. п., как успокаивающим нервную систему, предпочитая его валериане и бромидам.

При повышенном давлении крови он применяется в смеси в равных частях с травой сушеницы болотной, цветками боярышника и листьями омелы по 40,0 г на 1 л кипятка.

На зиму пустырник заготавливают, смешивая 2 части свежего сока с 3 частями спирта. Принимают 3 раза в день по 25–30 капель на воде.

Хранение. Хранят пустырник в ящиках, выложенных внутри бумагой.

Тысячелистник

При сильных сердцебиениях выпивают ежедневно по две рюмки слабого вина, в которое влиты 24 капли сока из тысячелистника и 24 капли сока из руты на обе рюмки вина.

Виноград

Используется для лечения многих болезней: малокровия, запора, геморроя, поноса, болезней кишечника, туберкулеза, кашля, невродов, болезней глаз, ушей, при зуде, болезнях матки, белях, недержании мочи, увеличении селезенки и печени, воспалении желудка и кишечника, сердцебиении, истерии, невралгии, воспалении десен, мозга, для устранения струпов. В течение 2,5 месяцев надо съедать по 1,5 кг в день вместе с кожурой и семечками, в которых содержатся танин, воск, различные природные кислоты, масло. Есть виноград нужно перед обедом и после обеда по 500 г, а также после ужина 400 г. Лечение проводится в августе, сентябре, октябре. Хотите быть здоровыми — ешьте виноград.

Любисток (зоря лекарственная)

Многолетнее растение с прямым, полым цилиндрическим, кверху разветвленным стеблем высотой до двух метров. Листья блестящие, перисто-рассеченные, надрезанно-зубчатые. Цветки мелкие, ясно-желтые. собраны в сложный зонтик.

Цветет в июне — июле. Вкус корней пряный. Все растение со специфическим запахом, напоминающим запах сельдерея. Разводят его по

селах в огородах, цветниках, палисадниках, около хат; иногда одичалый.

Название растения связано с приписываемым ему свойством зачаровывать молодых людей. Собирают корни любистока осенью. Сушат обычно в тени.

Корни любистока в виде отвара. но чаще отвара в количестве около 30,0 г (сухих) на 1 л воды пьют при заболевании почек, особенно при водянке, а также при болезнях сердца, желудочно-кишечного тракта, как кровоочистительное средство. Принимают его также и как средство, ослабляющее боли при месячных.

Приходилось наблюдать, что даже непродолжительное употребление отвара корней любистока вызывает более энергичную, но спокойную пульсацию сердца, уменьшает одышку, самочувствие больного улучшается. Чай из корня любистока благотворно влияет на перистальтику кишечника и уменьшает его вздутие.

Отвар (и напар) готовят так: 30,0-40,0 г корня заливают 1 л сырой воды, напаривают в духовке целую ночь, а утром кипятят 5–7 минут, после чего оставляют париться еще минут 20, процеживают, отжимают остаток и выпивают за день в 5 приемов.

ЛЕЧЕБНИК ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Болезни кожи — едва ли не самые мучительные для человека как в физическом, так и в моральном отношении. Предлагаемый лечебник содержит много рецептов, помогающих при этих болезнях.

ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Человек по иронии судьбы — существо, наименее приспособленное для жизни на Земле. В отличие от животных и растений наша защитная оболочка — кожа — плохо переносит перепады температур, удары, ушибы, порезы. Более того, она чрезвычайно подвержена различным заболеваниям. И когда они отражаются на внешности человека, он их переносит чрезвычайно болезненно. И хоть говорят в народе: «Не с лица воду пить», но кожное заболевание, отразившееся на лице, порой превращает жизнь человека в трагедию. И хоть против кожных заболеваний существует целая группа лекарств, действуют они избирательно, зачастую после них на коже остаются пятна. В отличие от них лечение травами организм воспринимает лучше, как бы подстраивается под действие каждой травы. Но и не каждую траву организм воспринимает. Вот почему в нашем очередном сборнике из серии «Истоки здоровья» мы приводим такое множество рецептов для лечения какого-нибудь одного заболевания.

Главное — не прекращать лечения: не одно, так другое средство обязательно поможет.

Рожа

1. Хорошо смешать: $\frac{1}{2}$ стакана розового масла. $\frac{1}{2}$ стакана масла кувшинки, 1 стакан козьего или коровьего теплого молока. Остудить, процедить через тонкое полотно или марлю и прикладывать в виде компресса на пораженное место.

2. В народе при лечении рожи употребляются также мел и красное сукно. Утром, до восхода солнца, пораженное рожей место присыпать сверху чистым, мелко просеянным мелом. Сверху наложить чисто шерстяное красное сукно и все это перебинтовать. На следующее утро снова повторить такую же процедуру, сменив мел. Через несколько дней рожа проходит. Процедуру производить несколько раз и обязательно до восхода солнца.

3. Примерно такой же метод лечения существует с применением меда и красного шелка. Лоскут натурального шелка красного цвета величиной с ладонь растереть на мелкие кусочки. Смешать с медом пчелиным

натуральным, разделить эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить эту смесь на пораженное рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру повторить — и так до выздоровления.

4. Взять порошок мела — 1 часть; порошок цветков ромашки — 1 часть; порошок красного кирпича — 1 часть; порошок листьев шалфея — 1 часть. Все хорошо перемешать. Насыпать смесь на хлопчатобумажную ткань и прижать к пораженному месту. Менять 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы не попали прямые лучи солнца.

5. На больное место присыпается мелко просеянная ржаная мука. Сверху обкладывается синей оберточной бумагой из-под сахара и все это перебинтовывается. Делать рано утром, за час до восхода солнца. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.

6. В народе считается радикальным средством при роже икра лягушачья. Весной набрать икры лягушачьей, расстелить ее тонким слоем на чистую тряпочку, высушить в тени. При рожистом воспалении икру снова размочить в кипяченой воде комнатной температуры, намазать на чистую тряпку и наложить на больное место на ночь. После 3–4 таких процедур рожа проходит. Хранить заготовленную икру в прохладном месте не более 6 месяцев.

Псориаз

1. 100 г измельченной свежей коры вяза настоять в 0,5 литра столового уксуса 8-10 дней, процедить и делать лекарственную повязку на пораженные участки.

2. Берут 100–150 г свежих молодых листьев олеандра, измельчают и варят в 0,5 литра оливкового масла на водяной бане 3–4 часа. Затем отвар процеживают и добавляют 50–60 г желтого очищенного растопленного пчелиного воска и 25–30 г желтой серы. Все это смешивают и дают постоять 2–3 часа. Затем этой мазью смазывают участки кожи или накладывают в виде пластыря на пораженные места. Смазанные участки выставляют на солнце или обогревают синей лампой.

3. 10 г семян дикой степной чернушки. 100 г измельченной травы клоповника (стебли и листья) смешать, вложить в стеклянную банку и залить 0,5 литра столового уксуса. Настаивать 9-10 дней, периодически взбалтывая. Затем процедить и прикладывать компрессы к участкам, пораженным псориазом. Это средство выводит также бородавки и родимые пятна.

4. Взять 100 г сока корней аира. 100 г уксуса столового. 100 г меда, все это перемешать, дать постоять 3–4 часа. Перед накладыванием лекарственных повязок хорошо взболтать. Накладывать на 2–3 часа. Сняв повязку, смазать ланолином или солидолом.

5. Взять череду (трава) — 20 г, чистотел (трава) — 10 г, бузину черную (цвет) — 10 г, аир (корень) — 20 г, зверобой — 20 г, мордовник (трава) — 10 г. Все это измельчить, перемешать, взять 1 столовую ложку этой смеси (10–12 г), залить 250–300 г крутого кипятка, довести до кипения, затем настаивать до полного охлаждения, процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Также из этого отвара хорошо делать ванночки и компрессы на пораженные участки.

6. Фиалка трехцветная (трава) — 20 г, календула (цветки) — 20 г, лопух (корень) — 20 г, земляника лесная (стебли, листья) — 15 г, береза белая (почки) — 15 г. Все это измельчают, смешивают, берут 1 столовую ложку этой смеси (10–12 г), заливают крутым кипятком (250–300 г), доводят до кипения, затем настаивают до полного охлаждения, процеживают и принимают внутрь по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Из этого отвара также хорошо делать ванночки и компрессы на пораженные участки.

7. Зверобой (трава) — 25 г, листья березы — 10 г, можжевельник (ягоды и трава) — 15 г, ромашка (цветки) — 15 г, аир (корень) — 20 г, нетреба (колючая трава) — 20 г.

Приготавливают и принимают как в предыдущем рецепте.

8. Сок алоэ — 25 г, сок чистотела большого — 25 г, сок корня аира — 25 г, уксус столовый — 25 г, льняное масло — 25 г, сок травы нетребы свежей — 25 г. Все смешать, запарить в 300 г крутого кипятка, отстоять 2–3 часа, профильтровать и сделать примочки.

9. Смешать ржаную муку с медом и листьями бузины. Прикладывать в виде компрессов.

10. Взять 2 столовые ложки можжевельника (листья, стебли и корни), залить 0,5 л крутого кипятка, прокипятить 3–5 минут, настоять до полного охлаждения, процедить. Из этого отвара делать лекарственные повязки 3–4 раза в день на пораженные псориазом участки кожи.

11. На шелковой нитке завязывают в воздухе узлы над каждой бородавкой. Спрятать эту нитку в свежерезанную картофелину и зарыть ее так, чтобы никто не знал. Когда картошка сгниет, бородавки исчезнут. (Народное средство.)

12. Детские бородавки легко сводятся искусственным льдом, в котором сохраняется мороженое. Попросить кусочек льда, завернуть его. Дома приложить несколько раз лед к бородавкам и подержать некоторое время, как стерпит кожа. Достаточно нескольких сеансов, и бородавки исчезнут.

13. Ежедневно вечером, перед сном, капать из пипетки на бородавку одну каплю уксусной кислоты, соблюдая осторожность. Больше капли не употреблять. Бородавки скоро начнут сходить.

Лечение пузырьчатки

1. Взять мокриц, которые водятся в сырых местах, растереть их в виде мази и прикладывать на салфетке в виде пластыря.

2. Взять картофель, потереть на терке и эту массу прикладывать на участки, пораженные пузырьчаткой.

Экзема

1. Взять поровну ветки молодых побегов грецкого ореха, шиповника, стручки фасоли, сжечь, просеять золу. 100 г золы, 25–30 г льняного масла, 2 куриных яйца (белок) смешать до густоты мази, дать постоять 2–3 часа. Эту мазь прикладывать на пораженные экземой участки тела. Мазь хорошо применять при псориазе.

2. 100 г лука репчатого очистить, растереть до однородной массы, добавить 1 куриное яйцо (белок) и 1 столовую ложку березового дегтя.

Хорошо смешать и смазывать или накладывать повязку на пораженные экземой участки. Мазь хорошо применять при псориазе и лишаях.

3. Подорожник большой приготовить в виде кашицы и накладывать в виде лекарственной повязки. Он хорошо помогает при язвах, глубоких ранах и роже.

4. Настойка софоры японской: 150 г измельченных плодов настаивают в 0,5 литра водки 10–12 дней, периодически взбалтывая, затем процеживают. Этой настойкой смазывают рожу, раны, язвы, пролежни, ожоги. Можно накладывать лекарственные повязки на 8–10 часов, не снимая их и периодически орошая этой настойкой. Заживление наступает через 4–5 дней лечения.

5. Пихтовый бальзам (живица) — хорошее средство при экземе, ранах, язвах. Берут свежей сосновой живицы — 50 г, масла сливочного — 50 г, меда — 50 г, все это хорошо перемешивают, затем смазывают участки,

пораженные мокрой экземой, раны, язвы.

6. Сбор лекарственных растений, применяемых при экземе: нетреба (колючая трава) — 20 г. крапива двудомная (трава) — 25 г. березовые почки — 15 г. ромашка (цветки) — 20 г. вяз (молодая трава) — 15 г, эвкалипт (листья) — 10 г. Все это измельчить, смешать. 1 столовую ложку смеси залить холодной водой (250–300 мл), настоять 2–3 часа, затем прокипятить 2–3 минуты. Дать постоять до полного охлаждения, процедить.

7. Мазь из листьев лопуха (составная): сушеные листья лопуха — 20 г; цветки ромашки — 20 г; корень копытня — 20 г; травы кипрея (иван-чай) — 20 г. Все высушить, размельчить и смешать. Смесь варят в 4 стаканах воды, затем добавляют одну столовую ложку сливочного масла и два стакана крепкого отвара свиной требухи, вновь варят до густой, тягучей клейкой массы (лучше варить на так называемой водяной бане), процедить, отжать. Смешать поровну с глицерином. Мазь дает блестящие результаты при экземах.

8. При экземе хорошо пить отвар корня лопуха: 15 г корня лопуха на 200 г кипятка. Кипятить 10 минут на малом огне. Укутать потеплее на 2 часа. Принимать по одной столовой ложке 4 раза в день перед едой.

9. От экземы советуют пить цветки крапивы-яснотки. Крапива, которая не стрекается, имеет белый цвет зевиков. Заварить одну столовую ложку цветков на стакан воды (кипятка). Укутать на 2 часа потеплее. Пить за 30–40 минут до еды по одному стакану. Отвар цветков пьют при болезнях дыхательных путей, при диспепсии. Отвар травы употребляют при золотухе, при фурункулезах и других заболеваниях кожи.

Крапивница у детей

Рекомендуется при купании пользоваться только детским мылом. Применять:

1. Настой: листья крапивы двудомной, трава душицы обыкновенной, череды трехраздельной, цветки ромашки аптечной, корни валерианы лекарственной, корни солодки голой. Смешать растения в равных пропорциях (1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, выдержать 15 минут на водяной бане, настоять 45 минут, процедить). Давать детям до года — по 1 чайной ложке 3–4 раза в день, до 3 лет — по 1 десертной ложке 3 раза в день, старше — по 1 столовой ложке 3 раза в день. Принимать за 30 минут до еды.

2. Принимать обязательно травяные ванны. Взять мелко нарезанную

траву череды трехраздельной, чистотела большого, зверобоя продырявленного, шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной, корень валерианы лекарственной. Растения смешать в равных количествах (например, по 10 ложек). Берем 5 столовых ложек смеси на литр воды в ванне. Заливаем 1 литром холодной воды, доводим до кипения, кипятим 10 минут, настаиваем 30 минут, процеживаем и добавляем в ванну с водой (ее температура должна быть не выше 36–38 °С). Делать через день 2–3 недели по 5-10 минут.

При сильном зуде и отечности — примочки с отваром коры дуба, травы зверобоя продырявленного, череды трехраздельной, листьев мяты перечной. Берем поровну 2–3 столовые ложки смеси, заливаем стаканом кипятка, нагреваем на водяной бане 30 минут. 10 минут настаиваем, процеживаем.

Смоченную в теплом отваре салфетку прикладываем к воспаленному участку кожи, можно закрепить примочку бинтом. Держать 15–20 минут, повторять 4–5 раз в день.

При особо тяжелом течении болезни — припарки. Тот же набор трав помещаем в марлевый мешочек, распариваем в кипятке, остужаем до переносимой температуры и, слегка отжав, прикладываем к пораженным местам.

Процедуру повторять, пока не прекратится зуд. Можно делать несколько раз в сутки по мере необходимости.

Мозоли

1. Взять луковицу репчатого лука, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место, потом вытащить лук. Прикладывать к мозолям по 1 листочку 2 раза в день, утром и вечером, и завязывать тряпкой.

2. Вымачивать луковую шелуху в уксусе в течение 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи и завязать на ночь. Повторить несколько раз — и мозоли исчезнут.

3. Перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха, привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти.

4. Лучше всего срезать небольшую горбушку лимона. Приложить к мозоли. Через 4–5 дней мозоль должен сойти полностью.

5. Распарить ногу, вытереть досуха, на мозоль приложить внутренней

стороной разрезанную ягоду инжира. Делать ежедневно на ночь.

6. Можно ягоду инжира разрезать и привязать на мозоль. Менять ежедневно.

7. В теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода была розовая, добавить чуть-чуть соли.

Опустить ноги на 15–20 минут. После этого не вытирать. Это хорошее средство от мозолей, потертостей, сбитых мест с болями. Быстро проходят боли, и человек получает облегчение.

8. В старину простые люди от мозолей делали следующую мазь: накапать на медные пятаки свечного сала (берутся старые медные пятаки), оставить на 3 дня, отчего образуется зеленая мазь.

Эту мазь прикладывают на мозоли, перевязывают и исцеляются.

9. Также полезно прикладывать чернослив. Разварив чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям, а когда остынет ягода, то заменить ее снова горячей. Продолжать так делать столько, сколько можно. Мозоли быстро сойдут.

Нарывы, фурункулы, чирьи

1. Нарезать мелко мыло, чтобы покрывало дно кружки. Налить туда молока в два раза больше. Кипятить смесь на малом огне 1–1,5 часа, перемешивая, пока не получится густая масса в виде сметаны.

Наложить на больное место и перевязать. Менять повязки ежедневно.

2. К двум частям печеного лука добавить 1 часть натертого мыла. Растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место. Менять раз в сутки.

Очень хорошо очищает, помогает быстрому созреванию и очищает нарывы и фурункулы.

3. Лук. Испечь лук, разрезать пополам, разрезанной стороной приложить к чирью и перевязать. Менять через 4–5 часов. Способствует быстрому созреванию нарывов.

4. Картофель. Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязывать. Менять через 3–4 часа.

5. Крупа гречневая. Нажевать сырую гречневую крупу, положить на марлю и привязать к нарыву или чирью. Они быстро и безболезненно проходят. Менять через 4 часа.

6. Столетник, агава. Сорвать лист, обмыть, срезать колючки, разрезать вдоль или растолочь. Наложить на больное место и перевязать, менять

ежедневно. Хорошо вытягивает гной и способствует созреванию.

7. Взять льняное, миндальное, персиковое или оливковое масло, смешать пополам с соком алоэ. Намочить марлю в этом составе, положить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки.

Хорошее бактерицидное и заживляющее средство.

8.10 г травы и корней одуванчика на стакан кипятка. Настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5–6 раз в день. Это кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство.

9.1 столовая ложка сухих цветков крапивы глухой (яснотка) на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день при фурункулах, экземе как кровоочистительное средство.

10. Кашица, приготовленная из муки пшеничной (белой) на вине и оливковом масле, используется для компрессов при воспалениях кожи, отеках, нарывах.

11. Испечь среднего размера луковицу, разрезать ее пополам и одну из половинок приложить к фурункулу, наложить повязку. Менять повязки с горячим луком каждые 4 часа. Можно применять и сырой лук.

Лишай

1. Взять молодой свежий прут грецкого ореха. Сжечь и слезой, что с него капает, смазать лишай.

2. Деготь березовый — 25 г, белок куриного яйца — 1 шт., сера — 1 чайная ложка, мед — 25 г. Все смешать, мазь применять при лишаях и экземе, а также грибковых кожных заболеваниях. Принимать внутрь по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Также одновременно из этого отвара делать ванночки или прикладывать компресс на пораженные участки.

3. Сосна (иглы или кончики молодых побегов) — 20 г, щавель конский — 10 г, паслен (трава) — 10 г, земляника лесная (листья) — 15 г, звербой (трава) — 20 г. Все это измельчить, смешать, взять одну столовую ложку этой смеси (10–12 г), залить холодной водой (250–300 г), настоять 2–3 часа, затем прокипятить 2–3 мин, дать постоять до полного охлаждения, процедить и в этом отваре делать ванночки или прикладывать компрессы на пораженные экземой участки.

4. Мордовник (трава) — 20 г, подорожник большой (листья) — 20 г, орех грецкий (молодые листья) — 15 г, шиповник (молодые побеги веток)

— 15 г, бузина черная (цветки) — 20 г. Все это измельчить, смешать, взять по 1 столовой ложке этой смеси (10–12 г), залить холодной водой (250–300 г), настоять 2–3 часа, затем прокипятить 2–3 мин, дать постоять до полного охлаждения, процедить и принимать внутрь по 1–2 стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Также одновременно в этом отваре делать ванночки или компрессы на участки, пораженные экземой.

Аллергия

1. Аллергия на пыль, в том числе на книжную: золототысячник — 5 столовых ложек без верха; зверобой — 4 столовые ложки; одуванчик, корень — 3 столовые ложки; хвощ поле вой — 2 столовые ложки; кукурузные рыльца — 1 столовая ложка, ромашка аптечная — 1 столовая ложка; шиповник, плоды толченые — 2 столовые ложки.

Шиповник и корни одуванчика растолочь в ступе или пропустить через мясорубку. Весь сбор хорошо смешать.

1 столовую ложку сбора на 1 % стакана воды, можно сделать сразу на 2–3 дня. В эмалированной кастрюле залить этот сбор холодной водой вечером и дать настояться ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения (не кипятить). Укутать на 4 часа, процедить. Принимать по 1 стакану в течение дня в 3 приема до еды (то есть по $\frac{1}{3}$ стакана на прием). Хранить в холодильнике.

Аллергия начнет проходить. Вначале будут затвердения в носу, потом на подбородке, на руках, ниже до ног с сильным зудом. Смазывать их анестезирующей жидкостью «меновазин». Через месяц начнется выздоровление.

Лечиться 6 месяцев. Спиртного не принимать. Этот сбор хорош и для детей, когда у них аллергия как бы уходит внутрь и дети становятся сильно перевозбужденными. Бывает эта аллергия от нарушения обмена веществ из-за неправильного питания.

2. Крапива глухая (яснотка), цветки. 1 столовую ложку цветков сухих или свежих на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день или по одному стакану 3 раза в день в теплом виде.

Применяется при аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, сыпях, золотухе как хорошее кровоочистительное средство.

3. Сельдерей пахучий. Отжать сок из свежего корня. Принимать по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Иногда можно принимать

настой: 2 столовые ложки измельченных корней настаивают 2 часа в стакане холодной воды, процеживают. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Сельдерей (сок и настой) применяется также при заболеваниях почек, подагре, аллергической крапивнице, дерматитах, как мочегонное, легкое слабительное.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЫ И ЯГОДЫ

Анютины глазки (фиалка трехцветная)

Распространена в полесье и лесостепи. Более широко распространена на паровых полях, в изреженных посевах зерновых культур и в огородах как сорняк, на песчаных берегах рек. в зарослях и т. п.

Собирают растение во время цветения, сушат на открытом воздухе в тени. В народной медицине имеет широкое и довольно разнообразное применение. Чаще всего употребляют напар (водный настой 20,0 г фиалки на 1 стакан кипятка) по полстакана или по 1 стакану трижды в день. Злоупотребление большими дозами вызывает раздражение кишечника.

Напар травы фиалки трехцветной принимают как кровоочистительное средство при разных кожных заболеваниях (экзема, чирьи, сыпи).

Детям нельзя давать в день больше 1 стакана напара из 10,0-12,0 г сухого растения (в 3-4 приема). При лечении детей такой чай употребляется в народе очень часто и с большой эффективностью.

Траву трехцветной фиалки в виде чая считают в народе хорошим кровоочистительным средством при венерических болезнях. После употребления этого напара моча имеет специфический запах.

Золотушные сыпи и струпья лечат ваннами из травы трехцветной фиалки. Кроме того, в этих же целях применяют мазь: в 100,0 г подсолнечного масла (а лучше миндального) варят в течение 5-10 минут 10,0 г цветков фиалки трехцветной. 5,0 г травы будры и 5,0 г сухой нехворощи. Процеживают и сливают в баночку.

Такой мазью смазывают места, где есть золотушные поражения, или же прикладывают к ним тряпочки, пропитанные этой мазью, при этом на голове предварительно удаляют волосы.

Растения хранят в коробках, выложенных внутри бумагой.

Белена черная

Двухлетнее травянистое растение. Очень похожа на нее однолетняя форма, которую рассматривают как самостоятельный вид. Цветет с мая до октября. Растет на сорных местах, по садам, огородам, дворам, пустырям, улицам, при дорогах, под сараями и т. п. Распространена повсеместно.

Нельзя делать из нее отваров, так как растение это ядовитое. В народе

почти не употребляет белену внутрь в чистом виде. Наружно спиртовую настойку, смешивая ее с небольшим количеством постного масла, употребляют для растираний при подагрических и ревматических болях, как примочку к формирующимся большим чирьям и карбункулам и как составную часть смесей для втирания при простуде, кашле, плеврите и т. п. Иногда для тех же целей спиртовую настойку подмешивают к маслу из семян белены, которое приобретают в аптеках. Листья белены и семена ежегодно заготавливают свежие. Хранят в плотно закрывающихся коробках.

Будра плющевидная

Многолетнее растение высотой до 60 см со стелющимися стеблями и приподнимающимися цветущими ветвями. Растет по садам, среди кустарников, в лесах, по зарослям, под заборами, по полям, у дорог, на кладбищах. Цветет со второй половины апреля по июль. Распространено повсеместно, часто в больших массах. Наружно употребляется для заживления ран, язв и при кожных болезнях.

1. Хорошо истолченные и превращенные в тестообразную массу листья будры прикладывают на нарывы.
2. Места кожи, зараженные чесоточным клещом, натирают 2 раза в день крепкой настойкой травы будры на уксусе.
3. При слезотечении к глазам прикладывают тряпочки, намоченные в крепком напаре листьев будры.

Василек синий (посевной)

Известное сорное растение в посевах зерновых культур, преимущественно озимых (ржи). Цветет в июне-июле. Распространено повсеместно. Цветы васильков помогают при фурункулезе (чирьи и нарывы продолжающиеся в течение длительного времени). Делают смесь из цветков васильков — 15,0 г, травы крапивы жгучей — 10,0 г, цветов ноготков — 10,0 г, листьев грецкого (волошского) ореха — 10,0 г, травы хвоща — 10,0 г, травы анютиных глазок — 20,0 г, травы череды — 15,0 г, травы вероники лекарственной — 10,0 г. 4 столовые ложки (каждая с верхом) этой смеси заливают 1 л сырой воды, замачивают в течение ночи, а утром кипятят 5–7 минут. Выпивают этот отвар за день в 5 приемов. Лечатся им в течение 6 недель.

Цветы васильков хранят в плотных коробках, выложенных бумагой.

Вербена лекарственная

Многолетнее травянистое растение с прямостоящим ветвистым, четырехгранным стеблем с шероховатыми краями высотой до 100 см. Растет при дорогах, на старых развалинах кирпичных домов, по окраинам полей, на засоренных местах, на холмах. Вербену в народе употребляют прежде всего при болезнях печени, селезенки, а также при болезнях крови, выражающихся в появлениях чирьев, прыщей, сыпи, и, кроме того, при золотухе и венерических язвах. В этих случаях за день выпивают напар из 60,0 г на 1 л кипятка.

В виде примочек при болезнях кожи пользуются напаром из следующей смеси: вербены — 10,0 г. ромашки — 5,0 г. лепестков розы — 10,0 г. дубовой коры — 10,0 г. листьев шалфея — 5,0 г. травы хвоща — 10,0 г — как средством, уменьшающим воспалительную реакцию и содействующим заживлению ран.

Вероника лекарственная

Многолетнее травянистое растение длиной 10–30 см с ползучим стеблем, при основании ветвистым. Цветки бледно-голубые с лиловым оттенком, реже белые. В народе употребляют траву вероники внутрь и наружно. Внутрь принимают в виде чая из напара (20,0 г травы на 1 л воды) при простудных заболеваниях, астме, и болезнях мочеполовых органов. Наружно — для ванн, особенно детям при болезнях кожи, прыщах, сыпях, нагноениях и при чесотке. Эффективна при всех видах сыпей и прыщей на коже, при экземе, золотухе, грибковых поражениях кожи — как чай в смеси вероники с травой трехцветной фиалки и травой череды (все в равных частях) по 10,0 г каждого растения на 1 л кипятка. Выпивают этот напар в течение дня. Для наружного употребления хороша настойка: 250,0 г сока, отжатого из размятой свежей травы вероники, залить 250 г 90-градусного спирта и настаивать 10 дней.

Настойка фильтруется, к ней добавляется еще 250,0 г такого же спирта, снова фильтруется через вату и затем в фильтрат добавляется 10,0 г перувианского бальзама. Перед употреблением взбалтывать. Этой настойкой пользуются при разных формах заболеваний кожи, в том числе и волосистой части головы. Кроме того, такую настойку, разбавленную 2 частями кипяченой воды, с успехом употребляют в виде промываний и примочек при легких ранениях, порезах, ушибах, при зуде на теле и на

голове (втирание в корни волос). Зудящие места и места, пораженные грибками, смазывают ватой, смоченной в вышеуказанной настойке.

Девясил высокий (девятисил)

Многолетнее растение высотой 1–1,5 метра, иногда до 2,5 метра. Стебель прямой, бороздчатый, кверху войлочный, ветвистый. Растет по влажным кустарникам, на возвышенных берегах рек, особенно на меловых почвах, при рвах, на окраинах лугов, иногда на лесных лугах.

Распространен преимущественно в Черноземной зоне, в лесостепи, реже в степи. Растение популярно в народе и из-за усиленного сбора корневищ сейчас встречается редко.

При кожных болезнях, и чесотке особенно, крепким отваром девясила моют тело.

Горсть порезанных корневищ с корнями девясила варят 15 минут в 4–5 ложках свиного несоленого топленого сала. Процеживают в банку и этой мазью на ночь смазывают места, зараженные чесоткой.

Рекомендуют также эту же мазь смешивать с 2 столовыми ложками чистого березового дегтя, с такой же дозой порошка серы. Этой мазью натираются в продолжение нескольких дней, вымываясь после нее крепким отваром девясила: 50,0 г на 1 л воды. Таким способом излечивалась даже самая запущенная чесотка.

Корни девясила хранят в ящиках, выложенных внутри бумагой.

Дурнишник обыкновенный

Однолетнее травянистое растение высотой до 120 см с округло-лопастными листьями. Растет также по пустырям, сорным местам, улицам (около заборов), песчаным берегам рек.

Водным отваром дурнишников моют части тела, покрытые сыпью и пораженные грибками. Отвар из дурнишника вызывает жжение, поэтому применение его требует некоторой осторожности. Степень жжения после промывания отваром дурнишника индивидуально колеблется и зависит от характера поражения. Особенное жжение наблюдается при грибковых поражениях.

Отваром дурнишника моются после бритья, особенно если на лице есть прыщи или лишай. Следует, однако, сперва испытать, не вызовет ли отвар жжения.

Удалив шипы, массу растения растирают и ею смазывают места, пораженные экземой, лишаями, золотушными струпьями. Отвар из растения в дозе: 1 столовая ложка измельченного растения на 1 стакан воды по 2–3 стакана в день — принимают внутрь при кожных заболеваниях. Растения дурнишника хранят в коробках.

Дымянка лекарственная

Однолетнее сорное растение, произрастающее на огородах, в садах, на полях, засеянных яровой культурой, на свежих могилах сельских кладбищ и вообще на хороших, выработанных почвах, на сорных местах. Распространено повсеместно, но рассеянно. В тех местах, где дымянка произрастает более компактной массой, поле кажется сизым — покрытым дымом.

В народной медицине дымянка употребляется в виде свежесжатого сока вместе с пивом или сывороткой: 20–25 г сока на стакан; принимают 2–3 рюмки в день.

При появлении на теле прыщей, лишаяев, разных сыпей мажут пораженные места свежесжатым соком дымянки. Замечено, что свежий сок дымянки губительно действует на чесоточного клеща. В начале чесотки, пока клещи обильно не размножились, помощь наступала безусловно.

Хранится сушеная дымянка в ящиках, внутри выложенных бумагой.

Майоран (душица обыкновенная)

Многолетнее растение, часто в форме полукустарника, высотой 30–90 см. с прямостоящими, мягковолосистыми стеблями. Все растение часто имеет пурпуровый оттенок. Растение очень популярно в народе. В народном врачевании применяют напар душицы внутрь: при болезнях желудка и кишечника, горла, при простуде, а также при разных женских болезнях, особенно маточных.

Наружно из напара душицы делают компрессы на нарывы, чирьи и разные опухоли. Напар и отвар душицы применяют для ванн, особенно для золотушно-рахитичных детей (в смеси с другими растениями). Считают, что спиртовая настойка душицы, введенная в дупло больного зуба, успокаивает зубную боль.

Высушенная в тени и протертая трава душицы хранится в бумаге, в

хорошо закупоренных ящиках или коробках.

Ежевика сизая

Ягода из семейства розоцветных. Ежевика сизая — это многолетнее полукустистое растение с годичными ветвями — дугообразно изогнутыми, покрытыми мелкими шипами. Листья зеленые, слегка опушенные. Побеги с белым налетом. Лепестки цветков белые, довольно длинные. Плод черный. Собирают зрелые плоды для пищевых целей и как потогонное средство, листья — все лето, а корни только осенью.

Напар из листьев ежевики (50,0 г на 1 л кипятка) применяют наружно в виде примочек при воспалении кожи, при экземе, а также для полоскания рта и горла.

Листья ежевики с успехом употребляли для наружного лечения при воспалении кожи при экземе, а также при лишаях, грибках и т. п. Но при этом применяли не одну ежевику, а в смеси с цветками ноготков, травой хвоща, лепестками садовой розы (которые обычно берут на варенье), травой вербены и дубовой корой. Все ингредиенты берут в равных частях и, залив холодной водой, варят в течение 15 минут.

Земляника лесная

Известное травянистое многолетнее растение, не требующее особых пояснений и описаний.

Растет по кустарникам, лесам, полянам, сухим лугам и склонам, залежам. На организм человека действует вяжуще, мочегонно, улучшает обмен веществ. В плодах и листьях, кроме железа, есть витамин С и каротин.

Напар листьев земляники (50,0 г на 1 л воды) в народе употребляют для очищения крови, при сыпях, прыщах, лишаях, при рахите, золотухе, при подагре, гастритах, при болезнях печени и селезенки, катаре толстых кишок, геморрое, желтухе.

Многие формы старых, запущенных экзем (экзем с нагноениями, с трещинами, струпьями, нередко со зловонными язвами), которые не излечивались различными дорогими средствами, успешно излечивались земляникой. Для этого выбирается спелая земляника, толстым слоем растирается на льняной чистой тряпке. Трех-четырёхдневное прикладывание земляники в таком виде на пораженные экземой места

очищает их от струпьев, устраняет сочение жидкости, уничтожает зловоние и открывает большое место для последующего этапа лечения — примочками, которые, как говорят в народе, должны вытянуть жар, и для лечения мазями как окончательной фазы лечения экземы.

Листья земляники, хорошо высушенные, хранят в деревянных ящиках, внутри выложенных бумагой, а сушеные ягоды — в жестяных коробках.

Ирис германский

Измельченные корни ириса варят в молоке и прикладывают к гнойным ранам, чирьям на шее и в других местах.

Какао (тасао)

Помогает при многих болезнях. Употребляется для лечения геморроя. При зуде тела и в области паха необходимо мазать больные места маслом какао.

Крапива двудомная и крапива жгучая

Широко известные растения семейства крапивных, причем первая высотой 30-150 см. многолетнее растение: вторая высотой 15–60 см.

Когда на теле время от времени появляются чирьи, прыщи, сыпи, при зуде, при малом количестве мочи, при запорах — в народе говорят, что это происходит от «загрязнения» крови. В таких случаях делают смесь из равных частей: листьев крапивы жгучей, листьев одуванчика и цветков терновника. На дневную порцию берут 2 столовые ложки смеси, заливают 2 стаканами кипятка и парят в духовке 2–3 часа. Пьют ежедневно в течение двух недель. В это время питаются исключительно молочной пищей, диета без мяса, яиц, рыбы, запрещается водка, пиво.

Крушина ломкая

Кустарник, иногда деревце, высотой 1,5–3 м с очередными, острыми, почти цельнокрайними листьями, на жилках которых с нижней стороны имеются волоски.

От чесотки, если она не очень запущена, с успехом лечатся ежедневным мытьем тела крепким отваром коры крушины.

Липа

Хорошо известное дерево. Зацветает в начале июля. Собирают липовый цвет в июне, сушат в тени. Пьют перед обедом и после ужина. Собирают цветки и в небольшом количестве плоды липы. В народном врачевании есть случаи употребления древесины липы, как и ее камбия, а также и почек.

Почки липы, растолченные в тесто, употребляют как смягчающее средство при нарывах; в тех же случаях пользуются и листьями липы, а также камбием (соскабливая его с внутренней части коры и с древесины по снятии коры). Массой из камбийной ткани смазывают также ожоги.

Лен (семя)

Употребляется для лечения чирьев, прыщей, отеков, ран. гонореи, воспалений. Измельченные семена отваривают на воде или молоке, полученную кашу прикладывают к больному месту.

Лопух паутинистый

Широко известные, повсеместно распространенные растения, растущие на сырых местах, около жилья, в огородах, у дорог, на полях, в садах и т. п.

Отвар корня лопуха (50,0-60,0 г на 1 л воды) употребляют внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях, при золотухе, рахите как кровоочистительное средство.

При выпадении волос и вообще при болезнях кожи на голове 2 раза в неделю моют голову в отваре корня лопуха — 20,0 г и цветков ноготков — 10,0 г на 1 л воды. Некоторые к этим компонентам добавляют еще 15,0 г шишек хмеля.

Корень лопуха, порезанный на небольшие кусочки, сушат в легкой печи. Ежегодно корни заготавливают свежие. Корни лопуха хранят в ящиках, выложенных бумагой.

Медуница лекарственная

Многолетнее травянистое растение с корневищами. Прикорневые листья длинночерешковые. Растение шершавое. Цветки на коротких

ножках в завитках, собранных наверху стебля в щиток. Растут в зарослях, среди кустарников, в лиственных лесах.

Напар всего растения успешно употребляется для промывания гноящихся ран, нарывов и пр. Для этой цели также смешивают медуницу с лепестками розы, травой хвоща полевого и дубовой корой, доза каждого по 10,0 г, а медуницы 15,0 г. Смесь настаивается и доводится до кипения. Отвар применяется также в виде согревающих компрессов и примочек.

Мыльнянка лекарственная (мыльный корень)

Многолетнее травянистое растение с ползучими корневищами. Стебли прямые, высотой 30-100 см. Растет в кустарниках, на заливных лугах, в надречных лозняках, на засоренных полях, часто и около жилья, в запущенных цветниках, иногда разводится как декоративное. В народе употребляют отвар корня мыльнянки (50,0 г варят 10–15 минут в 1 л воды) в дозе 3–4 стакана в день при желудочно-кишечных недомоганиях, при болезнях почек, печени и селезенки, а особенно при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, сопровождающимся кожными воспалениями, чирьями, нарывами и пр.

При венерических болезнях пьют отвар следующей смеси: корня мыльнянки — 15,0 г, корня бузины травянистой — 15,0 г, травы грыжника — 15,0 г, цветков таволги вязолистой — 15,0 г. Берут 4 чайные ложечки (с верхом) смеси на 4 стакана воды и варят 10–15 минут. За день выпивают 3–4 стакана.

Одуванчик лекарственный

Популярное, всем известное, очень распространенное многолетнее растение. Сорняк. Цветет с весны — целое лето. Собирают корни ранней весной, а лучше поздней осенью и в небольшом количестве целое растение во время цветения. На вкус корни горьковатые.

При лечении экземы эффективен нижеследующий рецепт: по 1 столовой ложке мелко порезанных корней одуванчика и лопуха заливают 3 стаканами воды, замачивают в течение ночи, утром кипятят на небольшом огне минут 7, оставляют и дают напариться еще минут 20, процеживают. Принимают 3 раза в день по полстакана. В то же время места, пораженные экземой, смазывают мазью из 100,0 г березового дегтя, 50,0 г свежих сливок и 4 сырых желтков, хорошо смешанных и растертых в течение 15

минут. Для смывания этой мази употребляют теплую сыворотку из подогретого кислого молока.

Осот желтый, молочайный

Используется для лечения бородавок на руках.

Сорвать осот, расцарапать бородавку и каждое утро смазывать соком. При болезнях десен каждое утро полоскать их следующим раствором: мелко растолченный осот сварить в винном уксусе.

Помогает и при выпадении здоровых зубов (парадентит).

Подмаренник настоящий

Многолетнее травянистое растение высотой 15–80 см с прямыми, коротко опушенными, слабыми листьями, приподнимающимися из ветвистого корневища. Цветки в длинной, густой, пирамидальной

метелке, с медовым запахом, ярко-желтые, мелкие. Употребляют внутрь напар из нарезанного растения — 40,0 г на 1 л воды — при водянке. Летом выжатый сок из свежего растения по 3–4 рюмки в день в 2–3 приема как мочегонное средство при водянке, болезнях почек, сыпи на коже, нарывах, экземе и пр.

Напар и сок из растения употребляют для промывания ран, нарывов; для этой же цели используют присыпки из растертых цветов подмаренника.

Пырей ползучий

Широко известный, распространенный корневищный сорняк.

Ранней весной или осенью, а также летом на паровых полях при культивации и бороновании выгребают целые кучи тонких корневищ пырея. Остается его собрать, помыть в холодной воде, расстелить на короткое время на солнце и ветре, чтобы завял, и потом высушить на чердаке.

В народной медицине используют корневища пырея как средство мочегонное, кровоочистительное, слегка послабляющее и восстанавливающее нарушенный обмен веществ.

Напар из корневищ пырея (60 г на 1 литр кипятка) принимают при желудочно-кишечных заболеваниях, при желчных и почечных камнях и при всех кожных болезнях, при фурункулезе, а также как отхаркивающее

средство. В последнем случае применяется смесь из пырея, липового цвета, цветков черной бузины, листьев подбела и цветков коровяка. Все компоненты в смеси берутся в равных частях. Принимают ежедневно по 3 стакана такого отвара в дозе — 1 столовая ложка смеси на стакан кипятка.

При чирьях и нарывах, появляющихся часто один за другим и по нескольку сразу в разных местах тела, принимают в течение 3–4 недель ежедневно по 3 стакана крепкого отвара корневищ пырея.

Отвар пырея употребляют для клизм при хронических запорах, отвар же — для ванн при кожных заболеваниях и при золотухе.

Сосна

Отвар из побегов сосны используется как мочегонное средство.

Из коры сосны приготавливают отвар для полоскания десен и зубов. При поносе детям дают пить отвар из шишек сосны.

Смола сосновая. Употребляется для лечения внутренних и внешних болезней — в отварах, компрессах, мазях.

Промыть в 12 водах и после этого использовать при лечении туберкулезного кашля. Пить по чайной ложке с молоком перед обедом и после ужина.

Рекомендуется использовать для смазывания и компрессов при внешних (кожных) болезнях, при зуде, коросте, при лечении золотухи, чирьев, гнойных ран, чахотки.

Употребляется также как средство против грибковых заболеваний.

Тысячелистник обыкновенный

Известное лекарственное растение, упругий стебель его вырастает до 50 см. Корневище ползучее, с побегами. Стебель прямой, немного волосистый, как и листья. Цветки обыкновенно белые, но встречаются и розовые или с фиолетовым оттенком, мелкие. Запах растения бальзамический, приятный. Растет по лугам, полям, на межах, у дорог, по склонам, кустарникам, лесам.

Действие сока в отношении заживления ран очень эффективно. Старые язвы, долго гноящиеся раны, чирьи и прочее успешно излечиваются соком тысячелистника. Зимой почти такое же действие, как сок свежих листьев, оказывает отвар из цветков этого растения с примесью $\frac{1}{3}$ по весу цветков ромашки. В этом же отваре хорошо мыть лицо,

особенно молодым женщинам. Кожа приобретает бархатистость и матовый цвет.

Прыщи на теле, чирьи и сыпь, как считают в народе, нужно лечить путем очищения крови, а для этой цели употребляют напар из следующей смеси трав: шалфея, полыни и розмарина — по 1 столовой ложке; тысячелистника, ягод можжевельника, подорожника ланцетолистного, крапивы большой, зверобоя и центаврии — по 2 ложки; хвоща — 3 ложки. Все смешивают, берут этой смеси 4 столовые ложки, каждая с верхом, заливают 1 литром кипятка и парят целую ночь; днем в 8 приемов выпивают весь этот напар.

Приводим рецепт для наружного употребления. При воспалении кожи к больному месту прикладывают истолченные и превращенные в массу листья тысячелистника или смазывают эти места мазью из тысячелистника: горсть цветков и листьев тысячелистника растирают в однородную массу и смешивают с несоленым топленным свиным салом.

Хна

Добываемый из растений краситель. Кроме своего прямого назначения употребляется для обработки ран. Помогает при лишаях (экземе) детей, особенно на лице и голове.

Цикорий корневой, обыкновенный

Многолетнее травянистое растение с утолщенным веретеновидным корнем, с прямым (от 30 до 150 см высотой) стеблем с растопыренными ветвями. Цветки голубые, редко белые, еще реже розовые.

Цветет в июне, августе. Растет по краям дорог, возле канав, на межах, по склонам.

Наружно отвар травы цикория употребляется при лечении экземы с целью удаления струпа и очищения пораженного экземой тела. Для этого смачивают в отваре цикория льняные тряпочки, обкладывают ими экземные места и делают это до тех пор, пока на поверхности не остается от струпа чистое красное место (без эпидермиса) и без явлений воспаления. В отвар цикория, пока он горяч, кладут лепестки розы и траву хвоща; когда он остынет, процеживают и сливают в бутылку.

Черда трехраздельная

Однолетнее травянистое растение с прямым и сильно ветвистым стеблем высотой 15-100 см. Листья (и стебель) с редкими полосками, суженные в короткий крылатый черешок. Цветки желтые, трубчатые. Растет у прудов, рек, при канавах, по окраинам болот, на илистых почвах, в сырых огородах. Сорняк. Распространена повсеместно.

Приводим состав кровоочистительной смеси, употребляемой при кожных заболеваниях, а также при золотухе и рахите: череды — 10,0 г, листьев грецкого ореха — 5,0 г, травы трехцветной фиалки — 20,0 г, корня лопуха — 15,0 г, цветов глухой белой крапивы — 10,0 г, цветов тысячелистника — 10,0 г, листьев черной смородины — 10,0 г, листьев земляники — 15,0 г. Все смешивают, берут 20,0 г этой смеси, заливают 1 литром сырой воды и кипятят на слабом огне 10 минут. Пьют ежедневно по винной рюмке (30,0 г), а детям дают по 1 столовой ложке.

Чемерица лобеля, или белая

Многолетнее травянистое растение с простым или состоящим из нескольких головок корневищем и многочисленными беловатыми корнями. Цветки желто-зеленые или буровато-зеленые. В народе, в силу очень большой ядовитости, растение употребляют только наружно. Отваром корней смачивают голову при сильной вшивости, настойку чемерицы прибавляют к мазям против чесотки и для втирания при невралгических и ревматических болях. Настойку готовят так: 1 часть мелко нарезанных корневищ с корнями заливают 120 частями спирта или очень крепкого самогона, настаивают 2 недели, процеживают и сливают в бутылку.

Примечание. Все части чемерицы и настойку хранят в определенном месте, как яд.

Черника

Многолетнее растение высотой 15–50 см. Цветки зеленовато-белые с розовым оттенком. Ягоды черные с сизоватым налетом, внутри обыкновенно пурпуровые. Растет в лесах, преимущественно хвойных. Распространена повсеместно, кроме южных и степных районов. Собирают зрелые ягоды и листья во время цветения. Черника является популярнейшим народным лекарственным растением, особенно ее ягоды, как сушеные, так и свежие, а также засыпанные сахаром.

Густо сваренные (варить недолго) свежие ягоды черники толстым

слоем наносят на пораженные экземой места тела, обкладывают марлей и обвязывают.

Такие обклады меняют ежедневно, а присохшую марлю отмачивают теплой чистой сывороткой от кислого молока. Таким же отваром и по такому же способу смазывают сыпь на коже, прыщи, некротические язвы и обожженные или обваренные места.

Чистотел большой

Сок чистотела используют для выведения бородавок и сухих мозолей по весне. Все части растения, особенно корни, ядовиты. Внутреннее применение требует очень большой осторожности и точной дозировки. Применять только под контролем врача.

ЛЕЧЕБНИК ОТ БОЛЕЗНЕЙ НОГ

Заболеванием сосудов ног в той или иной степени страдают не менее 40 миллионов человек. Как правило, многие заболевания начинаются с общей слабости и заканчиваются слабостью в ногах.

Болезнь протекает совершенно незаметно и подкарауливает человека, когда ему исполняется 35–40 лет. Большинство людей обращаются к врачам в тот момент, когда оказать им помощь уже практически невозможно. Заболевание сосудов ног — это не болезнь одной голени или голеностопной части, это настоящее страдание.

Факторы, способствующие проявлению этого заболевания, известны. Перечислять их нет никакой необходимости. Мы рассмотрим только те, которые касаются сосудов нижних конечностей. Почему, например, девушки и молодые женщины чаще заболевают в раннем возрасте? Причина банальная — мода и постоянное охлаждение ног. Ношение ими тесной обуви на высоком каблуке приводит к деформации стопы. Между тем она должна работать спокойно. Спокойно сгибаться и разгибаться во время движения. За постоянное стремление выглядеть «не хуже, чем все» придется расплачиваться позднее. Особенно после рождения детей. И вот тогда-то красивые ножки придется упрятывать в брючный костюм.

Почему, спросите вы, чаще болят мужчины? Ответ на это прост — курение и алкоголь. Курящий человек с атеросклерозом сосудов ног — это кандидат на ампутацию стопы или части ноги.

Заболевание сосудов ног чаще всего проявляется после 50 лет.

Проявляется оно либо повышением свертываемости крови, либо уменьшением движения крови по сосудам, нарушением клапанных функций вен.

В результате — жалобы на боли в суставах. Однако чаще всего это не суставы, а сосуды.

К сожалению, мы еще не умеем поставить ранний диагноз коварного заболевания. Как, впрочем, и успешно лечить. По этой причине очень важна профилактика заболевания.

Об этом я и хочу рассказать подробнее. Прежде всего нужно обратить внимание на правильное питание. Не переедать! Пищу надо принимать чаще.

Суточную порцию следует раздробить на несколько приемов. Еда на ночь — очень плохая привычка. У работающих москвичей она въелась в

кровь, и ничем ее не вытравишь. Едят на ночь, сидят и дремлют у телевизора, курят. День заканчивается неправильно. К этому времени резко повышается свертываемость крови, а она, в свою очередь, приводит к образованию сгустков крови, тромбов. Сгустки полезны, когда разорван сосуд, когда идет кровотечение, при травмах и операциях. В это время сам организм приостанавливает кровотечение свертыванием части крови.

Но если сгустки образуются внутри циркулирующего русла — это катастрофа. Это или внезапная смерть, или ампутация конечностей, или кровоизлияние и т. п.

Внутрисосудистое свертывание крови в основном зависит от каждого из нас. К трагедии приводят обильная еда за один раз, малоподвижный образ жизни. Мы мало ходим, мало двигаемся и не умеем дышать. Дышать надо глубоко, с таким расчетом, чтобы помочь кровообращению.

Сейчас говорят о втором сердце — о мышечных сокращениях, которые помогают кровообращению к сердцу. Это так, но главный помощник — диафрагма. Она накачивает кровь при глубоком дыхании в четыре раза сильнее, чем это делает сердечная мышца. Мы рекомендуем людям с сидячим образом жизни не менее 5–6 раз в час вставать, чтобы глубоко подышать несколько раз.

Когда человек сидит или лежит, кровь в венах течет с очень небольшой скоростью. Причем 15 процентов крови движется по артериям, столько же находится в застойном состоянии. Повышается свертываемость крови.

Оказывается, стоит человеку пойти, как кровь из вен попадает в артерии. Из 15 процентов крови, находящейся в застойном состоянии, остается всего пять. Если же человек, к примеру, плавает или идет, как говорится, в ритме, вся наша кровь начинает циркулировать по организму.

Конечно же, большое влияние на здоровье оказывают наши взаимоотношения. Грубость, нетерпимость, бестактность, мелочные придирки выводят человека из состояния душевного равновесия. Как это бывает в нашей жизни, известно всем. Но я все же проиллюстрирую ситуацию, когда сдают нервы, таким примером. Однажды, не выдержав постоянных упреков, муж одной женщины включил утром магнитофон на весь выходной день. Бесстрастная лента записывала все, что происходило в квартире. На следующий день мужчина пригласил свою жену послушать запись. Оказалось, что она сделала мужу за один только день 178 замечаний.

Это великое качество — умение терпеливо выслушивать замечания жен. Между тем оберегать нервы друг друга — не функция врача, а благоразумие вашей жизни в семье. Нельзя укорять тех, кто находится на

вашем попечении. Жить нужно без упреков и замечаний. Надо уважать близких такими, какие они есть. Если это не делается, если люди не думают о благополучии нервной системы другого,

тогда наступают нервный спазм сосудов и инфаркт.

Как-то мы выехали по экстренному вызову. Молодой мужчина упал, потерял сознание. После чего умер. Вскрытие установило инфаркт, но без тромбоза. Это нервный инфаркт, хотя его так и не называют. Но он есть, поскольку есть и внезапные смерти.

У нас существуют очень тяжелые дни, когда случается много инфарктов, отравлений, инсультов на работе. Это понедельник и четверг, последние дни месяца. Среди месяцев — январь, март, ноябрь.

Самые трудные часы в течение месяца: с 1 часа до 3 дня, с 18 часов до 22–23 часов. В ночное время — от часу до 3 ночи. Если в эти часы не уберечь себя, не позаботиться о других, ваш организм наверняка подведет вас.

Человек после обеда не должен выполнять задания, требующие напряженной умственной работы. Самым лучшим временем для работы мозга и нервов следует считать период с 8 утра до 12 часов дня. и с 15 до 18 часов.

И еще об одном. Не носите сдавливающих туалетов. Рубцы на теле — это не что иное, как нарушенное кровообращение. Точно так же и с обувью.

На работе и дома нужно носить свободную обувь. Оставьте где-нибудь в укромном местечке на время работы свою модную обувь. Освободите ноги!

У людей тучных, как и у людей с пониженным весом или ослабленным здоровьем, внутренности сдавливают сосуды таза, нарушается отток крови от конечности. Если ноги болят во второй половине дня. если к тому же есть отеки или их признаки, нужно поднять живот. Есть простой способ — надеть бандаж на тесемках. Стоит его надеть, как у человека поднимается настроение и исчезают боли в суставах, ноги уже не отекают, улучшается кровообращение, прекращается сердцебиение. Еще один совет. Во второй половине дня носите супинаторы. Наблюдения свидетельствуют, что, если человек, плохо себя чувствующий во второй половине дня, наденет супинаторы и немного погуляет, у него падает давление до нормы, улучшается самочувствие, прекращаются боли. Носить супинаторы нужно до первого ощущения неловкости в стопе.

Известно, что на стопе очень много нервных окончаний, они являются как бы распределительным щитом внутренних органов. Следовательно, мы можем раздражением какой-либо точке на стопе улучшить состояние своего

организма или ухудшить его. Если ноги не моются, если они холодные, точки на стопе приобретают особую чувствительность.

Очень важно быть осмотрительным при работах в саду. Особенно это относится к периоду, когда приходит время весенних работ. Конечно, в саду работы много. И грядки нужно сделать, и прополоть, и забор новый поставить, и дров заготовить. Все это, конечно, важно и очень для нас нужно. Но не спешите! Помните, что число инфарктов резко возрастает в первые недели работ в саду. Организовывать свой труд нужно разумно. И работать до первой одышки. Появилась одышка — остановитесь! Уйдите и отдохайте, побеседуйте, прогуляйтесь по лесу. Не стремитесь все сделать сразу и не забывайте, что ваш организм с каждым годом становится все слабее.

Коль зашла речь о садовых участках, то нужно непременно вспомнить о лекарственных растениях. Они у вас рядом, под рукой. Весной можно выкапывать корни одуванчика (или поздней осенью, когда наступят первые заморозки). Копать на всю глубину до появления цветовой стрелки. Если этой стрелки нет, корень годится. Высушите его, предварительно вымыв, конечно. Оставьте для лета и зимы. А весной ешьте его сырым. Можно нарезать колбасками, жарить, варить, добавлять в супы, винегреты.

Высушенный корень смолоть до муки и добавлять в различные блюда, но с таким расчетом, чтобы съесть два корешка в день. Корень обладает противосклеротическим действием. Причем действует превосходно. Люди, страдающие диабетом, должны поесть его в два раза больше. Корень рекомендуется и тем, у кого варикозное расширение вен.

Советую использовать повязки из листьев мать-и-мачехи. На матерью, равную размером голени, листья накладываются разной стороной. Один — «матерью», другой — «мачехой». И так далее. После того как вся материя покрыта листьями, их прихватывают бинтом, без применения ваты. Повязка делается на ночь. Человек может идти с повязкой и на работу. Те, кто остается дома, могут носить повязку весь день. Вечером повязку разворачивают и накладывают на нее новые листья. Причем на то место, где «мать», накладывают «мачеху», и наоборот. В том случае, если человек не имеет возможности выйти на работу в повязке, ее можно хранить до вечера в холодильнике. После 10 дней листья удаляются. Однако, если на 7-й день вы не почувствуете облегчения, то дальнейшее лечение нецелесообразно. В таком случае листья мать-и-мачехи нужно заменить капустными, но зелеными. В некоторых случаях это помогает. В каких именно, спросите вы? В тех, когда нет тромбоза. Если нет тромбоза, применяется капустный лист, если он есть — листья мать-и-мачехи. Вот

что следует из сказанного.

Если вы почувствовали хотя бы маленькое облегчение на 7-й день, извольте накладывать листья в течение двух месяцев подряд.

Для тех, у кого явный тромбоз, да еще и с образованием кожных трофических язв, мы рекомендуем три листа мать-и-мачехи заваривать одним стаканом кипятка и выпивать в течение дня по $\frac{1}{4}$ стакана дополнительно к лечению местными повязками на ногах (кипятить мать-и-мачеху в течение 10 минут и настаивать до остывания).

Пьют настой одновременно с лечением листными повязками.

Можно использовать в лечении конский каштан. Его легко хранить — он не портится. 15–20 г раздробленных каштанов отваривают в одном стакане кипятка. Кипятить 15 минут, затем остудить. Настой горький, невкусный.

Можно добавлять любой ягодный сироп. Пить перед едой в течение 2,5–3 месяцев при тромбофлебите. Стакан в день — это норма. Пить нужно не залпом, а дробно — по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана.

Очень советую запомнить, что надо есть как можно больше ягод и растений, имеющих рыже-желтый цвет. Это земляника, боярышник, рябина, калина, пижма и так далее. Указанные растения

обладают высочайшей активностью за счет этого желтого цвета. Они помогут вам удержать организм от резкого атеросклеротического поражения.

Какая норма подобных растений и ягод? Для лечения тромбофлебита и раннего атеросклероза — это 20 г или 20–30 г в день. Если с ветки сорвали, то 20 г, если зимой — 30 г.

Несколько рецептов для снятия боли в суставах и голенях. Трудно установить истинную причину боли, но есть некоторые признаки, по которым можно будет ориентироваться. Если, к примеру, человек почувствовал, что у него все болит в тот момент, когда он встал и пошел, и если эта боль разошлась через некоторое время. — это атеросклероз. Но есть боль, которая приходит к человеку, когда он находится в покое. Когда, скажем, он лег спать. Скорее всего, это уже воспалительный процесс.

Но как же все-таки победить боль? Попробуйте сделать согревающий компресс с ломтиком лимона, положив его на больное место. Помните при этом: если боль усиливается, немедленно снимите компресс и на следующий день вызовите врача.

Хорошо действует компресс из картошки. Всем известно, что зеленая картошка свидетельствует о том, что в ней есть картофельный яд. Есть

такой картофель нельзя, но использовать для компрессов можно, ибо яд этот обладает хорошим свойством устранять боль. Картофель тщательно моют и измельчают на терке (или пропускают через мясорубку).

Полученную массу кладут в кастрюлю, которую ставят в горячую воду и нагревают до температуры тела (чуть выше 38 градусов С). Затем картофель кладут в мешочек, сшитый из мешковины. Причем сам мешочек должен соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам. В зависимости от того, куда вы хотите поставить компресс. Картофель кладут в мешочек вместе с соком, предварительно подстелив клеенку. Толщина слоя должна быть до 1,5 см. Этим мешочком обертывается больное место и прикрывается клеенкой. Затем забинтуйте так, чтобы из компресса ничего не вытекало. Ложитесь спать, положив ногу немного выше на подушку.

Сон наступает быстро, как только почувствуете тепло. Если компресс не греет, значит, сделали его плохо.

Боль проходит в течение 20–30 минут и не повторяется, возможно, до следующего времени, когда обычно ощущается обострение: с 13 до 15 часов либо ночью — с одного до 3 часов. Компресс накладывается ежедневно на ночь.

Утром вы должны приготовить новый. Делать это нужно 7 дней, а после этого срока — по желанию. Если в первые 2–3 дня боль исчезла и на 3-4-й день она не появляется, нет необходимости делать эти компрессы дальше.

Можно использовать и припарки. Берется зеленый лист и обдается крутым кипятком в дуршлаге. Как только он остынет до температуры тела, измельченный лист завертывают в холст, прикладывают к больному месту, забинтовывают и оставляют до полного охлаждения. Припарки такого рода делаются в экстренных случаях. Для компресса подойдут самые различные листья, но хорошо бы с добавлением листьев и шишек ольхи.

Широко распространены горчичники. Но использовать их можно только в том случае, если нет тромбоза. Для горчичника берется столовая ложка пчелиного меда в чашку, которая ставится в горячую воду. Мед помешивают, разогревая до температуры тела. Когда мед будете намазывать на чистое тело, нанесите его тонким слоем. Затем приклейте туалетную бумагу. После чего возьмите лист горчичника и, держа его за уголок, положите в горячую воду, налитую в мелкую тарелку. Ни в коем случае не макать горчичник, как это показано. Делать это нужно мгновенно, чуть смочив его. Затем положите один или два горчичника на бумагу и прижмите пуховой подушкой. Если была боль, то она пройдет быстро. Больной может быстро уснуть. Поэтому около больного нужно дежурить,

чтобы не дать больному спать. Как только образовалась краснота, снимите горчичники и бумагу. Отличное средство. Попробуйте.

И самое простое. Стоит сказать о том, как важно вводить в рацион крапиву. Тот, кто употребляет ее хотя бы два раза в неделю, спасет кровь от порчи. Крапива удерживает кровь в нормальном ритме работы, это растение — могучее средство поддержания равновесия состава крови. Крапиву можно использовать в пищевом рационе целое лето.

Если вы будете выполнять хотя бы часть наших советов, и выполнять их правильно, вы сами убедитесь в их пользе для здоровья.

Лучший способ укрепления ног — ходьба. Во время ходьбы улучшается обмен веществ, активизируется мышечная деятельность, улучшается кровоснабжение. Однако длительная ходьба приводит к перенапряжению мышц, застою и накоплению молочной кислоты, что вызывает резкие боли.

Для поддержания ног в хорошем состоянии недостаточно содержать их в чистоте. Необходимо выполнять упражнения для капилляров, для очищения клеток и для насыщения их энергией. Надо следить, чтобы стопы были всегда теплыми, розового цвета.

Упражнения эти легко выполнимы и не занимают много времени.

Проснувшись утром, потянитесь в постели три раза. Затем, лежа на спине, руки под головой, ноги вытянуты, сделайте по счету 30–60 движений «золотая рыбка», как это делает во время плавания рыбка: из стороны в сторону. Упражнение освобождает клетки от накопившихся шлаков.

Лежа на спине, поднять вверх руки и ноги, потрясти ими в воздухе 30–60 раз. Это упражнение раскрывает мельчайшие кровеносные сосуды.

Лежа на спине, соединить ладони и стопы. Сделать несколько движений руками от груди, а ногами, согнутыми в коленях, скользить по постели. Затем сесть и хорошо, до горяча растереть стопы ладонями рук.

Наиболее распространенным поражением стоп является **потливость** иногда с резким неприятным запахом, иногда с зудом. Но этих неприятных проявлений может и не быть. Как правило, люди считают, что ноги у мужчины должны потеть, и не лечат их. А между тем даже в тех случаях, когда потливость сама по себе не беспокоит, она оказывает отрицательное влияние на защитные силы организма: появляются неустойчивость к сквознякам, повторные простудные заболевания и, если своевременно не заниматься оздоровлением стоп, дело может пойти далеко — вплоть до хронической пневмонии, бронхиальной астмы и др.

Чтобы избавиться от потливости ног, рекомендуется в течение 3–4

дней (если понадобится и более) тщательно мыть ноги в горячей воде мочалкой с простым мылом. Хорошо протереть намыленной мочалкой между пальцами и под пальцами и всю стопу. Потереть кожу пемзой или почистить безопасной бритвой отмершие слои кожи. Обсушить или вытереть ноги досуха и смазать своей ладонью, смоченной в виноградном уксусе, стопы и межпальцевые пространства. После лечения надо надеть или новую обувь, или хорошо продезинфицированную старую.

Если стопы поражены **грибком**, имеются на коже **трещинки, зуд, шелушение** и общепринятые методы лечения (микосептин и др. мази) не помогают, попробуйте лечить ноги ваннами из травы вероники: два стебля на 1 литр воды кипятят пять минут и парят ноги 10–15 минут. Курс лечения зависит от тяжести заболевания от 3 до 15 ванн.

Если по каким-то причинам вам не удастся применить этот рецепт, то используйте ножные ванны в молочайном настое. На ведро крутого кипятка кладут пучок молочая (100–150 г), настаивают до тех пор, пока температура воды становится терпимой для ног. Напаривают ноги перед сном. На ночь хорошо обертывают стопы шерстяными повязками (платок, кашне и т. д.).

Трещины под пальцами быстро заживают от смазывания растительным маслом. Кстати, смазывание стоп растительным маслом и соком очень полезно для кожи стоп и, кроме того, для всех внутренних органов, с которыми стопы тесно связаны.

Нередко люди страдают от **натоптышей** — уплотнений кожи стоп, которые мешают свободно ходить, вызывают боль, жжение. Чаще всего эти ороговевшие участки кожи распаривают и счищают безопасной бритвой, но они после этого образуются вновь. Если же применять соленые холодные ванны, то ороговение рассасывается и вновь не возникает. Такая ванна готовится из 1 столовой ложки каменной соли на литр холодной воды. Опускаются в ванну обе ноги, если даже поражена только одна нога. Ванна снимает боль, жжение, делает мягкой кожу. Продолжительность ванны от пяти до 25 мин. Количество ванн зависит от степени рассасывания, т. е. надо сделать столько ванн, сколько требуется для полного выздоровления. Эти же ванны полезно сделать для снятия усталости и укрепления внутренних органов, особенно бронхов и сердца, но после ванны ноги не вытирать, а 10–15 мин походить по земле или горячим камням. Если вы живете в многоэтажном доме и спускаться вниз вам не всегда удобно, заведите себе плоский ящик, который наполните или каменной солью, или галькой, и выполняйте процедуру во время утреннего туалета, бритья и т. д.

Многие люди страдают от **мозолей на пальцах**. Кроме страданий от

болей, которые они причиняют, люди, особенно женщины, страдают от того, что оказываются ограничены в выборе обуви.

Существует бесчисленное множество способов сведения мозолей. Назовем наиболее эффективные.

Во всех случаях перед наложением повязки необходимо мозоль распарить.

Наиболее доступные способы:

— наложить повязку из размягченного простого мыла на зеленом листе сирени. Повязки менять каждый день, число этих повязок определяет сам больной по состоянию мозоли;

— на распаренную мозоль накладывают повязку из свежего клея, собранного с дерева яблони, вишни, абрикоса;

— повязка из свежего сока клещевины. Тщательно мыть руки после и во время приготовления сока, следить, чтобы брызги не попали в глаза. Это яд и вызывает сильное жжение;

— повязка из серых мокриц. 3–4 мокрицы раздавливают и кладут их только на мозоль, здоровую ткань защищают, вырезав из клеенки или картона кружок, в центр которого помещают мокриц. Повязку не снимают 3 дня. А через три дня вместе с повязкой отторгается мозоль.

Много хлопот доставляют **разросшиеся косточки** у больших пальцев стоп: деформируется стопа, становится болезненной ходьба. Столь же неприятны и шпоры, образующиеся на пяточной кости.

Природа этих костных разрастаний одна и та же — нарушение обмена веществ. Чтобы облегчить ходьбу и снять боль, на косточки надо положить кусочек фольги (серебряная бумажка).

Косточки хорошо рассасываются от употребления в пищу намагниченной воды. На водопроводный кран надевают магнитотрон на 2–3 месяца и используют эту воду для приготовления пищи, для чая, просто пьют. Соли уходят постепенно, безболезненно, день ото дня ноги беспокоят все меньше. Конечно, отложение солей, если не изменить диету, будет происходить снова. Поэтому наряду с лечением косточек надо очищать весь организм. Этому способствует очистительные клизмы, бег, массаж, обливание и обтирание, намагниченная вода.

Местно на увеличенные косточки можно накладывать компресс из прополиса. Кусочек прополиса размягчают рукой, придают форму косточки и накладывают сухую повязку на всю ночь.

Самый доступный способ лечения косточек — смазывание голодной слюной. Утром натощак, когда еще не полоскали рот, смазывают косточки слюной, в том числе и пяточные шпоры.

Хорошо зарекомендовал себя способ лечения зубной пастой «Поморин». Ноги хорошо напаривают (до покраснения кожи), затем хорошо вытирают, немного ждут, пока ноги после вытирания снова станут влажными, вытирают их насухо и только после этого смазывают пастой. Она хорошо всасывается и не требуется никаких повязок. Процедура делается перед ночным сном. Обычно 2-недельный курс помогает избавиться от косточек и пяточных шпор, но может случиться, что лечение следует проводить и более длительное время.

Пяточные шпоры также быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку насыпать щепотку красного молотого перца и ходить с ним целый день. Больные уже после первого дня отмечают заметное облегчение, а через неделю-полторы вообще забывают о беспокоящих их болях.

Среди курящих распространено заболевание мельчайших сосудов (капилляров) стоп — **эндартериит**, или перемежающаяся хромота. Первое проявление поражения — резкая боль в икроножных мышцах, человек вынужден остановиться, чтобы снять спазм, и только после этого может продолжать свой путь. Частота возникновения болей увеличивается, нередко приводит к омертвлению конечностей. На вооружении медицины имеется много различных препаратов, но они не всегда эффективны, нередко очень дефицитны. Конечно, убедить курильщика бросить курение никто не может, если он в этом находит наслаждение, но, если кто-то окажется в драматической ситуации, мы рекомендуем попробовать теплые ванны из селедочного рассола. Продолжительность ванны от 5 до 20 мин. Курс лечения 15–20 ванн.

Лечение **варикозного расширения вен** достигает успеха, если из пищи исключить сладости, кондитерские изделия.

Утром натощак и вечером пить по стакану кипяченой воды с двумя чайными ложками яблочного уксуса и двумя чайными ложками меда. Вену смазывают снизу вверх яблочным уксусом утром и вечером.

Второй способ лечения — смазывать вену собственной мочой, хорошо прогретой на летнем солнце, а затем смывать теплой водой. Каждый раз после очередного мочеиспускания смазывать, прогревать, смывать. Курс лечения 2–3 недели.

Здоровые ноги поддерживают здоровье всего организма. Не следует ждать появления какого-то заболевания, чтобы стать внимательным к их состоянию. Прежде всего не следует накапливать усталость в ногах. Снятию напряжения помогают обливания холодной водой, массаж, заземление.

Обливать ноги лучше всего из ковша, ведра, шланга, но не из душа. Сначала обливают левую стопу, затем правую, левую ногу от бедра вниз, а затем правую. После обливания ноги не вытирают, а ходят в течение 15 мин... выполняя какую-то работу. Обливать ноги можно несколько раз в день.

Среди множества массажей мы отдаем предпочтение двум. Массаж занимает всего две минуты, но на целый день обеспечивает хорошее самочувствие, его можно выполнять и друг другу и самостоятельно.

Указательным пальцем левой руки делают 6 скользящих движений от середины точки подошвы стопы к внутреннему мыщелку.

Двумя руками обхватывают нижнюю часть голени и делают 20 поглаживающих движений по направлению к коленному суставу.

Двадцать поглаживаний от коленного сустава до паха по передней и задней поверхности бедра.

Тридцать обхватов рукой от кончиков пальцев стопы, постепенно передвигая руки по направлению к паху. Этот массаж делают утром и вечером.

Он занимает всего семь минут и сочетается с массажем обеих рук.

Общеукрепляющим и оздоровительным воздействием, способствующим повышению защитных сил организма, служит массаж пальцев кистей и стоп. Массаж начинают с основания пальца к ногтю. На каждом суставе 3 нажима сначала сверху вниз, а затем с боков. Закончив массаж пальцев рук, переходим на левую стопу, а затем на правую.

В течение дня на поверхности тела скапливается статическое электричество, которое делает ноги тяжелыми, вызывает различные болезненные ощущения. В таких случаях вокруг ноги (в области голеностопного сустава) завязывают один конец оголенного электропровода (лучше медного), другой конец которого привязывают к батарее или водопроводному крану. Продолжительность процедуры до наступления ощущения облегчения тела или прохлады, стекания.

Стать на землю босыми ногами на 1–2 мин и сделать вдох через нос, глоток и выдох через вытянутые трубкой губы. Во время вдоха произнести: «Посылаю в голову». Второй вдох, глоток, выдох, мысль: «Посылаю в легкие и сердце». Третий: «Посылаю в живот». В заключение сказать: «Желаю себе и всем людям здоровья».

Много хлопот и неприятностей приносят **истертости** кожи ног. На наш взгляд, лучшим средством для заживления является голодная слюна и моча. Лечение проводится путем смазывания поврежденной кожи.

У тучных людей часто образуются опрелости в паховых складках. Для

их уничтожения лучше всего несколько раз в день промывать эти места остуженной кипяченой водой. Хорошо помогает и подсолнечное масло. Его нагревают в водяной бане (масло наливают в пузырек и ставят в кастрюльку с водой). Охлаждают и используют для лечения опрелостей.

Нередко на коже образуются **бородавки**. В народной медицине применяют много методов. Вот некоторые из них:

Разрезают яблоко или картошку на две половинки, каждой из которых трут бородавки.

Смазывают их мочой.

Лечат соком травы чистотела.

Обменные артриты, как правило, развиваются к 30 годам. Вначале человек ощущает острые, но кратковременные боли, а затем ограничение подвижности коленных суставов, изменение их формы. Женщины испытывают боль при ношении обуви на высоком каблуке, становятся мучительными спуск и подъем по лестнице.

Уже при первых симптомах необходимо обратить внимание на работу кишечника, диету и психогенные загрязнения. Даже при нормальной работе кишечника (нет задержек стула, нормальный аппетит, нет болей в животе) необходимо провести курс очистительных процедур с помощью клизм, они необходимы, особенно если имеются отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта (поносы, запоры, отрыжки, боли в животе, скопление газов и др.).

Лучше всего провести промывание по 4-недельному курсу. Промывание делать обычной водой (температура 39–42 °С). Количество воды на одну процедуру 2 литра. Чтобы не вызвать привыкание к клизме, процедуру надо делать в одно и то же время или после естественного стула.

Из пищи исключить жареное мясо, рыбу, мясные бульоны, сухие вина, шоколад, сахар, соль, острые блюда.

В повседневной жизни надо знать и помнить, что самым главным источником заболеваний коленных суставов являются «психозанозы»: грубость, неуважение, оскорбления, ругательства, несправедливость и пр. Ядовитые стрелы нашего некорректного ощущения прежде всего поражают сердце и коленные суставы. Зная это, не пользуйтесь сами и не давайте повода своим близким для метания ядовитых стрел (слова, мысли), ибо повреждения получает не только тот, кому посылают, но и тот, от кого исходят грубость, хамство, наглость и другие негативные действия.

Поврежденные суставы успешнее всего лечатся на фоне психоэмоционального покоя. Средств, применяемых для выведения солей, много, и все они оказывают положительное действие лишь в том случае,

если больной верит в данный метод. Если же, приступая к лечению, человек испытывает неуверенность, выздоровления не наступит, как бы долго вы ни применяли метод.

Мы советуем начинать лечение с простейших методов. Например, если вы носите серьги и никогда не расстаётесь с ними, попробуйте отдохнуть от них. Как только снимете серьги, цепочку, перстни, сразу почувствуете облегчение, а если не будете надевать их 1–2 месяца, боли в суставах пройдут. Постарайтесь в это время попить мочегонный отвар брусничного листа или медвежьего ушка, полевой хвощ или мочегонный сбор. Можно пить чай с молоком. Есть землянику или клубнику или пить чай из их листьев.

Вы, наверное, обратили внимание на стройность стоп у индийских племен. Они не случайно надевают на голени браслеты. Наши женщины вряд ли знают, что несомкнутый браслет снимает тяжелые биоэлектрические заряды и, таким образом, оздоравливает. Если вы хотите избавиться от солей в суставах левой ноги, надевайте на голень правой браслет. У нас не принято носить браслеты на ногах, поэтому носите его дома или надевайте, ложась спать.

Через месяц вы отметите полное рассасывание солей или значительное облегчение. Если левая нога у вас здоровая, все равно браслет надо надеть через месяц на правую ногу и не снимать его в течение месяца. Надо сказать, что браслет должен быть из вашего металла: у кого серебро, у кого золото, медь, олово, свинец, железо, алюминий — или из естественных минералов: сердолика, кораллов, янтаря, жемчуга, агата, граната, аметиста и др., даже обычной гальки. Браслет вполне могут заменить бусы.

Испытанным средством надо считать коровье молоко с каменной солью. В стакан неснятого молока кладут столовую ложку соли. Кипятят 15 мин. Перед лечением применяют гигиеническую ванну и на ночь смазывают места отложения солей (суставы, позвоночник и т. д.). Смазывают утром и вечером. Появляется сильное потоотделение, но через 3 дня можно мыться, как вы привыкли.

Курс лечения 30 дней. 10 дней перерыв, всего три курса, но чаще всего уже через месяц больные чувствуют себя хорошо. Во время лечения могут появляться неприятные ощущения в области сердца, но прекращать лечение не следует.

Прекрасные результаты при **обменных артритах** получают от применения спиртовой настойки из 200 г корня переступеня (брионии белой) и 500 г водки.

Корень измельчают, заливают водкой и настаивают в течение 12 дней в

темном месте. Настойку втирают в течение 5 мин ежедневно в коленные суставы, стараясь надавливать на ткани (разминать отложения солей). В процессе втирания соли выкатываются из кожи. Соли отходят с болью, надо потерпеть и не бросать начатое лечение.

Отеки нижних конечностей зависят от состояния капилляров. Спазм, загустение мельчайших сосудов приводят к нарушению межклеточного обмена. Чаще всего отеки ног — это проявления заболевания сердца, печени, почек или сосудов. В таких случаях надо лечить основные заболевания. Если же отеки местного происхождения, надо промыть кишечник — это способствует выведению застойной жидкости из организма.

Можно приготовить отвар из белой редьки: 400 г на 1 литр воды с одной чайной ложкой соли, кипятить 10 мин. Остудить и пить как воду.

Несколько слов об **экземах**. Замечено, что кожа успешно оздоравливается промыванием кишечника и лечением натуральным морковным соком. Пить свежеприготовленный сок ежедневно по несколько стаканов.

Несомненно, среди наших читателей найдутся люди, имеющие свои семейные рецепты лечения ног, которыми пользуется уже не одно поколение.

Давайте поделимся своими знаниями.

Помните!

Покалывания в суставе, ломота в кости, побаливание при ходьбе могут неожиданно развиться в серьезное и опасное заболевание опорно-двигательного аппарата.

Не пополняйте ряды инвалидов!

На ранней стадии большинство болезней возможно не только излечить, но и предотвратить!

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ НОГ

Лопух большой (репейник, репяшник, дедовник)

Символ навязчивости — репей. До 1814 года не знали его во Франции. Это «трофей» бежавшего из России Наполеона.

Французы невзлюбили приставалу и окрестили лопух «русской заразой». А из Франции репейник пошел гулять по всей Европе, перекочевал на Африканский континент.

Химические свойства его, несмотря на то, что лопух очень широко применяется в народной медицине, изучены недостаточно. И это обидно, ведь только народная медицина использует репейник для лечения золотухи, рахита, геморроя, водянки, ревматизма, экземы, как желчегонное и мочегонное средство.

К стертым стопам ног при тяжелых и длительных переходах достаточно приложить листья лопуха и подержать несколько минут — и ноги не болят, не ноют, готовы продолжать путь.

А в селах при сборе репейника пели песню, которая не только помогала в работе, но и была заговорной. Да и лечебный эффект тогда выше, так считали знахари.

Зверобой

Тысячелетие используют зверобой в качестве фимиама (поджигают и пропитывают дымом помещение, одежду) от порчи и бесплодия. А если разбросать по полю при посеве зверобой, то он предохранит от града, засухи, неурожая.

Положив его в обувь, обеспечим себе легкую дорогу, не устанут ноги, не будем испытывать усталости, и пыль не пристанет к нашей одежде.

Табак

Если болят ноги, табак прикладывают к ступням.

Растолочь 2 пакета табака (в порошок) и перемешать с 500 г меда. Смазывать ступни каждый вечер перед сном 12 суток.

Виноградные прутья (угли)

Угольки от сгоревших виноградных прутьев растирают в порошок, используют для лечения отеков ног и при запорах.

Взять 2–3 ложки растертых в порошок угольков, размешать в 500 г воды, варить, пока останется 350 г. Пить по 100 г перед обедом в течение 15–20 дней.

Кора вербы и дуба

При болях в ногах у людей, страдающих расширением вен. применяют теплые ножные ванны (до колена) из отвара коры вербы и коры дуба продолжительностью в полчаса. После ванны надевают на ноги бандаж или резиновые чулки и отдыхают.

Выздоровливающим после тяжелой болезни и длительного лежания в постели людям при слабости ног и дрожании их во время ходьбы делают примерно 20-минутные ножные ванны в крепком отваре вербовой коры.

Ромашка

Из напара цветков ромашки, смешанного с поваренной солью (200 г на 10 л воды), делают ванны при подагрических опухолях рук и ног.

Основываясь на народном опыте и личных наблюдениях, могу описать следующий способ применения ромашки при подагре и ревматических воспалениях. К больным местам прикладывают подушечки, наполненные цветками черной бузины и ромашки.

Делается это так: смесь цветков слегка смачивают кипятком, затем сильно нагревают на огне в кастрюле и, наполнив ими (цветками) мешочек, прикладывают его к больному месту и старательно обвязывают. Таким же способом (и той же смесью) согревают флюсы, применяют при зубной боли с опухолью щеки, а также при боли в щеках после простуды на сквозняках, когда болят не только щеки, но и вся голова.

Такие же подушечки применяют и во время прострела (боль в пояснице).

Марганцовка

Мозоль, потертость, сбитые места с болями — в теплой воде развести

марганцовку так, чтобы вода была розовая, добавить чуть-чуть соли.

Опустить ноги на 15–20 минут. После не вытирать.

Быстро проходят боли, и человек получает облегчение.

Живокость полевая, шпорник посевной

Однолетнее травянистое растение из семейства лютиковых высотой 15–50 см. ядовитое. Стебель метельчато-ветвистый, несущий несколько цветочных кистей. Листья тройко-и больше рассеченные на узкие линейные участки. Цветки синие, реже розовые, еще реже белые — со шпорцем (напоминают отдаленно топорик). Цветет с июня до осени. Растет на полях в посевах (больше в озимых), на парах, залежных землях и на сорных местах. Бурьян — семена его часто засоряют посевы хлебов. Распространено повсеместно.

Собирают всю траву без корня летом.

Применяют в виде напара 20,0 г на 1 л воды, принимают не более 3 стаканов в день при желтухе, увеличении печени, при общем плохом состоянии желудочно-кишечного тракта, при болезнях мочеполовых органов. Из такого же напара делают примочки при воспалении с нагноениями глаз (такой напар пили также в некоторых местностях при венерических болезнях).

Употребляется при воспалениях матки. Корни, стебель, соцветия и листья сварить как чай. пить перед обедом 20–30 дней.

При артритах прикладывать к суставам в виде компресса. Тоже самое при шпорах пяточной кости. Компрессы делать, пока не рассосется шпора или не пройдут боли и отечность при воспалениях суставов (артрит).

Хранение. Траву живокости хранят в ящиках, выложенных бумагой.

Полынь (божье дерево)

В китайской, монгольской медицине широко применяли полынь, рекомендовали во время путешествия надевать на пояс кушак или на запястье повязку, в которые была вшита полынь, для того, чтобы не утомляться, не заболеть, не встретить неудачу, не быть раненым или убитым.

Чтобы не было усталости при ходьбе, перед и после путешествия рекомендовалось вымыть ноги отваром полыни.

ЛЕЧЕБНИК ДЛЯ ЖЕНЩИН

НАРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ И СТИМУЛЯТОРЫ

Аир (ирный корень)

Отвар аира рекомендуется пить кормящим матерям, у которых мало молока. 30 г аира растереть в порошок, залить 300 г воды, варить, пока не останется 250 г. Пить перед обедом как чай.

Аптечные аирные капли употребляют при желудочно-кишечных недомоганиях по 3–6 капель на кусочке сахара 2–3 раза в день. Отвар аирного корня и аирные капли считаются в народе средством, увеличивающим количество молока у кормящих матерей.

Для лечения мочеполовой системы (различные воспаления, для регуляции менструального цикла у женщин, климактерические нарушения как у мужчин, так и у женщин) целители Индии предлагали сухой корень хорошо измельчить и принимать на кончике чайной ложки 5–6 раз в день, запивая медовой водой.

Айва

В древней Греции плоды айвы были символом красоты, любви и плодородия. Айва содержит небольшое количество витаминов, от 5 до 12 процентов сахаров, дубильные вещества и пектины.

Отвар семян — хорошее средство при обильных маточных кровотечениях, особенно в климактерический период. Обильные менструальные кровотечения можно привести к норме, если ежедневно добавлять в чай по кусочку мелко порезанной айвы или принимать 3 раза в день на кончике чайной ложки высушенные семена. Прием начинать за неделю до мензоса.

От знахарей остался рецепт лечения бесплодия свежим соком айвы, но такое лечение требует чистого сердца и бескорыстия. Сок пить — от молодого месяца до двух третей его ежевечерне по одной столовой ложке.

Отвар листьев айвы — прекрасное средство для окраски волос при раннем поседении. Особенно красивый оттенок получается у шатенок и брюнеток.

Хорошо укрепляет волосы настой листьев.

Анис (бадьян)

Однолетнее, травянистое, разводимое в огородах и палисадниках растение с округлым, покрытым коротким пушком, разветвленным вверху стеблем высотой 30–50 см. Цветет в июне — июле. Вкус семян терпковато-сладкий, запах сильный, специфический.

Народ активно пользуется семенами этого растения.

Это растение употребляется с глубокой древности. Применялся как лечебный препарат и в кулинарии. Анис заменяет тмин, близок к нему не только по кулинарным, но и по лечебным свойствам. Ибн Сина рекомендовал лечить свежими листьями, сушеными семенами, сухой травой, которую составляли листья и молодые побеги аниса.

Анисом лечили желудочно-кишечный тракт, всевозможные его нарушения: воспалительные заболевания почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей; воспаление миндалин; потерю голоса; астму.

Можно дома иметь спиртовую настойку, содержащую 1 часть аниса, 5 частей 70-градусного спирта и настаиваемую в течение недели. Процедить. Поставить в холодильник. Пить по 10–15 капель на прием до 8-10 раз в день при кашле, особенно если он плохо лечится и долго не проходит.

А если приготовить настой (залить столовую ложку травы половиной стакана горячей воды и дать постоять несколько минут) и теплым промывать глаза, то улучшается зрение, снижается внутриглазное давление (глаукома), не появится катаракта. До сих пор офтальмологи в Европе широко используют анис в своей практике.

Но есть еще одна особенность аниса: «.. он усиливает отделение мочи, очищает матку от жидких белых истечений, побуждает к сближению, манит мужчину к женщине...» Русский «Лечебник», описывая анисовое масло, указывал: «Анис в его естестве присылают то мужам, то женам охоту к совокуплению и любовь подают и всякую требу согревают. Без оногo ночь холодна и длинна». Масло употреблялось внутрь с едой, добавляли его, вероятно, по вкусу. А Ибн Сина указывает точную меру: полная доза на один прием, без добавления других лекарств и подобных снадобий полдирхама, это составляет 1,5 грамма истолченных семян аниса.

Знахари успешно лечили анисом эрозии шейки матки и довольно успешно справлялись с опухолями в этой области. Лактогенный эффект усиливается, если кормящая мама употребляет анисовый чай: в этом случае молока достаточно, чтобы кормить не одного ребенка. Чай готовят следующим образом: 1 чайную ложку семян залить стаканом кипятка,

настоять 10 минут, процедить. Выпить за 2 приема.

Береза

Популярное дерево наших лесов отличается выдающимися целебными свойствами. Одно из свойств березы — успешное лечение проявлений климактерического периода у женщин. Березовые листья, почки нормализуют гормональные и обменные процессы у женщин.

Спиртовая настойка. Листья или почки сушить на солнце (один-два дня), затем залить спиртом (в соотношении 1:4), закрыть и оставить на два месяца в месте, где много солнечного света. Процедить через фланель (или несколько слоев марли). Принимать по одной-две чайные ложки на четверть стакана воды два-три раза в день за 30 минут до еды. Для женщин этот настой полезен еще тем, что нормализует менструальные кровотечения в климактерическом периоде.

При нефропатии, отеках у беременных женщин используют настой из листьев березы как свежих, так и сухих, собранных в любое летнее время.

Настой березовый. Начинающийся ранний климакс поддается лечению березовым соком, настоем свежих или сухих листьев. 2 чайные ложки листьев залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут.

Процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана, добавив на кончике чайной ложки питьевой соды, три-четыре раза в день перед едой.

Можно использовать настой почек: 1 чайная ложка запаривается стаканом кипятка, лучше это делать в термосе, выдержав его в нем 3–4 часа. Пить по столовой ложке 3–4 раза в день в теплом виде за 10–15 минут до еды.

С таким же успехом применяют отвар или напар молодых листьев: 10,0 г на 1 стакан воды. Считается, что все эти березовые части (почки, листья, сок) имеют свойство благотворно влиять на обмен веществ, удалять из организма всякий вредный балласт. Отвар или напар из почек или листьев в такой же дозе дают женщинам во время менструаций для облегчения выхода кровей, а в послеродовом периоде, начиная с 12-го дня после родов, для облегчения и ускорения послеродовых очищений.

Весенний сок березы (березовик) считается средством кровоочистительными, как определяют в народе, оздоравливающим кровь. Его принимают по 3 стакана в день при родильной горячке и при болезнях с высокой температурой; считается мочегонным средством, применяется при венерических болезнях, при подагре, артритах, ревматизме и при

цинге.

Болиголов пятнистый

Слабые дозы настоек этого растения, применяемые длительное время, показали действие на молочные железы и кожу. Можно говорить о почти специфическом действии болиголова на грудные железы, в которых рассасываются опухоли и набухание. Целенаправленно надо принимать болиголов, если грудные железы плотные, как указывают гомеопаты, «твердости дерева».

Если грудные железы увеличиваются в объеме и болезненны во время менструации, если усиливается боль в железах при ходьбе или малейшем сотрясении или вибрации и дни менструации становятся пыткой, неплохо попринимать болиголов. Показан он и женщинам, у которых с годами появились головокружения, усиливающиеся при поворачивании головы, если в прошлом были сложности в работе яичников, матки.

Запоздывающая скудная менструация или ее полное отсутствие после простуды, длительной высокой температуры, густые, разъедающие бели белого цвета также хорошо лечатся болиголовом (необходимо от 3 до 12 разведений — известная гомеопатам рецептура).

Василек

Это растение считается сорняком и обильно населяет пшеничные поля. Сбирать васильки надо во время цветения в июне — июле, срывать только синие краевые или голубые цветки.

Сушить в темном, хорошо проветриваемом месте. Сбирать только в полнолуние — накануне сбора проверьте вечером, в какой фазе Луна.

Этот красивый цветок интересен и тем, что его отвар, настой помогают нормализовать менструальный цикл как у молодых девушек, так и во время климакса у женщин среднего возраста. А если ребенок появился в летнее время, то настой василька (2 столовые ложки залить 0.5 литра кипятка, настаивать до охлаждения и пить кормящей матери по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день) настолько улучшает секрецию молока, что кормление доставит наслаждение и маме, и ребенку.

Гвоздика

Эта популярная пряность — высушенная и нераскрывшаяся цветочная почка (бутон) дерева из семейства миртовых. На Востоке, в странах, где от рождения сына зависело благополучие матери, был культ гвоздики, ее добавляли почти во все блюда. Применение гвоздики способствовало быстрому зачатию, и рождался, как правило, мальчик. Кроме того, молодая женщина каждый день в часы сумерек делала косметическую маску, в состав которой входила гвоздика.

Да и сейчас косметологи считают, что гвоздика — один из лучших тонизирующих и стимулирующих кожу компонентов.

Полевая гвоздика вызывает восхищение благодаря своим лечебным свойствам. Это прекрасное маточное средство (при слабости матки, частых выкидышах, кровотечениях, атонии матки). Помогают отвары листьев — столовая ложка на стакан кипятка. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Можно отвар сгустить в духовке до половины дозы и пить по чайной ложке 3 раза в день через 20–30 минут после еды.

Приводим рецепт одного из самых древних и известных эротических средств: плотно заполнить бутылку измельченными листьями и цветками полевой гвоздики, залить нерафинированным растительным маслом. Настаивать 7 дней.

Если запах еле уловим, то закрыть пробкой и настаивать еще 7 дней. Можно смазывать кожу, но лучше пить по 5-10 капель 2 раза в день, желательно после 15 часов. Кожа станет бархатистой, молодой и эластичной.

Горицвет кукушкин (кукушкин цвет)

Растение с розовыми цветками, собранными в редкую метелку. Растет на сырых полянах, на окраинах болот, забирается в посевы. Используются вся трава с узкими ланцетными листьями, стебель, метелка цветов.

Горицвет усиливает сокращение матки во время интимной близости, именно эта способность используется травниками, рекомендующими бездетным женщинам пить ее. Когда исчерпаны все средства традиционной медицины, кукушкин цвет, собранный во время цветения, утром, когда высохла роса, поможет забеременеть и родить здорового ребенка. Нужно взять столовую ложку травы на 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день. Пить несколько месяцев — до наступления желанной беременности.

В научной медицине горицвет используют для лечения послеродовых

кровотечений в виде экстракта из травы и препарата — флокулена.

В народной медицине горичцвет кукушкин применяют при желтухе, болях в почках, бронхитах с большим количеством мокроты, при маточных и других кровотечениях, как потогонное и противоревматическое средство.

Девясил (девятиш)

Многолетнее травянистое серо-зеленое или зеленое растение семейства астровых. У него тонкое, косо ползущее корневище, стебель 15–18 сантиметров, листочки покрыты тонкими белыми полосками, цветки бледно-желтые, образующие соцветия. Для лечебных целей заготавливают корневище, корень, листья во время цветения.

Широкое применение нашел девясил в народной медицине: от лечения ран до лечения туберкулеза легких, воспалительных процессов в почках, печени. Но наиболее любим он женщинами, так как предохраняет от преждевременных родов, останавливает маточное кровотечение, восстанавливает и налаживает менструальный цикл у молодых девушек. После стрессов, длительных заболеваний, которые ослабили организм, девясил просто незаменим.

Готовят отвар корневища так: столовая ложка сырья на стакан кипятка. Пить теплым по полстакана 2–3 раза в день за час до еды.

Душица (майоран, материйка)

Душицу лучше всего собирать в начале цветения (июль-август). Выбирать для сушки зелено-фиолетовые листья. Высушенные, перетертые листья хранят в закрытых банках в темном месте. Цвет сухой

душицы — светло-зеленый с сероватым оттенком — обладает лечебным эффектом.

Настой этой травы облегчает менструацию, снимает боль. Все растение — настой, отвар, ванны — от задержки менструаций (одно из древнейших abortивных средств). В гомеопатии душицу применяют при нарушении сексуальной сферы — эротомании. Душица успокаивает нервную систему. Ее полезно добавлять в чай, компоты. Женщины, которые ощущают депрессию или беспокойство перед наступлением, во время или после менструации, могут получить неплохой результат, если принимают душицу ежедневно в течение 3–4 месяцев. Затем, после стабильного улучшения состояния, желательно продолжать пить чай с душицей в

течение 5–7 дней, начиная это делать за 2–3 дня до наступления менструаций.

Также рекомендуется пить чай с душицей женщинам, у которых климакс протекает с постоянными, частыми (до 30 раз в день) приливами, обильными кровотечениями, приводящими к анемии, сопровождаемыми угнетенным состоянием психики.

В старину знахари использовали душицу для того, чтобы мягко изгонять плод. Еще Ибн Сина писал об этих свойствах душицы, предупреждая, что повторное применение недопустимо в течение одного года. Но результат становится более эффективным, если одновременно принимать пижму обыкновенную.

Чай с душицей, постоянно употребляемый кормящей матерью, увеличивает лактацию. Количество молока при этом становится достаточным для кормления двух детей с отменным аппетитом.

При хроническом алкоголизме взять 1 столовую ложку травы на стакан кипятка, настаивать 20 минут. Процедить и пить по 50 мл дважды на день (утром и перед сном) на протяжении месяца-полутора.

Или же на стакан кипятка берут 2 чайные ложки мелко нарезанной душицы, настаивают 15 минут, пьют по полстакана три раза в день медленными глотками.

В старые времена, когда надо было восстановить отсутствующий менструальный цикл, использовали простое и доступное средство: чай из душицы, который пили постоянно. 2–3 щепотки травы бросали в небольшой фарфоровый заварной чайник. Пить 2–3 чашки в день, забеливать молоком и подслащивать медом.

При раннем климаксе польза от душицы неоспорима — для возобновления, продления активной деятельности яичников. Но надо знать, что беременным женщинам, склонным к выкидышу, противопоказано принимать душицу.

Ежевика

На Западной Украине и в Белоруссии готовят целебный чай из молодых листьев ежевики, таких же листьев дикорастущей малины и лесной земляники в соотношении 4: 2:1. Листья на некоторое время оставляют привянуть, затем разминают, кропят водой, заворачивают в чистое полотно и выдерживают в темном месте 2 суток. За это время листья перебродят, ферментируются, приобретут приятный запах. Их

нужно быстро высушить.

Хранить в деревянной упаковке (лучше на закрытом балконе). Заваривать как обыкновенный чай.

Чай из листьев и плодов ежевики — одно из лучших средств лечения климактерического невроза. А кровотечения в это время успешно можно лечить ее корнем: 1 столовую ложку мелко изрубленного корня залить кипятком и настаивать 2 часа. Пить по столовой ложке весь день, но не более 2 стаканов.

Зверобой

Весьма популярная трава. Зверобой растет во многих странах, и в каждой уверены, что он от девяносто девяти болезней. В Австралии собирать его рекомендуют только в полнолуние. В Европе, если день Ивана Купалы придется на канун новолуния, то собранный 25 июня зверобой обладает свойством дарить добро и зло. В крайнем случае можно собирать зверобой в любую пятницу до восхода солнца.

Если сварить в вине корень зверобоя и часто принимать маленькими дозами, то не будет неудачи в родах. Чтобы быстро и успешно останавливать зверобоем маточное кровотечение, его необходимо собирать так далеко от дома, чтобы не слышать крика петуха. Отвар готовить из одной столовой ложки травы на стакан кипятка. Пить по полстакана 3–4 раза в день через 30 минут после еды.

Знахари знали, что избавиться от мертвого плода можно было после вдыхания паров зверобоя.

Земляника

Знахари считают землянику универсальным средством чуть ли не от всех болезней. Несмотря на то что в научной медицине хотя и не отрицается лечебное действие этого растения, но применяется оно крайне ограниченно.

Целебная сила заключена не только в его богатых витаминами плодах, но и в листьях. Весной и летом листья лучше не собирать, а вот чай из листьев земляники, собранных осенью, невероятно полезен. Для усиления лечебного эффекта надо провести ферментацию листьев. Сначала привялить 3–5 часов, чтобы они потеряли часть влаги и стали мягкими. Затем разминать в ладонях, пока они не станут сырыми, липкими. Сложить

в картонный ящик, сверху закрыть влажной тканью и оставить на 7–9 часов. После этого листья надо разложить на противень и высушить в печи или на солнце. Потом добавлять в чай или пить, заваривая отдельно.

Чрезмерные и обильные кровотечения при менструациях и климаксе хорошо лечить листом земляники (свежим, сухим): десертную ложку заливают стаканом кипятка и пьют этот чай постоянно, до улучшения состояния.

Для женщин с привычными выкидышами чай из листьев земляники должен стать постоянным питьем в количестве не менее стакана в день.

Старение кожи лица приостанавливают **маски из земляники и клубники**. Такая маска является одновременно очищающей и питательной. Надо размять 8-10 ягод земляники или 3–4 клубники и наложить на лицо, предварительно умывшись. Эффект десятиминутной маски будет увеличен, если смывать ее водой, настоянной на лепестках розы. Наличие большого количества витамина С, прекрасно очищающего кожу, делает эту маску предпочтительнее других в июне-июле.

Лосьон из свежих ягод земляники. Один стакан свежих ягод залить пол-литром водки, настаивать месяц в темном месте при комнатной температуре. Процедить, выдержать еще 2 недели. Перед употреблением наполовину развести водой. Можно делать $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$ порции. Хорошо использовать такой лосьон во время климакса.

Календула (ноготки)

Столетиями известно гетеротерапевтическое свойство календулы. Широко практиковалось лечение пожилых людей ноготками. Из них готовили мази, эссенции, примочки, препараты для полоскания, клизм, спринцевания, пластыри.

Знахари и ведуньи применяли их при ранениях, язвах, трещинах слизистой ткани, при лишаях, обморожении, мозолях, бородавках, наростах на коже.

Привлекает к ноготкам внимание и то, что они мягко действуют при отсутствии месячных, особенно цветки и листья, взятые в нижней части стебля. Две столовые ложки сырья парят в литре кипятка всю ночь в духовке на самом малом огне. Пьют вместо чая по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Календула — одно из лучших фитотерапевтических средств для лечения эрозии шейки матки. Необходимо взять одну столовую ложку цветков на стакан кипятка для спринцевания. Или же с той же целью влить

в стакан кипяченой воды чайную или десертную ложку 10 %-ной спиртовой настойки календулы. Такие спринцевания избавляют от эрозии и от трихомонадного кольпита. Для этой же цели ноготки можно использовать в сочетании с ромашкой и тысячелистником в равных соотношениях (2 столовые ложки растительной смеси на полтора стакана воды).

Косметологи всего мира широко используют календулу в своей работе. Рекомендуем тонирующий **лосьон**: смешать 2 столовые ложки сухого сырья (цвет или листья) или 3 горсти свежего с одной пинтой воды (0,57 литра), добавить 2 столовые ложки ядра лещины (лесной орех). Смешать и дать настояться несколько часов. Прекрасное средство для жирной с гнойничками кожи.

Полезно для жирной кожи приготовить **косметический лед**. Отвар из 1 столовой ложки ноготков и 250 мл воды довести до кипения. Настаивать до охлаждения, процедить, залить в формочки, поставить в морозильную камеру. Вымыть лицо, смазать жирным кремом и на протяжении 10 минут по кожным линиям проводить кусочком льда (лед держать салфеткой, чтобы не потек). Повторять ежедневно 8-10 дней подряд, каждые 3 месяца повторять эту освежающую, очищающую, тонирующую процедуру.

Клевер (конюшина)

Часто встречается в диком виде, который почти не отличается от культурного. Оба вида равноценны в медицинском отношении.

Собирать красные головки клевера нужно в начале цветения. Их быстро сушат, чтобы они не потеряли цвет, потемневшие надо удалить. Листья сушат и хранят отдельно от цветков. Смешивают перед употреблением.

Цветки, листья в свежем или сухом виде желателно добавлять во все травяные сборы, чай, так как клевер способствует восстановлению сил после продолжительных тяжелых физических, нравственных и эмоциональных нагрузок. Одинаково помогает как мужчинам, так и женщинам. В медовые напитки, которые готовили для первой брачной ночи на Руси, входил и клевер.

Восстановительному эффекту клевера способствует большой набор витаминов: С, Р, Е, В₁, В₂, К, А.

Немногие, даже химические, витамины имеют такую полезную палитру, а если учесть доступность клевера, то не должно быть проблем с

запасами витаминов на зиму и весну.

В народной медицине давно и широко используют клевер для лечения белей у женщин, геморроя как у женщин, так и мужчин. Это сидячие ванны, примочки, припарки. Для этого лечения собирают и сушат одновременно цветки и верхние листочки.

Маточные кровотечения при климаксе, при обильных и болезненных менструациях, да и при скудных или отсутствующих менструациях с успехом можно лечить клевером.

Для внутреннего приема 3 чайные ложки травы заварить стаканом кипятка, настаивать один час. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана четыре раза в день за 20 минут до еды.

Наружно: 2 чайные ложки цветков на один стакан кипятка, настаивать 5–6 часов. Делать примочки, припарки, сидячие ванны.

Лаванда

Лаванда — вечнозеленое растение, полукустарник 20–60 см высотой, листья линейно-ланцетовидные, цветки собраны в 6-10-цветочные кольца, образуя колосовидные соцветия голубого или фиолетового цвета, реже белые или розовые. Наибольшим лечебным эффектом обладают сиреневые соцветия.

Заготавливают для лечебных целей цветки, очень редко траву.

Соцветия срезают через 1–2 недели после начала цветения, связывают в снопики, быстро сушат и обмолачивают, отделяя цветки от стебля.

Манжетка обыкновенная (приворотень обычный)

Многолетнее травянистое растение, цветки мелкие, желто-зеленого цвета, собранные в соцветие. Растет повсеместно — в лесах, лугах, на межах, в лесопосадках. Собирают траву во время цветения.

В официальной медицине не используется, хотя народная медицина широко применяет манжетку. Листья содержат дубильные и смолистые вещества, аскорбиновую кислоту, сахара, фитостерин и фитогормоны, близкие к женским гормонам. Наши предки знали, что женщине полезна манжетка, и всегда заготавливали ее в большом количестве. Ею лечили болезни кишечника (понос, вздутие кишечника, вялую перистальтику), отеки любого происхождения, использовали как мочегонное.

Но основное применение манжетки — это лечение болезней женской

половой сферы (обильные кровотечения при менструации, климакс, снижение функции яичников, бели).

Если опасались сложностей с родами, роженице, как только отошли воды, давали пить отвар манжетки, и родовая деятельность протекала нормально, роды проходили благополучно для матери и ребенка.

Знахарки знали, что манжетка еще и приворотное зелье. Если муж забывал о своих обязанностях или появлялась соперница, то тут же на столе возникал салат из молодых листьев манжетки. Их на одну минуту необходимо обдать горячей водой, остудить и добавлять в салат, овощные блюда, винегрет. Можно приготовить отвар из 6–7 листьев, залив стаканом кипятка. Вылить затем в квас, компот в соотношении 1:5.

Женские недуги можно лечить как наружными процедурами (компресс, примочки, спринцевание, ванны), так и приемами внутрь.

Отвар: чайная ложка на стакан кипятка. Дать остыть, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день после еды через 20–30 минут.

Ванна: измельчить корень манжетки, залить кипятком в соотношении 20:1000, прокипятить на маленьком огне 20 минут, настаивать 3 часа. Процедить. Вылить в ванну с температурой 36–37 °С. Ванну можно принимать в любое время. Курс лечения 15–17 дней. Повторить через месяц.

Маргаритка

Цветки маргаритки всегда широко применялись в народной медицине. Ими лечили туберкулез легких, болезни спинного мозга, запоры. Но чаще сухие цветки маргаритки использовали для снятия болей перед началом и во время менструаций, особенно если это сопровождалось повышением температуры. Их заливали кипятком, настаивали ночь и пили затем этот настой весь день, пока не прекращались боли и проходил менструальный период. 2 чайные ложки сухих, чайную ложку свежих цветков заливали стаканом кипятка. Настаивали до охлаждения. Пили по $\frac{1}{5}$ стакана.

Для лечения острых и хронических воспалений яичников предлагается такой рецепт: чайную ложку сухих или столовую ложку свежих цветков маргаритки запарить на 3–4 часа стаканом кипятка, желательно в термосе. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана днем после 14–15 часов 2–3 раза в день, ежедневно приготавливая свежий настой.

Можжевельник

В народной медицине давным-давно при половом бессилии назначали можжевельник. Только не ягоды и не веточки, как при болезнях печени, почек, нервов, не корни, как при артритах, а кору, которую снимают с веточек кустарника.

Измельченную, ее замачивают на ночь из расчета 4 чайные ложки на пол-литра воды. Утром надо прокипятить на самом слабом огне 15 минут. Настаивать до охлаждения. Процедить. Принимать по 100 граммов 3–4 раза в день как средство, прекрасно возбуждающее половую деятельность.

Женщины при нарушении менструального цикла могут готовить отвар из ягод, к которым добавляют верхушечные веточки — 2 столовые ложки этого сырья (по одной того и другого) на литр воды.

Кипятить 5 минут. Пить понемногу через каждые 2 часа. Отвар можно использовать и на следующий день. При остром заболевании почек к этому средству женщинам прибегать не рекомендуется.

Знахари в Белоруссии испокон веков лечат воспаление придатков ягодами можжевельника. Сбирать их надо на второй год, когда они почернеют и покроются сизым налетом. Одну столовую ложку ягод на 300 мл крутого кипятка томят всю ночь в печи или настаивают в термосе (не менее 6 часов). Пить по 100 граммов 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ни в коем случае не забывать, что можжевельник нежелателен при хронических заболеваниях почек и его нельзя принимать длительно.

Через 4–5 недель, если нет заметного улучшения, надо перейти на другие лечебные средства.

Нарцисс

Те, кто носит на груди в качестве амулета корень нарцисса, всегда будут любимы теми, кого любят сами. Да и женщинам на пользу нарцисс: если его настоем обмывать ежедневно грудь, она станет красивой, упругой и в ней никогда не будет мастита, опухолей.

Орешник лесной (лещина обыкновенная)

Относится к семейству березовых. Кустарник или деревце высотой до трех метров. Плоды — односеменные шаровидные орехи с деревянистой скорлупой и листовидной плодовой оберткой, скучены по 2–5 штук. Существует несколько сортов: лещина обыкновенная, лесной орешник — дикорастущий кустарник высотой до 5 метров. В естественных условиях

растет по всей Европе, на Кавказе, в Малой Азии.

В народной медицине широко применяют кору, ветки, листья, листовидную плодовую обертку и само ядро ореха. Можно говорить о лактогенном, увеличивающим количество молока эффекте для женщин. А мужчины настоем листьев лещины успешно могут лечить аденому простаты: 2 столовые ложки свежих или 1 столовую ложку сухих листьев залить стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания, процедить, выпить за два приема. Курс лечения — до выздоровления.

Тем, кто заботится о здоровье своего тела, можно рекомендовать **голубой лосьон** после ванны. Состав: 4 столовые ложки воды, 3 столовые ложки мыльных хлопьев (мыло лучше всего «Детское»), 1 чайная ложка глицерина. 1 чайная ложка отвара лещины (молодые веточки, листья), 4 чайные ложки оливкового или нерафинированного кукурузного (подсолнечного) масла, отвар васильков (щепоть на полстакана кипятка). В кастрюльку налить воду, добавить мыльные хлопья и нагреть. Когда хлопья растворятся, снять кастрюльку, добавить глицерин, масло, лещину. Перемешивать, пока остывает смесь, затем добавить отвар васильков. Этот идеально нежирный лосьон делает кожу атласной, бархатистой, и даже возраст не помешает этому.

Прекрасно снимает припухлость век и покраснение кожи отвар листьев и молодых веток лещины. Надо в теплом растворе смочить хлопчатобумажную салфетку и несколько раз за пару часов прикладывать ее к глазам.

Пастушья сумка (грицики)

Для лечебных целей используют траву, которую собирают во время цветения. Этот сорняк растет повсеместно: на обочинах дорог, полей, огородов. Очень плодовит: за лето может дать четыре поколения.

В средние века в Европе и Азии он употреблялся как кровоостанавливающее средство. В народной медицине его применяют для остановки легочных, желудочных, кишечных кровотечений. При маточных кровотечениях климактерического периода, затяжных болезненных менструациях, а главное — при срыве беременности пастушья сумка оказывается незаменимой. Необходимо попить 2–3 месяца отвар, чтобы не произошло повторного срыва беременности.

В официальной медицине трава признана как средство, снижающее артериальное давление, усиливающее сокращение (для обрыва

беременности) матки, прекрасное противосклеротическое средство.

Применяют **отвар**: чайную ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Рекомендуются тампоны и спринцевания при маточных кровотечениях.

Экстракт: приготовленный отвар выпаривают в духовке или на плите, сгущают до половины. Пьют по чайной ложке 3 раза в день после еды.

Можно свежий сок развести холодной кипяченой водой в соотношении 1:1. Пить по столовой ложке или 40–50 капель на столовую ложку воды 3 раза в день.

Все эти средства не только останавливают обильные менструации и маточные кровотечения, но и хорошо лечат болезни почек, особенно нефрит, обладают прекрасным мочегонным свойством.

Пижма

Яркие желто-оранжевые цветы с сильным пряным запахом. В народе их недаром называют «женскими» цветами. В Европе они считались незаменимым народным средством для избавления от нерегулярных и болезненных менструаций. Их настой еще с времен Древнего Рима — известнейшее средство для лечения белей (спринцевание, тампоны).

Если у молодой еще женщины прекратилась менструация, знахари давали пить отвар цветов пижмы: половина чайной ложки на стакан воды. Кипятить минуту, процедить. Пить в 4–5 приемов. Для этого годится только та пижма, которая растет на полянах, далеко от тропинок и дорог.

СТРОГО ПРОТИВОПОКАЗАНО использование пижмы при беременности.

Полынь

Полынь, чернобыльник, или божье дерево, полынь обычная, однолетняя, полевая, приморская, цитварная — все это разные виды полыни.

Широко применяли знахари полынь для лечения многих женских болезней.

Чтобы послеродовой период проходил успешно, без осложнений, готовили настой из чернобыльника. До сих пор одним из радикальных

средств для лечения рака матки в народной медицине остается полынь. А если полынь сварить в виноградном вине и принимать в малых дозах, то можно предотвратить выкидыш.

Рябина обыкновенная (красная)

Ягоды рябины — это кладовая витаминов и микроэлементов. Советуем собрать гроздья рябины и засушить, подвесив кисти на балконе. Или залить ягоды водой, так до весны сохранятся провитамины А, витамины В₁, В₂, РР, С, микроэлементы (калий, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, кальций, йод, бор, молибден).

Считается, что, если в летний день, когда увидишь впервые, что покраснели ягоды (это ровно середина лета), собрать немного чуть покрасневших кистей и высушить их (в открытой духовке при температуре 70–75 °С или на открытом воздухе в хорошую погоду), они помогут в случае сложных ситуаций в семье. Тогда надо заваривать «успокоительную» рябину, и восстановится нарушенное равновесие. Это и профилактика склероза сосудов сердца, мозга, и кровоостанавливающее средство при геморрое и маточном кровотечении во время климакса.

Мы рекомендуем чай из рябины всем, кому за 40 лет. у кого сложный и неизбежный период — климакс. Трудно сказать, кто его тяжелее переносит: мужчина или женщина? Поэтому каждому лучше заготавливать рябину и пить с ней чай.

Женщинам с обильными обессиливающими менструациями, которые приводят к снижению гемоглобина, полезна красная и черноплодная рябина. Можно использовать свежие и сухие ягоды: 2 столовые ложки на пол-литра кипятка, настаивать до остывания, пить в течение дня вместо воды.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

Эрозия шейки матки

Нужно изготовить тампон, который смачивается растопленным нутряным гусиным жиром. На ночь тампон прикладывается на место эрозии, а утром удаляется. 10–12 дней — и вы здоровы. Этот старый, испытанный способ излечит даже запущенную болезнь и избавит вас от неприятных медицинских процедур.

При заболеваниях женских половых органов применяются:

1. Календула лекарственная. 2 %-ный раствор настойки календулы (чайная ложка календулы на 1 стакан воды) используют в виде спринцеваний для лечения эрозий шейки матки, трихомонадных кольпитов.

2. Костяника. Отвар листьев принимают при остановке менструаций, белях и других гинекологических заболеваниях, при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

3. Крапива двудомная. Сок из свежих листьев крапивы принимают внутрь по 1 чайной ложке в $\frac{1}{4}$ стакана воды за 20 минут до еды 3 раза в день (при чрезмерных менструациях, различных кровотечениях).

4. Жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат) принимать по 30–40 капель в $\frac{1}{4}$ стакана воды за 30 минут до еды для профилактики маточных кровотечений.

Ватный тампон, смоченный соком свежих листьев крапивы, или кашицу из листьев на тампоне вводить во влагалище при эрозии шейки матки.

5. Облепиха крушиновидная. При эрозиях шейки матки, эндоцервицитах, кольпитах облепиховое масло используется в виде тампонов. Лечение продолжительное, эпителизация наступает через 8–12 дней, иногда и раньше. Результаты стойкие. Облепиховое масло не обладает токсическими и раздражающими слизистые оболочки свойствами, поэтому может быть использовано при лечении эрозий у беременных женщин.

6. Земляника лесная. 1 столовую ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды.

Настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя

ежедневно при чрезмерных менструациях.

7. Калину обыкновенную пьют как отличное средство, повышающее тонус мускулатуры матки.

8. Девясил. Отвар корня употребляют при болезненных и нерегулярных менструациях, а также для профилактики преждевременных родов: 1 чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 4 часа. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день.

9. Тысячелистник обыкновенный (в сборе).

Трава тысячелистника — 20 г, лист шалфея — 20 г, лист розмарина — 20 г, кора дуба — 40 г.

Сбор залить 3 л воды, кипятить 30 минут, процедить.

При белях ежедневно проводить по 2 вагинальных спринцевания.

Применяются также сборы:

10. Трава тысячелистника — 5 частей, трава пастушья сумка — 5 частей, корневище лапчатки прямостоячей — 5 частей, кора дуба — 2 части. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 15 минут, процедить. Утром и вечером принимать по 1 стакану отвара при обильных менструациях.

11. Трава тысячелистника, трава лапчатки гусиной, корень валерианы (поровну). 2 чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день при обильных менструациях.

12. Зверобой. Пьют при воспалениях половых органов: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

Воспаление молочной железы (мастит)

Народные лекарственные средства:

1. Берут свежих листьев персика — 50 г. свежей травы руты — 50 г, смешивают и толкут в виде кашицы. Эту кашицу накладывают на грудь в виде лекарственной повязки и оставляют на ночь. Утром снимают и промывают уксусной водой.

Хорошо прикладывать толченые листья сельдерея.

2. Взять овсяных отрубей — 100 г. цветков ромашки аптечной — 30 г. перемешать, смочить виноградным красным вином. Подогреть и в мешочке прикладывать на грудь.

3. Хорошо прикладывать смоченные в масле касатика салфетки или втирать масло.

4. Можно применять сбор: овсяные отруби — 200 г, льняное семя — 100 г. Смешивают и смачивают их сухим виноградным вином. Дать настояться 3 часа. Затем подогреть и накладывать повязку на грудь на 2–3 часа.

Трещины грудных сосков у кормящих женщин

Эффективна мазь прополиса: расплавить 100 г вазелина или животного жира, довести до кипения, снять с огня и охладить до 50–60 °С, добавить 10 г размельченного прополиса и снова нагреть до 70–80 °С при непрерывном помешивании в течение 8–10 минут. Смесь фильтруют в горячем виде через марлю и охлаждают при постоянном помешивании.

Остывшая мазь готова к употреблению. Хранят мазь в плотно закрывающейся посуде в темном, сухом и прохладном месте.

Лактогенные средства

Для увеличения количества молока у кормящих матерей применяют сбор: семя укропа — 1 часть, трава донника — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, плоды аниса — 1 часть; или корень одуванчика, плоды тмина, укропа — семена, листья крапивы (всего поровну), процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Кровотечения маточные

Рекомендуется принимать нижеследующие сборы:

1. Тысячелистник, лист, цвет — 25 г, крапива, лист — 25 г. Все мелко порезать, хорошо смешать. 1 столовую ложку на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1,5–2 часа. Принимать по 100 г 3 раза в день за час до еды. Применяется при маточных, легочных, почечных кровотечениях.

2.1 столовая ложка сухой травы пастушьей сумки на стакан кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Применяется также экстракт — отвар, уваренный до половины от первоначального количества. — по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Сок свежий, наполовину разведенный водой, по 1 столовой ложке или

по 40–50 капель на 1 ложку воды 3 раза в день. Применяется как вяжущее и кровоостанавливающий препарат при маточных, легочных и почечных кровотечениях.

3. После уборки урожая огурцов собирают огуречные плети, огудины, сушат. 50 г измельченных сухих плетей на 0,5 литра воды. Довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечения останавливаются, наступает общее улучшение. Желательно 2–3 дня соблюдать постельный режим.

4.1 столовую ложку цветущих макушек или цветков крапивы глухой (яснотка) на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 4–5 раз в день при маточных, почечных и носовых кровотечениях.

5.15 г сухой травы горца перечного (перца водяного) на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Экстракт: Отвар горца перечного, уваренный до половины, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Применяется внутрь как сильное кровоостанавливающее и обезболивающее средство при маточных и геморроидальных кровотечениях.

Задержка месячных

1.1 столовую ложку сухой травы душицы на 0.5 литра кипятка. Настоять, укутав, 40 мин. процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Или 10 г сухой травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 4–5 раз в день.

2. Употреблять по 0,5–1,5 г семян (плодов) петрушки 3–4 раза в день или пол-ложки толченых семян на 2 стакана холодной воды. Настаивать 8 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день. 30 г зелени на 1 стакан кипятка. 10–15 мин. отваривать. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Сложный состав: 2 г семени петрушки, 1 г травы руты. Эту смесь на 1,5 стакана воды. Кипятить 7–10 мин. Настоять, укутав, 15–20 мин. Процедить. Пить глотками, выпивая все за день, или же по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Применяется также масло семени петрушки аптечной. 0,5 г масла на стакан воды. Как средство, усиливающее месячные.

3. Пижма. 5 г цветков на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, на 30–40 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

4. Прострел луговой, сон-трава. 5 или 10 г на стакан кипятка. Настоять, укутав. Когда остынет, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 2–3 часа.

5. Пять головок лука, полголовки чеснока порезать мелко, варить с молоком, пока разварится. Прибавить сока будры и немного меда. Принимать по 1 столовой ложке через каждый час. Испытанное народное средство.

6. Копытень-трава. В рюмку молока добавить травы копытень на кончике ножа, размешать и выпить.

Народное средство.

Воспаление яичников (придатков)

1. Донник желтый, цветки — 1 часть; золототысячник, трава, цветки — 1 часть; мать-и-мачеха, цветки — 1 часть.

Все хорошо измельчить, смешать. 1 столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав. 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель. При этом на период лечения рекомендуется полное воздержание от половой жизни.

2. Грушанка круглолистная — 1–2 чайные ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

3. Настойка: 50 г листьев и стеблей грушанки на 0,5 литра водки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день.

Препараты грушанки применяются при воспалении придатков, воспалении предстательной железы, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки, при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей с наличием гноя в моче.

Климакс

1. Цветы ромашки аптечной — 10 г; трава тысячелистника — 10 г; трава лапчатки гусиной — 10 г; трава чистотела — 5 г. 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать 30–40 мин.

Процедить. Принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

2. Цветки календулы (ноготки) — 10 г; цветки просвирника — 10 г; трава грыжника — 15 г; плоды аниса — 15 г; трава фиалки трехцветной — 15 г; корень стальника колючего — 15 г; цветки бузины черной — 15 г; кора крушины — 15 г; корень солодки — 15 г. Все хорошо перемешать. 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка.

Настаивать, укутав, 30 мин. Принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.

3. Листья ореха грецкого — 10 г; корень стальника колючего — 20 г; корневище пырея — 20 г; плоды можжевельника — 20 г; трава золотарника — 20 г. Настаивать как в предыдущем рецепте. Принимать утром и вечером по стакану.

4. Ясменник пахучий — 20 г; листья ежевики — 25 г; боярышник (цвет) — 10 г; трава пустырника — 20 г; сушеница болотная — 15 г. 1 столовую ложку смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, в течение часа. Процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану. Этот состав применяется при «женском увядании» (прекращении месячных). После десятидневного приема такого чая значительно уменьшаются приливы к голове, прекращается зуд тела, особенно шеи. прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон, и женщина, до того, казалось бы, безнадежно больная, как бы заново рождается. Так, по крайней мере, женщина определяет и характеризует улучшение своего состояния после приема чая из указанной выше смеси.

5. Боярышника (цветков) — 3 столовые ложки на 3 стакана сырой воды. Настаивают ночь. Утром ставят на огонь, дают прокипеть 5–7 мин.

Снять с огня, настоять, укутав, 30 мин. Процедить, отжать. Принимать утром стакан натощак, а остальное после еды по стакану.

6. Напар травы пастушьей сумки — 40 г на 1 литр кипятка. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день пожилым женщинам в предклимактерический период при изнурительных маточных кровотечениях.

7. При маточных кровотечениях, возникших в период климактерия или от других причин, не связанных с злокачественными новообразованиями, пользуются отваром из корки зрелых семян каштана. При этом делают промывание следующим составом: 15 г корки конского каштана на 250–300 г воды. Кипятить на малом огне 10 мин. Настоять, укутав, в течение часа, процедить. Промывание делать 2 раза в день, утром и вечером, слегка теплым составом.

