

И. П. НЕУМЫВАКИН

ПОДОРОЖНИК

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

ПОДОРОЖНИК

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

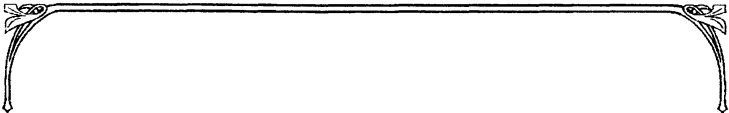
Неумывакин И. П.

Подорожник. Мифы и реальность.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина рассказывает о лечебных свойствах повсеместно распространенного подорожника. В комплексе с разработанной автором системой оздоровления организма, активизации его внутренних ресурсов на борьбу с болезнями и защиту от них, лечебное применение подорожника поможет справиться со многими недугами.

Приводятся рецепты лечения подорожником, а также кулинарные рецепты блюд с подорожником для здорового питания.

Для широкого круга читателей.



ВВЕДЕНИЕ

Сколько раз в детстве каждый из нас, порезавшись или ободрав коленку, прикладывал к ранкам и ссадинам этот «дворовый пластырь»! Не знаю даже, что в таких случаях помогало больше — активные вещества растения или активная вера в его целебную силу. Юному сердцу всегда открыто больше истин, чем оно способно осмыслить. Некоторым выпадает счастье сохранить юношескую новизну и остроту восприятия окружающего мира на протяжении всей жизни. Бывало, и не знал, и не задумывался, а просто нутром чуял — нужно сделать так, и всегда это было правильно, всегда, когда касалось Природы и ее непостижимых тайн. И вот, открывая книгу об этом природном целебном даре — подорожнике, который не зря называют в народе «щедровкой» за его богатые и доступные всем лечебные свойства, вдруг вновь, как когда-то, со всей силой ощутил я, какая великая сила стоит в этом мире за каждой невзрачной травкой, за любым корявым корешком. И хоть так называемая цивилизация не только занесла свою бесчувственную ногу над Природой, но и поставила ее, невосполнимо сгубив немало нерукотворных ценностей, — все-таки живое рождено жить и живет, вопреки загрязненным рекам и воздуху, вопреки бесполезной и часто вредной пище, вопреки огромной скученности и малоподвижности людей в больших городах, вопреки многому, чего явно не было в природном плане жизни. Почему же так трудно истребить

жизнь, почему так мощны приспособительные механизмы, в том числе и у человека? Может быть, чтобы мы могли, даже сильно заплутав, вернуться к истокам и все исправить? Во всяком случае, у нас есть для этого лучшие средства — природные. Главное, пользуясь ими, не быть ниже их — оставаться людьми, а не делаться эгоистичными потребителями, о душе думать не меньше, чем о теле.

Замечательно об этом написано в одной небольшой книге об известной целительнице Ванге: «Не будет никакой пользы от трав, если мы не станем поддерживать духовную чистоту, если не станем стремиться быть добрее, научиться понимать и любить всех людей. А ведь в наше тревожное время это кажется наиболее трудно выполнимым. Но ведь если человек чем-то озабочен и уныл, он непременно заболит, а если все жители страны испытывают отчаяние, значит, они потеряли веру и чувствуют себя несчастными, и такая страна неминуемо придет к гибели. Мы являемся свидетелями бурных событий и общественных катаклизмов мирового масштаба. Избежать этого невозможно, потому что Земля следует вечному вселенскому ходу к одной-единственной цели: установлению гармонии и равновесия. Ныне этот всемирный порядок нарушен. Наша планета входит в такой отрезок времени, который требует качественно новых перемен. Но эти перемены с трудом прокладывают себе путь, потому как старое уходит с нежеланием, а новое еще не пришло, дабы восстановить разрушенную гармонию. И в такое «межвременье» чрезвычайно велика роль человека. Мы должны помочь добрым силам добрыми делами, добрыми помыслами и поступками, любовью и пониманием. Помочь во имя нашего будущего, во имя будущего наших детей. Если мы сосредоточим свое внимание единственно на мелких бытовых проблемах, если не противопоставим себя

разжиганию страстей, ненависти, злобы, зависти и жажде мщения, то процесс приближения нового времени замедлится, а кризис еще больше углубится. Дайте шанс вере, надежде и любви, чтобы стать достойными людьми достойного будущего».

Человечество сегодня так гордится своими технократическими завоеваниями! Между тем ни одно из них по совершенству не сравнится с маленьким незаметным подорожником (как и любым другим растением на земле), на котором, слава богу, не придет никому в голову сколотить капитал, фальсифицируя препараты или взвинчивая аптечную цену на них, и который в то же время таит в себе богатство истинное — неисчерпаемую исцеляющую силу, о которой и пойдет речь в этой книге.

ЩЕДРОСТЬ ЗЕМЛИ

Подорожник невероятно широко распространен по миру, и это в полном смысле следы дальних странствий. Родовое название подорожника образовано от двух латинских слов — «planta», что значит «ступня» и «agree», что значит «двигать». Название, стоит заметить, очень меткое, потому что именно с помощью «ступни» и «движения» расселилось растение по всем уголкам земли. Семян у подорожника великое множество, а устроены они так, что наружный слой оболочки у них слизистый. В осеннюю непогоду намокшие мелкие семена становятся очень клейкими, прилипают к обуви человека, копытам и шерсти животных, колесам повозок и машин и так «путешествуют» по миру, пока не найдут себе новое место, где упадут в землю, разовьются и будут расти, давая жизнь тысячам и тысячам других поколений.

О «следах дальних странствий» я упомянул еще и потому, что были времена — до прихода европейцев, — когда Америка, например, подорожника не знала, и на американских землях подорожником «наследили» колонизаторы. Любопытно, что такие распространенные культуры, как картофель, кукуруза, помидоры, фасоль, табак, совершили обратное путешествие, то есть «прибыли» к нам как раз с американского континента, а вот подорожник Америке подарили мы. «След белого человека», — говорили североамериканские индейцы,

глядя на незнакомые им жилистые листья со стоячим стебельком. Между прочим, то обстоятельство, что растение выросло именно там, где появлялись завоеватели, местные жители приписывали чудодейственной силе и могуществу белого человека, а потому они со страхом и даже негодованием смотрели, с какой невероятной быстротой размножался пришелец из Европы.

Подорожник обладает удивительными приспособительными способностями. Каждый, кто хоть раз срывал лист этого растения, знает, что из черешка, прежде чем он оторвется, как нитки, вытягиваются тонкие пластичные жилки. Именно благодаря этим жилкам, которые, как упругий каркас, пронизывают не только черешок, но и весь лист, подорожник практически невозможно вытоптать. Если наступить на растение, листья просто прижимаются к земле, а через некоторое время вновь приподнимаются. Об этой особенности даже загадка придумана: «Лег пластом у дороги, разметал руки, ноги. Его бьют сапогом, его бьют колесом, ему все ни почем, хоть ударь кирпичом». Кстати, распластанные над землей листья — это тоже одно из приспособительных свойств. Во-первых, в борьбе за жизнь так легче подавить неугодных соседей, лишая их света. Во-вторых, такое затенение сохраняет в почве влагу — замечено, что при избытке влаги подорожник несколько приподнимает листья.

Хотя многие считают подорожник сорняком, следует заметить, что экспансия его по миру человеку, в конечном счете, во благо. Ведь в листьях подорожника заключена целая кладовая ценных биологически активных веществ, благодаря которым растение обладает многочисленными лечебными свойствами и используется в медицинских целях с глубокой древности. О некоторых лечебных свойствах подорожника говорят уже его народные названия — «порезник», «ранник», «чирьевая трава». По легенде свойства эти открыты были

случайно. Как-то на дороге расположились две змеи, греясь на солнце. Когда из-за поворота выехала повозка, одна змея успела уползти, другую же, замешкавшуюся, переехало колесо. Люди, ехавшие в повозке, видели, как первая, скрывшаяся с дороги, змея вернулась к пострадавшей с листом подорожника, которым и исцелила ее. Так люди будто бы впервые задумались о том, чтобы использовать растение для лечения ран.

Во многих странах сохранились предания о целебных свойствах подорожника.

Одна из легенд американских индейцев повествует о собаке, ужаленной гремучей змеей и уже находившейся в агонии. Сок же подорожника, смешанный с солью, совершил чудо: животное выздоровело. А в Греции существует легенда о жабе, которую укусил ядовитый паук. Жаба съела лист подорожника, и от яда не осталось и следа.

В средневековой Англии подорожник считался одной из девяти священных трав. Подорожник можно часто увидеть на картинах эпохи Возрождения. Он стал символом «проторенного пути», тропы, проложенной толпами верующих к Христу, олицетворяет путь Христа. А вот в Китае подорожник является символом самообразования, потому что некий студент, который не мог купить бумаги, писал на листьях подорожника.

Известна и красивая русская легенда об этом растении, которую пересказывают в своей книге потомственные целительницы Н. П. и Н. В. Цинкины: «Пошла красна-девица к роднику воды набрать. Видит, там старушка сидит, в кружке корочку хлеба мочит и ест. Набрала воды девица-краса, поставила ведра полнехоньки и говорит старушке: “Пойдем ко мне, бабушка, домой, я угощу тебя молочком топленным, поешь — отдохнешь а потом с Богом пойдешь”.

Пришла старушка в дом, посмотрела. Небогато живут, но от доброго сердца ей пищу дают. Поела, отдохнула,

да и чуть было не вздремнула. Спыхватилась, за суму взялась да в путь заторопилась. А девица с матушкой стоят и ночевать ей велят, от души предлагают, ей здоровья желают: “Живи у нас, места хватает, спи на печи — кости лечи, сил набирай — на полати влезай, угару сбоишься — на лавке дремай. Как сил наберешь — так и уйдешь”.

Заслезились глаза у старушки, а тут краса-девица с подушкой, да суму на крючок, да молчок... Отдыхай, сил набирай.

Ушли они огород поливать — нельзя о зимушке лютой забывать.

Бабушка поспала, повеселела, вышла к ним на огород да подойти к ней велела. Низко им поклонилась, за хлопоты извинилась, молоду девицу позвала и чудотраву показала. “Щедростью земли” зовется, кто ее сока напьется, тот животом не мается, живет да улыбается». То был подорожник.

Род подорожников насчитывает 260 видов, 27 из которых произрастают в нашей стране. Самый распространенный и широко известный вид — это подорожник большой, или обыкновенный. Кроме него достаточно известны подорожник блошный и ланцетовидный, а также некоторые другие.

Подорожник большой (*Plantago major* L.) — это многолетнее травянистое растение высотой до 40 см, широкоовальные или яйцевидные, плотные, с длинными широкими черешками листья которого собраны в прикорневую розетку. Через лист проходят 5–9 толстых, дугообразно расположенных жилок, переходящих в черешок. Когда лист отрывают, они вытягиваются тонкими, но прочными нитями. Корневище у этого подорожника укороченное, толстое, от него отходят многочисленные корни. Из центра листовой розетки вырастает одна или несколько округлых в сечении цветочных стрелок, заканчивающихся длинным, густым

цилиндрическим колосом из мелких, невзрачных, пленчатых, бурых или серовато-розовых цветков (соцветие — густой колос).

Латинское название растения происходит от слова «*planta*» — «ступня». Русские народные названия — попутник, порезник, чирьевая трава (как видите, сами названия уже указывают на лечебные свойства растения).

Растет подорожник большой как сорняк около дорог, на пустырях, улицах, огородах, полях, по лесным опушкам, берегам рек и оросительных канав. Широко распространен почти по всей территории бывшего СССР, за исключением Крайнего Севера.

Цветет подорожник с мая по сентябрь, семена созревают в августе-октябре. Плод — двугнездная коробочка с 8–16 мелкими бурыми, неправильноклиновидными семенами. Вес 1000 семян 0,14–0,25 г. Растение отличается необычайной плодовитостью и за сезон дает несколько десятков тысяч семян.

Семенная оболочка подорожника содержит слизь, и созревшие семена от сырости становятся клейкими, прилипают к обуви человека или копытам домашних животных и таким образом разносятся.

Лекарственным сырьем являются листья и корневище подорожника. Кроме того, используются семена растения.

В листьях подорожника большого найдены гликозид аукубин, который при гидролизе расщепляется на глюкозу и аукубиноген; флавоноиды, витамин К, витамин U (в свежем соке содержится 2,4–2,7 мг%), каротин (около 20 мг%), аскорбиновая кислота (до 300 мг%), горькие и дубильные (11%) вещества, три-терпены, незначительное количество алкалоидов, моносахариды, полисахариды, пектиновые вещества, оксикоричные кислоты (хлорогеновая и неохлорогеновая), лимонная и олеановая кислоты. Кроме того, в них

содержатся энзимы (инвертин и эмульсин), лимонная кислота, танин (около 4%) и другие компоненты.

В семенах обнаружено большое количество слизи (до 44%); свободный углевод плантеоза, состоящий из глюкозы, фруктозы и галактозы; олеаноловая кислота и стероидные сапонины.

В растении содержится также пантотеновая кислота, холин и аденин, а в семенах, кроме приведенных выше, выделен витамин — метилнорнаротин.

Фармакологические и клинические исследования показали, что препараты из листьев подорожника большого обладают ранозаживляющим, противовоспалительным, противосклеротическим и слабительным действием.

В медицинской практике применяют *настой и консервированный 20%-ным спиртом сок* подорожника из свежих листьев для лечения острых заболеваний желудочно-кишечного тракта, пониженной кислотности и длительно протекающих хронических колитов. *Свежий сок* дает хороший эффект при лечении гангренозных язв и фурункулов.

Наиболее широко используют сухой суммарный гранулированный препарат — *плантаглюцид* (Plantagluglucidum), содержащий в основном слизь и гликозид аукубин. Его успешно применяют при гастритах, энтеритах и язвенной болезни.

Листья заготавливают в период цветения растения, до начала их пожелтения или частичного покраснения (в мае-августе). Листья срывают руками, срезают ножом или серпом. Лучше всего собирать листья после дождя, когда они обсохнут. Они должны быть цельными, неповрежденными. Перед сушкой следует рассортировать сырье — удалить пожелтевшие, пораженные листья, а также цветочные стебли. Сушить нужно под навесом или на чердаках с хорошей вентиляцией, перемешивая. Сушку заканчивают тогда, когда черешки

при сгибании ломаются. У высушенных листьев травянистый запах, горьковатый, слегка вяжущий вкус. Хранить их лучше в деревянных ящиках, выложенных бумагой.

Подорожник блошный (*Plantago psyllium* L.) совершенно не похож на остальные виды. Это однолетнее серовато-зеленое растение с небольшим стержневым корнем и сильноветвистым, облиственным стеблем, высотой до 40 см, без листовой розетки. Листья все стеблевые, с заостренной верхушкой, мелкие, длиной 20–30 мм и шириной 3–5 мм. И стебель (особенно в верхней части) и листья подорожника блошного сильно опушены. Соцветия — короткие, яйцевидные колосья. В коробочке эллипсоидной формы созревают только два семени, дающие при смачивании густую слизь. Семя удлиненное, ладьевидное с загнутыми внутрь краями, с одной стороны выпуклое, с другой — слегка вогнутое. В центре вогнутой (брюшной) стороны находится рубчик, похожий на белое пятнышко. Семя блестящее, гладкое, скользкое, темно-бурого, почти черного цвета, длиной 1,7–2,8 мм, шириной 0,6–1,5 мм, без запаха и вкуса.

Другие названия этой разновидности подорожника — блошная трава, блошное семя, блошник, блошица.

Встречается в диком виде в небольшом количестве в пределах Южного Закавказья (в Нагорном Карабахе и Зангезуре). Растет на сухих горных склонах. Культивируется на Украине.

Цветет в июне-августе. Семена созревают в августе-сентябре — не одновременно. Вес 1000 семян 0,4–0,5 г.

В качестве лекарственного сырья используются семена. Высушенные семена мелкие, темно-коричневые, продолговато-ладьевидной формы с загнутыми внутрь краями. На выпуклой стороне они гладкие, блестящие, на вогнутой матовые. Запах отсутствует, вкус сладковато-слизистый. Семена подорожника блошного, как

уже было сказано, очень богаты слизью — до 40%; кроме того, в них содержатся белковые вещества — 20–25%, жирное масло — 18–20%, а также минеральные соли, иридоидный гликозид аукубин.

Другим видом сырья подорожника блошного является свежая трава. Это надземные части, состоящие из ветвистых облиственных стеблей различной длины с соцветиями. Цвет травы серовато-зеленый, цветков — розовато-буроватый. Запах отсутствует, вкус слегка горьковатый.

Подорожник ланцетолистный (*Plantago lanceolata* L.) — еще одна разновидность растения, используемая в медицинской практике. Народные названия подорожника ланцетолистного — арженик, ржаник, вольская трава, вышилиник, козак, козлики, острец, дорожник, поранник, ранник, язычки-трава, собачьи язычки, кобылий стец, стягач, узник.

Это многолетнее травянистое растение со стержневым корнем и коротким косым корневищем и обычно несколькими прямыми или восходящими безлистными цветочными стрелками высотой от 8 до 20 см. Для этого вида подорожника характерны узкие ланцетные и линейно-ланцетные листья, кверху заостренные, с дугообразно расположенными 3–7 жилками, сверху голые, снизу по жилкам опушенные, собранные в прикорневую розетку.

Колос очень густой, яйцевидно-продолговатый. Все части растения могут быть голыми или опушенными. Семенная коробочка эллиптическая, длиной около 3 мм, двусемянная. Семена продолговатые или продолговато-эллиптические, с одной стороны выпуклые, с другой желобчатые с темным рубчиком. Цветет растение в июне-июле. Семена созревают через 2–3 недели после оплодотворения. Они не имеют периода покоя, но характеризуются растянутым прорастанием, сохраняют всхожесть в течение нескольких лет.

Распространен подорожник ланцетолистный в европейской части России, в Западной Сибири, на Дальнем Востоке, на Украине, в Беларуси, в Средней Азии. Растет на сухих лугах, травянистых открытых склонах, пустырях, около дорог, на залежах, по берегам рек, в клеверниках, на межах.

Лекарственным сырьем у этой разновидности считаются семена и листья.

В листьях найдены углеводы и родственное соединение маннит, фумаровая кислота, иридоиды, аллантоин, фенолкарбоновые кислоты и их производные. Семена содержат углеводы и родственные соединения, жирное масло, в его составе элаидиновая кислота, триглицериды олеиновой и линолевой кислот, бета-ситостерин.

В корнях подорожника ланцетолистного обнаружены стероиды (ситостерин, стигмастерин, холестерин, кампестерин), линолевая кислота. Надземная часть растения содержит ациклическое соединение лолиолд, аукубин, фенолкарбоновые кислоты и их производные рамнозилглюкозид кофейной кислоты, флавоноид глюкозид апигенина.

Подорожник средний (*Plantago media* L.) очень похож на подорожник большой, но отличается от него короткими черешками, мелкими шершавыми волосками на обеих сторонах листа и бледно-розовыми венчиками цветков. Характерные места обитания этой разновидности: луга, антропогенные территории, но встречается он редко.

СПУТНИК ЗДОРОВЬЯ

Сопровождая по всем дорогам человека, подорожник не минует и главной из них — дороги здоровья, являясь здесь не только верным спутником, но и защитой и часто спасением.

В качестве лекарственного растения подорожник еще до нашей эры использовался в Египте, а также в Китае, где применяли и заготавливали подорожник большой (листья), подорожник прижатый и подорожник ланцетолистный (семена). Согласно китайской медицине, подорожник большой помогает при маточных кровотечениях, кровотечениях из носа, из уретры, его можно использовать при дизентерии с кровью. Другие виды подорожника служили мочегонным, которое в отличие от любых мочегонных, изгоняющих не только воду, но и энергию, энергию не изгоняло (слабое мочегонное), поэтому могло применяться у стариков и использовалось при анурии, при наличии песка и камней в мочевыводящих путях, а также при красноте и воспалении склер (жар печени), при бронхиальной астме и бронхите, при синдроме жара и мокроты легких.

В тибетской медицине подорожник большой использовался для лечения поноса и болезней, связанных с лимфатической системой (мокнущих дерматитов, аллергических проявлений, артритов, болезней

лимфатических узлов, полисерозитов и др.), им лечили раны и язвы.

В Древней Греции и Риме подорожник для лечения различных заболеваний применяли Гиппократ и Гален, упоминал его в своих работах Диоскорид.

В IX веке подорожник за его выдающиеся ранозаживляющие свойства называли «матерью всех трав». А великий алхимик и целитель Плиниус говорил даже, что «если в котел с кусочками мяса бросить лист подорожника — мясо срастется».

Широко использовался подорожник и в арабской медицине. Незаурядные противовоспалительные, ранозаживляющие, кровоостанавливающие и многие другие лечебные свойства растения описывал и высоко оценивал в своих трудах Абу Али ибн Сина. Листья подорожника знаменитый врачеватель применял как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство, при опухолях, хронических и злокачественно протекающих язвах, при воспалении глаз, заболевании печени, почек, при слоновой болезни; семена — от кровохарканья и поноса.

Вот как ученый описывает подорожник: «Он бывает двух родов: малый и большой. Диоскорид говорит, что он называется “многореберным” и “семиреберным”. Листья большого крупнее, а листья малого мельче. Вещество его сочетается из водянистости и землистости; благодаря водянистости он охлаждает, а благодаря землистости стягивает.

Наиболее полезный подорожник — большой; его плод и корешки близки по естеству к листьям, но суше и менее холодны.

Корень подорожника суше и менее влажен; холодность его не столь велика, чтобы вызвать онемение, а сухость его не доходит до жжения, поэтому он чрезвычайно хорош для язв. Подорожник — разреженный, особенно если его высушить. Гален говорит: “Он холодный, сухой в третьей степени”.

Листья его вяжут и отвлекают и притом обладают холодной водянистостью. Они препятствуют кровотоку, а будучи высушены, не обжигают; поэтому они способствуют заживлению застарелых и свежих язв, и при язвах нет ничего лучше этого. Они открывают закупорки благодаря своему очищающему свойству. Корень этого растения вешают на шею больного “свинками”.

К числу охлаждающих средств относится еще слизь подорожника блошного с уксусом. Следует избегать наложения таких лекарственных повязок и мазей на заднюю часть мозга, являющуюся местом, где начинаются нервы. Эти средства приносят пользу мозгу, проникая через шов, находящийся на темени, и через венечный шов, а через заднюю часть черепа они не доходят до самого мозга, портя места начала нервов. Лечат также, давая нюхать холодные благовония и вводя в нос вышеупомянутые масла и выжатые соки.

В слизи блошного подорожника вместе с силой отвлекающей заключена еще и некая вызывающая созревание сила». Далее Ибн Сина описывает различные медицинские случаи, в которых рекомендует применять лечебную силу растения: «Подорожник хорош от горячих опухолей и ожогов огнем, от герпеса, крапивницы, рожи, опухолей у основания уха и “свинок”... хорош от злокачественных язв, от “персидского огня”, от ползучих язв, хронических язв и глубоких ран и стоит в этом отношении впереди всех лекарств. В смеси с кимолосской глиной и свинцовыми белилами он помогает, если его приложить на карбункул... Из подорожника при слоновой болезни делают лекарственную повязку, которая препятствует увеличению опухоли и способствует ее опадению... Подорожник полезен при боли в ушах от жара. Отвар его корня помогает в виде полоскания от зубной боли. Чечевичная похлебка, в которую положили подорожник вместо свеклы, помогает

от падучей... Если впускать каплями выжатый сок его листьев при боли в ушах — боль успокаивается, а от жевания корня, его стебля или от полоскания их отваром проходит зубная боль. Сок его листьев также излечивает от кула... Подорожник помогает от воспаления глаз; лекарства от воспаления растворяют в его выжатом соке, и это приносит пользу.

В числе глазных лекарств есть такие, которые изменяют натуру. Одни действуют охлаждающе, как например... слизь подорожника блошного. Во всех этих случаях необходимо с самого начала прикладывать к глазу охлаждающую лекарственную повязку с такими средствами, как выжатые соки, например, подорожника большого и листьев ивы, или же со слизями, а также пускают эти средства в глаз каплями... Семена подорожника полезны от кровохарканья, а чечевичная похлебка, в которую его кладут вместо свеклы, помогает от астмы... Корень подорожника, его семена и листья — лечебное средство против закупорок печени и почек. Когда варят чечевичную похлебку и кладут туда подорожник вместо свеклы, такая похлебка полезна от водянки... Подорожник в виде питья из семян или клизмы из его выжатого сока полезен от язв в кишках и от желчного поноса. Он останавливает кровотечение при почечуе, а его листья пьют с уваренным вином при болях в мочевом пузыре и в почках... Подорожник полезен от трехдневной, то есть перемежающейся лихорадки. Говорят также, что при трехдневной лихорадке надо выпить три корня подорожника в четырех с половиной укийях разбавленного вина, а при четырехдневной лихорадке — четыре корня тоже с вином... Подорожник прикладывают с солью на место, укушенное бешеной собакой... Если вымочить кассию в свежем соке кориандра со слизью семян подорожника блошного, а потом полоскать ею горло, это помогает от ангин. Иногда в пищу больных астмой кладут подорожник... Если

у больных усиливается бессонница, то не обойтись без макового питья, а если у них учащается дыхание, то исправить вред можно только увлажнением с помощью, например, слизи семян подорожника блошного, которую глотают раз за разом... К числу лекарств от диабета относятся лепешечки из цветка гранатника по следующей прописи: акакийи — два дирхама, розы — три дирхама, цветка гранатника — четыре дирхама, камеди — один дирхам и трагаканта — полдирхама; все это связывают и пьют со слизью подорожника блошного. Из питьевых средств им полезен выжатый сок огурца с подорожником блошным, и тому подобное: напитков такого рода больной пьет вместо воды сколько может».

Исстари в качестве кровоостанавливающего и ранозаживляющего средства высушенные и превращенные в порошок листья подорожника большого и подорожника высокого применяли в Азербайджане, а отвар из семян принимали при кровавых поносах и кровохарканье. В народной медицине Армении листья подорожника в виде настоя использовали при лечении рака желудка.

Выдающийся армянский врач Мхитар Гераци, один из классиков армянской медицины, в своем знаменитом сочинении «Утешение при лихорадках», написанном в 1184 году и ставшем впоследствии настольной книгой читающего населения всего Закавказья, также немалое значение придавал использованию в качестве лекарственного сырья различных частей растения подорожника. Так, он писал: «Если больной почувствует сухость во рту или ощутит затвердение или хрипоту в груди, дай слизь семян блошного подорожника или воду из отрубей или сырой, несваренный сок подорожника один нуки на два драма тыквенного масла, или один драм масла из семян арбуза, или два драма фиалкового масла... Вечером дай пить следующее лекарство:

возьми семян блошного подорожника, арабской камеди, армянской глины, смешанных со слизью айвы. Армянскую глину дают с целью высушить влагу, скопившуюся в груди, что очень полезно. Если же больной такой, что харкает кровью, дай лепешки, которые мы сейчас опишем и которые, с помощью Бога, помогают при чахотке с кровохарканием... Возьми стручковой кассии, фиалок, грудных ягод, очищенного от косточек сушеного винограда, себесты, манны таранкупин; все это вместе свари в воде, дай отстояться, подсласти фиалковым вареньем и давай пить ежедневно понемногу. Если же в груди почувствует сухость, дай воду подорожника с маслами фиалки и тыквы, а перед сном дай пить семена блошного подорожника, арабскую камедь, армянскую глину со слизью из очищенных семян айвы; поможет также сироп из иссопа».

Широко подорожник применялся и на Руси. Похлебка с добавлением в нее листьев подорожника считалась лекарством от водянки. Наружно свежие листья употребляли при ушибах, язвах, свищах, сырыми листьями натирали попревшие ноги; использовали как ранозаживляющее, а внутрь — как отхаркивающее средство. Порошок из семян применяли при хронических поносах, катаре кишок и дизентерии.

В старинной русской скорописи (XVII век) приводится рецепт излечения цинги и кровоточивости десен с помощью подорожника: «натирать десны ягодами “своробориными толчеными” шиповника, полоскать рот “попутка” (подорожника большого) водою, а также и травы мяты огородные варить в воде и тем рот полоскать». Упоминается подорожник и в изданном А. Зубовым в 1887 году в Москве сочинении «Заметка о Травнике Троцкого воеводы Станислава Гажовтова»: «Арноглосса (так называли подорожник в Древней Греции за его листья, похожие на овечий язык — *Прим. авт.*) — бабка, попутник, вейбледер (по-немецки),

Plantago lagopus. Зелие зимнее и сухо». Сам упоминаемый травник — рукопись XV века, следовательно, на Руси в то время подорожник знали не только как огородный сорняк, но и почитали как ценное лекарственное растение. Так автор травника предлагает использовать подорожник для лечения геморроя, ожогов, ран, «огня пекельного» в суставах.

В русской народной медицине подорожник издавна применялся при раковых опухолях (в виде влажных компрессов), а внутрь при раке легких и желудка, для чего смесь тонко измельченного свежего листа с равным количеством сахарного песка настаивали в теплом месте в течение 2 недель. Полученная жидкость употреблялась 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Кроме того, листья употребляли при болезнях дыхательных путей, инфекциях, как кровоостанавливающее и обволакивающее средство. Наружно — при рожистом воспалении, карбункулах, для чего свежие, промытые кипяченой водой, раздавленные листья накладывали на пораженные участки кожи или обрабатывали их настойкой из листьев.

Из корней подорожника готовили экстракты для применения внутрь от лихорадки и кашля туберкулезного происхождения, при укусах насекомых, пчел, гадюк и как болеутоляющее средство.

Семена подорожника блошного применяли как слабительное средство при лечении хронических, атонических и спастических запоров и при воспалительных состояниях кишечника и мочевого пузыря: 10–20 г семян (целиком или в истолченном виде) принимали единовременно. В щелочной среде кишечника семена сильно разбухают и увеличиваются в объеме в 4–6 раз, создавая обволакивающий эффект, оказывая смягчающее действие. Из семян также делали припарки при лечении опухолей, язв, трещин на грудных сосках, воспалении

глаз. Свежий сок подорожника блошного применялся при лечении хронических гастритов и колитов.

В старину также считалось, что если носить высушенные корни подорожника ожерельем вокруг шеи, то рассасывается зоб.

В Воронежской области рак желудка и кишечника часто лечили отваром подорожника, медленно высушенного на чердаке. Растение для такого лечения засушивалось целиком, с корнями. В Забайкалье настойку корня подорожника на водке также пили как противораковое средство. В Дальневосточном крае сок подорожника считался верным и действенным средством, помогающим при белокровии. Для лечения сок подорожника смешивали с медом в соотношении 1:1 и принимали по 1–3 ст. ложки 3 раза в день.

В европейских странах слава лекаря-подорожника также была велика, о чем говорят, например, обширные рекомендации к его применению, приводимые в своих трудах известным средневековым врачом Одо из Мена:

Съеден, как овощ вареным, он помощь подаст при водянке;
Так, он астматикам польза и, слышно, падучую лечит.
Грязные раны любые во рту подорожник очистит,
Если во рту его сок подержать в полосканье подольше.
Залитый в полость, свищи подорожника сок исцеляет,

Он же «священный огонь» унимает и боли ушные.
При кровохарканье сок, если пить его часто и чистым,
Помощь окажет, но лучше он с уксусом действует вместе.
Так и чахоточным он помогает, а в анус введенный,
Дизентерийного он истечения свяжет чрезмерность;

Соком глаза умастивший изгонит и жар, и припухлость,
Если же часто траву растирать ты возьмешься зубами,
Вспухшие так успокоишь и кровью налитые десна;
Так и при боли зубной подорожник нередко полезен.
Сок подорожника с шерстью подложенный к области матки,

Высушив крови излишек, течение ее прекращает.
В случаях названных выше, питье помогает отвара
Семени этой травы в сочетанье с вином; и при болях,
Как в мочевом пузыре, так и почках его выпивают.

Три его корня возьми, растерев, и смешай вместе с ними
Три киафа вина и воды в одинаковой мере;
Все это следует пить лихорадкой больному до дрожи;
Так лихорадку изгонишь, что носит название трехдневной.

Четырехдневную лечат еще лихорадку четыре
Корня: вина и воды в четырех их приемлют киафах.
Все, что я выше назвал, подорожник и малый излечит,
Впрочем, как кажется, он не такой отличается силой.
Вида подобного сок применяется часто при язве.

Что возникает обычно от глаз и ноздрей недалеко, —
С мягкою шерстью его налагают на язву такую, —
В девятидневье затем обновляется эта припарка.
Если живот согреть подорожника соком нагретым,
Острую боль удалив, животу он даст исцеленье.

Как говорят, и червей подорожника сок изгоняет.
Старое сало свиное, когда сочетается с соком
Этой травы, то припарка при вздутиях твердых полезна.
Мазь при паротидах эта и свежих раненьях поможет.
Если же за два часа до того, как трясти лихорадка

Четырехдневная станет, больной подорожника выпьет
Этого сок, — превосходно излечится соком доступным.
Этой травы семена, если пить их, послед изгоняют.
Если, как часто бывает, от долгой дороги занюют
Ноги, то с уксусом он, коль наложен растертым, поможет.

Сок его если с вином из сушеного пить винограда,
Часто, то он пузырю, говорят, мочевому поможет.

Не утратил своего медицинского значения подорожник и в наши дни. Так, широкое применение как в научной, так и в народной медицине листья подорожника

находят в Болгарии. Во Франции и других странах до сих пор употребляют подорожник при рожистых воспалениях, ранах, дерматитах, используют в виде компрессов, примочек и мазей. Кроме того, во Франции настой из листьев подорожника успешно применяется при острых и хронических энтеритах, при дизентерии, поносе туберкулезного происхождения и хронических нефритах. В Германии препараты подорожника используются при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях верхних дыхательных путей в виде свежего сока, чая из листьев. Или готовят такой состав: промытые измельченные листья отжимают, сок смешивают с равным количеством меда, варят 20 минут, закупоривают. Принимают по 1–2 ч. ложки лекарства под язык. Наружно подорожник используют в виде компресса из раздавленных листьев при фурункулах и других заболеваниях кожи, при воспалении кожи после прививки оспы и укуса пчел.

В китайской медицине свежую траву подорожника и сегодня используют как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство; кроме того, как мочегонное, а также при хронических бронхитах, плевритах. Семена подорожника — при сахарном диабете, диспепсии, кашле, мужском и женском бесплодии. Наружно — отвар семян при заболеваниях глаз.

В современной китайской медицине подорожник большой используется еще и для повышения половой активности, а отвар его семян рекомендуется при бесплодии — в равной степени и мужчинам, и женщинам. Практически те же советы дает и тибетская медицина: при полной неподвижности сперматозоидов мужчинам рекомендуется в период с осени до весны полечиться отваром семян, чтобы стать счастливым отцом. Во время такого лечения полезно также принимать лечебные ванны: 50 г корней и листьев подорожника настаивать 40 минут в 1 л кипятка, процедить, вылить в ванну, вода

в которой имеет температуру 36–37 °С. Подобные ванны можно принимать в любое время дня, по 15 дней каждый сезон — осенью, зимой, весной.

Итак, вы могли убедиться, что лечебные средства из подорожника обладают многосторонним действием. А признает ли это научная медицина? Да, и в научной медицине листья подорожника применяют как противовоспалительное, снотворное, обезболивающее, ранозаживляющее, бактерицидное и противоаллергическое средство.

Растение считается эффективным при различных кровоизлияниях и кровотечениях, а также как ранозаживляющее средство. Сок подорожника применяется главным образом в качестве горечи при анацидных гастритах и хронических колитах.

Клинически установлено положительное действие препаратов подорожника при неврастении, атеросклерозе, хроническом холецистите, болезнях дыхательных путей, коклюше, туберкулезе легких и хронических нефритах.

Отхаркивающее действие подорожника используют в грудных сборах.

Подорожник блошный («блошное семя») применяется также при спастических и атонических запорах. Экспериментально установлено, что этот вид подорожника ускоряет процесс свертывания крови.

При некоторых заболеваниях эффект суммируется при комбинированном применении препаратов подорожника — внутрь и наружно.

Поговорим подробнее о том, каково же действие различных препаратов из подорожника.

Особенности действия лекарственных форм из подорожника

Спиртовой экстракт листьев. 20%-ный экстракт из листьев растения оказывает ранозаживляющее действие, уменьшает гнойное отделяемое, стимулирует

грануляцию и эпителизацию. Кроме того, дает успокаивающий и даже снотворный эффект и снижает кровяное давление.

Отвар из листьев. Применяют при бронхите, туберкулезе и других заболеваниях органов дыхания, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалении почек.

Настой из листьев. Оказывает отхаркивающее действие и используется как вспомогательное средство при бронхитах, коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе. Водный настой из листьев подорожника усиливает активность ресничек мерцательного эпителия дыхательных путей, что ведет к усилению секреции бронхиальной слизи, вследствие чего мокрота разжижается и ее выделение при кашле облегчается.

Настой подорожника в равных частях с крапивой весьма эффективен при носовых, маточных и геморроидальных кровотечениях.

При воспалении глаз к ним прикладывают компрессы из водного настоя листьев подорожника ланцетолистного. Считается, что такие компрессы и промывания глаз уменьшают воспаление и очищают глазные впадины от гнойных выделений.

Сок подорожника большого. Входит в состав ряда сахароснижающих сборов, обладает болеутоляющим, секретолитическим, смягчающим и обволакивающим свойствами. Наличие аукубина обеспечивает противомикробное действие; сапонины, оксикоричные кислоты, флавоноиды и пектиновые вещества способствуют уменьшению содержания холестерина в крови. Научной медициной отмечена эффективность сока подорожника при лечении ран роговицы.

Сок из свежих листьев подорожника пьют при бронхиальной астме. Он также эффективен при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцати-

перстной кишки с нормальной или пониженной секрецией желудочного сока.

При лечении соком из листьев подорожника отмечается уменьшение или исчезновение болей и диспепсических явлений, улучшение аппетита. К концу курса лечения исчезают напряжение мышц и болезненность брюшной стенки при пальпации, спастические явления в толстом кишечнике, повышается кислотность желудочного сока.

Сок подорожника также стимулирует образование гемоглобина, прибавку в весе, полезен при атеросклерозе.

Сок истолченных листьев оказывает успокаивающее действие при укусах пчел, ос, шмелей.

При катарах горла применяется полоскание соком (немного разбавленным водой) из следующих растений: подорожник ланцетолистный, цветки лесной мальвы и корень окопника (зимой в тех же случаях готовят напар из этих растений).

Листья подорожника большого. Свежеистолченные листья используют наружно при фурункулах, абсцессах, инфицированных ранах, язвах, ожогах, для остановки кровотечения из ран. Сухие листья входят в состав грудного чая и от кашля. Помятые листья подорожника ланцетолистного и тысячелистника, взятые в равных частях, также считаются кровоостанавливающим, антисептическим, заживляющим раны средством.

Листья подорожника оказывают выраженное кровоостанавливающее, бактериостатическое, гипотензивное и противовоспалительное действие. Они регулируют секрецию желудочного содержимого, а также помогают при язвенном колите, энтероколите, дизентерии, заболеваниях почек, гипертонической болезни.

Семена подорожника. Размолотые в порошок, они используются как легкое слабительное по 1–2 ч. ложки. Компрессы из семян подорожника обезболивают и предупреждают появление припухлости при укусах насекомых.

Мазь из листьев. Приготовленная на персиковом масле и вазелине (10%), она применяется в качестве ранозаживляющего антимикробного средства.

Внимание! Настои и отвары листьев подорожника **противопоказаны** при повышенной кислотности желудочного сока.

ПОДОРОЖНИК В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Прежде чем привести рецепты лечебного использования подорожника, хотелось бы сказать несколько слов об общих правилах приготовления лекарственных фитопрепаратов, так как от их соблюдения в немалой степени зависит эффективность самого лечения. В различных книгах по фитотерапии и справочниках по лечению тех или иных заболеваний вам наверняка приходилось сталкиваться с различными указаниями: приготовить настой, отвар или напар, настойку или экстракт. Чем они отличаются? Говоря языком фармацевтов, отличаются они способом извлечения активных веществ из фитосырья, а по-простому — способом приготовления. Почему для разных растений и разных заболеваний предписываются разные же способы приготовления лекарственных форм? Главным образом это зависит от вида и особенностей сырья, с которым приходится иметь дело. Настои, например, чаще готовят из листьев, цветов и травы, а отвары — из грубых частей растений: корней, корневища, коры и т. п. И настои, и отвары представляют собой водные извлечения из лекарственного сырья.

Если вы предпочитаете готовить сборы самостоятельно, то помните, что для них используется измельченное растительное сырье в массовых соотношениях, указанных в рецептуре. Лекарственные растения

в сборе тщательно перемешивают и помещают в бумажные пакеты или стеклянные банки.

Курс лечения фитопрепаратами 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, используя лекарственные растения, обладающие аналогичной терапевтической активностью.

Настой из лекарственных растений или сборов готовят следующим образом (если нет особых указаний): 10 г (1–2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, укутывают или нагревают (на водяной бане) 15 минут, охлаждают в течение 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до исходного — 200 мл.

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

Если отвары готовятся из растительного сырья, содержащего дубильные вещества (например, кора, корневище), то процеживание производят немедленно после снятия сосуда с водяной бани.

Напар готовится почти так же, как отвар. Разница лишь в том, что растительное сырье заливают

кипятком и целую ночь парят в постепенно остывающей духовке, а лучше в печи, хотя это приемлемо только в деревенских условиях. Утром напар процеживают, подогревают и принимают так же, как и отвар.

Растворы для примочек, спринцевания, местных ванночек готовят на основе настоев и отваров, однако при необходимости получения более концентрированных водных вытяжек исходные настои и отвары следует готовить из расчета 1:5 и 1:3 и применять их в нативном (натуральном) виде.

Ванны также готовят на основе настоев и отваров, которые берут из расчета 1–2 л на ванну.

Настойки — это жидкие, спиртово-водные или спиртово-эфирные извлечения из лекарственных растений. Готовят их так. Растительное сырье, предварительно высушенное и измельченное, помещают в специальный сосуд и заливают соответствующим количеством экстрагирующей жидкости (чаще всего 70%-ным спиртом). Настаивают при комнатной температуре 7–10 дней. Затем извлечение сливают. Остаток растений отжимают, промывают той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжимают и доводят настойку до соответствующего объема той же жидкостью.

Для приготовления настоек обычно 1 весовую часть растения берут на 5 объемных частей получаемой настойки. Если растительное сырье содержит сильнодействующие вещества, то настойки готовят из расчета 1:10. Полученные настойки отстаивают в течение нескольких дней при температуре не выше 8 °С, после чего фильтруют их. Готовые настойки должны быть прозрачными.

Экстракты представляют собой сгущенные извлечения из растений. При получении их сухое измельченное растительное сырье исчерпывающе извлекают водой, спиртом, эфиром, спиртовыми или спирто-эфирными смесями. Полученное извлечение сгущают

до консистенции жидкого, густого или сухого экстрактов, отличающихся между собой содержанием воды.

Сборы и чаи представляют собой смеси высушенных и измельченных различных лекарственных растений, иногда с добавлением солей, эфирных масел и других веществ. Чайные сборы предназначены для приготовления в домашних условиях настоек и отваров, полосканий и припарок, лечебных ванн в соответствии с указаниями в каждом конкретном случае. Хранят сборы и чаи в сухом месте. Сборы и чаи, содержащие душистые вещества, — в жестяных коробках, остальные — в закрытых деревянных или картонных ящиках.

Теперь перейдем непосредственно к рецептам. Замечу лишь, что в если для многокомпонентного сбора вы не сможете найти какой-либо компонент, это не страшно, на лечебную эффективность это существенно не повлияет, хотя, конечно, лучше стараться соблюдать рецептуру и особенно указания по дозировке и режиму приема приготовленных составов.

Рецепты лечебного и профилактического применения подорожника

Диабет

При *диабете* рекомендуется принимать сок подорожника.

Подорожник (сок свежих листьев) 1 ст. ложка

Из свежих промытых листьев подорожника отжать сок и принимать его 3 раза в день до еды. Можно также принимать настой (10 г сухих листьев на 1 стакан воды) — по 1–2 ст. ложки за 20 минут до еды 2 раза в день.



При *диабете* рекомендуется принимать отвар, приготовленный из следующего состава.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	100 г
<i>Шелковица белая (листья)</i>	100 г
<i>Черника (листья)</i>	100 г
<i>Черноголовка обыкновенная (листья)</i>	100 г
<i>Козлятник (листья)</i>	50 г
<i>Ежевика (корень)</i>	50 г
<i>Ирис болотный (корень)</i>	50 г
<i>Василек синий (лепестки)</i>	50 г
<i>Хвощ (травя с корнями)</i>	50 г
<i>Цикорий (травя с корнями)</i>	50 г
<i>Золототысячник (травя)</i>	50 г
<i>Фасоль (стручки)</i>	50 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	20 шт.
<i>Черника (сухие ягоды)</i>	1 ст. ложка

Смешать все компоненты, кроме черники и шиповника. К 4 ст. ложкам смеси добавить 50 г плодов шиповника и 1 ст. ложку сухих ягод черники, залить 1 л воды, варить 20 минут, процедить. Пить по 150 мл отвара 3 раза в день до еды.



При *диабете* рекомендуется также следующий состав.

<i>Крапива (листья)</i>	1 часть
<i>Одуванчик (листья)</i>	1 часть
<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Черника (листья)</i>	1 часть

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты, настаивать в течение 10–15 минут, процедить. Пить по 0,3 стакана в день до еды.



При *диабете* рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующего состава.

<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Крапива (листья)</i>	2 части

Одуванчик (корень)
Козлятник (трава)

2 части
1 часть

2 ст. ложки смеси заварить 300 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день. Лечение длительное, прерывистыми курсами — через каждые 3 недели лечения 10 дней перерыва.



Для ослабления мочеизнурения при диабете рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья)
Крапива (корень)

1 ст. ложка
1 ст. ложка

Смесь варить 20 минут в 0,5 л воды, пить по 150 мл через 2 часа после еды, добавляя в каждую порцию отвара по 1 ч. ложке толченого проса.



При диабете, сопровождаемом ожирением, рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья)
Цикорий обыкновенный (корень)
Зверобой продырявленный (трава)
Грецкий орех (листья)
Золототысячник зонтичный (трава)

3 части
2 части
4 части
1 часть
1 часть

Корень цикория отварить в течение 0,5 часа в 100 мл воды. Остальные компоненты залить 1 л кипятка, кипятить в течение 3 минут, настаивать 8–10 часов, смешать с отваром корней цикория. Принимать по 0,3 стакана отвара 3 раза в день перед едой.



При диабете, сопровождаемом ожирением, рекомендуется также следующий состав.

Подорожник большой (листья)
Тысячелистник обыкновенный (трава)

2 части
2 части

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Золототысячник зонтичный (трава)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку сбора залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 10–12 часов, процедить. Пить по 1 стакану в течение дня в 3 приема за 20 минут до еды.



При *сахарном диабете и хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Золототысячник зонтичный (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Спаржа лекарственная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Заманиха высокая (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Ясень высокий (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора настоять на 800 мл кипятка, процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.

Заболевания глаз

При *конъюнктивите* рекомендуется промывать глаза настоем подорожника.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>200 мл</i>

Листья подорожника залить кипятком, укутать и настаивать в течение 20–30 минут, затем процедить и промывать глаза.



При *конъюнктивите* рекомендуется также применить следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Шиповник коричный (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Ромашка аптечная (лепестки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Василек синий (лепестки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

3 ст. ложки сбора настоять с 200 мл кипятка, процедить через марлю и вату. Закапывать по 3 капли в глаз.



При *трахоме* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Очанка (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Василек синий (лепестки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку смеси залить 100 г кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить. Закапывать в глаз по 4–5 капель через каждый час, а затем промывать настоем вокруг глаз.



При *ушибах глаз* лучше всего помогают примочки из подорожника — свежий лист вымыть, промокнуть влагу и прикладывать к больному месту.



При *ячмене* (острое гнойное ограниченное воспаление края век) рекомендуется следующее средство.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
----------------------------	--------------------

Приготовить настой на 1 стакане кипятка, процедить и применять при частых обострениях заболевания для примочек и промываний 4–6 раз в сутки. Можно также использовать сок растения. При этом общее лечение должно быть направлено на повышение сопротивляемости организма и включает прием естественных витаминов (крапивы, шиповника, смородины, черники, земляники, моркови, соков сырых овощей и фруктов).



При *ячмене, воспалении глаз* благоприятное действие оказывает припарка, приготовленная из хлеба и сока или массы пропущенной через мясорубку надземной части подорожника.

Заболевания дыхательных путей, горла и полости рта, простуды

При судорожном кашле помогает следующий сбор.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	15 г
<i>Фиалка (трава)</i>	15 г
<i>Росьянка (трава)</i>	15 г
<i>Фенхель (плоды)</i>	15 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день.



При сухом кашле рекомендуется следующее средство.

<i>Подорожник (листья)</i>	15 г
<i>Алтей (корень)</i>	15 г
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	5 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	20 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	10 г
<i>Солодка (корень)</i>	15 г
<i>Тимьян обыкновенный (трава)</i>	10 г
<i>Фенхель (плоды)</i>	10 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять, укутав. Принимать по 50–60 мл настоя 3 раза в день.



В качестве отхаркивающего рекомендуется следующее средство.

<i>Подорожник (листья)</i>	5 г
<i>Гречиха (цветки)</i>	5 г
<i>Мать-и-мачеха (цветки)</i>	5 г
<i>Коровяк (цветки)</i>	5 г
<i>Бузина (цветки)</i>	5 г
<i>Липа (цветки)</i>	5 г
<i>Мак-самосейка (цветки)</i>	7 г
<i>Медуница (трава)</i>	10 г

Первоцвет (травя)

3 г

Окопник (корень)

10 г

4 ст. ложки смеси залить 1 л кипящей воды. Наставать ночь, затем процедить. Подогревать и пить в течение дня небольшими глотками.



В качестве *отхаркивающего средства*, а также при *заболеваниях органов дыхания* рекомендуется следующий состав.

Подорожник (листья)

3 части

Мать-и-мачеха (листья)

4 части

Солодка (корень)

3 части

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить через марлю. В качестве отхаркивающего средства принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

При заболеваниях органов дыхания принимать через каждые 3 часа по 0,3 стакана.



При *кашле* народная медицина рекомендует принимать сироп из подорожника.

Подорожник

3 ст. ложки

(свежие измельченные листья)

Мед (или сахарная пудра)

3 ст. ложки

Свежие листья подорожника промыть, измельчить, смешать с медом или сахарной пудрой, затем нагревать 4 часа в закрытой посуде на теплой плите, немного остудить и процедить. Принимать сироп по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.



В качестве *отхаркивающего и противовоспалительного средства* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	20 г
<i>Истод сибирский (корни)</i>	15 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	15 г
<i>Первоцвет весенний (травы)</i>	10 г
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	15 г
<i>Мята перечная (травы)</i>	15 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать на водяной бане в течение 10 минут, процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана настоя или отвара 3–4 раза в день после еды.



При заболеваниях дыхательных путей с обильным выделением мокроты, в том числе при бронхиальной астме, коклюше и туберкулезе в качестве противокашлевого средства народная медицина рекомендует принимать настой подорожника.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	1 ст. ложка
------------------------------------	-------------

Сухие или свежие листья подорожника большого залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 4 раза в день за 20 минут до еды и в моменты приступа болезни.



При кашле, трахеите, хроническом бронхите рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	10 частей
<i>Алтей (корень)</i>	10 частей
<i>Донник лекарственный (травы)</i>	5 частей
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	20 частей.
<i>Медуница (листья)</i>	20 частей
<i>Мята перечная (листья)</i>	5 частей
<i>Солодка (корень)</i>	10 частей
<i>Тимьян (травы)</i>	5 частей
<i>Фенхель (плоды)</i>	5 частей

1 ст. ложку смеси настаивать на стакане холодной воды в течение 2 часов, затем варить 5 минут, остудить,

процедить. Полученный отвар выпить в несколько приемов в течение дня в теплом виде.



При кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите рекомендуется применять следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>20 частей</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Первоцвет (корень)</i>	<i>40 частей</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>30 частей</i>

1 ст. ложку смеси настаивать на стакане холодной воды в течение 2 часов, затем варить 5 минут, остудить, процедить. Полученный отвар выпить в несколько приемов в течение дня в теплом виде.



При кашле, трахеите, хроническом бронхите рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>20 частей</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>20 частей</i>
<i>Медуница (листья)</i>	<i>20 частей</i>
<i>Солодка (корень)</i>	<i>20 частей</i>
<i>Фиалка душистая (трава)</i>	<i>20 частей</i>

1 ст. ложку смеси настаивать на стакане холодной воды в течение 2 часов, затем варить 5 минут, остудить, процедить. Полученный отвар выпить в несколько приемов в течение дня в теплом виде.



При кашле, трахеите, хроническом бронхите рекомендуется следующий состав.

<i>Девясил (корень)</i>	<i>40 г</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>40 г</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>60 г</i>
<i>Укроп (плоды)</i>	<i>20 г</i>

Смешать. 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки через каждые 3 часа.



При кашле, трахеобронхите, хроническом и остром сухом бронхите рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	15 г
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	15 г
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	5 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	20 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	10 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	15 г
<i>Тимьян обыкновенный (трава)</i>	10 г
<i>Фенхель (плоды)</i>	10 г

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка и настоять, укутав, затем процедить. Пить теплым по 50–70 мл настоя 3–5 раз в день.



При кашле, трахеите, хроническом бронхите рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	30 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	30 г
<i>Росянка (трава)</i>	30 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	30 г

4 ч. ложки смеси настаивать на 1 стакане воды в течение 2 часов. Сварить. Выпить за день в 3 приема.



При кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром бронхите рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	30 г
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)</i>	20 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	30 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	20 г

1 ст. ложку смеси настаивать на 1 стакане кипятка на водяной бане в течение 15 минут, процедить. Принимать

в виде теплого настоя по 50–70 мл перед едой 3 раза в день.



Эффективным средством против *запущенных бронхитов с сухим кашлем* и других видов *грудных заболеваний*, а также против *малярии* считается сок подорожника.

Подорожник ланцетолистный (сок) 3 ст. ложки

Сок, отжатый из помятых свежих листьев ланцетолистного подорожника, принимать 3 раза в день.



При *хроническом бронхите, катаре дыхательных путей*, а также при *колике, язве желудка* эффективным считается отвар подорожника.

Подорожник (сухие листья) 1 ст. ложка

В эмалированную или стеклянную посуду положить сухие листья подорожника, залить 250 мл крутого кипятка, тепло укутать и настаивать 4–6 часов. Затем прокипятить, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день за 15–20 минут до еды.



При *сухом бронхите* рекомендуется следующий состав.

<i>Багульник болотный (трава)</i>	10 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	10 г
<i>Фиалка трехцветная (листья)</i>	10 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Первоцвет весенний (корень)</i>	10 г
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	10 г
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	20 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	10 г

1 ст. ложку смеси настоять на 1 стакане кипятка, процедить. Пить после еды по 0,3 стакана настоя 3 раза в день.



При *бронхите* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	20 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	30 г
<i>Солодка (корень)</i>	30 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Пить по 100 мл настоя 3–4 раза в день.



При *заболеваниях бронхов и легких* рекомендуется следующий состав.

<i>Шандра (трава)</i>	10 частей
<i>Подорожник (листья)</i>	10 частей
<i>Первоцвет (цветки)</i>	10 частей
<i>Вероника (трава)</i>	10 частей

1 ст. ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов. Затем варить 5 минут, остудить, процедить. Полученный отвар выпить в несколько приемов за день в теплом виде.



При *заболеваниях бронхов и легких* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	10 частей
<i>Вероника (трава)</i>	30 частей
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	40 частей
<i>Истод большой (трава)</i>	5 частей

1 ст. ложку смеси настоять на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, затем варить 5 минут, остудить, процедить. Полученный отвар выпить в несколько приемов в течение дня в теплом виде.



При *воспалительных заболеваниях легких* в качестве *отхаркивающего средства* и при сопутствующих

заболеваниях — атеросклеротическом кардиосклерозе с аритмией сердца и хроническом гастрите с пониженной секреторной функцией желудка, а также при аллергии рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вереск обыкновенный (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Липа сердцелистная (листья)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный (травы)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять и процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.



При хронической пневмонии, бронхоэктатической болезни рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>10 г</i>
<i>Девясил высокий (корни)</i>	<i>10 г</i>
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	<i>10 г</i>
<i>Сосновые почки</i>	<i>10 г</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>10 г</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>10 г</i>
<i>Зверобой продырявленный (травы)</i>	<i>10 г</i>
<i>Мята перечная (травы)</i>	<i>10 г</i>
<i>Эвкалипт прутовидный (листья)</i>	<i>10 г</i>

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать на водяной бане в течение 10 минут, процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана настоя 3 раза в день после еды.



При ложном крупе рекомендуется применять следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Роснянка круглолистная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Фиалка душистая (травы)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Тысячелистник обыкновенный (травы)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

<i>Черда трехраздельная (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Липа сердцелистная (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Кровохлебка лекарственная (травя)</i>	1 ст. ложка

3 ст. ложки сбора настоять на 1,5 л кипятка, процедить. Применять по 50 мл настоя 9 раз в день. Одновременно необходимо делать ингаляции с приготовленным настоем: первые сутки — постоянно, до улучшения состояния, второй день — через каждые 3 часа, и далее снижать до 3 раз в день. Этим же отваром рекомендуется полоскать горло каждые 3 часа. Хорошо в состав для полоскания добавлять зверобой обыкновенный и эвкалипт шаровидный — по 2 ст. ложки.



При бронхиальной астме, коклюше, бронхоэктазии рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Сосна (почки)</i>	1 часть
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	1 часть

4 ч. ложки смеси залить 1 стаканом холодной воды. Настаивать в течение 2 часов, затем кипятить 5 минут и настаивать еще 15 минут, процедить. Выпить полученный состав в течение дня в 3 приема.



При бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов в качестве вспомогательного средства рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	30 г
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	40 г
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)</i>	30 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать на водяной бане в течение 20 минут, затем процедить. Применять в виде теплого настоя по 50–70 мл 3 раза в день.



При *бронхиальной астме, астматических бронхитах* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	10 г
<i>Багульник болотный (трава)</i>	10 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	10 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	10 г
<i>Солодка гладкая (корни)</i>	10 г
<i>Девясил высокий (корень)</i>	10 г
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	10 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	10 г

2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане 15 минут, остудить в течение 45 минут, процедить, отжать и долить воды до первоначального объема (200 мл).

Принимать по 50–70 мл настоя 3 раза в день после еды.



При *бронхиальной астме* рекомендуется принимать настой подорожника большого.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	1 ч. ложка
------------------------------------	------------

Свежее или сухое сырье залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 минут и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.



При *бронхиальной астме* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Бузина травянистая (цветы)</i>	1 часть
<i>Росьянка (трава)</i>	1 часть
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	1 часть

4 ч. ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить несколько минут, процедить. Отвар выпить в 3 приема в течение дня.



При *бронхиальной астме* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина травянистая (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Росьянка (травя)</i>	<i>1 часть</i>

4 ч. ложки измельченного сырья настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить несколько минут, после остывания процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.



При *бронхиальной астме* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>30 г</i>
<i>Фенхель (плоды)</i>	<i>20 г</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>30 г</i>
<i>Сосна (почки)</i>	<i>40 г</i>

1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа и процедить. Пить по 50–70 мл 3–4 раза в день после еды.



При *бронхиальной астме* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Багульник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Девясил (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Анис (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить в течение

45 минут, процедить, отжать и довести объем до первоначального (200 мл). Пить по 50–70 мл 3 раза в день после еды.



При *ангине, обострениях хронического тонзиллита, фарингита, заболеваний десен, слизистой оболочки полости рта* и т. п., а также для их профилактики в качестве средства для полосканий рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (сухие листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Прополис</i> <i>(20%-ная спиртовая настойка)</i>	<i>40 капель</i>

Сухие измельченные листья подорожника залить 1 стаканом кипяченой воды, кипятить 10–15 минут. Настаивать в течение 30–60 минут, добавить настойку прополиса и использовать для полосканий.



При *потере голоса после ларингита* рекомендуется следующее средство.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>100 г</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>100 г</i>
<i>Укроп (плоды)</i>	<i>50 г</i>

2 ст. ложки смеси варить в течение 10 минут в 1 л воды, немного остудить и процедить. Пить теплым, как чай, в течение дня.



При *хроническом тонзиллите с гнойными выделениями из миндалин* рекомендуется применять следующее средство.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мирт обыкновенный (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Репешок аптечный (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Эвкалипт шаровидный (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Сирень обыкновенная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 1,2 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день. Одновременно настоем полоскать горло 7 раз в день. Хорошо также делать ингаляции с настоем перед сном.



При язвенном и афтозном стоматитах рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Аир болотный (корень)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Щавель конский (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Роза крымская (лепестки)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Дуб обыкновенный (измельченная кора)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки смеси настоять с 1 л кипятка, процедить. Пить по 30 мл настоя 7 раз в день. Одновременно этим же настоем полоскать рот 9 раз в день.



В качестве потогонного чая при высокой температуре рекомендуется применять настой, приготовленный из следующего сбора.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>20 г</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>25 г</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>10 г</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 г</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>10 г</i>

4 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, дать настояться в течение 10 минут, слегка подсластить медом или сахаром и принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.



При острых респираторных заболеваниях рекомендуется применять следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>10 г</i>
<i>Девясил высокий (корень)</i>	<i>10 г</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>10 г</i>

<i>Календула (цветы)</i>	10 г
<i>Мята перечная (травя)</i>	10 г
<i>Первоцвет весенний (травя и корень)</i>	10 г
<i>Солодка (корень)</i>	10 г
<i>Сосна (почки)</i>	10 г
<i>Тимьян обыкновенный (травя)</i>	10 г
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	10 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать на водяной бане в течение 15 минут. Пить по 0,3 стакана настоя 3–5 раз в день после еды.



При простуде считается эффективным настой, приготовленный из следующего сбора.

<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Девясил (корень)</i>	1 часть
<i>Сосна (почки)</i>	1 часть
<i>Фиалка трехцветная</i>	1 часть

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настоять, процедить и пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.



При простуде с сильным кашлем и воспаленным горлом народная медицина рекомендует следующее эффективное средство.

<i>Подорожник (сок)</i>	1 стакан
<i>Водка</i>	1 стакан
<i>Зверобой (травя)</i>	50 г

Свежие листья подорожника промыть проточной холодной водой, затем охлажденной кипяченой. Пропустить листья через соковыжималку или мясорубку и отжать сок через 2–3 слоя марли. Стакан сока подорожника смешать со стаканом водки и настаивать неделю. Затем осторожно процедить через марлю. В бутылку (или банку) емкостью 0,75 л положить измельченную траву зверобоя и залить соком подорожника

с водкой и настаивать еще неделю на открытом месте (можно даже на солнце).

Для усиления лечебных свойств препарата можно добавить в него 100 мл настойки из *цветков календулы*.

Доза для приема препарата зависит от веса пациента: на каждые 10 кг веса — 3 мл настойки. Принимать ее натощак утром и за 20–30 минут до еды — до 3 недель. А при хронических заболеваниях — до 4 недель.

Препарат *противопоказан* лишь при обострении язвенной болезни желудка и новообразованиях.

Следует иметь в виду, что термическая обработка сбора (кипячение) недопустимы. Нагревать допустимо лишь до 50 °С. При температуре выше 50 °С разрушаются все биологически активные вещества и теряются лечебные свойства лекарства.



Для *профилактики осложнений после гриппа* рекомендуется следующее средство.

<i>Подорожник ланцетолистный (листья)</i>	50 г
<i>Алтей (корень)</i>	100 г
<i>Липа (цветы)</i>	100 г
<i>Солодка (корень)</i>	50 г
<i>Пырей (корневище)</i>	50 г
<i>Чабрец (трава)</i>	50 г
<i>Первоцвет (цветки)</i>	50 г

1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут. Пить настой теплым 2 раза в день после еды.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При *остром гастрите* рекомендуется принимать следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	20 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	20 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	20 г

<i>Тысячелистник (трава)</i>	20 г
<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	20 г

10 г смеси залить 1 стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 70–100 мл 3–5 раз в день.



При *остром гастрите* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Крапива (листья)</i>	1 часть
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 часть

4 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте. Несколько раз в день пить по стакану до 1,5 л в день в течение 7–10 дней.



При *остром гастрите* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Зверобой (трава)</i>	1 часть
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	1 часть
<i>Ромашка (цветки)</i>	1 часть

4 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов в теплом месте и процедить. Несколько раз в день пить по стакану до 1,5 л настоя в день в течение 7–10 дней.



При *остром гастрите и пищевом отравлении* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	20 г
<i>Зверобой (трава)</i>	10 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	20 г

<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	20 г

5–6 г смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 30 минут, принимать по 60 мл настоя через каждый час, первые порции без сахара, затем можно добавлять 1 ч. ложку на порцию. Пить до исчезновения симптомов отравления, желательнее при этом соблюдать постельный режим и не принимать пищу в первые сутки.



При *гастрите* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	40 г
<i>Зверобой (трава)</i>	40 г
<i>Золототысячник (трава)</i>	20 г
<i>Сушеница (трава)</i>	40 г
<i>Аир (корень)</i>	10 г
<i>Мята (листья)</i>	10 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	20 г
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	5 г
<i>Тмин (плоды)</i>	6 г

40 г смеси залить 1 л кипятка и настаивать 10 часов в закрытой посуде. 1 стакан теплого настоя выпить натощак, остальное, каждый раз подогревая, выпить в 4 приема, через 1 час после еды.



При *гастрите* рекомендуется также следующий состав.

<i>Ромашка (цветки)</i>	1 часть
<i>Календула (цветки)</i>	1 часть
<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	1 часть
<i>Черёда (трава)</i>	1 часть

2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, отжать и долить воды до 200 мл. Пить по 80–100 мл отвара 3–5 раз в день.



При *гастрите* рекомендуется принимать напар подорожника ланцетолистного.

Подорожник ланцетолистный (листья) 50–60 г

Листья напарить в 1 л воды. Выпить 1 стакан теплого напара натошак, остальное, каждый раз подогревая, выпить в 4 приема, через 1 час после еды.



При *гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	4 ст. ложки
<i>Фасоль обыкновенная (стручки)</i>	3 ст. ложки
<i>Аир болотный (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	3 ст. ложки
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Дымянка лекарственная (трава)</i>	4 ст. ложки
<i>Горечавка желтая (трава)</i>	4 ст. ложки

3 ст. ложки залить 2 л кипятка и настоять, затем процедить. Принимать по 100 мл настоя 6 раз в день до еды.



При *затяжном гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Хмель обыкновенный (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Ежевика сизая (корень)</i>	3 ст. ложки
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	3 ст. ложки
<i>Липа сердцелистная (листья)</i>	2 ст. ложки

3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять и процедить. Принимать по 150 мл настоя 6 раз в день.



При *гастрите с пониженной секреторной функцией желудка и вздутием живота* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Зверобой обыкновенный (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Иссоп лекарственный (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Лапчатка серебристая (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Тмин обыкновенный (плоды)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки смеси залить 800 мл кипятка, настоять и процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.



При *пониженной кислотности желудочного сока* за 20–30 минут до еды рекомендуется принимать 0,25 стакана теплой кипяченой воды с 0,5 ч. ложки меда (медовую воду) 3 раза в день. При *нулевой кислотности* в медовую воду добавляют по 1 ст. ложке сока *листа подорожника* и отвара *сухих листьев малины* (1 ст. ложка на стакан кипятка — настаивать 1 час).

Сок листа подорожника и отвар листьев малины хранить в холодильнике.



При *гастритах, общей слабости* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Яснотка белая (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Очный цветок (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Малина обыкновенная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Спаржа лекарственная (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять и процедить.

При *гастритах с пониженной секреторной функцией* принимать по 50 мл настоя 6 раз в день до улучшения состояния, а затем по 30 мл настоя 3 раза в день до выздоровления.

При *нулевой кислотности* количество подорожника увеличить до 6 ст. ложек.

При *гастрите с повышенной секреторной функцией* количество подорожника уменьшить до 1 ст. ложки или заменить на *аир болотный* — до 2 ст. ложек.



При *гастритах с нулевой и пониженной кислотностью* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	40 г
<i>Зверобой (трава)</i>	40 г
<i>Золототысячник (трава)</i>	20 г
<i>Спорыш (трава)</i>	20 г
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	40 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	10 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	15 г
<i>Тмин (плоды)</i>	6 г
<i>Аир (корневища)</i>	10 г

40 г смеси залить 1 л кипятка. Настаивать в закрытом сосуде ночь. Натощак выпить 1 стакан, остальное в течение дня — в 4 приема, каждый раз через час после еды.



При *гастрите с пониженной кислотностью* народная медицина рекомендует следующее средство. Сорвать несколько листьев подорожника вместе с черешками, промыть, пропустить через мясорубку, отжать. Если сок получится вязким — развести водой 1:1. Полученный сок кипятить 1–3 минуты. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 15–20 минут до еды.



При *хроническом гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	2 части
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	3 части
<i>Бессмертник (цветки)</i>	1 часть

3 ст. ложки смеси заварить 750 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов в термосе, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 25 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 года (через каждые 8 недель лечения делать перерыв 10 дней).



При хроническом гастрите с пониженной и нулевой кислотностью рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	20 г
<i>Мята (листья)</i>	10 г
<i>Зверобой (травя)</i>	10 г
<i>Ромашка (цветы)</i>	10 г
<i>Календула (цветки)</i>	10 г
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	10 г
<i>Шалфей (листья)</i>	10 г
<i>Аир (корень)</i>	10 г
<i>Вахта (листья)</i>	10 г

2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 10 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, отжать и долить воды до 200 мл. Пить по 80–100 мл лекарства за 30 минут до еды.



При хроническом гастрите с пониженной кислотностью рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	2 части
<i>Крапива (листья)</i>	2 части
<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	3 части
<i>Цветки бессмертника</i> <i>(или кукурузные рыльца)</i>	1 часть

3 ст. ложки измельченной смеси заварить 750 мл кипятка в термосе, настаивать в течение 3 часов, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 25 минут до еды. Лечение длительное (1,5–2 года), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения делать перерыв 10 дней).



При *гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Горец птичий (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аир (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тмин (плоды)</i>	<i>0,5 части</i>

Заварить 4 ст. ложки смеси 1 л кипятка, выдержать на водяной бане в течение 15–20 минут, настаивать в течение 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день через час после еды в течение 1–1,5 месяцев. Для профилактики повторять лечение весной и осенью в течение ряда лет.



При *затянувшемся остром гастрите, хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>40 г</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>30 г</i>
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	<i>30 г</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Репешок (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Полынь метельчатая (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>40 г</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>70 г</i>
<i>Роза (лепестки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Ноготки (цветки)</i>	<i>10 г</i>

6 г смеси заварить 500 мл кипятка. Томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15–20 минут до еды.



При затянувшемся гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья)	4 части
Шиповник (толченые плоды)	3 части
Сушеница болотная (травы)	1 часть
Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Роза белая (лепестки)	1 часть
Календула лекарственная (цветки)	1 часть
Хвощ полевой (побеги)	1 часть
Репешок обыкновенный (травы)	2 части
Полынь полевая (травы)	2 части
Укроп огородный (семена)	3 части
Зверобой продырявленный (травы)	4 части
Тысячелистник обыкновенный (цветущие верхушки)	7 частей

1 ст. ложку смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды. Вкус настоя слабогорький.



При затянувшемся остром гастрите, хроническом гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется следующий состав.

Подорожник (листья)	40 г
Сушеница (травы)	10 г
Хвощ (травы)	10 г
Роза (лепестки)	10 г
Ромашка (цветки)	10 г
Календула (цветки)	10 г
Репешок (травы)	20 г
Полынь метельчатая (листья)	20 г
Шиповник (плоды)	30 г
Укроп (плоды)	30 г
Зверобой (травы)	40 г
Тысячелистник (травы)	70 г

6 г сырья залить 500 мл кипятка, настаивать 30 минут на водяной бане, процедить. Пить 4 раза в день по 100 мл за 15–20 минут до еды.



При *гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	40 г
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	30 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	20 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	10 г

3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 750 мл кипятка, настаивать в течение 1–1,5 часов, процедить и выпить в течение суток в 4–5 приемов за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать 20%-ную настойку прополиса по 30 капель 3 раза в день.



При *панкреатите* рекомендуется принимать сок свежего подорожника — по 1 ч. ложке 3–4 раза в день; или настой подорожника (6 г сырья на 1 стакан воды) — по 100–200 мл настоя 3 раза в день; или отвар (10 г сырья на 1 стакан воды) — по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день.



При *язвенной болезни желудка* народная медицина рекомендует применять пасту из подорожника, которая обладает прекрасным *витаминным и лечебным свойствами*.

Подорожник (свежие листья)

Свежие листья подорожника измельчить на мясорубке. Полученную пасту принимать в качестве витаминного средства. Можно добавить в пасту равное количество кипяченой воды, перемешать, отжать сок. Пить по 0,3 стакана сока 3–4 раза в день.



При *язвенной болезни желудка* народная медицина рекомендует применять следующее средство.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Крапива (корни и листья)</i>	5 ст. ложек

Можжевельник (плоды)

1 ст. ложка

Мед

4 ст. ложки

Вино красное

1 л

Залить лекарственные растения красным вином, настаивать в течение 10–14 часов, затем добавить мед и варить 30 минут, настаивать еще в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.



При *язве желудка* рекомендуется летом съедать ежедневно по 12–15 свежих листьев подорожника. Хорошо добавлять подорожник в разные салаты — есть его в таком виде вам будет приятнее.



После операции по поводу *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*, особенно после удаления злокачественной опухоли, рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья)

2 ст. ложки

Кирказон обыкновенный (трава)

2 ст. ложки

Лопух большой (корень)

3 ст. ложки

Татарник колючий (трава)

3 ст. ложки

Облепиха крушиновидная (побеги)

2 ст. ложки

Ятрышник мужской (трава)

3 ст. ложки

Цикорий обыкновенный (корень)

3 ст. ложки

Чистотел большой (трава)

3 ст. ложки

6 ст. ложек залить 2,5 л кипятка, настаивать на водяной бане в течение 30 минут. Принимать по 150 мл настоя 6 раз в день.



При *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья)

4 ст. ложки

Бузина черная (цветки)

4 ст. ложки

Овес посевной (солома)

4 ст. ложки

3 ст. ложки смеси заварить в 1 л кипятка, настоять и процедить. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день.



При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется принимать настой подорожника.

Подорожник (свежие листья)

1 стакан

Подорожник залить 2 стаканами кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить. Пить по 0,25 стакана несколько раз в день за 30 минут до еды.



При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется принимать порошок семян подорожника.

Подорожник большой (семена)

0,5 ч. ложки

Семена, растертые в порошок, пить с теплой водой.



При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья)

10 г

Аир болотный (корень)

10 г

Аралия манчжурская (корень)

10 г

Зверобой продырявленный (трава)

10 г

Календула лекарственная (цветки)

10 г

Полынь горькая (трава)

10 г

Мята перечная (трава)

10 г

Одуванчик (корень)

10 г

Ромашка аптечная (цветки)

10 г

Шалфей (трава)

10 г

10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить, процедить, сырье отжать и долить кипяченой воды так, чтобы

объем жидкости вновь составил первоначальное количество. Принимать по 100–150 мл настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.



При язвенном энтероколите с язвенными процессами в желудке, с пониженной половой функцией, ослабленным больным рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Алтей лекарственный (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Ятрышник пятнистый (трава)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Кровохлебка лекарственная (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Роза крымская (лепестки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Пижма обыкновенная (верхушки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Любка двулистная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки смеси настоять в 1,5 л кипятка, процедить. Принимать по 100 мл настоя 6 раз в день. Кроме того, на ночь рекомендуется микроклизмы с настоем — до 40 раз на курс лечения.



При хроническом энтероколите рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>20 г</i>
<i>Горец птичий (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Лапчатка гусиная (трава)</i>	<i>20 г</i>

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 100–150 мл настоя 3–4 раза в день перед едой.



При расстройстве желудочно-кишечного тракта с гнилостными выделениями рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

<i>Мята перечная (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Эвкалипт шаровидный (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять, процедить. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день.



При *расстройстве кишечника* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>15 г</i>
<i>Мох исландский</i>	<i>10 г</i>
<i>Лапчатка прямостоячая (корневище)</i>	<i>10 г</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	<i>15 г</i>
<i>Черника (плоды)</i>	<i>15 г</i>

1 ст. ложку смеси варить в 1 стакане воды в течение 15 минут, процедить. Выпить в несколько приемов за день, при этом соблюдать подходящую диету.



При *поносе* рекомендуется следующий состав.

<i>Горец птичий (травя)</i>	<i>15 г</i>
<i>Лапчатка гусиная (травя)</i>	<i>15 г</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>30 г</i>

1 ст. ложку смеси отварить со стаканом воды. Принимать отвар по 0,5 стакана 3–4 раза в день.



При *запоре* рекомендуется принимать настой семян подорожника.

<i>Подорожник (семена)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
----------------------------	--------------------

Семена подорожника залить 0,5 стакана кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать вместе с семенами утром. Действие наступает через 5–12 часов. Противопоказаний нет.



При *колике со вздутием кишечника престарелым людям* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Жостер слабительный (травя)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Лен обыкновенный (семя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки смеси настоять в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 50 мл настоя 7 раз в день. При этом рекомендуется употреблять в пищу тыкву, огурцы, морковь, свеклу и другие овощи, ежедневно их чередуя.



При *запоре* рекомендуется также принимать настой листьев подорожника.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
----------------------------	--------------------

Листья залить 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1–1,5 месяца.



Эффективным и безвредным слабительным, «глистотелом» гнилотной флоры в верхнем и среднем «этаже» желудочно-кишечного тракта является средство, предложенное к применению Иваном Парфеньевичем Бородиным (1847–1930) — академиком Петербургской академии наук, ботаником, первым президентом русского ботанического общества, братом композитора А. П. Бородина.

Эмалированную посуду с 500–800 мл кислого молока поставить в большую по объему посуду с кипящей водой. Когда всплывет творог, сделать в нем «прорубь» и всыпать туда измельченные овощи, а также свежие или сухие травы, взятые в любом количестве. Сначала лук и чеснок — на 5–10 минут, потом капусту, крапиву,

петрушку, сельдерей, подорожник, мяту, ботву свеклы, редис — еще на 5 минут. Затем отцедить творог (он получается гораздо вкуснее обычного) и процедить сыворотку. Пить ее натошак по 1 стакану.

Предлагаемое средство можно приготовить упрощенным способом. В литровую банку с 500 мл кислого молока (кефира) засыпать измельченные овощи и травы. Долить кипятка. Через 5–10 минут верхний слой жидкости выпить, снова долить 300 мл кипятка, размешать и процедить. Сыворотку выпивать, а полученную смесь съедать в промежутках между приемами пищи.



При *изжоге* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой (трава)</i>	20 г
<i>Подорожник (листья)</i>	20 г
<i>Ромашка (соцветия)</i>	5 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день.

Заболевания женской половой сферы

При *эрозии шейки матки* рекомендуется следующий сбор.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Полынь горькая (трава)</i>	1 ст. ложка
<i>Эвкалипт шаровидный (листья)</i>	3 ст. ложки
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	2 ст. ложки
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	1 ст. ложка
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 ст. ложка

2 ст. ложки сбора настоять на 0,5 л кипятка, процедить, немного остудить и использовать для спринцевания.



При *женском бесплодии* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья и корни)</i>	<i>100 г</i>
<i>Гвоздика (пряность)</i>	<i>5 шт.</i>
<i>Мед</i>	<i>250 г</i>

Подорожник и гвоздику варить вместе в 1 л воды 20 минут на водяной бане, затем добавить мед и варить еще 10 минут. Принимать по 1 ст. ложке средства 3 раза в день до еды.



При *женском бесплодии* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Петрушка (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Смесь варить 5 минут в 0,5 л воды, процедить. Пить в течение дня вместо воды.



При *женском бесплодии* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Хлопчатник мохнатый (кора)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	<i>4 ст. ложки</i>

3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять, принимать по 100 мл 6 раз в день.



При *женском бесплодии* рекомендуется применять настой из семян подорожника.

<i>Подорожник (семена)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
----------------------------	-------------------

Семена растереть в порошок, залить кипятком и кипятить 10 минут на слабом огне. Затем настой процедить, охладить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день в течение 12 дней.



При дисменорее, болезненных менструациях рекомендуется следующий сбор.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	50 г
<i>Горец перечный (трава)</i>	100 г
<i>Манжетка (трава)</i>	60 г
<i>Календула (цветки)</i>	60 г
<i>Ромашка (цветки)</i>	60 г
<i>Крапива жгучая (трава)</i>	50 г

2 ст. ложки смеси варить 10 минут в 0,5 л воды, процедить. Пить по 75 мл отвара 3 раза в день до еды.



При женском бесплодии рекомендуется применять также отвар из семян подорожника.

<i>Подорожник (семена)</i>	1 ст. ложка
----------------------------	-------------

Семена залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3 раза в день до еды.



При женском бесплодии, вызванном воспалительным процессом в трубах, также полезен отвар семян подорожника.

<i>Подорожник (семена)</i>	1 ч. ложка
----------------------------	------------

Семена залить 1 стаканом воды, кипятить на маленьком огне не более 5 минут. Дать настояться. Процедить. Пить по 2 ст. ложки 4 раза в день. Можно 2–3 дня хранить отвар в холодильнике. Пить отвар нужно либо теплым, либо комнатной температуры.



При уплотнениях в груди, мастите рекомендуется делать компрессы из следующих растений.

<i>Подорожник ланцетный (листья)</i>	15 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	15 г

<i>Фиалка душистая (трава)</i>	15 г
<i>Грецкий орех (листья)</i>	15 г

Свежие листья грецкого ореха, подорожника и свежие травы вымыть в холодной воде, истолочь, сделать компресс на грудь при уплотнениях. Когда компресс согреется, остудить в воде и снова приложить. Компрессы менять до устранения затвердения.



При *воспалительных заболеваниях груди* рекомендуется приготовить следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	50 г
<i>Крапива жгучая (трава)</i>	50 г
<i>Зверобой (трава)</i>	50 г
<i>Тысячелистник щитковидный (трава)</i>	50 г

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л воды, варить 10 минут, процедить и остудить. Пить вместо воды в течение дня.

Заболевания крови, лимфы и костной ткани

При *анемии* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	10 г
<i>Подорожник ланцетолистный (листья)</i>	10 г
<i>Цикорий (корень)</i>	15 г
<i>Терн (кора)</i>	15 г
<i>Алтей (корень)</i>	10 г
<i>Дубровник горный (трава)</i>	10 г
<i>Рута (листья)</i>	3 г
<i>Бузина травянистая (корень)</i>	20 г

Бузину залить 500 мл воды, оставить на ночь до утра. Остальные компоненты смешать, отдельно залить 500 мл воды и также оставить на ночь. Утром корень бузины варить 30 минут, процедить. Травяную смесь варить 5 минут, охладить, процедить. Смешать два отвара. Пить по 2 ст. ложки отвара каждый час.



Чай из подорожника — 1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипятка — одно из лучших средств, *очищающих кровь от токсинов*.



При *слоновой болезни (лимфостазе)* рекомендуется принимать настой подорожника.

Подорожник большой	30 г
<i>(все растение с корнем)</i>	

Залить 1 л кипятка, настоять, укутав, процедить. Принимать по 100 мл настоя 6 раз в день.



При *остеомиелите* наружно используются промытые свежие листья подорожника большого.

Для приема внутрь рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья)	60 г
Горицвет кукушкин (трава)	60 г
Календула лекарственная (цветки)	60 г

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и пить по 0,3 стакана настоя 3 раза в день за 15–30 минут до еды.

Заболевания мужской половой сферы

Для *улучшения качества спермы* рекомендуется принимать отвар семян подорожника.

Подорожник (семена)	1 ст. ложка
Вода	1 стакан

Семена подорожника залить 1 стаканом воды, варить на медленном огне 5 минут. Настаивать в течение 30 минут, охладить, процедить. Пить по 2 ст. ложки отвара 4 раза в день теплым или комнатной температуры.



В качестве *средства для увеличения потенции* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Грушанка (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чистотел (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

1 ч. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, выпить теплым в течение дня в несколько приемов.



В качестве *средства для увеличения потенции* рекомендуется также следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аралия (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вахта (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Горец перечный (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пастушья сумка (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Дягель (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Исландский мох</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка (цветы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Укроп (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ярутка (семена)</i>	<i>1 часть</i>

12 г измельченных компонентов залить 350 мл кипятка в горячем термосе, выдержать 2 часа, процедить. Выпить все количество полученного настоя в теплом виде за 4–5 раз в течение суток через 30 минут после еды.

Этот состав *противопоказан* при гипертонии, ишемической болезни сердца с выраженной стенокардией.

Заболевания печени и желчного пузыря

Для профилактики и лечения воспаления печени и желчных протоков рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	20 г
<i>Волoduшка многонервная (травa)</i>	25 г
<i>Земляника (листья)</i>	15 г
<i>Одуванчик обыкновенный (корень)</i>	10 г
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	15 г
<i>Смородина черная (листья)</i>	15 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	25 г
<i>Репешок (травa)</i>	15 г

1 ст. ложку смеси залить стаканом воды и кипятить на водяной бане 10 минут, затем настаивать в течение 30–40 минут, процедить через марлю. Пить, как чай, несколько раз в день.



При заболеваниях печени, воспалительных заболеваниях желчных путей, горечи во рту рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (корень)</i>	50 г
<i>Вода</i>	500 мл

Измельченный корень подорожника кипятить в воде 5–7 минут, процедить. Принимать отвар 3 раза в день.



При заболеваниях печени, желчевыводящих путей, а также при пониженной кислотности желудочного сока рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	2 части
<i>Рябина сибирская (плоды)</i>	5 частей
<i>Пижма (соцветия)</i>	4 части
<i>Тысячелистник (травa)</i>	3 части
<i>Аир (корень)</i>	2 части

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, настаивать в течение 40–60 минут

на плите, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.



При *желчнокаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	50 г
<i>Зверобой (трава)</i>	50 г
<i>Тысячелистник щитковидный (трава)</i>	50 г
<i>Дубровник обыкновенный (трава)</i>	50 г
<i>Горец перечный (трава)</i>	50 г

2 ст. ложки смеси варить 10 минут в 500 мл воды, процедить. Пить по 125 мл отвара 4 раза в день.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

При *гломерулонефрите* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	20 частей
<i>Смородина черная (листья)</i>	1 часть
<i>Береза (листья)</i>	1 часть
<i>Можжевельник (плоды)</i>	1 часть
<i>Толокнянка (листья)</i>	20 частей
<i>Брусника (листья)</i>	20 частей
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	30 частей
<i>Хвощ полевой (листья)</i>	30 частей
<i>Шиповник (плоды)</i>	40 частей
<i>Земляника лесная (ягоды)</i>	60 частей

5–6 г смеси залить 500 мл кипятка. Томить 30 минут на водяной бане. Принимать в теплом виде по 150 мл 3 раза в день.



При *гломерулонефрите с отеками* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	1 ст. ложка
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	2 ст. ложки
<i>Верблюжья колючка</i>	2 ст. ложки

Бузина черная (цветки)

2 ст. ложки

Очный цветок (трава)

2 ст. ложки

Залить 6 ст. ложек сбора 1 л кипятка, настоять, процедить. Принимать по 30 мл настоя 5 раз в день.



При *хроническом гломерулонефрите* рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья) 15 г

Почечный чай (трава) 15 г

Хвощ полевой (трава) 10 г

Тысячелистник обыкновенный (трава) 10 г

Календула лекарственная (цветки) 20 г

Черёда трехраздельная (трава) 15 г

Шиповник коричный (плоды) 15 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять, затем процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана настоя 3–4 раза в день.



При *гематурической форме хронического гломерулонефрита* рекомендуется следующий состав.

Почечный чай (трава) 15 г

Подорожник большой (листья) 15 г

Хвощ полевой (трава) 10 г

Тысячелистник обыкновенный (трава) 15 г

Крапива двудомная (листья) 15 г

Календула лекарственная (цветки) 15 г

Черёда трехраздельная (трава) 15 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять, затем процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана настоя 3–4 раза в день.



При *гломерулонефрите у детей* применяется следующий сбор:

Черная смородина (листья) 10 г

Береза (листья) 10 г

<i>Брусника (листья)</i>	20 г
<i>Подорожник (листья)</i>	20 г
<i>Крапива (листья)</i>	20 г
<i>Хвощ (травя)</i>	30 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	50 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды. При *усилении гематурии* из сбора нужно исключить траву хвоща.



При *хроническом пиелонефрите* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	15 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	15 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	15 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	15 г
<i>Толокнянка (листья)</i>	10 г
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	10 г
<i>Чай почечный (травя)</i>	20 г

10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, затем охладить, процедить, сырье отжать и добавить кипяченой воды (до первоначального объема). Принимать по 50–70 мл настоя 3–4 раза в день.



При *острых и хронических нефритах, заболеваниях почечных лоханок и мочевого пузыря* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	20 частей
<i>Петрушка (травя)</i>	5 частей
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	50 частей
<i>Буквица лекарственная (травя)</i>	10 частей
<i>Щавель конский (корень)</i>	10 частей
<i>Спаржа (корень)</i>	30 частей
<i>Крапива (листья)</i>	20 частей
<i>Земляника лесная (листья)</i>	30 частей
<i>Шиповник (плоды)</i>	20 частей

1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка. Томить 30 минут на водяной бане. Пить в течение дня — всякий раз за 10 минут до еды. Курс лечения 4–8 месяцев.



В качестве *профилактического почечного чая*, а также при *остром нефрите*, наряду с соблюдением диеты, рекомендуется применять следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	20 г
<i>Земляника (листья)</i>	15 г
<i>Зверобой (травя)</i>	20 г
<i>Розга золотая (травя)</i>	20 г
<i>Крапива (листья)</i>	10 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	20 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, варить 10 минут, настаивать в течение 30 минут. Процедить через марлю. Пить, как чай, в течение дня.



При *мочекаменной болезни с отеками нижних конечностей* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	3 ст. ложки
<i>Мята перечная (травя)</i>	3 ст. ложки
<i>Чабрец ползучий (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Земляника лесная (листья)</i>	3 ст. ложки
<i>Горец птичий (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	3 ст. ложки
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	2 ст. ложки
<i>Ясменник душистый (травя)</i>	3 ст. ложки

3 ст. ложки сбора настоять на 1,2 л кипятка, процедить. Принимать по 100 мл настоя 7 раз в день.



При *геморрагическом цистите и пиелонефрите* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	40 г
<i>Лапчатка прямостоячая (корневище)</i>	30 г
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	30 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, настоять и процедить. Пить на ночь в теплом виде.



При *нефрите* и *цистите* рекомендуется следующий сбор.

<i>Крапива жгучая (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Грушанка зонтичная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл настоя в день.



При *остром цистите* и *уретрите* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Спаржа лекарственная (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мелисса лекарственная (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Грыжник голый (травя)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Душица обыкновенная (травя)</i>	<i>5 ст. ложек</i>
<i>Стальник полевой (травя)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Татарник колючий (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

2 ст. ложки смеси настоять на 1 л кипятка, процедить. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день.



При *цистите* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник лекарственный (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Овес (зеленая солома)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза белая (почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Цикорий (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза белая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мелисса (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Спорыш (трава)

1 часть

Чабрец (трава)

1 часть

1 ст. ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, держать в закрытой посуде на водяной бане 30 минут. Настаивать, укутав, 40 минут. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



При *цистите* рекомендуется принимать настой семян подорожника.

Подорожник (семена) 2 ст. ложки

Семена промыть, залить 1 стаканом кипятка, настаивать и охладить в течение 10 минут, затем процедить. Принимать натошак по 1 ст. ложке.



При *цистите* рекомендуется также следующий состав.

Подорожник большой (листья) 1 часть

Овес (зеленая солома) 1 часть

Шиповник (плоды) 1 часть

Чабрец (трава) 1 часть

Горец птичий (трава) 1 часть

Цикорий (корень) 1 часть

Береза (почки) 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом горячей дистиллированной воды, в эмалированной посуде с закрытой крышкой поставить на водяную баню на 30 минут. Затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить и отжать. Принимать 3 раза в день по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до еды в течение 21 дня.



При *воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей* рекомендуется следующий состав.

Подорожник большой (листья) 40 г

Лапчатка прямостоячая (корневище) 30 г

Хвощ полевой (трава) 30 г

10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, затем охладить, процедить, сырье отжать и добавить кипяченой воды (до первоначального объема). Принимать по 140–160 мл настоя на ночь в теплом виде.



При *патилломе мочевого пузыря* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	50 г
<i>Дубровник (травя)</i>	50 г
<i>Зверобой (травя)</i>	50 г
<i>Свиной (корневища)</i>	50 г
<i>Ива белая (листья)</i>	50 г
<i>Толкнянка</i>	50 г
<i>Коровяк густоцветный (цветы)</i>	50 г
<i>Кукурузные рыльца</i>	50 г

7 ст. ложек смеси варить 10 минут в 500 мл воды, процедить. Пить по 0,5 стакана отвара после еды.



При *энурезе* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник ланцетолистный (листья)</i>	45 г
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	30 г
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	25 г

1 ст. ложку смеси варить 5 минут в 400 мл воды, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.



При *болезнях мочевого пузыря у детей* принимают отвар ланцетолистного подорожника в смеси с другими травами.

<i>Подорожник ланцетолистный (листья)</i>	40 г
<i>Грыжник (травя)</i>	40 г
<i>Толкнянка (листья)</i>	40 г
<i>Туя (побеги)</i>	30 г
<i>Цмин (соцветия)</i>	30 г

<i>Береза (почки)</i>	30 г
<i>Спорыш (трава)</i>	30 г

40 г смеси залить 1 л сырой воды и настаивать целую ночь, утром кипятить 10 минут, остудить и процедить. Пить по 0,5 стакана отвара после еды.



При *энурезе* рекомендуется также принимать порошок из семян подорожника (на кончике ножа) 3 раза в день, запивая глотком воды.

Заболевания щитовидной железы

При *увеличении щитовидной железы* рекомендуется следующее средство.

<i>Подорожник</i>	15 г
<i>Бессмертник</i>	40 г
<i>Кукурузные рыльца</i>	30 г
<i>Золототысячник</i>	30 г
<i>Тысячелистник</i>	40 г
<i>Спорыш</i>	30 г
<i>Земляника (лист)</i>	50 г
<i>Цикорий дикий</i>	30 г

Все измельчить. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Кипятить 5–7 минут. Настаивать 2 часа. Пить по 0,5 стакана за полчаса до еды 1,5 месяца, повторять 2 раза в год.

Кожные заболевания, раны, ожоги

При *фурункулезе, кожных сыпях* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	20 г
<i>Шалфей (листья)</i>	10 г
<i>Розмарин (листья)</i>	10 г
<i>Крапива (листья)</i>	20 г
<i>Полынь горькая (трава)</i>	10 г

<i>Тысячелистник (трава)</i>	20 г
<i>Зверобой (трава)</i>	20 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	30 г
<i>Золототысячник (трава)</i>	20 г
<i>Можжевельник (плоды)</i>	20 г

4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Оставить на ночь, затем процедить. На следующий день выпить настой в течение дня в 6–8 приемов.



При *фурункулезе* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	1 часть
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	1 часть

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 15–20 минут, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день.



При *дерматите* эффективным считается следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	30 г
<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	30 г
<i>Роза (лепестки)</i>	30 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	30 г

2 ст. ложки смеси залить 0,5 кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Пить по 100 мл настоя 4 раза в день перед едой.



При *экземе* рекомендуется применять отвар, приготовленный из следующего состава.

<i>Подорожник (листья)</i>	1 часть
<i>Шалфей (листья)</i>	1 часть
<i>Крапива (листья)</i>	1 часть
<i>Полынь горькая (трава)</i>	1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	1 часть

Зверобой (травя)
Можжевельник (плоды)

1 часть
1 часть

2 ст. ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, затем настаивать еще 20 минут, процедить, сырье отжать, полученный отвар смешать с 1 л воды и употреблять для промываний и примочек сразу после приготовления.



При аллергии рекомендуется следующий состав.

Подорожник (листья)

10 г

Бузина (цветки)

10 г

Росьянка (травя)

10 г

Фиалка трехцветная (травя)

10 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды и настаивать в течение 2 часов, затем кипятить в течение 5–10 минут, процедить, принимать в теплом виде по 50–60 мл 3 раза в день.



При угревой сыпи, шелушении кожи, крапивнице народная медицина рекомендует следующее лечение.

Подорожник (листья)

1 часть

Шалфей (травя)

1 часть

Ромашка (цветки)

1 часть

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка и дать настояться в течение 20–30 минут. После этого налить в таз теплую воду (температура 40 °С). В эту воду влить приготовленный настой из расчета 100 мл настоя на 1 л воды. В полученный раствор на 10 минут опустить руки, после чего, вынув руки из воды, приложить ладони к лицу в местах наибольшего поражения кожи и держать так руки в течение 3 минут. Затем сделать круговые движения активной рукой (правши — правой, левши — левой), не касаясь лица, на расстоянии

5–10 см. После этого вновь опустить руки в тот же раствор на 5 минут.



При *витилиго* рекомендуется применять настой, приготовленный из следующего состава.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Душица обыкновенная (трав)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Зверобой обыкновенный (трав)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шалфей (листья)</i>	<i>2 части</i>

2 ст. ложки смеси залить на ночь 2 стаканами кипятка в термосе. На следующий день пить по 70–100 мл 3 раза в день до еды.



В качестве наружного средства при *нарывах, воспалительных процессах*, а также *ранениях* кожи рекомендуется применять мазь, приготовленную на основе сока подорожника.

<i>Подорожник (сок)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ланолин (или вазелин)</i>	<i>1 часть</i>

Сок подорожника смешать с ланолином или вазелином, смесь тщательно растереть в стеклянной посуде и закрыть крышкой. При необходимости мазь наложить тонким слоем на пораженные участки кожи.



Семена подорожника блошного содержат вещества, защищающие слизистые оболочки от *грибковых инфекций*, включая инфекцию *candida albicans*. При грибковых инфекциях старайтесь отыскать именно эту разновидность подорожника, но если не получится, то может и чай из листьев обычного подорожника.

Заваривать 1 ст. ложку семян 1 стаканом кипятка, настоять и полоскать ротовую полость.



Для лечения *ран* народная медицина рекомендует использовать свежие листья подорожника.

Подорожник (свежие листья)

Из свежих, промытых листьев растения нужно приготовить кашицу и наложить на очищенную рану. Повторять процедуру до полного заживления.



При *длительно или плохо заживающих ранах* народная медицина рекомендует делать примочки с настоейкой, приготовленной из следующего состава.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Польнь горькая (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Живучка ползучая (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Горец почечуйный (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Арника горная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Белокопытник гибридный (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки смеси настаивать в течение недели на 1 л водки, процедить. Использовать при необходимости для примочек, которые накладываются на пораженные места.



В качестве наружного средства при *ушибах, ранах*, а также *нарывах* рекомендуется применять настойку подорожника.

<i>Подорожник (сок)</i>	<i>100 мл</i>
<i>Спирт</i>	<i>25 мл</i>

Сок подорожника настаивать на спирту в течение недели. Хранить в темном месте в хорошо закупоренной посуде. При необходимости делать примочки с настоейкой на пораженные места.



При *ушибах, воспалениях кожи, раздражениях, царапинах* рекомендуется делать компрессы из следующего состава.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (травя)</i>	<i>1 часть</i>

Смесь из свежих измельченных листьев подорожника и размятой травы тысячелистника завернуть в марлю и прикладывать к больному месту.



При *ушибах, кровоподтеках* рекомендуется делать компрессы из следующего состава.

<i>Подорожник (свежие листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Лук репчатый</i>	<i>1 шт.</i>
<i>Мед</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Лук и свежие листья подорожника измельчить, добавить мед, тщательно смешать. На больные места накладывать компрессы с приготовленным составом 3 раза в день, держать по 3 часа.



В качестве наружного средства при *ожогах* рекомендуется отвар подорожника.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>20 г</i>
----------------------------	-------------

Залить листья 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане в течение 30 минут, охладить до комнатной температуры, процедить. Полученным отваром обмывать пораженные места.



При *ожогах* народная медицина рекомендует делать аппликации из свежих листьев подорожника.

<i>Подорожник (свежие листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Белок яичный</i>	<i>1 часть</i>

Кашицу из свежих листьев подорожника, смешанных с яичным белком, накладывать толстым слоем на обожженные участки кожи на 15 минут 1–2 раза в день. Смывать чуть теплой водой.



При *солнечных ожогах* можно делать примочки из настоя листьев подорожника. Готовить настой как обычно, но при использовании старых листьев их берут в 2 раза больше.



При *солнечных ожогах*, если ожог небольшого размера, народная медицина рекомендует примочки из настоя следующих трав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ромашка (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черёда (травя)</i>	<i>1 часть</i>

4 ст. ложки измельченной смеси залить 300 мл крутого кипятка и настаивать в течение 2 часов. Смоченные в приготовленном настое кусочки марли наложить на пораженные места и подержать 15–20 минут.



При *укусах комаров, пчел, ос, скорпионов* можно воспользоваться следующим средством.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Петрушка кудрявая (корень)</i>	<i>3 ч. ложки</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 ч. ложка</i>
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	<i>1 ч. ложка</i>

Все компоненты в свежем виде растереть и приложить состав к месту укуса.



Болезненные воспаленные мозоли можно лечить следующим образом. Печеный *чеснок* растереть, смешать

с равным количеством *сливочного масла*, наложить на мозоль, закрыть листом *подорожника*, зафиксировать. Повязку менять 2–3 раза в день.



При *себорейном облысении* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бессмертник песчаный (цветы)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Все компоненты тщательно перемешать, 2 ст. ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить, сырье отжать, полученный отвар развести в 1 л воды и мыть голову или делать примочки.

Неврозы

При *неврозах навязчивых состояний* рекомендуется принимать настой из листьев подорожника.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>6–10 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Подорожник заварить кипятком, настоять, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 1 раз в день в течение часа.



При *сильной раздражительности, бессоннице, утомляемости* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	<i>5%</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>35%</i>
<i>Ежевика (листья)</i>	<i>30%</i>
<i>Зверобой (травя)</i>	<i>10%</i>

<i>Пустырник (трава)</i>	10%
<i>Валериана (корень)</i>	5%
<i>Чабрец (трава)</i>	5%

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять, немного остудить и процедить. Добавить к настою 1 ст. ложку меда и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.



В качестве успокаивающего чая рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	2 части
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	2 части
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	2 части
<i>Полынь горькая (трава)</i>	1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	3 части
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	3 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	3 части
<i>Кукурузные рыльца</i>	2 части
<i>Можжевельник (плоды)</i>	2 части

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Выпить в течение дня в 3 приема.

Онкологические заболевания

При раке кожи рекомендуется принимать следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	12 г
<i>Подорожник ланцетолистный (листья)</i>	12 г
<i>Звездчатка средняя (трава)</i>	12 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	12 г
<i>Полынь горькая (трава)</i>	6 г
<i>Мед</i>	4 ст. ложки
<i>Вино</i>	250 мл

Все смешать, добавить 750 мл воды. Оставить до утра, утром варить в течение 5 минут, настаивать в течение 10 минут. Пить каждые 30 минут по глотку.



При раке кожи рекомендуется принимать также следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	50 г
<i>Репешок (трава)</i>	50 г
<i>Листовик (трава)</i>	50 г
<i>Зверобой (трава)</i>	50 г
<i>Гравилат (трава)</i>	50 г
<i>Чабрец (медуница)</i>	50 г
<i>Спорыш (трава)</i>	50 г
<i>Манжетка (трава)</i>	50 г
<i>Мальва лесная (листья)</i>	50 г
<i>Скумпия (листья)</i>	50 г

4 ст. ложки смеси варить 20 минут в 1 л воды. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.



До и после операции по поводу рака молочной железы рекомендуется принимать следующий состав.

<i>Подорожник ланцетный (листья)</i>	100 г
<i>Крапива (листья)</i>	100 г
<i>Бодяк овощной (трава)</i>	50 г
<i>Кникус (трава)</i>	50 г
<i>Спорыш (трава)</i>	50 г
<i>Рута (трава)</i>	50 г
<i>Зверобой (трава)</i>	50 г
<i>Акация белая (цветки)</i>	50 г

1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут, пить 2 раза в день по 1 стакану.



При раке желудка рекомендуется принимать следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	3 ст. ложки
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	3 ст. ложки
<i>Буквица (корень)</i>	3 ст. ложки
<i>Зверобой (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Золототысячник (трава)</i>	3 ст. ложки

<i>Герань кроваво-красная (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Оливковое масло</i>	<i>2 л</i>

Смесь трав варить с оливковым маслом на водяной бане 1 час, настаивать в течение 2–3 дней, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.



При злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта, пониженной кислотности и плохом аппетите рекомендуется принимать следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Диоскорея кавказская (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Полынь горькая (травя)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Чистотел большой (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Картофель (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

3 ст. ложки сбора залить 800 мл кипятка, настоять и процедить. Принимать по 30 мл настоя 9 раз в день.



При онкологических заболеваниях рекомендуется следующее средство.

<i>Подорожник (сок)</i>
<i>Чеснок (сок)</i>
<i>Мед</i>

Сок чеснока принимать 2 раза в день по следующей схеме: первую пятидневку по 10 капель сока чеснока на прием, вторую — по 20, третью — по 30 и т. д., то есть каждую следующую пятидневку дозу увеличивают на 10 капель, доведя таким образом прием до 2 ч. ложек. Затем дозу уменьшить. Принимать вместе с соком подорожника и медом.

Радикулиты

При *радикулитах, остеохондрозах* можно воспользоваться следующим, хорошо проверенным на практике средством. Подорожник зеленый (без корня) высушить в затененном месте, 100 г положить в эмалированную посуду, залить 8 стаканами воды и кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать в течение 12 часов, затем отжать. Пить равномерными порциями. Курс лечения 2 недели. Перерыв 2–3 недели.

Сердечно-сосудистые заболевания

При *повторном инсульте* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник (листья)</i>	50 г
<i>Репешок (трава)</i>	50 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	50 г
<i>Тысячелистник щитковидный (трава)</i>	50 г
<i>Зверобой (трава)</i>	50 г
<i>Очанка (трава)</i>	50 г
<i>Манжетка (трава)</i>	50 г
<i>Земляника (листья)</i>	50 г
<i>Грецкий орех (листья)</i>	50 г
<i>Календула (соцветия и листья)</i>	50 г

2 ст. ложки смеси залить 500 мл воды, варить 10 минут, процедить. Пить перед едой 3 раза в день по 75 мл.



При *пониженном давлении и нейроциркуляторной дистонии* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	4 части
<i>Аир болотный (корень)</i>	1 часть
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	4 части
<i>Вербена лекарственная (трава)</i>	1 часть
<i>Дрок красильный (трава)</i>	2 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	4 части
<i>Зверобой продырявленный (трав)</i>	14 частей

<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кипрей узколистный (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>6 частей</i>

2–3 ст. ложки смеси высыпать в термос объемом 500 мл, залить крутым кипятком на ночь. На следующий день выпить в 3 приема теплым за 20–30 минут до еды. Принимать сбор ежедневно.



В качестве *стимулирующего и тонизирующего средства при гипотонии нейроциркулярного типа*, а также как *иммуностимулирующее средство* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>10 г</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>15 г</i>
<i>Аралия маньчжурская (корни)</i>	<i>15 г</i>
<i>Боярышник кроваво-красный (плоды)</i>	<i>15 г</i>
<i>Левзея сафлоровидная (корни)</i>	<i>15 г</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Рябина черноплодная (плоды)</i>	<i>10 г</i>
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>10 г</i>

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 500 мл кипятка, настаивать в течение 4–5 часов, процедить и пить по 0,3–0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.



При *гипертонии с почечным кровотечением, общей слабости* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Пастушья сумка обыкновенная (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Яснотка белая (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Очный цветок (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Малина обыкновенная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Спаржа лекарственная (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки смеси, заварить, настоять и процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день до улучшения состояния, а затем по 30 мл настоя 3 раза в день до выздоровления.



При *артериите, воспалении артериальной стенки* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>5 ст. ложек</i>
<i>Сосна (молодые верхушки веток)</i>	<i>5 ст. ложек</i>
<i>Мед</i>	<i>300 г</i>
<i>Сельдерей (плоды, растертые в порошок)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

Смесь подорожника и верхушек сосны варить 30 минут в 1,5 л воды, затем добавить сельдерей и мед и варить еще 10 минут, немного остудить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке лекарства после еды.



При *атеросклерозе* рекомендуется настой из листьев подорожника.

<i>Подорожник (измельченные листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
---	--------------------

Заварить стаканом кипятка, настаивать в течение 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками — суточная доза.



При *атеросклерозе с сопутствующим гастритом, после острого мозгового нарушения с парезом или параличами, при общей слабости, упадке сил* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Малина обыкновенная (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мордовник русский (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Хмель обыкновенный (трава)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Девясил высокий (корень)</i>	<i>1 ст. ложка</i>

3 ст. ложки смеси заварить в 1 л кипятка, настоять и процедить. Принимать по 50 мл 6 раз в день.

Можно приготовить из этого состава настойку: на 800 мл спирта или водки настаивать в течение недели 6 ст. ложек смеси. Принимать по 25 капель настойки 4 раза в день.



При *атеросклерозе* рекомендуется также следующее средство из *листьев подорожника*. Хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством *меда*, варить 20 минут. Принимать по 2–3 ст. ложки лекарства в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.



При *вымывании холестерина из кровеносных сосудов* *листья подорожника* в количестве 1 ч. ложка заварить стаканом кипятка, настаивать не менее 1 часа. Затем сырье отжать, процедить, добавить 2 ч. ложки *меда*. Пить стакан настоя с медом в течение дня.



При *геморрое с воспалительным процессом* рекомендуется следующее средство.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Земляника лесная (листья)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Лапчатка прямостоячая (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Ревень тангутский (стебли с листьями)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Коровяк скипетровидный (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Подмаренник настоящий (травя)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

3 ст. ложки смеси заварить в 1,5 л кипятка, настоять и процедить. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.



При *атеросклерозе*, а также *повышении артериального давления с хроническими запорами* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Щавель конский (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

3 ст. ложки смеси залить 1,2 л кипятка, настоять, процедить. Принимать по 30 мл настоя 8 раз в день.



При *трофических язвах на почве тромбозов* рекомендуется следующий состав.

<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>15 г</i>
<i>Кориандр посевной (плоды)</i>	<i>15 г</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Черёда трёхраздельная (трава)</i>	<i>20 г</i>
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>20 г</i>

1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настоять, процедить. Пить по 1 стакану настоя в течение дня в 3 приема после еды.

Кроме того, можно взять чистый лист подорожника, положить на проглаженную хлопчатобумажную ткань и помять в ней лист. На рану положить стерильный бинт и ткань с соком подорожника. Перед наложением повязки рану промыть марганцовкой.

Древние врачи говорили: «Если отец болезни неизвестен, то мать ее всегда — питание». Развивая эту мысль, замечу, что любое растительное, как и вообще природное, лечебное средство, в том числе и подорожник, помогает справиться как раз с «отцом» болезни. Ведь налаживая работу защитных механизмов, борясь с конкретными возбудителями заболевания, естественные лекарства «обезглавливают» недуг. Возникает вопрос: достаточно ли этого? Ведь если полководец убит, армия бежит. Хотелось бы, чтобы так было! В действительности, когда «армия» бежит, она оставляет за собой разрушение и запустение. А у ослабленного организма, потратившего последние силы на борьбу с болезнью, уже нет резервов на восстановление «послевоенной разрухи», тем более, когда разбалансированы все механизмы его работы — разбалансированы не только заболеванием, но и безалаберным отношением к организму самого хозяина, задолго до начала заболевания как раз и подготовившего «плацдарм» под такой «блицкриг». И вот тут самое время вспомнить о «матери» — о том питании, которое, простите за тавтологию, не столько питает, сколько отравляет организм. Жареные блюда, жирные бульоны, искусственные и рафинированные продукты, в том числе копчености, колбасы, кондитерские изделия, печенье, белый хлеб, сахар —

верный способ ослабить организм. Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывают на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте сладкое. Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше продуктов, содержащих горечи, — специи, пижма, крапива, полынь, лук, чеснок, хрен и др.

Еда на бегу — еще один бич нынешнего времени. Но ведь недаром сказано: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер). Пищу необходимо тщательно пережевывать до того момента, пока не исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом и процесс насыщения происходит быстрее, и в результате вы съедаете в 2–3 раза меньше пищи, а точнее — ровно столько, сколько нужно организму. Кроме того, чем тщательнее пережевывается пища, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте, согретая во рту, пища усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Врачи, к сожалению, редко уделяют должное внимание такой «малости», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. А все дело в том, что плохо пережеванная, следовательно не до конца переработанная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, способствует развитию патогенной флоры, для которой гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое

в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Поэтому помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем. Однако даже от смешанной пищи не будет большого вреда, если вы хорошо пережевываете пищу, что подтверждают своей жизнью долгожители.

Есть еще ряд не сложных для выполнения правил питания, соблюдение которых обеспечивает правильно усвоение необходимых организму веществ и, напротив, предотвращает образование в желудочно-кишечном тракте нездоровой среды.

Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день и понемногу. Причем лучше пропустить прием пищи, чем перегрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи должен быть не позднее 20 часов местного времени. При сильном чувстве голода незадолго до сна можно выпить сок, кисломолочные напитки (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

Так как процесс переваривания — это работа, требующая довольно больших усилий, то после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

Весьма благотворны для здоровья разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодание один раз в неделю. Лучше ничего не употреблять, кроме воды, соков и во время заболеваний — до нормализации температуры и общего состояния.

Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Употреблять пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 32–38 °С.

Жидкость можно пить не позднее чем за 10–15 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды. В случае необходимости после еды можно просто двумя-тремя глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку. Почему это важно? Для переработки пищи необходим желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин), и чем пища грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, вы, соответственно, уменьшаете его концентрацию, так же как и желчи, и панкреатического сока. Силы кислоты становится недостаточно для соответствующей обработки пищи, а потому она в дальнейшем будет не перевариваться, а гнить в кишечнике — так вы создаете все условия для зашлакованности организма и возникновения заболеваний.

Недостаток соляной кислоты в организме чреват большими нарушениями в работе всего пищеварительного тракта. Особенно это сказывается на лицах пожилого возраста, у которых выделение соляной кислоты уменьшается до 15% от количества в 20-летнем возрасте.

Дефицит соляной кислоты — это нарушение синтеза белков, кальция, железа, возможность поступления в организм избыточного количества патогенных бактерий, так как желудок и, в частности, соляная кислота — это мощный санитарный барьер. Вот почему так вредно пить воду (жидкость) во время и после еды, так как она значительно уменьшает концентрацию соляной кислоты, и, даже если в пище содержится достаточное количество необходимых организму веществ, они не до конца перерабатываются, что приводит к недоокислению веществ и их гниению. Рафинированная и сладкая пища также является продуктами, резко влияющими на снижение количества соляной кислоты.

Важно помнить и то, что вся съеденная пища должна быть компенсирована движением.

Пить лучше всего талую воду. По своему строению она, как и все жидкости нашего организма — кровь, плазма, межтканевая, внутрисуставная, спинномозговая, внутрисуставная и др., — аналогична физиологическому раствору. Именно такая жидкость становится тем электролитом, который несет воду в клетку, раскрывая ее мембраны, то, что ей необходимо, и убирает из нее шлаки. Однако надо не только приготовить талую воду, но и добавить в нее соли, лучше морской, но можно и обычной, каменной, простого помола: 1 ч. ложку соли без верха (4–5 г) на 500 мл воды, это и будет 0,9%-ный физиологический раствор, которую надо не только пить, но и использовать для наружных целей, например, втирания, смазывания, а также для ванн (8–10%-ный раствор соли).

Готовится талая вода следующим образом. Вода нагревается до стадии «белого ключа», когда она еще не кипит, а в ней происходит интенсивное дегазирование. Таковую воду надо снять с огня и под струей холодной воды остудить, чем быстрее, тем лучше: она уже приобрела структурированную форму. Но чтобы повысить оздоровительный и лечебный эффект, ее необходимо поставить в холодильник, заморозить, а потом оттаять и тогда уже использовать. Правда, здесь важен и еще один фактор. В воде содержится дейтерий, примеси металлов, химических продуктов. Дейтерия, являющегося источником ядерных реакций, в воде немного, где-то около 10 г на 1 т воды. От дейтерия освобождаются следующим образом. Когда вода остынет до температуры 3,8–3,5 °С, на стенках лоточка, где находится вода, образуются корочки льда (это точка замерзания дейтерия). В этот момент воду надо слить, а лед выбросить, оставшуюся же воду снова заморозить на 3/4 объема. Как правило, вода начинает замерзать с краев, а в центре остается лужица, в которой и находятся все вредные примеси, поэтому ее нужно вылить. Если вы пропустили

момент с лужицей и вода полностью замерзла, не беда, возьмите кипяток и маленькой струйкой лейте по центру. Дав немного растопиться, выливайте. Оставшуюся часть оттаивайте — и вот она, полезная вода. Именно такую воду пьют долгожители в горах, чтобы продлить жизнь. Такую воду пьют птицы, которые преодолевают громадные расстояния. В ней находятся минералы в форме отрицательно заряженных коллоидов, что делает их энергонасыщенными. Если летом приготовление такой воды представляет определенные трудности, то зимой, особенно в средней полосе России или на Севере, это не потребует большого труда и не займет много времени.

Говоря о воде, этом жидкостном конвейере организма, нельзя не обратить ваше внимание на то, что для официальной медицины вообще не существует роли воды в возникновении заболеваний. Между тем, значение воды в этом вопросе огромно. Вам наверняка приходилось слышать, как пожилые люди говорят, что им вообще не хочется пить. Можно ли это рассматривать как нормальное состояние организма? Разумеется нет! Просто в таком организме уже возникло множество проблем из-за нехватки воды в клетках.

В некоторых случаях врачи говорят, что нужно пить больше воды, не уточняя при этом, о какой воде речь: в виде чая, кофе, газированных напитков, пива и т. д. Такими советами врачи оказывают больным медвежью услугу. Подобный подход отражает элементарное незнание физиологических процессов, протекающих в организме. В этом вина не врачей, которые слепо выполняют рекомендации академических школ, диктующих правила поведения людей, исходя из своего узкопрофильного мира, что уже делает неполноценными их рекомендации.

Мне больше импонируют рекомендации известного целителя Б. В. Болотова, который советует после приема пищи, через 30 минут, взять в рот щепотку соли

и вместе со слюной проглотить. По его мнению, выделение при этом дополнительного желудочного сока (соляной кислоты) способствует избавлению от старых клеток и чужеродной микрофлоры за счет дополнительного подкисления организма так же, как и его подсаливания. Кроме того, Болотов рекомендует прием крупиц соли через каждый час, не уточняя, сколько и какой жидкости при этом пить.

Другой народный целитель, П. Т. Борбат, рекомендует пить в основном кипяченую воду, различные чаи, воду с рассолом, но уже указывает, что количество выпитой жидкости вместе с первыми блюдами должно составлять не менее 4% веса тела. Рассол, кстати, содержит все самое полезное, что находится в засоленных овощах.

Конечно, мне импонирует и все то, что предлагает, я бы сказал, основоположник нового учения (давно забытого старого закона физиологии) о воде господин *Батмангхелидж*. Однако я не согласен с ним по такому важному вопросу, как разрешение пить воду во время и после еды. Это недопустимо. Сам процесс хорошего пережевывания пищи исключает ее прием.

Ученые всегда утверждали, что энергию организму поставляет пища за счет образования аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), при этом воду вообще во внимание не принимали. В действительности, именно вода производит энергию, заставляя работать ионные белковые «насосы» клеточных мембран, как в турбинах электростанций, способствуя проталкиванию в клетку питательных веществ и натрия и удалению из нее калий и продукты обмена. В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 94% воды, а идеальное содержание воды внутри клетки должно быть в пределах 75%. Благодаря этой разнице и создается осмотическое давление, позволяющее воде проникать в клетки.

Вода приводит в действие натриево-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нормальной работы клеток энергию, которая является пусковым механизмом внеклеточного и внутриклеточного обмена. Именно поддержание кислотно-щелочного равновесия, которое должно находиться в пределах 7,4, характеризует нейтральное состояние между кислотой и щелочной средой организма, свидетельствующее о нормальном функционировании организма.

Чем больше клетка обезвожена, тем больше она зависит от энергии, образующейся от приема пищи, что способствует накоплению жира, а энергию организм получает от расхода белка и крахмалов. Не это ли является причиной тучности людей?

Хотя организм обладает довольно большими резервными возможностями по части воды, но все же ее сравнительно немного и хватает в среднем не более чем на 3 дня. В норме ее количество в организме, должно составлять 2/3 от массы тела. Доказано, что в пожилом возрасте, например, потеря воды может достигать даже 3–6 л. Вместе с тем известно, что нормально выполнять свои функции в растворах с повышенной вязкостью клетка не может.

Вода не просто жидкость, а питательная среда для клеток. С обезвоживанием организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем уже вода извлекается из кровяного русла (8%). Это делается для обеспечения водой, главным образом, головного мозга, в котором воды находится до 85%, а по некоторым данным даже до 92%, и потеря мозгом даже 1% воды приводит к необратимым последствиям.

Огромная роль воды для головного мозга отмечается даже у ребенка, находящегося в утробе матери. Многие, в том числе и врачи, вероятно, не задавались вопросом, почему нормальное положение ребенка там —

вниз головой. Да потому, что в таком положении улучшается кровоснабжение мозга, а от кровоснабжения мозга в этот период зависит вся последующая жизнь человека. Вот почему при любых нарушениях, связанных с расстройством нервной системы, особенно головных структур, необходимо помнить об этом и почаще делать хотя бы «полуберезку», а в последующем и «березку», или, иначе, стойку на голове. Это помогает (на фоне употребления соли) нормализовать доставку в мозг жидкости объемом не меньше чем 1,5–2 л в сутки, в зависимости от веса тела. Только делать это в первое время следует осторожно и время стояния на плечах или голове увеличивать постепенно, от нескольких секунд до минут.

Особенно чувствительны к недостатку воды те клетки мозга, которые должны постоянно удалять токсические продукты, образующиеся в результате его деятельности. Интересно, что для нормальной работы мозга необходимо около 20% всей крови, хотя сам он по объему занимает лишь до 2% от массы тела.

Обобщая сказанное, можно отметить, что от гармоничного баланса воды в организме напрямую зависит состояние здоровья. Недооценивать значение воды — опасное попустительство. Только использовать воду нужно правильно, как рассказывалось выше.

Итак, помните, преодолеть болезни помогают не столько лекарства — даже самые лучшие, — сколько ваше вдумчивое и заботливое отношение к собственному организму. Важно понимать и то, что никогда не поздно начать жить собирая, а не разбрасывая. Собирая силы, и опыт, и здоровье — гонорар мудрых, как говорил Беранже.

ПОДОРОЖНИК В КУЛИНАРИИ

Как и многие другие дикорастущие растения, подорожник издавна использовался человеком в пищу. Из его молодых и нежных листьев можно приготовить салаты, супы и щи, запеканки, тефтели, соки, коктейли, чай и многие другие блюда. В Якутии, например, семена подорожника сквашивают вместе с молоком и используют как приправу. В Приморском крае молодые и нежные листочки подорожника большого используют в витаминных салатах с луком и картофелем, крапивой и хреном. Подорожник добавляют в омлеты и запеканки, в каши и напитки, пюре и котлеты. Из него делают бутербродную массу и другие блюда. Здесь приводятся различные рецепты блюд, приготовленных с использованием подорожника, которые подскажут вам, как разнообразить свой рацион, соблюдая при этом золотое правило — правило рационального и здорового питания.

Салат из подорожника и лопуха

*100 г листьев лопуха, 30 г хрена, 30 г зеленого лука,
20 г листьев подорожника, 20 г сметаны, соль по вкусу.*

Листья лопуха промыть, на 1 минуту опустить их в кипяток. Слегка обсушить, измельчить. Нарубить зеленый лук, листья подорожника, добавить ложку хрена, заправить солью и сметаной.

Салат из подорожника и крапивы

20 листьев подорожника, 200 г крапивы, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, соль.

Подорожник, промыв, на 15–20 минут замочить в холодной подсоленной воде (1 ч. ложка соли на 1 л воды), затем мелко порубить. Перебрать, промыть и порубить крапиву. Сваренные вкрутую яйца измельчить, смешать с крапивой, подорожником, рубленым репчатым луком. Заправить салат солью, растительным маслом и уксусом, посыпать зеленью.

Салат из подорожника и крапивы с луком

250 г молодых листьев подорожника, 200 г крапивы, 250 г репчатого лука, 100 г хрена, 2 яйца, 80 г сметаны, уксус, соль по вкусу.

Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипяток, нарезать и добавить измельченные лук и хрен. Приправить солью и укропом, посыпать рублеными яйцами, полить сметаной.

Салат из подорожника, крапивы и щавеля

200 г подорожника, 300 г молодых листьев крапивы, 200 г щавеля, 100 г лука, 50 г листьев одуванчика, 2 яйца, соль, подсолнечное масло или майонез по вкусу.

Листья крапивы, выдержанные 1–2 дня в холодильнике (теряется способность жалить), нарезать, смешать с нарезанным щавелем, подорожником, луком и листьями одуванчика. Добавить нашинкованные яйца. Посолить, заправить подсолнечным маслом или майонезом.

Салат из подорожника и щавеля

20 г листьев подорожника, 200 г щавеля, 50 г грецких орехов (очищенных), 100 г яблок, 3 яйца, 80 г растительного масла, 49 г зелени петрушки или укропа, соль.

Листья щавеля и подорожника мелко порубить. Ядра грецких орехов ошпарить и, сняв кожицу, порубить. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, яблоки нарезать ломтиками. Все компоненты соединить, добавить соль, растительное масло и перемешать. Оформить салат ломтиками яйца и посыпать рубленой зеленью.

Салат из подорожника с луком

120 г молодых листьев подорожника, 80 г репчатого лука, 50 г хрена, 50 г молодой крапивы, 1 яйцо, 40 г сметаны, соль, уксус по вкусу.

Подорожник и крапиву тщательно промыть, залить кипятком на 1 минуту, откинуть на дуршлаг, мелко порубить ножом. Добавить измельченные лук и хрен, посолить, заправить уксусом. Посыпать рубленым вареным яйцом, заправить сметаной.

Салат из подорожника со свеклой

1 стакан рубленых листьев подорожника, 3 свеклы, 2 яблока, 1 морковь, 0,5 стакана сметаны.

Свеклу, яблоки, морковь мелко порубить, добавить рубленые листья подорожника, заправить сметаной.

Салат из подорожника и огурцов с укропом

20 молодых листьев подорожника, 5 огурцов, 1 луковица, 1 яйцо, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 1 ст. ложка измельченного укропа, перец, соль.

Подорожник замочить в соленой воде (1 ч. ложка на стакан воды), откинуть на дуршлаг и порубить. Огурцы нарезать соломкой, добавить вареное яйцо, рубленый лук, подорожник, все посолить, поперчить, полить майонезом и посыпать рубленым укропом.

Салат из подорожника и огурцов с творогом

10 листьев подорожника, 3 средней величины огурца, 100 г нежирного творога, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Огурцы промыть и нарезать вдоль на 4–6 частей. Подорожник промыть, мелко порубить, добавить творог, соль, растительное масло и все перемешать.

В тарелку уложить огурцы, а рядом — приготовленную массу.

Салат из подорожника и лебеды с овощами и яблоком

2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, 2 ст. ложки лебеды, 3 свеклы, 5 помидоров, 2 яблока, 1 морковь, 1 сладкий перец, 0,5 стакана сметаны, 0,25 ч. ложки лимонной кислоты, 1 стакан воды, соль.

Свеклу, морковь и перец нарезать соломкой, яблоки дольками, помидоры кружочками. Лебеду и подорожник залить горячей соленой водой, добавить лимонную кислоту, проварить 1–2 минуты и настаивать без нагревания 5–10 минут. Откинуть на дуршлаг, смешать с подготовленными овощами, полить сметаной.

Бутерброд с подорожником

10 средних листьев подорожника, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки творога, 3 зубчика чеснока.

Очищенные и пропущенные через мясорубку лук и морковь смешать с творогом, рубленым чесноком. На промытые, сухие листья подорожника положить подготовленную массу, украсить ягодами, фруктами.

Колбасно-овощные бутерброды с листьями подорожника

2 ломтика ржаного хлеба, 1 ст. ложка мелко нарезанной кубиками вареной колбасы, 1 ч. ложка натертой на мелкой терке моркови, 1 ч. ложка измельченных листьев подорожника, сметана по вкусу.

Вареную колбасу смешать с натертой сырой морковью, измельченными листьями подорожника, приправить сметаной и красиво уложить на кусочки ржаного хлеба.

Паста с подорожником и морковью

2 ст. ложки рубленых листьев подорожника, 3 ст. ложки жирного пастеризованного творога, 100 г тертого сыра, 1 морковь.

Свежую морковь натереть на мелкой терке. Молодые листья подорожника промыть, обсушить и мелко нарубить. Морковь с рублеными листьями подорожника добавить в смесь протертого творога и сыра. Массу взбить.

Паста с подорожником и орехами

10 молодых листьев подорожника, 60 г брынзы, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 ст. ложка рубленых ядер грецких или кедровых орехов.

Брынзу натереть на терке, смешать с размягченным сливочным маслом, растертыми ядрами орехов, укропом, рублеными листьями подорожника. Массу взбить.

Паста с подорожником и сыром

50 г тертого сыра, 100 г пастеризованного творога, 10 молодых листьев подорожника, 1 ч. ложка рубленого укропа, тмин (на кончике ножа).

Смешать сыр, творог, рубленые листья подорожника, зелень укропа, тмин. Все взбить.

Паста с подорожником и миндалем

10 молодых листьев подорожника, 60 г брынзы, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка рубленых ядер миндаля.

Брынзу натереть на терке, смешать с размягченным сливочным маслом, растертыми ядрами миндаля, укропом, рублеными листьями подорожника. Массу взбить.

Икра из подорожника и другой зелени

75 г подорожника, 50 г борщевика, 75 г крапивы, 75 г сныти, 75 г садовой лебеды, 75 г одуванчика, 25 г щавеля, 8 г лука, 17 г листа сельдерея, 10 г томата-пюре, 1 г чеснока, 5 г растительного масла.

Зелень припустить (варить с небольшим количеством воды под закрытой крышкой), щавель припустить отдельно. Более жесткие закладываются первыми. Зелень пропустить через мясорубку, отвар перед этим сливается. В полученное пюре добавить пассированный лук, томат и все тушить 10 минут, затем икра заправляется солью, перцем, растертым чесноком. Составные части можно сократить или заменить.

Икра подается в холодном виде.

Творожная масса с подорожником и черносливом

50 г творога, 8 г листьев подорожника, 40 г чернослива, 50 г молока, 5 г сахара.

Подготовленный чернослив залить холодной водой, довести до кипения, полученный отвар процедить, а из чернослива удалить косточки, нарезать. В отвар добавить протертый творог, молоко, нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесь взбивать в течение 2–3 минут.

Суп рисовый с подорожником и кефиром

0,5 стакана риса, 1 стакан консервированного горошка, 1 стакан жидкости от консервированного горошка, 1 свекла, 0,5 л кефира, 0,5 л воды, 2 ст. ложки рубленого подорожника, соль.

Рис перебрать, залить водой, варить 5–6 минут. Добавить натертую на мелкой терке свеклу, консервированный зеленый горошек с жидкостью, соль, подорожник. Довести до кипения, настаивать 10 минут, охладить, добавить кефир и подавать к столу.

Щи зеленые из подорожника

250 г подорожника, 75–100 г картофеля, 25 г лука, 25 г моркови, 30 г сметаны, 1 яйцо, соль, перец.

Молодые листья подорожника промыть, ошпарить кипятком, мелко порубить, сложить на сковородку и тушить до готовности под крышкой, добавив немного масла. В бульон или воду положить крупно нарезанный картофель. Дав покипеть немного, засыпать мелко нашинкованный репчатый лук, добавить масло, посолить, поперчить и довести до готовности. Переложить подорожник в готовые щи, заправить их сырым яйцом и перемешать. Щи подавать со сметаной.

Суп из подорожника

800 г подорожника, 2 л бульона, 1 морковь, 1 ст. ложка зеленого лука, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка петрушки, 1 ст. ложка сельдерея, 15 г муки, 100 г томата.

Этот суп готовится в микроволновой печи. Листья подорожника перебрать и промыть холодной водой 3–4 раза, обсушить и пропустить через мясорубку. Полученное пюре опустить в кипящую воду или бульон, туда же положить мелко нашинкованные коренья, лук зеленый, томат, уксус и варить с момента закипания 10 минут на полной мощности. Затем в суп добавить соль по вкусу, заправить мукой и еще раз довести до кипения на полной мощности.

Подавать, заправив сметаной и посыпав зеленью укропа.

Суп «Полевица» православной обрядовой кухни

300–400 г зелени, 2–3 картофелины, лавровый лист, перец, лук и соль по вкусу.

Весной, когда еще нет огородной зелени и овощей, можно приготовить суп из дикорастущих растений:

крапивы, белой съедобной лебеды, сныти, борщевика, щавеля, кислицы («заячьей капустки»), подорожника, мальвы, иван-чая, клевера. (Щавель и кислица с их кислым вкусом должны составлять не более трети сбора. Использовать только молодые растения, листья щавеля и крапивы можно один раз ошпарить кипятком, лебеды — 2 раза).

Зелень чисто вымыть, мелко нарезать, залить кипящей водой или грибным бульоном. Отдельно слегка обжарить корни и лук, сложить в отвар зелени, добавить картофель, нарезанного кубиками и варить до готовности. За 5–10 минут до окончания варки положить лавровый лист, перец, соль, в кислый суп — чайную ложку сахарного песка. Подавать суп, заправленный сметаной или свежей простоквашей.

Сухая суповая заправка из подорожника

Листья подорожника вымыть, слегка обсушить на воздухе, затем сушить при комнатной температуре в тени. Досушить в духовке или русской печи. Измельчить в ступке или в специальной мешочке, просеять через сито, уложить для хранения в банки. Использовать для заправки супов и овощей.

Голубцы из подорожника

20 листиков подорожника, 3 ст. ложки мясного фарша, 1 луковица, 2 ст. ложки риса, 0,5 стакана молока.

В мясной фарш, смешанный с промытым рисом, добавить пропущенный через мясорубку лук, тщательно вымесить массу с молоком, положить на промытые, сухие листья подорожника, завернуть их, как голубцы, и уложить в кастрюлю. Залить кипящей соленой водой так, чтобы она только покрыла их, довести до кипения и варить 8–10 минут без перемешивания. Наставить без нагревания 10–15 минут. Подавать на стол в кастрюле.

Тушеный подорожник с зеленью и овощами

50 г молодых листьев подорожника, 50 г сныти, 50 г борщевика, 25 г просвирника, 25 г щавеля, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г пшеничной муки, 10 г жира, специи по вкусу.

Зелень и морковь тщательно промыть, мелко нашинковать, тушить в небольшом количестве воды. За 10–15 минут до готовности добавить пассерованные лук и щавель. Когда зелень станет мягкой, заправить ее мукой, солью и перцем.

Сок из подорожника

Свежие промытые молодые листья подорожника замочить в воде на 1–2 часа. Затем нарезать и пропустить через соковыжималку. При желании полученный сок можно профильтровать через полотняный мешочек.

Для длительного хранения сок нужно пастеризовать: подогреть в эмалированной кастрюле до 85 °С и горячим разлить в хорошо вымытые, ошпаренные кипятком банки, которые затем закатать крышками и пастеризовать 20 минут при температуре 85 °С.

Сок подорожника особенно полезно использовать весной и осенью, по 30–50 мл 3 раза в день до еды в течение 2–4 недель.

Сироп из подорожника

Молодые листья подорожника промыть, промокнуть полотенцем, нарезать, аккуратно уложить в банки, каждый сантиметровый слой обильно заливая медом (или засыпая сахаром). Уминая массу, заполнить банки доверху. Настаивать подорожник на меду примерно 10 дней, затем полученный сироп слить.

Полученный сироп можно добавлять в чай и применять при воспалении верхних дыхательных путей, кашле — для отхаркивания, а также при желудочных и кишечных заболеваниях.

Кефирный напиток с подорожником

*0,8 л кефира, 0,2 л молока, 30 г листьев подорожника,
15 г листьев петрушки, 30 г ядра ореха, 30 г меда.*

Листья подорожника и петрушку, а также ядра орехов измельчить. Молоко смешать с кефиром, добавить мелко рубленные листья подорожника и петрушки, мелко нарубленные ядра грецких орехов, мед. Взбивать в течение 2–3 минут.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Основные принципы и правила фитотерапии

Принцип индивидуализации лечения. Он позволяет учитывать особенности конкретного больного, стадию и характер заболевания, условия его труда и жизни, наличие сопутствующих заболеваний, переносимость тех или иных лекарственных растений и пр. Это связано не только с многообразием клинических проявлений заболевания у каждого конкретного больного, но прежде всего с тем, что их причины сугубо индивидуальны. Выявление этих причин — довольно непростая задача для врача. Принцип индивидуализации лечения предусматривает и индивидуальную, конкретную реакцию пациента на те или иные растения и их комбинации. Нередко вполне достаточен арсенал растений с однотипным характером эффекта, хотя и различающихся по спектру терапевтического действия, подбор оптимального состава фитокомпозиции.

При подборе растений необходимо четкое знание спектра терапевтического действия каждого рекомендуемого растения в той или иной лекарственной форме (настой, отвар, настойка, таблетки и пр.).

Принцип «от сложного к простому и от простого к сложному». Казалось бы, два взаимоисключающих принципа. Однако каждая часть имеет определенную значимость при использовании лекарственных растений.

Некоторые фитотерапевты в начале лечения применяют многокомпонентные сборы лекарственных трав с большим спектром действия. При достижении терапевтического эффекта количество растений в той или иной фитокомпозиции уменьшают, оставляя в них основные. Через 3–4 недели использования многокомпонентных сборов желательно сменить их на более простые, малокомпонентные, которые включают пищевые, общеукрепляющие растения и один ингредиент с основным, прямым действием при том или ином заболевании.

Следует иметь в виду, что при утяжелении течения заболевания растительные препараты могут выполнять дополнительную, второстепенную роль в качестве средства, смягчающего различные нежелательные последствия химиотерапии, повышая ее эффективность и регулируя в определенной мере обменные процессы.

Принцип комбинирования. Этот принцип используется в настоящее время. В древние времена в основном использовали многокомпонентные композиции, да и сейчас некоторые сборы включают 20 и более растений. В то же время для лечения больных в детском и пожилом возрасте этого принципа придерживаться довольно сложно.

Более рациональным считается первоначальный индивидуальный подбор растений, более всего подходящих для данного конкретного больного, содержащих 2 растения основного действия, 1–2 растения дополнительного, корректирующего действия, 1 растение для коррекции вкуса, 1 — для повышения иммунитета, 1 — для коррекции витаминного баланса и пр.

Например, если приходится видеть в том или ином рецепте равные дозы таких различных по действию растений, как ромашка, чистотел, мята, крапива, то такой рецепт или фитокомпозиция вызывает сомнения.

Принцип малых и средних доз фитопрепаратов. Он определяет промежуточное положение фитопрепаратов между фармакотерапией и гомеопатией. Проведенные экспериментальные и клинические исследования показывают, что комплексные фитопрепараты в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, назначаемых в малых (1 ч. ложка на 200 мл воды) и ультрамалых (0,5 ч. ложки растительного сырья на 200 мл воды) дозах проявляют благоприятное фармакотерапевтическое действие, не приводя к обострению патологического процесса в первые 3–5 дней от начала проведения фитотерапевтического курса лечения. Большие дозы (20 г на 200 мл воды) при использовании в виде настоя или отвара нередко приводят к нежелательному эффекту.

Особенно данный принцип важен при проведении фитотерапии для детей и людей пожилого возраста, когда адаптационные возможности организма ограничены. Начинать лечение лучше с малых доз в течение 5–10 дней, постепенно переходя на более высокие дозы. При проведении фитотерапии малыми и средними дозами необходимо иметь терпение, которого не у всех людей бывает в достаточном количестве, особенно у жителей крупных городов.

При появлении какого-либо нежелательного действия от тех или иных растений необходимо дозу фитопрепарата уменьшить в 2–3 раза, а при сохранившихся отрицательных последствиях — отменить его совсем и назначить другое растительное средство или сбор, исключив из него нежелательное растение. При смене средств растительного происхождения рекомендуется обеспечить непрерывность терапии.

Временной принцип. Этот принцип тесно связан с использованием биоритмологических характеристик как в функционировании организма, так и в эффективности фитопрепаратов. В настоящее время известна

более высокая терапевтическая эффективность травы череды, корня солодки с гормоноподобным действием в утренние часы; иммуномодуляторов центральной нервной системы, адаптогенов типа женьшеня, аралии, элеутерококка — в утренние и дневные часы; растений с мочегонным действием — листья брусники, толокнянки, листья березы — в утренние и дневные часы. В то же время растения, воздействующие на центральную нервную систему седативно, транквилизирующе (препараты хмеля, пиона, пассифлоры, мяты, пустырника, валерианы), желательно применять в вечернее и ночное время.

Известны растения, требующие соблюдения сезонных колебаний в их эффективности. Так, препараты женьшеня, аралии, лимонника, родиолы и других подобных не рекомендуется назначать летом или в те месяцы, название которых не содержит букву «р» — май, июнь, июль, август. В жаркое время года при приеме адаптогенов могут развиваться извращенные формы реакции организма.

Комплекс фитопрепаратов: утром — мочегонные и тонизирующие; днем — противосклеротические и с гормоноподобным действием; а вечером — желчегонные, кардиотонические или седативные (транквилизирующие) — разработан и применяется на протяжении ряда лет в Институте фитотерапии и натуральной медицины и в других лечебно-оздоровительных учреждениях.

Некоторые фитотерапевты придерживаются временного принципа при проведении курсового фитотерапевтического лечения, исходя из даты лунного календаря. При растущей Луне (в первые недели лунного месяца) рекомендуют растения с тонизирующими свойствами. При полнолунии и во время третьей четверти преимущественно назначаются растения с мочегонными и желчегонными свойствами, то есть «очищающими» параметрами.

Принцип непрерывности лечения. Фитотерапия таких заболеваний, как болезни почек, кожи (псориаз, нейродермит, экзема), обменных нарушений (ожирение, сахарный диабет, тиреотоксикоз), нервной системы (неврозы, эпилепсия, рассеянный склероз и др.), сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, дистония, гипертоническая болезнь, ревматоидный артрит и др.) — проводится длительное время (месяцы и даже годы), требуя от врача и больного большого упорства и настойчивости. Периоды «отдыха» до получения стойкого эффекта обычно не рекомендуются. Непрерывность проводимой фитотерапии во многом направлена на стабилизацию состояния больного и предотвращение рецидивов заболевания.

Мягкодействующие, нетоксичные комплексные растительные препараты являются наиболее подходящими для этих целей, в том числе и для поддерживающей терапии между курсами основного лечения, при этом необходимо придерживаться некоторых правил: для растительных препаратов привыкание развивается редко, тем не менее особенно к растениям, содержащим алкалоиды и сильнодействующие биологически активные вещества (гликозиды, иридоиды, сесквитерпеновые лактоны, сапонины и др.), привыкание очень вероятно.

Кроме того, при длительном использовании одних и тех же лекарственных растений могут выявляться определенные отрицательные последствия, особенно из-за действия цветков с оранжевой окраской, растений семейства сложноцветных и пр. Исходя из этого, в ходе длительной непрерывной терапии каждые 4–6 недель проводится коррекция тех или иных препаратов, ориентируясь на характер течения заболевания, его патогенетические проявления, уровень иммунологических и биохимических показателей.

Принцип приоритетности. В зависимости от степени выраженности патогенетического процесса, фитотерапия в комплексе лечебных мероприятий может периодически менять свое место. Исходя из этого, принцип приоритетности, который предполагает рациональное соотношение медикаментозных методов и средств медикаментозной химиотерапии и лекарственных растений в процессе лечения, очень важен.

При начальных стадиях заболевания (продромальный период, начальные клинические проявления заболевания) фитопрепараты могут оказаться ведущими, способными предотвратить дальнейшее развитие болезни или смягчить ее проявления. Установить приоритетность, этапность того или иного метода лечения должен врач. Наряду с этим на определенном этапе допустимо применение лекарственных растений неядовитого характера при наличии собственного опыта, установленном диагнозе болезни и в бытовых условиях.

На этапе разгара заболевания в первую очередь необходимо применение современных сильнодействующих средств синтетического происхождения, антибиотиков, учитывая их преимущества по непосредственной эффективности. Комплексные растительные фитопрепараты на этом этапе могут выполнять роль дополнительного средства в комплексном лечении с целью повышения эффективности, уменьшения побочных явлений, коррекции нарушенных функций организма, предупреждения хронизации патологического процесса, смягчения клинической картины заболевания и пр.

В период выздоровления средства фитотерапии могут использоваться наряду с синтетическими химиопрепаратами, но по мере стихания основного заболевания, растительные препараты и методы их использования все больше вытесняют сильнодействующие,

заменяя их полностью в конце лечения. Особое место фитотерапии отводится в период проведения реабилитационных, профилактических мер предупреждения рецидивирования основного заболевания в период предполагаемого обострения, период сезонного подъема некоторых заболеваний. В этот период фитотерапия преобладает во всем своем разнообразии.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

На основании комплекса исследований, проведенных совместно с ведущими специалистами многих профильных учреждений, мною создана оздоровительная система, которая позволяет не только избавиться от многих заболеваний практически без применения синтетических лекарственных средств, но и, что не менее важно, предупредить их появление. В помощь всем небезразличным к своему здоровью людям, а также всем желающим избавиться от недугов были созданы специальные оздоровительные центры под моим руководством.

Заинтересовавшимся сообщаю, где они находятся.

**Оздоровительный центр профессора
И. Неумывакина «Адопис»**

Московская область, Балашиха-3, ул. Пушкинская, дом 21.

Тел.: 521-36-60, 521-37-84, 529-07-85

Электронный адрес ---

adonisbal@yandex.ru

**Оздоровительный центр профессора И. Неумывакина
«Луч надежды»**

в Кировской области:

Тел.: 8-901-243-55-25;

8-922-668-87-04

Оздоровительный центр «Надежда»

Республика Татарстан, Сабинский р-н, г. Шемордан,

ул. Фрунзе, д. 6/б.

Тел.: 8-(84362)-3-23-95

ИСТОЧНИКИ

1. Акопов И. Э. Кровоостанавливающие растения (кровоостанавливающие растения и другие лечебные свойства их). — Ташкент, 1977.
2. Базарон Э. Г., Асеева Т. А. «Вайдурья-онбо» — трактат индо-тибетской медицины. — Новосибирск, 1984.
3. Виноградова О. Салат растет под ногами// Правда Севера: Архангельская областная газета. — 8 июня 2000.
4. Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А. Лекарственные растения (Растения-целители): Справочное пособие: 3-е изд., перераб. и доп. — М., 1983.
5. Гончарова Т. А. Энциклопедия лекарственных растений: Лечение травами: В 2 тт. Т.1–2. — М., 1998.
6. «Дзэйцхар мигчжан» — памятник тибетской медицины. — Новосибирск, 1985.
7. Жохов В. Н., Жохова Е. В. Рецепты народной медицины. — М., 1991.
8. Зубов А. Заметка о травнике Троцкого воеводы Станислава Гажовтова. — М., 1887.
9. Иванов С. И. Рецепты природы: Применение лекарственных растений: В 3 кн. Кн. 2. — СПб, 1992.
10. Йорданов Д. Фитотерапия: Лечение лекарственными травами. — София, 1970.

11. Кит С. М., Турчин И. С. Лекарственные растения в эндокринологии. — Киев, 1986.
12. Корсун В. Ф., Коваленко В. В. Аптекарский огород. — Минск, 1994.
13. Котуков Г. Н. Культивируемые и дикорастущие лекарственные растения: Справочник. — Киев, 1974.
14. Кузнецов С. М. Легенды о целебных растениях. — Краснодар, 1971.
15. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. — М., 1992.
16. Лавренова Г. В. Лекарственные травы: Травы, дарующие здоровье: В 2 кн. Кн. 2. — М., 1996.
17. Михайлов В., Граве Д. Дешево и сердито: 1000 кулинарных рецептов из того, что всегда под рукой. — М., 1993.
18. Мурах В. И., Стекольников Л. И. Целебные кладовые природы. — Минск, 1990.
19. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Л., 1991.
20. Осетров В. Д. Альтернативная фитотерапия: Рецептурный сборник. — Киев, 1993.
21. Пастушенков Л. В., Пастушенков А. Л., Пастушенков В. Л. Лекарственные растения: Использование в народной медицине и быту. — Л., 1990.
22. Протасеня М. І., Василенко Ю. В. Лікарські збори. — Сімферополь, 1992.
23. Рецепты ясновидящей Ванги/ Пер. с болгар. Л. Масловой и Н. Нанкиновой. — Одесса, 1991.
24. Секреты китайской медицины: Лечение травами и минералами Халмурат Упур/ Сост. В. Г. Начатой. — СПб., 1992.
25. Фитотерапия в Вашем доме: Лечение лекарственными растениями/ Сост. В. Н. Ковалев, А. Г. Сербин. — Харьков, 1990.
26. Фитотерапия ожирения и сахарного диабета/ Авт.-сост. А. С. Ефимов, А. В. Щербак — Киев, 1993.

27. Цинкина Н. П., Цинкина Н. В. Народные рецепты. Народные притчи, заговоры, легенды о лекарственных растениях: Лечение лекарственными сборами. — Симферополь, 1994.
28. Шретер А. И., Муравьева Д. А., Пакалн Д. А., Ефимова Ф. В. Лекарственная флора Кавказа. — М., 1979.

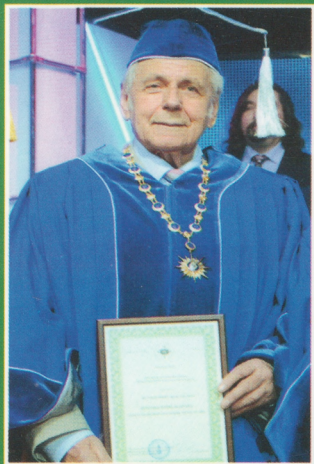
ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ЩЕДРОСТЬ ЗЕМЛИ	6
Глава 2. СПУТНИК ЗДОРОВЬЯ	15
Особенности действия лекарственных форм из подорожника	25
Глава 3. ПОДОРОЖНИК В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ 29	
Рецепты лечебного и профилактического применения подорожника	32
Диабет	32
Заболевания глаз	35
Заболевания дыхательных путей, горла и полости рта, простуды	37
Заболевания желудочно-кишечного тракта	51
Заболевания женской половой сферы	66
Заболевания крови, лимфы и костной ткани	69
Заболевания мужской половой сферы	70
Заболевания печени и желчного пузыря	72
Заболевания почек и мочевыводящих путей	73
Заболевания щитовидной железы	80
Кожные заболевания, раны, ожоги	80
Неврозы	87
Онкологические заболевания	88
Радикулиты	91
Сердечно-сосудистые заболевания	91

Глава 4. ГОНОРАР МУДРЫХ	96
Глава 5. ПОДОРОЖНИК В КУЛИНАРИИ	105
ПРИЛОЖЕНИЕ	115
Основные принципы и правила фитотерапии	115
Вниманию читателей	122
ИСТОЧНИКИ	123

Неумывакин Иван Павлович

ПОДОРОЖНИК
Мифы и реальность



Неумывакин Иван Павлович, — один из основоположников космической и комплементарной медицины, ведущий народный целитель, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии.

За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения награжден: Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины, международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание» Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ, орденом «Большой крест» I класса — высшей наградой Европейской академии естественных наук, орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени Русской Православной Церкви, удостоен Почетных званий «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

В древности подорожник считался одной из девяти священных трав. Его изображение можно часто увидеть на картинах эпохи Возрождения. Он стал символом «проторенного пути», тропы, проложенной толпами верующих к Христу, и олицетворяет путь самого Христа. Приспособительные свойства растения поражают воображение. Значительны и его целебные возможности. Больше узнать о подорожнике и его лечебном применении поможет эта интересная книга.