

Алевтина Корзунова

# Народные средства против вирусов. Герпес



## Annotation

Чего только не придумывает человек, чтобы избавиться от надоедливого герпеса! Теперь опыт многих поколений собран в одной книге. Как навсегда забыть про зуд и язвочки, как обойтись без дорогих таблеток и мазей? Кожа взывает о помощи? Тогда эта книга для вас!

---

- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
    - [Глава 1](#)
    - [Глава 2](#)
    - [Глава 3](#)
    - [Глава 4](#)
    - [Заключение](#)
-

**Алевтина Корзунова**

**Народные средства против вирусов.**

**Герпес**

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Моя новая книга посвящена очень распространенному в наше время заболеванию — герпесу.

Как известно, здоровье не купишь ни за какие деньги, даже в наш сумасшедший век новых технологий. Можно приобрести кучи таблеток, оплатить лечение в частной клинике и дорогой санаторий, но где гарантия, что вам помогут? Да, не спорю, большинство заболеваний лечатся, и весьма успешно. И для этого необязательно быть миллионером. Но, с другой стороны, всегда легче предупредить заболевание, чем лечить его. Боюсь, эта фраза уже надоела вам, так же как, впрочем, и мне. Повторяешь ее, повторяешь по сто раз каждый день, а толку никакого. По-видимому, пока человек не столкнется с болезнью вплотную, он не задумается о возможной опасности. Но зато потом начинаются истерики паника и беготня по больницам. А многочисленные средства массовой информации тоже подливают масла в огонь, особенно становящийся все более и более доступным Интернет. Уж чего там только не пишут! И что в результате?

В результате человек, начитавшийся непонятно чего, находит у себя чуть ли не весь список заболеваний (помните, как у Джерома К. Джерома?) и начинается... Вот и приходят ко мне люди с круглыми от ужаса глазами, вопрошая: «А что же делать?» Приходится успокаивать, объяснять, что к чему, и только после этого начинать что-то делать. Иначе — бесполезно. Я не преувеличиваю, порой человек думает, что его заболевание неизлечимо и смертельно, и в этом случае любое лечение, даже самое передовое и эффективное, не принесет никаких результатов.

Есть такая болезнь — герпес. Очень многие с ней сталкивались. «Лихорадка» на губах — знакомо вам это? Конечно. Если вы ей и не болели (что замечательно), то уж наверняка видели у родителей, знакомых или просто случайных прохожих.

Гораздо меньше людей (но тоже довольно много) слышало о второй разновидности этой болячки — герпесе генитальном. Как определяет его один мой хороший знакомый, «то же самое, что на губах, но только ТАМ». Правильное, в общем-то, определение. Эта гадость посерьезней, да и проблем приносит побольше. Кстати говоря, если «лихорадку» люди предпочитают лечить домашними способами, то с герпесом половым они почти всегда обращаются к врачу. И вот тогда-то я и вижу смертельный

ужас в глазах. Обычно это значит, что человек уже полазил вдоволь по Интернету или же проконсультировался у «знающих» знакомых.

В итоге стало мне любопытно, что же такое пишут про герпес во Всемирной паутине, что народ с ума сходит? За каких-нибудь 2 ч я прочитала столько всего, что аж саму в дрожь бросило. Нет, не от страха. Скорее от злости и обиды за тех, кому приходится жить с диагнозом «герпес». Ведь почти везде написано, что он не лечится, и избавиться от него невозможно (но отдам должное и тем сайтам, которые не пугают незнающих людей; такие тоже есть, но в куда меньших количествах).

А еще ведь есть и особо «умные» коллеги-врачи, в красках расписывающие пациентам все «прелести» их заболевания.

Чувство несправедливости не дает мне покоя. Больному герпесом и так-то нелегко, а тут еще и «оптимистичные» прогнозы со всех сторон. А уж те, кто заинтересовался этой темой просто так, из интереса, начинают панически бояться ненароком подхватить «лихорадку», а панический страх никогда не добавляет здоровья, можете мне поверить. Вот и пришла в голову строчка из песни «Наутилуса»: «Кто еще, кто еще, кроме тебя? Кто еще, кто еще, если не ты?» В самом деле, должен же кто-то помочь людям восстановить душевное спокойствие, хотя бы по поводу герпеса. Так что придется мне в подробностях рассказать вам, дорогие мои, что такое «лихорадка» и как лечат. А поскольку очень многие не любят лечиться таблетками, мазями и прочей «химией», остановлюсь на народных способах лечения и профилактики. А таблетки и мази? Их вам выпишет любой мой коллега.

Итак, начнем знакомство со зверем по имени герпес.

## Глава 1

# ГЕРПЕС — СТРАШНО ИЛИ НЕТ?

Ни одно заболевание на свете никогда не возникает просто так. Ни одно, поверьте мне. Поэтому, прежде чем говорить о проявлениях герпеса, познакомимся поближе с той тварью, которая его вызывает. Это вирус.

Обычно, услышав, слово «вирус», человек, не имеющий отношения к медицине, представляет себе в первую очередь грипп с его типичной картиной: головной болью, кашлем, температурой. Кто-то, может быть, еще вспомнит про СПИД. На самом деле существует огромное множество различных вирусов, большая часть из которых не имеет к человеку равным счетом никакого отношения. Ведь болеют и животные, и растения, и даже бактерии. И не стоит думать, что все вирусы такие плохие. Некоторые из них помогают нам, убивая те бактерии, которые в нашем организме вызывают различные заболевания. Пока еще таких «прирученных» вирусов не очень много, но все ведь еще впереди.

Вирус сам по себе — это тоже живое существо, хотя и трудно представить, как может быть живым кто-то, кого и видно не под всяким микроскопом. Он очень маленький, еще мельче бактерий, и на первый взгляд, абсолютно не приспособлен к жизни. Он не может ни питаться, ни размножаться самостоятельно. В этом ему помогают другие живые существа, разумеется, помимо собственного желания.

Сам по себе вирус живет недолго. Он и передвигаться-то не умеет, и живет, в общем-то, по воле случая. Если принесут его воздух или вода на какой-нибудь живой организм — замечательно, нет — значит, нет. Вы спросите: «А как же он выживает?». Вирусов очень много, достаточно одному из миллиона попасть в чужой организм, и он породит множество себе подобных. Для этого он эксплуатирует своего «хозяина».

Таким хозяином обычно оказывается клетка. Из этих мельчайших частиц, как из кирпичиков, построены все живые организмы. В клетке есть все, что нужно для жизни, и бактерия, например это одна-единственная клетка. У более крупных существ клетки работают не только на себя, но и на весь организм. В этом случае у каждой — своя задача, своя работа.

Вирус прекрасно приспособился пользоваться чужими клетками. Попав внутрь, он начинает размножаться, заражая по возможности соседние клетки (при этом он может выжить далеко не в каждой клетке, а в

строго определенных; именно поэтому есть заболевания, от которых страдают, скажем, только собаки).

Но не пугайтесь. Если бы все было так просто, то вирусы давно бы оккупировали все клетки, как бы много их не было. Любое живое существо умеет защищаться от них. То клетка не пропустит его внутрь, то не даст размножиться. Она может даже погибнуть, но вирус-то погибает вместе с ней. А что такое одна клетка для огромного организма? Мелочь. Ей можно пожертвовать. Да и сам организм стоит на страже, охраняя нас от непрошенных гостей. Так что обычно у нас все под контролем. Почему обычно? Потому что все может быть. Никто не всесилен. Иммунитет может дать промашку, и тогда мы заболеваем.

Теперь перейдем к интересующему нас вирусу, вернее, вирусам. Обычно заболевание вызывается не одним каким-то вирусом, а разными их видами. Симптомы при этом могут быть абсолютно одинаковыми, а могут и разными. Герпес не исключение.

Существует целое семейство вирусов, вызывающих сходные заболевания, причем не только у человека, но и у некоторых животных и птиц, например кошек, собак, кур и даже у рыб. Из почти 100 представителей этого семейства только 8 опасны для человека. Они являются причиной различных видов герпеса, а также опоясывающего лишая и всем знакомой ветрянки.

Пожалуй, я сразу расскажу о том, что делает герпес таким коварным. Он очень хорошо умеет прятаться. Сам вирус попадает в организм через кожу или слизистые оболочки, но потом он может затаиться на долгие годы, так что человек даже не знает, что заразился. Где он прячется? В нервах. Да-да, не удивляйтесь. Проникнув в тело, он направляется к ближайшему нерву и по нему пробирается в узел — небольшое его утолщение. Там он живет и размножается, время от времени все по тому же нерву возвращаясь к месту проникновения и проявляясь в виде пузырьков или язвочек. Именно поэтому так трудно с ним справиться.

Ну а теперь давайте поговорим про каждый вид герпеса в отдельности. Начнем с самого распространенного: **герпеса губ и слизистой оболочки рта**. Эта гадость, несомненно, самая известная из всех видов герпеса, равно как и самая заметная. «Лихорадка», «простуда» — как только ее не называют.

Герпес губ передается главным образом при контакте. Это необязательно должен быть поцелуй. Если, предположим, вы пользуетесь одним полотенцем с человеком, больным герпесом, то вы сильно рискуете

подхватить «лихорадку». Милые дамы! Я прекрасно вас понимаю: если подруга купила новую помаду, трудно удержаться от искушения посмотреть, как она будет смотреться на ваших губах. Но никакая помада, пусть даже самая красивая, не стоит тех мучений, которых вам придется вытерпеть от герпеса.

Кроме того, лучше хорошо мыть посуду, если у кого-то из вашей семьи или гостей есть «лихорадка». Причем, как показала жизнь, порой бывает недостаточно просто помыть чашку или ложку. У меня был пациент, который умудрился заразиться в гостях. У хозяйки периодически появлялись язвочки на губах, но, кстати, когда мой знакомый пришел к ней, никаких проблем не было. И чашку она дала ему чистую. Но этого оказалось недостаточно. Так что лучше пользоваться каким-нибудь мощным средством. Так и чашки красивее, и проблем меньше.

Кроме того, были весьма необычные способы заражения: например через пирожок. Все просто: студенты решили перекусить и купили один пирожок на двоих (ну, бедствует наше студенчество, бедствует). Один периодически мучился от «лихорадки», второй не болел никогда. Ну и примерно через недельку после поедания злополучного пирожка у него выскочил герпес. Не знаю уж, что он сделал с тем, кто его заразил, но ругался страшно.

А вообще вирус герпеса чрезвычайно живуч. При комнатной температуре он остается заразным в течение суток. Металлические предметы убивают его быстрее — примерно за 2 ч, а вот влажная ткань (например, полотенце) сохраняет его до тех пор, пока не высохнет. Так что еще раз предупреждаю вас насчет полотенец. Лучше, если у каждого члена семьи будет оно свое собственное, и еще одно (а еще лучше несколько) — для гостей.

Но, предположим, вы все-таки подцепили герпес. Как он будет проявлять себя? Еще раз повторяю: вирус может «молчать» очень долго, до нескольких лет, а может и дать о себе знать через пару часов. Здесь все зависит только от вашего иммунитета.

Первый признак надвигающейся неприятности: покалывание или жжение в уголках губ. Те, кто не раз сталкивался с «лихорадкой», уже научились по этому покалыванию предугадывать возвращение герпеса и принимать меры. Как известно, лучше всего использовать различные средства именно в этот период. Тогда, вполне возможно, вы сможете избежать дальнейших проблем.

Но, к сожалению, даже опытным людям далеко не всегда удается справиться с надвигающимся герпесом. В этом случае через некоторое

время на лице (обычно в области губ или на крыльях носа) образуются один или несколько пузырьков, которые выглядят как небольшие волдыри (и болят примерно так же). Время от начала зуда до появления пузырьков может быть разным: от нескольких часов до 1–2 дней. Затем пузырьки лопаются, оставляя после себя язвочку. Этот период не только самый неприятный, но и самый опасный, потому что в язвочку может попасть инфекция. Поэтому нужно быть особенно осторожным. К счастью, ранка очень быстро подсыхает и покрывается корочкой. У большинства из нас возникает чрезвычайно сильное желание корочку отодрать. Делать этого, само собой разумеется, нельзя. Во-первых, в этом случае опять-таки можно заработать какую-нибудь еще инфекцию, а, во-вторых, сама ранка в этом случае заживает гораздо дольше и может оставить вам в наследство небольшой, но хорошо заметный шрамик.

Весь этот неприятный процесс продолжается примерно 1–2 недели. Вы сами можете его заметно укоротить, если в начальной стадии воспользуетесь моими советами, которые я дам чуть позже, а можете и сильно увеличить (если, например, расковыряете подсохшую язвочку).

Во время образования пузырьков и язвочек человек особенно заразен. Причем заразен не только для окружающих, но и для самого себя, поскольку, если часто трогать герпес руками, можно случайно перенести его на другое место (причем, необязательно на лицо). Ко мне приходили люди, у которых язвочки расползлись на лоб, щеки, уши и, что самое неприятное, на язык и слизистую оболочку рта. А ведь герпесу все равно, где расти. Лишь бы кожа была понежнее. Поэтому он бывает и на спине, и на пояснице, и на ягодицах, и на половых органах. Но не будем забегать вперед.

После того как корочки отваливаются (сами, без вашей помощи), болезнь вроде как затихает. Снова можно спокойно жить, не думая о том, как бы замаскировать гадость на губе. Через какое-то время все повторяется снова.

Сколько времени проходит между приступами — зависит только от вас. Почему герпес губ еще называют «простудой»? Да потому что стоит переохладиться, и на лице выскакивает очередная «болячка». Да, герпес только и ждет послабления со стороны нашего иммунитета. Пока он (иммунитет) достаточно силен и не расходует силы на борьбу с каким-нибудь заболеванием, «лихорадка» не высовывается, не может. А как только иммунитет переключается на что-нибудь более важное, герпес тут как тут!

Так что все зависит от вашего здоровья. Стрессы, неприятности на

работе или учебе, даже банальное переутомление, которое сейчас сплошь и рядом, — все это может отразиться на вашем лице. А если у вас еще какая-нибудь хроническая болезнь вроде гастрита или еще чего-нибудь в этом духе, то для герпеса вообще раздолье. Выскакивает чуть ли не каждые две недели, и дело редко ограничивается 1–2 язвочками. Приходят ко мне такие пациенты. У некоторых еще и температура повышается перед новым высыпанием, не сильно, редко больше 37,5 °С. Но, как известно, эта температура самая изматывающая — голова болит, делать ничего не хочется, как будто с похмелья.

Еще герпес с губ может перебраться внутрь рта. Такое заболевание называется стоматитом. Стоматит (или воспаление рта) может быть вызван чем угодно, в том числе и герпесом, но от этого не становится легче. Иногда выскакивает одна язвочка, тогда все не так страшно, но иногда болит весь рот, включая язык и десны. Пузырьки и корочки во рту не образуются, все начинается с язвы и ей же и заканчивается. К счастью, все это длится не так долго, как герпес на губе, всего 3–5 дней, но и этого хватает, чтобы в полной мере ощутить всю его «прелесть». И тем не менее у меня были пациентки, которые ко всему относились с юмором, даже еле ворочая языком, они умудрялись шутить, говоря, что «хотя бы сбросят пару лишних килограмм». Как говорили древние, лучший способ избавиться от проблемы — посмеяться над ней.

Но вернемся к нашим баранам, сиречь к герпесу. Описанные мной симптомы — это классические проявления этого заболевания, однако у некоторых людей в силу тех или иных причин оно протекает несколько иначе. Например, к великой нашей радости, все может закончиться зудом, жжением и, может быть, еще покраснением кожи, которое довольно легко замаскировать (особенно женщинам).

Может меняться содержимое пузырьков. Обычно они заполнены прозрачной или чуть мутноватой жидкостью, как волдыри или мозоли. А вот иногда внутри может быть кровь, и тогда лицо выглядит гораздо неприятнее. Ну и про то, что герпес может расползаться на другие места, я уже говорила. Подчас сам больной в этом и виноват, поскольку уделяет слишком много внимания своим язвочкам.

Пора перейти к другой части тела, не менее любимой этим заболеванием, чем лицо. Это половые органы. **Генитальный герпес** также весьма распространен, но по известной причине мы не замечаем этого. Чем он отличается от уже известного нам герпеса губ?

Ну, во-первых (и это очевидно), месторасположением. Во-вторых,

гораздо более неприятным течением. Он захватывает куда большую территорию и практически никогда не ограничивается одной язвочкой. Лечить его тоже труднее хотя бы из-за того, что большинство распространенных мазей от герпеса и на коже лица-то использовать больно (щиплет), так что говорить о нежных половых органах, где большая часть поверхности покрыта слизистой? Однако народ все равно мажет эти язвочки. А куда прикажете деваться? Надо же что-то делать.

Как можно заразиться генитальным герпесом, вы, наверное, уже догадались. При половом контакте. Причем это необязательно классический (вагинальный) или анальный секс. Иногда бывает достаточно и простых ласк (петтинга). А еще были случаи, когда один из партнеров, страдающий герпесом губ, заразил другого при оральном сексе герпесом генитальным. Вирус-то один и тот же.

Презерватив, способный уберечь от многих неприятных заболеваний здесь выручает не всегда. Не могу точно сказать, помогает он или нет. Среди моих пациентов есть пары, где один из супругов болен герпесом. Они регулярно ходят ко мне проверяться, и пока все нормально. Половую жизнь они практически не ограничивают (за исключением тех периодов, когда заболевание обостряется), но пользуются презервативом. С другой стороны, знаю я и тех, кому это средство не помогло. По-видимому, все зависит опять-таки от иммунитета партнеров.

Но не только интимная близость может стать причиной герпеса. Здесь опять-таки можно заразиться и через общее полотенце. А еще герпес можно занести самому с губ. И такое бывает довольно часто, так что мойте руки до и после «общения» с язвочками. Оно так надежнее.

С чего начинается заболевание? Чаще всего с болей внизу живота, необычных выделений из мочеиспускательного канала, а у женщин еще и из влагалища. По виду эти выделения напоминают гной, а потому настораживают. Покальвание и жжение и тут не дают покоя. Через несколько дней может повыситься температура, а потом появляются довольно болезненные припухлости, на месте которых чуть позже вздуваются пузырьки. Их обычно образуется довольно много, постепенно они сливаются и, наконец, прорываются, оставляя все ту же язвочку, только куда больше и болезненнее. Язвочки заживают примерно через неделю. Не забывайте, что жидкость внутри пузырьков очень заразна, поэтому в период обострения герпеса лучше полностью исключить половые сношения.

Обычно генитальный герпес поражает у женщин большие и малые половые губы, преддверие влагалища. В более тяжелых случаях он

забирается и внутрь влагалища, доходя порой до шейки матки. У мужчин особенно страдают половой член и яички. Самое болезненное — это когда язвочки образуются рядом с отверстием мочеиспускательного канала. В этом случае любой поход в туалет по малой нужде становится настоящей пыткой. Моча разъедает язвочку, причиняя адскую боль. Мои пациенты говорили, что создается ощущение, что мочишься серной кислотой. И, как будто насмехаясь над ними, начинал капризничать мочевой пузырь: постоянно хотелось в туалет.

Также герпес может облюбовать кожу поясницы, ягодиц и вокруг заднепроходного отверстия, что тоже весьма неприятно.

Нельзя не упомянуть о возможных осложнениях генитального герпеса: у мужчин это в первую очередь простатит, а у женщины — возможные проблемы с беременностью. Хотя, пожалуй, на вопросах беременности и родов при генитальном герпесе стоит остановиться подробнее.

Насколько я знаю, большинство людей считают, что диагноз «генитальный герпес» подразумевает полный отказ от интимных отношений и, само собой, невозможность забеременеть. На самом деле достаточно воздерживаться от половой жизни в период обострения заболевания, т. е. когда на гениталиях имеются пузырьки, язвочки или корочки. Хотя скорее всего большинство страдающих герпесом волей-неволей избегают связи, хотя бы из-за того, что она может быть весьма неприятной и даже болезненной. В другое время — пожалуйста. О защите партнера я уже говорила: все же лучшим, пусть и не совсем надежным средством остается презерватив. Причем, по наблюдениям моих же пациентов, лучше на них не экономить. Скупой, как известно, платит дважды.

А вот с беременностью сложнее. В этом случае женщина рискует как здоровьем своего партнера (ведь от презерватива придется отказаться), так и здоровьем будущего ребенка. Давайте разберемся, почему. Как вы уже поняли, чем хуже работает иммунитет, тем сильнее проявляется зараза. Беременность, само собой, сильно ослабляет организм, ведь все силы направлены на защиту растущего плода. В результате герпес высыпает все чаще и мешает все сильнее. Поскольку эта гадость чрезвычайно заразна, где гарантия, что ребенок не подцепит ее во время родов? Есть ли выход? Как всегда, есть. Только теперь лечение будет куда более интенсивным, причем, чем ближе к родам, тем сильнее. В том случае, если к моменту родов у женщины нет видимых проявлений герпеса, ей можно рожать самостоятельно, поскольку риск заразить ребенка будет минимальным. Если же язвочки высыпали, как всегда, не вовремя, то лучше прибегнуть к

кесареву сечению. Это не страшно и не стыдно, ведь женщина идет на это ради своего чада. Впоследствии нужно быть крайне осторожной, чтобы не заразить ребенка, скажем, через поцелуй. Не забывайте о том, что иммунитет у детей еще очень слабый, ему просто не справиться с вирусом, поэтому герпес может привести к достаточно тяжелым осложнениям.

Однако никто не говорит, что ребенок обязательно подхватит герпес. У меня была пациентка, которая, несмотря на генитальный герпес, решила родить. Во время беременности у нее случались рецидивы, однако она выдержала до конца. Более того, за несколько дней до родов у нее случился рецидив. В таких случаях обычно делают кесарево сечение, но женщина решила рожать сама. И что бы вы думали? Родила. Здоровенькую девочку! Так что не вешайте нос!

А что же касается риска заразить своего партнера, то, насколько я знаю, многие люди совершенно спокойно относятся к такому заболеванию, как герпес. Более того, они жалеют свою половину, потому что понимают, как ей (или ему) тяжело, всегда готовы поддержать и ради наследника готовы пойти на риск. А еще очень часто люди сходятся именно потому, что оба больны, а вдвоем справиться с проблемой гораздо легче, нежели поодиночке. Так что диагноз «герпес» вовсе не значит, что у вас не будет детей. Не отчаивайтесь.

Займемся теперь третьей формой герпеса. Это **опоясывающий лишай** или, как его еще называют, **герпес-зостер**. Наверняка, вы и не предполагали, что это заболевания вызывается все тем же вирусом, только немного другой его разновидностью. Опоясывающий лишай распространен не так сильно, как герпес губ или половых органов, но тоже весьма сильно досаждают. Что же это такое?

Вы будете удивлены, когда узнаете, что вирус опоясывающего лишая является виновником такого известного заболевания, как ветрянка. Да-да, эта детская болячка — близкий родственник опоясывающего лишая. Только вот ветрянкой болеют в основном дети, а лишаем — взрослые.

Как происходит заражение? Здесь я вас обрадую: если кто-то из ваших друзей или родственником страдает от зостера, вы от него не заразитесь. Но, с другой стороны, можно подцепить его от ребенка, больного ветрянкой. Вот такая вот шутка природы. И ребенок в свою очередь, пообщавшись с человеком, больным опоясывающим лишаем, вплотную, может подхватить ветрянку, если, конечно, он ей уже не болел. К счастью, к этим заболеваниям быстро вырабатывается хороший иммунитет: отмучившись один раз, человек уже не заразится. Но перенесенная в

детстве ветрянки не убережет вас от опоясывающего лишая, более того, у того, кто ей переболел, риск заразиться зостером выше.

Почему? Да потому что вирус-то остается в организме. Проявиться в виде опоясывающего лишая он может далеко не сразу, а через много-много лет, в пожилом или старческом возрасте, да и то не всегда. Но лучше не рисковать и стараться, чтобы больной ветрянкой ребенок не общался с бабушками и дедушками.

Более молодые люди практически не болеют опоясывающим лишаем. Почему практически? Да потому что бывают случаи, редко, но бывают, когда человек в возрасте около 40 лет заразился зостером. Это случилось после каких-то очень серьезных заболеваний, требующих долгого лечения (например, рака). Иммуитет был слишком слаб и не мог сопротивляться вирусу. Но, еще раз подчеркну, это бывает крайне редко.

Давайте посмотрим, как выглядит зостер. Все начинается с простого недомогания: поднимается температура, возникают слабость, сонливость, головная боль. Если у человека проблемы с желудком или кишечником (ну, например, гастрит), они могут обостриться, но в любом случае обычно все списывается на переутомление или простуду. Затем появляются неприятные ощущения в определенной части тела (обычно в спине, пояснице или ноге). Это могут быть онемение, покалывание или даже боль. И опять не всегда поймешь, отчего это происходит. Возникают подозрения и на инфаркт, и на гастрит, и на ревматизм, и на аппендицит.

Все становится ясно только когда кожа на больном участке начинает зудеть, причем зудеть очень сильно, подчас просто невыносимо, болеть при прикосновении. Примерно через 2 недели появляются первые пузырьки. Поскольку вирус герпеса чрезвычайно любит нервы, то и кожа страдает именно в тех местах, где они проходят близко к поверхности: обычно на груди, боках и спине вдоль ребер. Пузырьки иногда сливаются между собой, но, как правило, не прорываются, а со временем становятся меньше и покрываются корочкой. В отличие от болячек на губах или половых органах, которые в большинстве случаев проходят бесследно (если, конечно, их не расковырять), опоясывающий лишай оставляет наследство в виде шрамов или просто более светлых участков кожи.

По времени заболевание длится от 15 дней до нескольких месяцев в зависимости от иммунитета больного, но боли иногда остаются надолго — до полугода.

Опоясывающий лишай может распространяться на другие части тела: на лицо, половые органы, реже на руки и ноги. Особенно опасен он на глазах, поскольку при недостаточном лечении может привести к слепоте.

Но не стоит пугаться, был случай, когда сильнейший зостер, расплзшийся чуть ли не на половину туловища (в том числе был поражен и один глаз), был вылечен практически в домашних условиях, уколами витаминов и препаратов, поддерживающих иммунитет. И глаз не пострадал, через 4 месяца женщина смогла не только видеть им, но и читать. Так что в любом случае не стоит отчаиваться. Невозможного не бывает, поверьте мне!

Ну а теперь поговорим о самой актуальной проблеме: **лечится ли герпес?** Однозначного ответа тут быть не может: с какой-то стороны правы и те, кто говорит, что нет, и те, кто уверен в обратном. Что я пытаюсь сказать? Вывести из организма вирус герпеса, если уж он туда залез каким-то образом, пока не получается. Слишком уж далеко он залезает, слишком уж хорошее место выбрал для обитания. Нельзя же вырезать нервы, да и пойдя разбери, в каком именно нервном узле он прячется. А если не в одном? И выгнать его невозможно, даже когда язвочки появляются в том или другом месте, часть вирусов все равно остается на месте. Но четкая формулировка «герпес неизлечим» тоже не вполне верна. Не стоит падать духом. Ведь вирус, сидящий внутри организма, ничем себя не проявляет, не мешает. Поэтому самый лучший способ борьбы с ним — это война с самими язвочками. И эта война может быть весьма эффективная: множество людей, ранее мучавшихся по несколько раз в месяц, теперь живут припеваючи, и «лихорадка» не беспокоит уже очень давно. И мало кто из них тратит деньги на довольно дорогие лекарства, большинство пользуется народными средствами, и им они помогают. У каждого средство свое, я же расскажу вам о каждом из них, останется только выбрать, что вам больше подходит. Вы найдете свое средство, пусть не сразу, пусть методом проб и ошибок, но найдете. И не забывайте, все в ваших руках!

## Глава 2

# ЗЕЛЕННЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ

Ну что ж, пора перейти к активным действиям.

В древности, когда люди только-только научились пользоваться огнем и приручили первое домашнее животное (как известно, это была собака), они заметили, что некоторые растения можно употреблять в пищу. С тех пор, кстати, и возникло разделение труда: мужчины охотились, а женщины собирали сладкие плоды и корни. А еще позже человек заметил, что животные могут лечиться травами, и решил тоже попробовать. В течение многих веков методом проб и ошибок люди изучили, наконец-то, свойства разных трав. Тогда они еще не понимали, отчего подорожник залечивает раны, а чабрец помогает от кашля. Они просто знали это.

Упоминания о лекарственных растениях встречаются и на глиняных табличках Древнего Междуречья и папирусах Египта. Кстати говоря, на Руси в XII в. существовал своеобразный налог: каждый крестьянин должен был собрать, высушить и отдать господину определенное количество лекарственных трав. А господин в свою очередь приносил их в Аптекарский приказ, который заведовал в то время немногочисленными больницами. Кроме того, при больницах были специальные огороды, где выращивались целебные растения.

В Средние века знания о лекарственных растениях передавались из поколения в поколение и считались великой ценностью. Целитель рассказывал свои тайны только ученику-преемнику и больше никому. Ведь тогда не было системы образования, и детей учили дома тому, что умели родители. Так что очень часто ученик был сыном знахаря, и поэтому династии лекарей были очень длинными. Вы наверняка слышали о самой знаменитой из них — династии Медичи. Никогда не обращали внимания, что фамилия Медичи созвучна со словом «медицина»? Да, эта династия долгое время занималась целительством и именно благодаря этому смогла стать приближенной к королевскому двору. Хороший лекарь тогда очень ценился. А герб этой династии — 6 белых шаров на зеленом поле — очевидно, символизирует 6 пилюль.

Сейчас времена меняются, но травы все так же используются в медицине. Почему? Да потому что это удобно и достаточно безопасно, в отличие от таблеток. И дешево, что тоже немаловажно. Да и некоторые

таблетки до сих пор делаются на основе трав.

Когда-то давно знахари знали наперечет все растения: как какое выглядит, от чего помогает и когда его собирать. Мы не знахари, нам необязательно помнить их наизусть. Поэтому я подробно опишу, как найти и узнать нужное вам растение, а также что с ним делать потом. Перед силой природы никакой герпес не устоит!

Но для начала поговорим о травах вообще. Почему их до сих пор так активно используют, ведь с помощью техники можно «достать» из растений лекарственные вещества и сделать из них, скажем, таблетки? Есть такие таблетки, а все равно в любой аптеке можно купить высушенные травы. Более того, сейчас их даже выпускают в специальных пакетиках, как чай, чтобы было удобно заваривать. Да потому что, вытянутое из растения вещество уже не точно такое же. Его свойства, пусть немного, почти незаметно, но меняются.

Кроме того, таблетками можно отравиться. Не рассчитал дозы, забыл, сколько пить, да что угодно! Хорошо, если лекарство не слишком опасное..., а с растениями проще. Не так много в них содержится того же самого вещества. Не получится большой передозировки. Не выпьете же вы ведро отвара! Но не думайте, что все так замечательно и безопасно. Не забывайте про то, что есть и ядовитые растения, которыми можно отравиться. Что делать? Знать. Просто знать, что можно пить спокойно, а что лучше оставить спокойно расти. Эти растения тоже являются лекарственными, и вы найдете их описание в любом травнике, но, как известно, одно и то же средство может быть и ядом и лекарством, все зависит от дозировки. Но тем не менее лучше не рисковать и не связываться с опасными травами.

Едем дальше. Как вы знаете, лекарственные растения могут применяться как по отдельности, так и в виде сборов. Сбор может состоять из 2 трав, а может и из 22, здесь никаких ограничений нет. Как составляются сборы? Разумеется, не просто смешиваются все травы, помогающие от той или иной болезни. Иногда по отдельности два растения ни капельки не помогают, а если их смешать вместе, результат будет потрясающим! Конечно, большинство сборов, особенно тех, которыми пользовались еще наши бабушки и прабабушки, составлялись методом проб и ошибок. Сейчас же под это сложное искусство подведена научная основа, но основа остается все та же, что и в древности.

Чем же руководствуются при составлении сбора? Во-первых, заболевание обычно имеет несколько неприятных симптомов. Возьмем для примера простуду: это и температура, и заложенный нос, и больное горло,

и кашель. Травы подбираются так, чтобы по возможности избавить человека от всех этих симптомов сразу или хотя бы от большей их части. И так для всех заболеваний, в том числе и для нашего ненаглядного герпеса. Кроме того, нужно знать, что некоторые растения очень «любят» друг друга и одно усиливает действие другого. Конечно, в этом случае их надо использовать вместе. А бывает и наоборот: ну не могут никак ужиться две травы, хоть ты тресни! Приходится выбирать одно из них, иначе нельзя. Ну и еще не забывайте про вкус вашего отвара. Его же придется пить! Так что лучше, чтобы он был ну если не слишком вкусным, то хотя бы и не тошнотворным (хотя иногда создается ощущение, что вкус лекарства меньше всего заботит врачей). С другой стороны, лучше уж через силу выпить противное лекарство, чем мучиться от болезни.

И еще один плюс в пользу растений — гармония. Подумайте сами: за долгие годы эволюции природа отобрала те травы, вещества в которых находятся в гармонии друг с другом. Их столько, сколько нужно, не больше, не меньше. Разве сможет фармацевт добиться такого идеального сочетания? Вряд ли. Так не лучше ли довериться природе?

А еще растения обладают таким замечательным качеством, как аромат. Не все, конечно, но большинство. А запахи тоже прекрасно действуют на наш организм, и это доказано наукой. Недаром же все большую популярность сейчас приобретает ароматерапия, сиречь лечение запахами.

Возникает один очень важный вопрос: собирать ли растения самому или же довериться кому-то еще? Ну, что я могу сказать? Я за то, чтобы делать все самому. Сейчас объясню, почему. В некоторых травниках весьма подробно и красочно описан сам процесс сбора растений. Причем там учитываются такие мелочи, которые даже мне в голову не приходили, вроде фаз луны в момент сбора и точного времени вплоть до минут. А еще ведь в древности знахари что-то такое шептали, какие-то заговоры. И кто же соблюдает эти правила? Уж точно не те, кому нужно набрать побольше травок и продать их. Причем ладно, если они эти правила не соблюдают, это не смертельно. А кто сказал, что эти травы росли не на помойке? Как известно, некоторые растения очень любят свалки, но от этого не делаются полезнее. Зато они там большие, и их много. Удобно собирать, никто не спорит. А чего уж они там набрали (а ведь растения, как губка, впитывают в себя вредные вещества, если они есть), это неважно. Не им же пить, какая разница. А сушка, а хранение? Это же целое искусство. Предположим, у бабушки есть домик в деревне, где она и сушит собранные травы. А в деревне наверняка есть и собаки, и кошки. Между прочим, они очень

любят дремать на травке. Бабушка-то знает, что сушить растения лучше на улице, а вот как объяснить собачке, что на них нельзя спать? Не уследишь ведь, все равно заберется. Не думаю, что после этого вам захочется заваривать такую траву. Не спорю, возможно, я несколько преувеличиваю, но откуда вам знать, что такого не было?

А, кроме того, так приятно выбраться на природу, особенно, если вы живете в городе. И, самое главное, цель будет, это не просто отдых или валяние дурака, это приятное и полезное дело, от которого вам же и польза. Представьте себе, лето (или поздняя весна), птички поют, листья шелестят... Красота, да и только. Так и любой герпес пройдет. А тем более такие прогулки укрепляют иммунитет, а, значит, не дают вылезти надоевшей «лихорадке». Ну не ленитесь, умоляю вас! Выберите за травами, хотя бы один раз, а потом, я уверена, вы уже не сможете остановиться. Лес и луг, река и озеро будут звать вас снова и снова.

Теперь давайте разберемся, где именно растения прячут свои целебные вещества. Как выяснилось, везде. Вернее, у каждой травы по-своему. Корни, стебли, листья, цветки, плоды и даже кора — все идет в ход. Поэтому не забудьте уточнить, какая именно часть растения вам нужна и когда именно ее нужно собирать. Не будете же вы вырывать целый куст, а потом разбираться, что к чему!

Чем нужно запастись, отправляясь на охоту за лекарственными растениями? Ну, во-первых, это удобная одежда и обувь. Учтите, что вам придется бродить по кочкам и ухабам (а в отдельных случаях и в овраг придется спуститься), так что лучше, чтобы обувь не натирала ноги, а одежда защищала вас от колючих веток и злых комаров. Наиболее удачный вариант — спортивный костюм и кроссовки. Однако если вы планируете побродить по болоту, лучше захватить с собой сапоги.

Не буду обговаривать вопросы еды. Вы сами решите, как долго хотите гулять, и что брать с собой на закуску. Может, вы захотите совместить приятное с полезным и сделать шашлык. Никто не запрещает. Кроме того, вам понадобится какая-нибудь тара для травы. Предупрежу сразу: не стоит использовать полиэтиленовые пакеты. Я понимаю, что они очень удобные и занимают мало места, но лучше не полениться и сшить мешочки из ткани, причем лучше не брать синтетику. Старая простыня или наволочка вполне сгодятся. А потом в этих же мешочках вы сможете хранить высушенные растения. А в пакетах трава задыхается, теряет свои целебные свойства.

И еще нужен острый нож, если вы собираете стебли, листья или цветы, и лопатка для корней. Запомните, мы хотим только попросить

помощи у природы, а не навредить ей, так что давайте будем осторожны и бережны. Никогда не обрывайте все растения, которые смогли найти, даже если их очень мало, иначе, придя на это место в следующий раз, вы рискуете остаться несолоно хлебавши.

Теперь посмотрим, как правильно собирать растения. Готовы узнать секреты древних знахарей?

**Почки** обычно собирают весной, когда движение сока в растении уже началось, и они набухли, но еще не распустились. Именно в это время в них содержатся те целебные вещества, которые нам нужны. Лучше всего, если вы окажете природе должное уважение и будете аккуратно отрывать почки руками. И опять-таки не стоит полностью обирать целую ветку, как бы это не было быстро и удобно. Вы любите смотреть на зеленый лес? Тогда срывайте не больше 10 почек с ветки. Не с тонкого прутика, а с большой ветки! А с тонкого прутика — 1–2! Складывать почки удобно как раз в полотняный мешочек, а сушить — на ткани или газете в хорошо проветриваемом помещении.

Еще весной очень удобно заготавливать кору. Почему? Потому что именно весной она набухшая от сока и очень легко отделяется. Вам понадобится тонкий и острый ножик, чтобы причинить растению как можно меньше вреда. Сделайте два круговых надреза на расстоянии 30 см друг от друга и соедините их продольными надрезами. Если вы сможете вернуться на это же место через несколько дней, можно не сдирать кору до конца, а оставить висеть на стволе, чтобы она слегка подсохла. Но городским жителям придется снять ее сразу и сушить уже дома. Кстати говоря, будьте внимательны при выборе коры: она должна быть ровной и гладкой. От старой толку мало: она уже одревенела, и там не осталось полезных веществ. Также не подойдет кора с наростами, мхом или лишайниками. Они высасывают питательные вещества, а, кроме того, могут оказаться ядовитыми. Ну и опять-таки предупреждаю: не злоупотребляйте!

**Корни** лучше собирать осенью. Дело в том, что, готовясь к зимовке, растения должны накопить где-то питательные вещества. Где? Листья опадают, плоды съедают звери и птицы (и люди, конечно), да и не для этого они нужны. Стебли? Ну, предположим, дерево может себе это позволить. А травы? Половина из них отмирает на зиму. Остаются только корни и другие подземные части растения: луковицы, клубни, корневища. Вот в них-то и прячет растение свои сокровища. Поэтому за корнями

отправляйтесь осенью, когда они уже готовы. Опытные травники могут сходить и весной, но тогда очень трудно найти нужное растение: нет ни листьев, ни стеблей. Да и поменьше стало в корне питательных веществ. Так что осень — самое лучшее время. Вам понадобится небольшая лопаточка, не копать же в земле руками. Никогда не пытайтесь выдернуть растение, даже если земля очень мягкая. Вы можете повредить корень, особенно если он длинный и толстый. Тогда получится, что он ни вам не подойдет, ни растению уже не понадобится. Так что не стоит. Лучше аккуратно окопайте куст или траву и выньте корень вместе с комом земли. Потом его можно аккуратно обтрясти или даже помыть, если поблизости есть водоем, и вода не очень холодная. Корню-то все равно, а вот простудиться вы можете запросто. Лучше отряхнуть получше землю, обрезать все, что вам не нужно, а остальное отвезти домой и там спокойно помыть и почистить. А мокрые корни везти не очень-то удобно. Еще хочу подсказать вам одну хитрость. Для того чтобы не наносить слишком уж сильный вред природе (растение-то погибает), можно в оставшуюся ямку ссыпать семена с того же куста, если, конечно, они там есть. А можно и полить, чтобы росли лучше. Поднимаемся выше.

**Листья.** Их собирают обычно весной или летом — в зависимости от того, когда цветет растение. Как только начали распускаться первые цветки — можете смело собирать. И опять-таки уважайте природу, обрезайте листочки аккуратно, острыми ножницами. Если вы будете обрывать их руками, может пострадать стебель растения, а этого нам не нужно.

Но гораздо чаще собирают стебли вместе с листьями и цветами, т. е. побеги, или, как их еще называют, траву. Обычно в этом случае растение обрезают чуть выше земли так, чтобы оставить часть стебля с 1–2 листочками. Голый стебель, который располагается близко к земле, нам не нужен, толку от него мало. А если растение достаточно большое, с толстыми и жесткими стеблями, нужно обрезать только верхушки побегов с нежными листьями. Именно обрезать, а не отрывать, поскольку вы можете нечаянно вырвать из земли весь кустик. Побеги лучше всего складывать в корзину или ведро, чтобы не помять, а сушить в пучках на веревке.

Наконец, мы добрались до самых красивых частей растения — **цветов.** Их собирают, когда они только-только распустились. Не нужно обрывать те мелкие зеленые листочки, которые окружают лепестки, они не помешают. Побеги, листья и цветы лучше собирать утром, когда роса уже

высохла, а солнце еще не жарит так сильно.

И теперь **плоды и семена**. Само собой, они наиболее полезны, когда хорошо созреют. Если плоды сочные, как, например, яблоки, их лучше собирать утром или вечером, когда не очень жарко. Так меньше опасность, что они испортятся. И особое внимание к шиповнику — его лучше набирать за несколько дней до созревания (чуть жестковатым). Иначе он помнется, пока вы доберетесь до дома.

С семенами проще. Если они спрятаны в стручок, рвите вместе с ним, отшелушите дома после того, как подсушите.

Когда вы складываете собранные растения в мешок или корзину, не нужно их сильно утрамбовывать, иначе они начнут мокнуть и могут подгнить. Да-да, за то короткое время, пока вы добираетесь домой. Даже если сначала этого не будет заметно, потом, когда вы разложите травы для сушки (а это обязательно нужно сделать в тот же день), они могут заплесневеть. И все ваши труды пропадут даром.

И еще очень важная деталь: никогда не смешивайте разные растения. Для каждого — свой собственный мешочек или корзинка, даже если им потом снова суждено будет встретиться в лечебном сборе. Не торопите события.

Ну и, само собой, старайтесь, чтобы в мешочек с «урожаем» не попал мусор. Земля, сухие травинки, всякая ползучая мелочь — им не место в вашем сборе, не так ли? Понимаю, на природе трудно за всем уследить, нет-нет, да и попадет что-нибудь. Поэтому еще раз повторяю: по возвращении домой переберите все и аккуратно разложите для просушки.

Сушка — это тоже своеобразное искусство. Нужно же добиться, чтобы растения высохли, а не сгнили, но при этом сохранили свою целебность. Этого можно добиться, если соблюдать все правила сушки. Лучше всего, конечно, для этой цели подходит свежий воздух. Сухие доски под навесом, беседка, чердак, где свободно гуляет ветер, или хотя бы балкон — вот идеальный вариант. Но если нет ни балкона, ни дачи, не стоит отчаиваться. Главное, не прячьте растения в кладовку или чулан, они там попросту «задохнутся», заплесневеют. Найдите местечко в спальне и не забывайте проветривать комнату. Не волнуйтесь, ничего страшного не случится, если вы недельки две поспите в обществе ароматных трав (а растения при сушке не теряют свой запах). Даже наоборот, это очень полезно.

Но если вы все-таки являетесь счастливым обладателем дачи, запомните, что большинство растений не любит сохнуть на солнышке. Они теряют цвет, из зеленых становятся серыми или коричневыми. Ясное дело, в них не остается ничего полезного. А вот сочным плодам и ягодам лучше сначала дать немного полежать на солнце, чтобы они подвялились. Если же погода подвела, можно воспользоваться и обыкновенной духовкой, только следите, чтобы ничего не подгорело.

Итак, вы приехали домой. Что делать дальше? Корни тщательно помойте. Сделать это надо в любом случае, даже если вы уже мыли их на природе. Мало ли что было в воде. С некоторых корней нужно снять кору (ну, например, с корня солодки), а остальные пускай сохнут, как есть. Большие корни или клубни удобнее разрезать на несколько частей, иначе ждать придется очень долго.

Всю зелень (побеги, листья, цветы) переберите. Следите, чтобы не попались попорченные насекомыми или подгнившие растения, им не место в сборе. Семена, почки и плоды нужно провеять. Потом все добро раскладывается тонким слоем на ткани (опять-таки найдется применение старым простыням) или на бумаге. Бумага должна хорошо впитывать влагу. На худой конец подойдут и старые газеты, но, на мой взгляд, лучше уж разориться на ватман или что-нибудь вроде этого.

Как определить, высохли ли ваши травы? Очень легко: они должны ломаться с хрустом, но не крошиться.

Хранить травы тоже надо правильно. Запомнит несколько простых правил: место должно быть сухое, проветриваемое. Очень хорошо подойдут застекленный балкон или, на худой конец, кладовка, но ее нужно будет периодически (примерно раз в неделю) проветривать. Мелкие части растений (цветки, листья, корни, семена) можно сложить все в те же мешочки из ткани. Почки, а также некоторые ягоды требуют большего уважения. Почки лучше всего сложить в ящик, выстланный плотной бумагой, поскольку так они меньше помнутся. А ягоды малины, клубники, черники и прочие нежные ягоды лучше хранить на сквозняке (например, между оконными рамами). Длинные побеги с листьями можно хранить в веничках, особенно если вы их так и сушили.

Само собой, для каждого вида растений должно быть свое, отдельное место. Однако здесь есть еще один маленький нюанс: ядовитые растения держите подальше от неядовитых, а травы с сильным запахом — подальше от непахучих.

Сроки хранения у всех трав разные, это зависит и от части растения,

которая идет в сбор, и от вида растения. Но, как правило, цветки, листья, почки и побеги хранятся не более 1 года, корни, клубни и кора — побольше — 3–5 лет. Не жалейте те травы, которые «перележали», даже если они все еще не потеряли свой цвет и запах. Полезных веществ там все равно уже не осталось, так что смело несите их на помойку.

А теперь давайте посмотрим, что же можно сделать со всем тем богатством, которое вы так старательно собирали. Понятно, что просто так жевать вы их не будете, нужно приготовить что-то более удобное для употребления.

Чаще всего используются настои и отвары трав. В чем разница? Настои в основном готовят из листьев, цветов и побегов, а вот отвары — из более жестких частей: коры и корней. Оно и понятно: чем нежнее материал, тем проще заставить его отдать свои целебные вещества.

Для начала вам нужно хорошенько измельчить растения. Для листьев, цветков и побегов хорошо подойдет обычная мясорубка. Затем отмерьте нужное вам количество и положите в специальную посуду. Очень хорошо подойдет фарфоровый или керамический чайник с крышкой, ну или, на худой конец, эмалированная кастрюлька. Лучше не использовать алюминиевую посуду, поскольку металл может плохо повлиять на вещества, которые выделяются из растений.

Залейте все водой комнатной температуры, закройте крышкой и поставьте на кипящую водяную баню. Нагревать настой нужно примерно 15 мин, постоянно помешивая, а затем охлаждать не меньше 45 мин. Потом процедите его через мелкое ситечко, отжимая остатки растений. Какая-то часть жидкости все равно израсходуется: выкипит и останется внутри травы, поэтому после процеживания долейте в настой немного кипяченой воды комнатной температуры так, чтобы ее стало столько же, сколько было до нагревания. После этого лечитесь на здоровье!

Отвары делаются примерно так же, как настой, только измельчать корни и кору нужно лучше (пропустите несколько раз через ту же мясорубку), а нагревать на водяной бане — дольше: 30 мин.

Еще один способ вытянуть из растения его целебность — приготовить настойку. Обратите внимание: это совсем не то же самое, что настой. Настойка готовится на спирте или водке, а настой — на воде. Итак, помимо измельченных растений, вам понадобится 70 %-ный спирт. Разумеется, спирт должен медицинским, т. е. чистым, а не техническим, иначе вы можете отравиться. Если у вас нет хорошего спирта, лучше не рискуйте и возьмите водку (тоже хорошего качества) или же приготовьте настой или

отвар. Растения заливают спиртом (его должно быть примерно в 5 раз больше) и оставляют дней на 7–8 при комнатной температуре. Потом настойку сливают, растения отжимают, промывают и заливают заново. Через 3–5 дней можно будет процедить полученную настойку. Запомните: она должна получиться прозрачной и сохранить запах и вкус соответствующих растений.

И напоследок скажу, что лекарственные вещества в растениях содержатся в очень маленьких количествах. Это, с одной стороны, удобно: полезнее для желудка, да и отравиться не так просто, как таблетками. С другой — лечиться придется гораздо дольше. Поэтому если вы решили всерьез заняться своим здоровьем, не забывайте, что придется и лучше следить за собой. Кстати говоря, от вашего образа жизни очень сильно зависит то, как часто выплзает на белый свет герпес. Но об этом чуть позже.

Теперь пришла пора поближе познакомиться с теми травами, которые могут спасти вас от ненавистной лихорадки. Сначала я расскажу о том, где эти травы искать и как их узнать, а потом дам рецепты полезных сборов.

### ***Аир болотный (ирный корень)***

Аир — это довольно распространенное в нашей стране растение. Оно встречается в лесах и степях Европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, иногда на Кавказе. Найдете вы его на берегу рек, ручье, озер, прудов и на болотах. Там он подчас образует сплошные заросли.

Аир — это многолетняя трава высотой от 60 до 120 см. Обычно несколько стеблей, растут на одном длинном и толстом корневище, от которого отходят пучки тонких корней. Стебли прямостоячие, сплюснутые. С одной стороны у них желобок, с другой, наоборот, выпуклость. Листья походи на листья камыша: длинные, с довольно острыми краями, так что будьте осторожны. Зеленовато-желтые цветки собраны в початок (как у кукурузы, только поменьше), который сидит на стебле и покрыт листьями. Цветет аир в июне-июле. Потом созревает плод — суховатый, красного цвета.

Целебными свойствами у аира обладают корневища, которые, как и все подземные части, собирают поздней осенью или даже в начале зимы. После сбора хорошенько вымойте корневища в холодной воде, отделите

тонкие корешки и разложите сушить на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

После сушки (или перед ней) снимите верхний слой коры так, чтобы корневище приобрело белый или беловато-розовый цвет. Храните урожай в мешочках из ткани не более 1 года.

Аир — это прекрасное средство против бактерий, поэтому его издавна используют для заживления язв. А у нас это растение войдет в состав сбора против герпеса. Об этом — чуть позже.

Противопоказания: аир нельзя принимать при повышенной секреции желудка, так что страдающим от гастрита нужно быть внимательней.

### *Алоэ древовидное*

Ну, эту-то траву вы наверняка знаете, она растет у многих дома в больших таких горшках. Ее еще называют столетником. Кстати говоря, родина этого растения — жаркая Африка, так что на природе мы его искать не будем. Скорее уж по знакомым любителям комнатных растений. А может, и бежать никуда не придется, может быть, оно у вас стоит себе спокойненько в углу. Но на всякий случай расскажу, как оно выглядит.

Это многолетнее (на то оно и столетник) травянистое растение 60–100 см высотой. Стебель у него толстый, сочный, зеленый, гладкий, а корень — очень длинный и ветвистый. Листья — тоже гладкие и мясистые, сидят по одному, но очень близко друг к другу. Края у них острые, шипастые, напоминают пилу с крупными «зубами». Цветет алоэ редко, но очень красиво. Еде-то в августе-сентябре распускается на его верхушке беловато-зеленый цветок, покрытый у основания красными листиками.

А сила столетника в его листьях, вернее, в соке из листьев. Так что ни собирать, ни сушить вам ничего не придется: отрезал пару листочков, выжал сок — и все. Только хранить его долго нельзя — портится. Вполне возможно, что целебный сок не раз выручит вас. Это чудесное средство хорошо прикладывать к ожогам, ранам и язвам для быстрого их заживления, а при запоре или хроническом гастрите можно и выпить немного сока.

Противопоказания: алоэ нельзя принимать внутрь беременным женщинам, а также людям, страдающим заболеваниями печени и геморроем.

### ***Алтей лекарственный (проскурняк)***

Эта трава произрастает на юго-востоке нашей страны близ Волги, Медведицы, Хопра и других рек. Очень любит сырые луга, поймы и берега рек, часто прячется среди кустарников. Хотя «прячется» — не вполне верное слово, ведь алтей достигает 1,5 м в высоту.

Это тоже травянистое растение с ветвистыми стеблями, гордо тянущимися вверх. Обычно несколько стеблей растут на одном, толстом и коротком корневище, заканчивающемся этакой бородой из тонких, бурожелтых корней. Листья сидят по одному на длинных черешках-ножках. По форме они напоминают яйцо или сердечко серо-зеленого цвета, сверху покрыты мягким и нежным пушком. Края листьев напоминают пилочку. Цветки довольно крупные для такого растения, обычно около 2 см, бледно-розовые. Они сидят вместе с листьями там, где черешок крепится к стеблю. Плод потом распадается на множество мелких кусочков, каждый из которых может дать жизнь новому растению. Алтей цветет до самой осени, с июня по сентябрь.

Лекарственные свойства кроются в корнях алтея, в той самой бороде. Их выкапывают осенью, отделяют от корневища, промывают в холодной воде, провяливают на воздухе 2–3 дня, а потом сушат в духовке или специальной сушилке. Будьте внимательны: температура не должна превышать 40 °С, иначе корни потемнеют. Если вы все сделали правильно, то корни будут белыми или желтовато-белыми, волокнистые, упругие, со своеобразным сладким запахом.

Хранятся корни в хорошо проветриваемом помещении не больше 3 лет. Они очень хорошо поглощают влагу и поэтому быстро плесневеют, так что следите, чтобы в комнате было сухо.

Алтей издавна считался превосходным средством от кашля, но это не значит, что он бессилен против герпеса.

### ***Аралия маньчжурская (шип-дерево)***

А вот это растение искать самому можно только на Дальнем Востоке. Там оно растет в смешанных и хвойных лесах, предпочитая светлые опушки и поляны, иногда поодиночке, а иногда и кучками. Тем же, кому ехать на Дальний Восток не очень хочется, придется в этот раз воспользоваться услугами аптеки.

Высота аралии в среднем 1,5–2 м, но некоторые особо крупные деревья могут вымахать и до 4–5 м. Ствол покрыт многочисленными острыми шипами (отсюда и второе название). Вообще аралия напоминает пальму: длинные (до 1 м) листья сидят на верхушке дерева. Сами листья тоже похожи на пальмовые: от длинного центрального черешка отходят черешки поменьше, а от них в свою очередь еще более мелкие, на которых сидят овальные мелкие листики. Черешки и черешочки тоже вооружены шипами различной длины. Мелкие цветы аралии белоснежного цвета собраны в длинные (до 45 см) метелки, свисающие с верхушки дерева. Эту красоту можно наблюдать в июле и августе, а с середины сентября начинают созревать сочные сине-черные ягоды.

Лекарства получают из корней аралии, которые выкапывают поздней осенью, промывают и сушат, как положено, в тени. Однако, думаю, вы вряд ли возьметесь за это дело сами, очень уж деревце шипастое. Из корней потом готовят настойку, которая хорошо помогает при стрессах и депрессии. А что сделаем с ними мы — узнаете чуть позже.

Противопоказания: аралию нежелательно принимать при бессоннице.

### ***Арника горная и луговая (бараний цвет, иванов цвет, баранник)***

Это очень красивое растение, спустившееся к нам с гор. Сейчас некоторые ученые выделяют еще один вид арники — арника луговая. От горной она ничем, кроме названия и места произрастания, не отличается. Горная арника, как видно из названия, растет в горах, не ниже 500 м над уровнем моря, а луговая любит болото и сосновый лес. Найти ее несложно: крупные ярко-желтые цветки, похожие на цветки ромашки, видно издали. Эта красота сидит на длинном (до 50 см) стебле, довольно жестком, но покрытым пушком. Большая часть листьев арники собрана в розетку у самой земли. Лишь несколько мелких листочков сидят на стебле, располагаясь друг напротив друга. Знаете, за что арнику прозвали баранником? Когда она отцветает, на месте цветка образуется метелочка, похожая на баранью шерсть.

У горной арники обычно стебель, и, соответственно, цветок один, а вот у арники луговой бывает и по несколько веточек с цветками (правда, более мелкими), отходящими от главного стебля.

Нам пригодятся цветки арники. Жалко, конечно, срывать такую красоту, но куда ж деваться? Кстати, не злоупотребляйте, поскольку арника (особенно луговая) — это довольно редкое растение (в Белоруссии

оно даже занесено в Красную книгу). Но не думаю, что вы будете обрывать все, что найдете, понадобится ведь не так много цветков.

Собирать их надо в самом начале цветения, когда они еще нежные. Лучшее время — утро, когда высохла роса. Сушить цветки надо осторожно. Если вы решили ускорить процесс и использовать духовку, то следите, чтобы температура не превышала 50 °С. А лучше всего не торопиться и высушить арнику в тенечке на ветерке. Медленно, но верно.

Как и все высушенные растения, арника не слишком жалуется сырость и предпочитает прохладу, поэтому не забывайте учитывать ее вкусы при хранении. А годится к употреблению она не более 1 года.

Настои и настойки арники обычно применяют наружно (т. е. не пьют, а делают различные примочки, компрессы, ванночки и т. п.) для избавления от синяков. Кроме того, это средство отлично снимает боль от растяжения связок. Еще очень полезно полоскать отваром горло при ангине, поскольку она снимает воспаление. Что же касается внутреннего употребления, то в последнее время оно используется все реже и реже. Дело в том, что это растение не слишком хорошо влияет на слизистую желудка. Но поскольку мы будем использовать цветы арники не просто так, а в составе сбора, они не будут оказывать вредного действия.

Противопоказания: арника в больших количествах ядовита. Точно соблюдайте дозировку, указанную в рецепте.

### ***Багульник болотный***

Багульник — это обычное растение в тундре и северных лесах нашей страны. Он очень любит сырость, а потому предпочитает болота и торфяники, где подчас образует огромные заросли.

Это вечнозеленый кустарник высотой не больше 1 м. На самом деле его ветви гораздо длиннее, но они стелются по земле, часто прикрепляясь к ней корнями. А вот от таких длинных ветвей тянутся вверх побеги, молодые покрыты, как шерстью, рыжевато-бурым пушком, а старые гладкие, сероватые. Листья не слишком длинные (от 1 до 5 см), но узкие, с ровными краями, слегка загнутыми вниз. Жесткие и кожистые, сверху покрытые рыжим пушком, они крепятся на ветках с помощью коротких черешков. Мелкие белые цветки на длинных ножках собраны на верхушках ветвей в букетики, похожие на зонтики. Их можно увидеть в мае — июле. Потом на их месте созревает плод — продолговатая коробочка, внутри

которой спрятаны желтые семена с небольшой перепонкой. Это случается в июле-августе.

Нам понадобятся листья и молодые веточки багульника, которые собирают в августе-сентябре. Это растение очень любит тепло, поэтому сушить веточки нужно в духовке при температуре 40–50 °С, а хранят в кладовке или комнате, холода им не нужно. Запомните, что правильно высушенный багульник имеет зеленый цвет, потемневших веточек должно быть очень мало, и от них нужно избавиться. И листья, и веточки хранятся в мешочках из ткани не более 1 года.

Багульник часто используется в народной медицине. Он помогает и при бронхите и астме, ревматизме и экземе, простуде и расстройствах кишечника, а также хорошо успокаивает нервы. А в некоторых областях нашей страны его высушенными веточками окуривают комнаты, чтобы избавиться от назойливых насекомых. Представляете, как много комаров там, где есть болота? А этот кустарничек они не любят, очень уж у него сильный запах.

Противопоказания: несмотря на хорошее влияние багульника на кишечник, при превышении дозы он может вызвать противоположный эффект — расстройство и воспаление. Соблюдайте правила приготовления сбора.

### ***Бадан толстолистный***

И снова везет жителям Сибири, а точнее — ее южной части. Трава со странным названием бадан (просьба не путать с бананом) растет именно там, предпочитая высоты от 600 до 2700 м. Ее можно найти в горах Алтая, Тувы и Прибайкалья. Растение это с весьма странными вкусами. С одной стороны, оно очень любит воду, а потому предпочитает ложбинки в камнях, где есть чуть-чуть почвы и очень много снега зимой. С другой стороны, ему, в отличие от очень многих растений, абсолютно безразлично солнце: с одинаковым успехом он растет и на солнцепеке, и в тени.

Бадан держится в земле с помощью очень длинного и толстого корневища (которое, кстати, и накапливает целебные вещества). Сверху оно темно-коричневое, а на срезе — розоватое, но на воздухе быстро темнеет. От корневища отходят небольшие по высоте (не больше 20 см) побеги с розеткой гладких кожистых листьев на вершине. Эти листья не боятся холода, а потому прекрасно зимуют под снегом. Когда приходит время цветения (в июне-июле), короткие побеги удлиняются до 70 см, и на

их верхушке появляется зонтик из розовато-сиреневых цветков. К августу созревает плод — коробочка, которая потом раскрывается, выпуская черные мелкие семена.

Как я уже говорила, для лечения используются корневища бадана. Собирать их можно, как только растение начнет цвести, но для того, чтобы не наносить вреда природе, лучше дождаться, пока созреют семена, чтобы вытряхнуть их потом в оставшуюся ямку. Корневище сначала подвяливают на воздухе (2–3 дня), а потом досушивают в духовке. Здесь лучше не торопиться, поскольку в бадане содержатся вещества, которые при нагревании могут улетучиться. Лучше затратить 3 недели на сушку, чем потом пить сбор с баданом без всякого толку. Если вы не испортили корневища, их срезы будут розоватыми или светло-коричневыми, но ни в коем случае не темными. Корневища нужно использовать в течение 2 лет, а хранить — в мешочках.

Отвар корневища бадана используется для остановки кровотечений, при заживлении ран, а также как противовоспалительное средство при гастрите и язве желудка.

### ***Бергамот***

Об этом растении вы слышали наверняка, хотя в нашей стране оно и не растет. Любите чай с бергамотом? Ароматный, вкусный... А вот теперь это растение поможет нам в борьбе с герпесом. Я не буду подробно останавливаться на описании бергамота. Скажу только, что растет он в теплых субтропических странах, никогда не сбрасывает листья, а по внешнему виду напоминает апельсин, поскольку является его очень близким родственником.

Сейчас бергамот чаще всего используется как ароматическая приправа для чая, разнообразных цукатов и джемов, а также в парфюмерии для приготовления туалетной воды. Однако и про лечебные свойства его не забывают, ведь бергамот — это прекрасное дезинфицирующее средство, бактерии и прочая заразная мелочь его просто не выносят.

### ***Береза бородавчатая***

Пришла пора вернуться из теплых стран с их ароматным бергамотом в наш любимый лес. Береза, русская красавица, воспетая многими поэтами и

певцами, оказывается, тоже может помочь.

Конечно, все знают, как выглядит береза, ее белый стройный ствол с черными пятнышками и изящные ветки невозможно не узнать. Цветки березы — это кисти-сережки, а плоды — крылатые орешки, до поры до времени висящие все в той же сережке.

Нам понадобятся, во-первых, почки березы, а во-вторых, ее листья. Почки должны быть набухшими, но еще не распустившимися, в это время они липкие от смолы. Давайте договоримся, что вы будете обирать почки только руками, осторожно, чтобы не причинить дереву большого вреда. Почему я предупреждаю? Да потому что некоторые особо усердные собиратели расстилают под березой простыню и обивают почки палками. Не стоит так делать, иначе мы можем через несколько десятков лет лишиться одного из символов нашей страны. Чтобы не слишком пачкать руки липкой смолой, можно обрезать достаточное количество тонких прутиков с почками (только не надо «брить» одну ветку, срежьте с каждой понемногу), немного их подсушить, а потом уже обобрать почки. Сушить почки нужно очень осторожно (ранней весной вам в любом случае придется пользоваться духовкой), температура не должна быть больше 25–30 °С. Также не стоит держать почки в духовке слишком долго, лучше подсушивать их в несколько этапов, иначе они могут распуститься. Сложно? Конечно. Но потом эти почки вам очень помогут.

А вот с листьями все гораздо проще: их можно собирать все лето, но лучше опять-таки не откладывать это дело до августа. Тогда листья медленно, но верно начинают потихоньку желтеть. Лучше отправиться на охоту в мае или в начале июня. Собранные листья высушиваются в тени или в хорошо проветриваемом помещении, складываются в сухие мешочки и хранятся не более 1 года.

И еще целебным действием обладает березовый сок. Обычно его собирают ранней весной. Для этого нужно аккуратно сделать надрез в коре дерева (достаточно глубокий, так, чтобы достать до древесины), в него вложить чистый марлевый бинт или любую другую тряпочку. Хвостик ткани должен быть достаточно длинным. Его опускают внутрь бутылочки или фляжки. Если сока в дереве много, за полчаса набирается около стакана. Можно поставить несколько бутылочек, и тогда за какой-нибудь час вы можете получить достаточное количество этого полезного и довольно вкусного напитка. И пусть вас не мучает совесть по поводу вреда природе. Такой способ сбора сока практически не травмирует дерево, ведь вы же не топором его рубите. А потом эту ранку в коре можно замазать специальной садовой замазкой или же простой краской.

Итак, зачем мы все это собирали? Отвар или настойка березовых почек употребляется внутрь при ревматизме и язве желудка, а также ими можно смазывать раны. Отвар листьев — превосходное мочегонное средство, а сок богат витамином С, поэтому во время весеннего авитаминоза будет очень полезно попить его, хотя бы просто для собственного удовольствия, ведь он прекрасно освежает. Все лучше, чем газировка, не так ли? А также примочки из сока можно прикладывать к пораженным экземой участкам кожи.

Противопоказания: препараты из березы, безусловно, хороши как мочегонное средство, однако не стоит применять их длительно: они могут неблагоприятно влиять на почки.

### *Бессмертник песчаный (цмин песчаный)*

Бессмертник — очень распространенное растение. Его знают во всех частях нашей огромной страны. Он очень любит селиться на песчаных почвах в степях и сухих лесах, каменистые земли тоже уважает. Бессмертник — это трава высотой от 15 до 40 см с довольно длинным и толстым корнем, от которого отходят более тонкие корешки. Стебель стоит прямо, в верхней своей части ветвится. На кончике каждой ветви собран зонтик из мелких шариков, которые в свою очередь образованы очень маленькими желтыми или желто-оранжевыми цветками. Листья бессмертника вытянутые, с закругленным концом, у тех, которые располагаются ближе к земле, есть небольшой черешок, а верхние сидят прямо на стебле. И стебель, и листья покрыты беловатым пушком. Цветет бессмертник в июле-августе, а потом созревают семена с летучками из волосков.

Целебными свойствами обладают соцветия, собирать которые нужно в самом начале цветения. При этом старайтесь обрезать стебель как можно короче, так, чтобы только зонтик не развалился. Сушить собранные цветы лучше всего на воздухе в тени или под крышей: в сарае, на чердаке, на балконе. На худой конец и духовка сгодится, только не стоит ее сильно нагревать, 30 °С вполне достаточно. Хранить зонтики можно в мешочках или в жестяных банках с крышками не более 1 года.

Бессмертник просто незаменим в борьбе со многими заболеваниями. Он помогает практически всем органам: и печени, и желчному пузырю, и почкам, и коже. Нас, конечно, больше всего интересует именно кожа.

Противопоказания: поскольку бессмертник повышает кровяное

давление, его не следует длительно принимать людям, страдающим гипертонией.

### ***Бодяк полевой (осот розовый)***

Даже если вы не слышали названия этой травы, вы наверняка ее видели на своем огороде. Это злостный сорняк, от которого очень трудно избавиться, а растет он по всей России.

Бодяк — многолетнее растение с очень длинными и очень прочными корнями. Достаточно оставить в земле малюсенький кусочек корня — и пожалуйста: через неделю на этом месте опять растет эта ветвистая гадость высотой подчас больше 1 м. Листья у бодяка продолговатые, с многочисленными глубокими вырезками по краям и довольно острыми шипами. Цветки же сиренево-розовые и при этом довольно ароматные, собраны в метелку.

Уж как только не ругали бодяк несчастные садоводы, однако не стоит его попусту обижать. Веточки вместе с листьями и цветами, собранные в период с июня по сентябрь, хорошо просушенные в тени и заваренные по всем правилам, хорошо помогают при кожных заболеваниях, достаточно только сделать ванночку или припарку из отвара.

### ***Боярышник кроваво-красный***

Это растение хорошо знакомо жителям юго-востока России. Особенно часто он встречается в лесах Саратовской и Самарской областей. Помимо лесов, любит овраги и берега рек, где иногда образует непроходимые заросли.

Боярышник (или боярка, как его ласково называют) — это кустарник или даже небольшое деревце до 4 м высотой. Кора на ветках блестящая, коричневого цвета, покрыта толстыми колючками. Листья по форме напоминают яйцо, тупым концом сидящее на длинном черешке, только край у них зубчатый, и сверху они покрыты легким пушком. Цвет листьев, как и положено, зеленый, только снизу чуть светлее. Белые или розоватые цветки, собранные в плотные зонтики-соцветия, появляются с мая по июль, а кроваво-красные ягоды с четырьмя косточками — в сентябре-октябре.

Помимо боярышника кроваво-красного, в тех же местах растут и его близкие родственники: боярышник однокосточковый и боярышник

сомнительный. Они ничем не отличаются ни по внешнему виду, ни по целебным свойствам, так что не стоит ломать себе голову и разбирать, что же это за вид боярки. Заготавливать следует цветки боярышника (в самом начале цветения, когда не все они еще распустились) и ягоды без ножек-хвостиков (разумеется, зрелые). Цветки сушатся в тени или в хорошо проветриваемом помещении, а ягоды — лучше в духовке. Постарайтесь, чтобы в цветы не попали листья, они нам не нужны, так же как и незрелые или перезрелые ягоды. Храните боярку не больше года, иначе толку буде мало.

Боярышник хорошо помогает при аритмии и тахикардии (учащенном сердцебиении), а еще он понижает давление и способствует крепкому сну.

### *Бузина черная*

В средней полосе России и на юго-востоке бузина встречается, к сожалению, не так часто, как хотелось бы. Она предпочитает опушки лиственных лесов и иногда разводится в садах.

Это многолетний кустарничек или деревце высотой от 3 до 10 м. Ствол и листья покрыты серой корой, на которой есть так называемые чечевички (темные пятнышки, как у березы). К стволу парами крепятся длинные черешки, от которых отходят несколько листочков (тоже парами, за исключением последнего, располагающегося на конце). Сами листики продолговатые с острым кончиком. Цветки у бузины белые или желтоватые и очень душистые. Они собраны в пышные соцветия-зонтики. К осени созревают черно-фиолетовые ягоды.

В основном медицина рекомендует использовать соцветия бузины и ее ягоды, собранные соответственно во время цветения и созревания, и высушенные в духовке. Следите, чтобы в них не попал никакой мусор вроде стеблей. Хранить все лучше в хорошо проветриваемом помещении не более 1 года.

Что делать с бузиной? Ну, начнем с того, что из свежих цветков и ягод варят замечательное варенье, вкусное и полезное, а еще кисель, который хорошо помогает при запоре. Настой из цветков и ягод применяется для улучшения пищеварения. Цветки еще обладают мочегонным и потогонным действием, а потому широко применяются при заболеваниях почек и в качестве жаропонижающего средства при простуде и гриппе. А еще ягоды бузины оказывают замечательное противовоспалительное действия: снимают боль и способствуют быстрому заживлению.

### ***Вероника лекарственная (змеиная трава)***

Не стоит пугаться второго названия этой замечательной травы, на самом деле она вполне безобидная и, более того, очень и очень полезная. Она широко встречается на европейской территории нашей страны, а также в Крыму, на Кавказе и в Белоруссии. Растет в лесах.

Это многолетнее растение со стелющимся стеблем. Листья продолговатые, с зубчатым краем и короткими черешками, покрыты нежным пушком. Цветки нежно-голубые или синие, собраны в вертикальные соцветия-свечки. Они радуют наш глаз с июля по август.

Именно цветки вероники и таят в себе целебную силу. Собирать их нужно в самом начале цветения, а сушить, как и большинство травок, в тени на воздухе или в проветриваемой комнате. Хранить же веронику нужно не больше года.

Вероника полезна и для сердца, и для легких, и для почек. Бессонница, раздражительность, плохой аппетит — везде поможет эта трава. А вот ее спиртовые или масляные настойки очень хорошо лечат раны, язвы и прочие неприятности на коже, в том числе и наш герпес.

### ***Володушка золотистая***

Володушка золотистая, так же как ее сестренка володушка серповидная, приходится родственниками сельдерею. Встретить их можно на юге Сибири, Урала, европейской части России, а также в горах Тянь-Шаня.

Это многолетняя трава высотой от 25 до 150 см. Гладкий стебель гордо тянется вверх. Обычно на нем нет никаких мелких стебельков, но иногда они все же появляются ближе к верхушке. Все листья имеют продолговатую форму, чуть расширяясь книзу. Нижние сидят на черешках, а верхние — сразу на стебле. Мелкие желтые цветки собираются в зонтик и появляются в июне-июле. Чуть позже, начиная с середины июля и до самого сентября, у володушки зреют семена. Они небольшие, темно-коричневого цвета.

В медицине используются побеги володушки, собранные вместе с цветами и хорошо просушенные (срок хранения — 1 год). Они благотворно влияют на печень и желчный пузырь, оказывая желчегонное действие. Однако это не значит, что от других напастей володушка не спасает.

Спасает, еще как спасает!

### ***Герань лесная***

На свете есть большое количество различных видов герани: герань болотная, луговая, кроваво-красная, но нас интересует именно лесная. Она растет по всей территории нашей страны, за исключением разве что Севера и Дальнего Востока. Герань — трава неприхотливая, а потому ее можно найти и в светлом лиственном лесу, и на лугу, и в сыром овраге.

Это многолетнее травянистое растение высотой 20–60 см с очень красивыми большими листьями. По форме они напоминают листья клена, только зубчиков у них еще больше. Цветы у герани тоже весьма заметные: пурпурно-красные, с 5 крупными лепестками, они венчают стебель и по нескольку штук прячутся у основания листьев. Цветет эта красота все лето, с июня по август.

Герань является источником витамина С и других весьма полезных веществ. Кроются они в молодых побегах, срезанных вместе с цветами. Эти побеги надо хорошенько просушить на воздухе в тени, а затем убрать до поры до времени в сухое место.

Целебное действие герани не подлежит критике. Ей лечат и ревматизм, и подагру, и камни в почках. А если приложить ткань, смоченную отваром или настойкой герани, к ране, она и кровь остановит, и боль утихомирит, и микробам проходу не даст. Что ни говори, удивительная трава!

### ***Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)***

Сразу скажу, известный фильм, равно как и змеи, тут не при чем, да и горы, в общем-то, тоже. Остается загадкой, за что же это растение удостоилось такого красивого названия. Видимо, его родственники облюбовали горные склоны. Ну а этот горец растет в степях европейской части России, предпочитая сырые луга, заросли кустарника и лесные поляны.

Это многолетнее травянистое растение достигает 1 м в высоту. У него очень толстое, деревянистое, изогнутое корневище, от которого отходит множество мелких корешков. Голые стебли поднимаются высоко вверх, впрочем, ненамного опережая продолговатые листья, растущие от самой

земли. У них очень длинный черешок, да и сами они не маленькие. Более скромные листики облюбовали стебель и плотно с ним срослись. На верхушке стебля в июне-июле сидит кисть белых или розовых цветов, а попозже — метелка с темно-коричневыми плодами.

Нам понадобятся корневища горца. Выкапывать их придется в довольно холодную погоду, весной или поздней осенью (но лучше осенью). Потом урожай надо будет хорошенько промыть в холодной воде, разрезать на куски и высушить в духовке. Правильно «приготовленные» корневища — темно-коричневые, розовые на срезе. Хранить — не больше 1 года.

Отвары и настои корневищ змеевика издавна использовались для лечения ран, кровотечений, язв. Дело в том, что это средство потрясающе хорошо останавливает кровь, а также снимает воспаление. Очень полезно полоскать рот настоем при стоматите. Если же понос не дает покоя, можно этот же настой и попить понемножку.

Противопоказания: горец повышает свертываемость крови, его не следует использовать больным тромбофлебитом.

### ***Горец почечуйный (почечуйная трава)***

Это еще один представитель семейства горцев, также не имеющий к горам никакого отношения. Его можно обнаружить и в европейской части нашей страны, и на юге Сибири, и на Кавказе, и на Дальнем Востоке. Растет, как и змеевик, на сырых лугах, в огородах и по берегам рек.

Это однолетнее травянистое растение, от своего родственника, описанного выше, отличающееся отсутствием корневища. Его заменяет длинный корень. Стебель тоже прямой и почти не ветвящийся, 20–50 см в высоту. Листья, по форме такие же, как у змеевика, сверху иногда бывают покрыты бурыми пятнами. У самого стебля лист сворачивается в трубку, плотно его охватывая, и таким образом держится. Соцветия похожи на свечки, а сами цветки бледно-розовые или белые. Плоды же черные. Горец почечуйный цветет с июля и до самой осени.

Лекарством служат побеги, которые собирают во время цветения (лучше в начале его) и высушивают в духовке или сушилке. Правильно просушенные побеги должны быть зеленого цвета. Хранить их полагается не более года.

Чем знаменит горец почечуйный? Это хорошее, но в то же время нежное слабительно средство. Кроме того, как и змеевик, он хорошо

останавливает кровотечения и вообще прекрасно помогает при лечении ранок и язвочек. И еще он может избавить вас от головной боли.

Противопоказания: горец повышает свертываемость крови, его не следует использовать больным тромбофлебитом.

### ***Горицвет весенний (адонис, черногорка)***

Это обычное растение для европейской части России. Растет по склонам оврагов и балок, любит заросли кустарника и лесные опушки, а также не брезгует почвой, богатой известняком.

Горицвет — это многолетнее травянистое растение. Не слишком высокое — всего 60 см. Корневище у него вертикальное и короткое. Стебли довольно толстые, прочные, голые. Листочки довольно пышные, их много, поэтому внешне они напоминают пучок укропа. Цветки крупные, хорошо заметные, желтого цвета, напоминают ромашку с толстыми широкими лепестками. Плоды напоминают яйцо. Горицвет цветет рано: в апреле-мае.

Целебным действием обладает весь побег вместе с листьями. Их можно собирать и во время цветения, и во время плодоношения. После сбора побеги высушиваются на воздухе в тени или в помещении. Цветки и листья не должны изменить цвет. Как были, так пусть и остаются желтыми и зелеными. Внимание! Горицвет ядовит! Это относится ко всем частям растения. Хранить сухие побеги нужно отдельно от остальных трав, в закрытых стеклянных банках и не больше 2 лет.

Горицвет обладает хорошим успокаивающим действием, а также помогает при заболеваниях почек, но обращаться с ним следует крайне осторожно, ни в коем случае не превышая указанной дозировки.

### ***Девясил высокий***

Это растение часто встречается в черноземных областях нашей страны. Растет на сырых лугах, среди кустарников, близ рек, а также в оврагах и балках.

Это довольно высокое (1–1,5 м) многолетнее травянистое растение с толстым мясистым корневищем, от которого отходят более тонкие корешки. Стебли прямые, с мелкими веточками около верхушки. Листья, располагающиеся у самой земли, имеют длинный черешок, а верхние

охватывают сам стебель. Мелкие желтые цветки сидят на самых верхушках веточек. Цветет девясил с июня по сентябрь.

В качестве лекарства используется корневища вместе с корнями. Их выкапывают осенью, хорошо очищают от земли и промывают в холодной воде, а затем нарезают на кусочки и высушивают. У хорошо просушенных корневищ излом белый, а корни — серо-бурые. Следите, чтобы в ваш сбор не попали корневища, бурые на срезе. Хранится все в мешочках из ткани не более 3 лет.

Девясил используется как мочегонное и отхаркивающее средство. Кроме того, он несет смерть микробам, поэтому опять-таки используется для заживления ран. А еще отвар или настой девясила хорошо повышает аппетит. Для нас же важно, что это растение применяется наружно, в виде ванночек и примочек, при заболеваниях кожи, сопровождающихся зудом.

Противопоказания: девясил нельзя использовать беременным женщинам, а также людям, страдающим заболеваниями почек.

### *Донник лекарственный (донник желтый)*

Донник — это самое обычное растение для степей европейской части нашей страны. Встречается он на незасеянных полях, на обочинах дорог, под заборами. Очень любит пустыри, где подчас образует сплошные заросли.

Донник — это двулетнее травянистое растение. Его длинный, почти метровый стебель вверху сильно ветвится, и поэтому заросли это травы выглядят такими густыми. Корень у донника длинный, белый и тоже ветвящийся. Листья прикрепляются к стеблю с помощью длинных черешков. На каждом таком черешке по 3 овальных листика с краем в виде пилочки и острым кончиком. Цветки собраны в ярко-желтые соцветия-свечки, видные издали. Семена (тоже желтоватые) прячутся в стручках. Донник цветет с июля и до самой осени, испуская чудесный аромат.

Лекарственными свойствами обладают побеги, собранные во время цветения. Будьте внимательны, выбирайте только молодые и мягкие веточки, грубые вам ни к чему: они старые и толку от них маловато. Сушить донник лучше всего на воздухе в тени, очень уж он ароматный, но в крайнем случае подойдет и проветриваемая комната. Ну а хранить сухие веточки удобнее всего в хорошо закрытых стеклянных или жестяных банках не более 1 года.

Донник служить нам очень часто. Натерли ли вы ноги? Ну, хоть один

раз, но натирала. Так что вы в любом случае знакомы с бактерицидным пластырем, тем, который с зеленой марлечкой в середине. Приложил ее к больному месту, приклеил кончики, и ходи себе спокойно целый день, если, конечно, на другой ноге мозоль не натрешь. Так вот, эта самая марлечка пропитана специальным раствором, в состав которого входит и донник. Ну а, кроме того, отвар из его побегов превосходно помогает при кашле, при бессоннице, успокаивает нервы и заживляет раны.

Внимание! Донник при передозировке может вызвать головокружение, тошноту, рвоту и кровоизлияния под кожу или во внутренние органы. Будьте внимательны с дозировкой!

### *Дуб обыкновенный*

И снова не стоит, пожалуй, так подробно описывать это растение. Как и березу, его прекрасно знают все, кто хоть раз бывал в лесу. Огромный красавец с толстым стволом и раскидистой кроной поражает мощью и величием. Но эта мощь не делает его гордым, как и многие другие травы, он может помочь нам.

Что понадобится? Кора и цветы. Да, да, дуб тоже цветет, иначе откуда бы мы взяли желуди?

Цветки у дуба разные. Одни похожи на сережки березы, желтовато-зеленые по цвету. Другие отдаленно напоминают шишки хмеля, они покрыты несколькими слоями чешуек. Потом из них получается шляпка желудя. Эти цветочки не отличаются по целебным свойствам, поэтому в мае смело отправляйтесь в лес. Сушить цветки нужно так же, как и большую часть зелени: в тени, на ветерке, а хранить — в мешочках из ткани не больше 1 года.

Кору же собирают ранней весной, выбирая для этой цели молодые веточки. Для сушки подойдет проветриваемая комната. Духовку в этот раз лучше не включать, иначе кора может потрескаться. Она немного сморщится, но это не страшно. Хранить — не больше 3 лет.

Кора дуба прекрасно останавливает кровь, а также снимает воспаление. Ее издавна используют для лечения всевозможных ран, ожогов и язв. Отвар коры пьют при желудочных и кишечных кровотечениях, а также при поносе.

Что касается цветов, то они используются не так часто, но это не мешает им быть превосходным средством от бородавок и прочих гадостей на коже. Способ использования прост, как дважды два: приготовить отвар

и сделать примочку или ванночку. Не один раз, разумеется, так быстро не лечат даже таблетками. Главное — терпение и желание.

### *Душица обыкновенная*

Душица (разумеется, название происходит от слова «душистый», а не «душить») чаще всего встречается к западу от Волги. Эта трава довольно неприхотлива: растет и в лесах, и на лугах, и среди кустарника.

Душица — многолетнее травянистое растение высотой не более 70 см. У нее длинное ветвистое корневище с отходящими от него тонкими корнями. Стебли довольно ветвистые, красноватого цвета, покрытые пушком. Продолговатые или яйцевидной формы листья сидят парами, прикрепляясь к стеблю короткими черешками. Тонкие стебельки с цветами отходят от верхушки и от тех мест, где начинаются черешки листьев. Сами цветы довольно красивого пурпурного цвета собраны в зонтики. Их пора наступает в июле-августе. Именно в эту пору и собирают лечебную траву (сиречь побеги) душицы. Ее можно сушить в духовке, а можно и на воздухе.

Поскольку даже хорошо просушенная душица сохраняет свой сильный запах, ее лучше всего хранить в закрытых банках, иначе вы потом долго не избавитесь от этого аромата. Срок хранения — не больше 2 лет.

Полезных лечебных свойств у душицы много. Она и нервы успокоит, и аппетит поднимет, и от запора спасет. Такая вот замечательная трава. А если вы не хотите, чтобы моль испортила ваши вещи, положите в шкаф пару веточек. Больше надоедливая летучка не рискнет к вам забраться. Противопоказания: душицу категорически запрещено принимать беременным женщинам: она может спровоцировать выкидыш.

### *Ежевика*

Вы можете найти ежевику в лесах юга и средней полосы России. Она встречается по берегам речушек, на склонах оврагов и холмов.

Это низкий кустарничек, стебли которого покрыты мелкими шипами, как у малины. Да и вообще ежевика очень похожа на малину: такие же листья, такие же белые цветы, похожие на звездочки, те же ягоды, только сине-фиолетового, иногда почти черного цвета с сизым налетом. Лакомиться ими вы можете с августа, а в теплых районах вроде

краснодарского края и раньше: с середины июля.

Ежевика прячет свои целебные свойства в листьях и ягодах. Листья собирают во время цветения, т. е. с середины июня и до осени. Их можно сушить в комнате, только не забывайте проветривать ее. Отвар из листьев прекрасно помогает при заболеваниях десен (для этого им полощут рот), а также при лишаях и язвах.

Ягоды же собирают после того, как они полностью созрели, отделяют листья и плодоножки и сушат в духовке так, чтобы они не подгорели. Мало того, что эти ягоды очень вкусные как в варенье, так и в компоте, они еще и содержат множество витаминов. Поэтому хорошо бы сохранить побольше ягод до весны, чтобы уберечь себя от авитаминоза. А, кроме того, чай из ежевики успокаивает нервы, напоминая о теплом солнечном лете.

### ***Зверобой обыкновенный (пронзенный, продырявленный)***

Зверобой — очень популярное лекарственное растение. Кто-то может не знать про целебные свойства, например, березовых листьев, но вот про зверобой он слышал наверняка. Эта трава встречается в степях и лесостепях юго-востока России. Больше всего любит залитые солнцем луга и склоны оврагов, но не брезгает и зарослями кустарника.

Зверобой — это многолетнее травянистое растение с тонким ветвистым корневищем. От корневища отходят еще более мелкие корешки. Стебель невысокий (50–60 см), тоже не слишком толстый, гладкий. Обычно из одного корневища тянется несколько побегов. Листья сидят прямо на стебле парами, один напротив другого. По форме они продолговатые, с ровными краями и просвечивающими жилками. Цветки у зверобоя небольшие, ярко-желтые с 5 лепестками. Семена прячутся в трехгранной коробочке.

Нам пригодится трава зверобоя, собранная во время цветения (а цветет зверобой долго — все лето). Лучше всего выбирать молодые веточки с листьями и цветками. Срезайте их не слишком близко к земле. Внизу стебли слишком жесткие. Просушивать собранную траву лучше всего в тени на воздухе или же в проветриваемом помещении, а хранить — как и положено, в полотняных мешочках или же в веничках не больше 1 года. Кстати, когда будете складывать побеги в мешочек, постарайтесь, чтобы цветы и листья не осыпались.

Зверобой используется как средство от воспаления. Он прекрасно

убивает микробы, а также помогает ранке зажить. Его отвар можно пить при язве желудка, им можно полоскать горло при ангине и зубы при болезнях десен, ну и, само собой, его листья можно прикладывать к язвочкам, нарывам и порезам. А в сочетании с другими травами зверобой усиливает их действие. Кишечник, желудок, почки, печень, сердце — ничего не остается без внимания.

Противопоказания: при длительном применении зверобой повышает кровяное давление. Больным гипертонией следует быть осторожными.

### *Зопник клубненосный*

И, пожалуйста, не надо смеяться. Да, есть трава с таким забавным названием. И не очень и редкая, между прочим. Растет она больше в южных частях нашей страны: на Кавказе, на юге Сибири, на Дальнем Востоке, предпочитая светлые места: луга, березовые рощи, опушки и поляны.

Внешне зопник довольно красив: многолетняя трава высотой до 1 м с красивым фиолетово-пурпурным стеблем. Нижние листья сидят на длинных черешках, да и сами довольно большие, верхние — помельче, и черешки им не нужны. Форма — почти треугольная. Нежно-розовые или сиреневые цветки сидят кучками у основания верхних листьев в июне и июле. Потом на их месте образуются грозди мелких орешков. Корни у зопника длинные, на конце образуют клубеньки, как у картошки.

Вы уже догадались, какие именно части растения мы будем брать? Клубни. Их собирают осенью, в конце сентября, когда семена уже осыпались. Их можно высушить в духовке, а можно хранить и свежими. Для этого подойдет или холодильник, или балкон. Однако для этого нужно, чтобы холодно было еще и на улице, т. е. вынести клубеньки на балкон вы сможете не раньше чем в конце октября, а то и позже. А до этого придется все-таки выделить под клубни место в холодильнике. Но свежие клубни на то и свежие, хранятся не так долго, как хотелось бы: не больше 3 месяцев. А вот высушенные могут и пару лет без проблем прожить.

А еще пригодится трава зопника. Ее мы будем собирать в июне, когда растение уже начало цвести, но стебли и листья еще не огрубели. Сушить, как обычно, в тени или в хорошо проветриваемой комнате. Хранить побеги можно в пучках, а можно в мешочках, но не больше 1 года.

Чем полезен зопник? Гастрит, язва желудка, туберкулез, «болезнь интеллигентов» — геморрой — вот показания для обращения за помощью

к этой траве. Так что не стоит смеяться над ней.

### *Каланхоэ*

Алоэ и каланхоэ похожи по звучанию названий, а еще по месту обитания: оба встречаются большей частью в домах, где растут себе спокойно в горшках. А вот внешне они сильно различаются.

Каланхоэ не такое высокое, как алоэ — всего около 1 м. Корень у него короткий (поэтому еще его так часто выращивают дома), но разветвленный. Стебель и листья очень толстые и мясистые. Нижние листья имеют овальную форму, а верхние поинтереснее: состоят из 3–5 маленьких круглых листиков, слепленных вместе. Цветет каланхоэ нерегулярно, но чаще всего в феврале-марте. Цветки мелкие, белые или розоватые, обычно собраны в кисточку.

А вот по свойствам наши два друга опять похожи. Каланхоэ тоже славится целебными свойствами своего сока. Получить его легко: нужно взять несколько листочков (лучше откуда-нибудь из середины растения: нижние слишком старые, а верхние — мелковаты, да и жалко их вот так вот на сок пускать), мелко их порубить и отжать через марлю. Вот и вся наука. Сок можно хранить в холодильнике несколько дней, однако, если у вас есть эта чудо-трава дома, зачем мучиться? Ведь свежеотжатый сок куда полезнее.

Свойства сока тоже не слишком отличаются от сока алоэ, они обладают тем же губительным действием на бактерии и вирусы. Поэтому любая болезненная ранка просто мечтает, чтобы ее обработали этим лекарством. Не заставляйте ее ждать!

### *Калган (лапчатка прямостоячая, узик)*

Калган, или лапчатка, как его чаще называют — это очень распространенное растение. Известно оно в основном жителям Саратовской, Самарской и Волгоградской областей, поскольку именно там чаще всего встречается. Но не стоит огорчаться и жителям северных областей, их тоже не оставила без внимания эта трава. А растет она и в лесах, и на полянах, среди кустарника, и на сырых лугах, и на песчаной почве.

Калган — многолетнее травянистое растение, высотой редко больше

50 см. У него довольно тонкий ветвистый стебель, покрытый волосками, и мелкие листья с зубчатыми краями, сидящие прямо на стебле по 3–4. Желтые цветки с 4 лепестками большей частью располагаются на верхушках стебля и боковых веточек (по 1), но некоторые растут и от места прикрепления верхних листьев. Цветет калган с мая по август. У лапчатки очень толстое жесткое корневище, сверху покрытое красновато-бурой корой и густо оплетенное сетью мелких корешков, а внутри — желтовато-белое.

Нам понадобятся корневища лапчатки. Их удобнее всего добывать ранней весной (до того, как появятся первые листья) или поздней осенью. После сбора корневище нужно как можно быстрее (по возможности сразу же, но не запрещается и подождать до дома) помыть в холодной воде и очистить от корешков и стеблей. Сушить лапчатку удобнее всего в духовке, предварительно разрезав корневище на куски. Хранить можно в мешочках, но не более 2 лет.

Настои, настойки и отвары корневищ лапчатки используются для остановки кровотечения и для того, чтобы в рану не попали никакие микробы, а, кроме того, при поносах.

### ***Календула (ноготки)***

Ну, думаю, эта трава знакома каждому, а садоводам в особенности. Раньше она росла на лугах, но сейчас ее редко можно увидеть где-то еще, помимо клумб.

Это однолетнее растение высотой от 40 до 60 см. Стебель у нее прямой, корень ветвистый, листья длинные с округлыми краями, слегка шершавые на ощупь. Очень хорошо заметны цветки: они венчают каждый стебелек, сверкая ярко-желтыми или оранжевыми лепестками. Серединки бывают двух цветов: желтые, такие же, как лепестки, и темные. Когда я была маленькой и собирала цветки календулы на даче, мне говорили, что цветки с темными серединками собирать нельзя, а со светлыми можно. Или наоборот, не помню уже. Это, конечно, неправильно. Целебные свойства календулы от цвета серединки не отличаются. Цветут ноготки все лето, с июня по сентябрь, а с августа уже начинают созревать семена. Сначала они собраны вместе и выглядят как диск, состоящий из множества мелких долек. Если этот диск разломать, видно, что сами семена по форме напоминают крючок с гребешком на вогнутой стороне.

Понадобятся нам, разумеется, отдельные цветочки, а также побеги

вместе с листьями. Цветки лучше всего собирать вручную, они достаточно легко отрываются от стеблей. Календула — очень нежное растение, хотя по ней этого не скажешь, а потому сушить собранное нужно начинать сразу же, не позднее, чем через 3–4 ч после сбора. Сушить и цветки, и побеги лучше всего на чердаке или в духовке при не очень высокой температуре. Хранить их после сушки в мешочках можно, но лучше и здесь оказать растению должное уважение и воспользоваться ящиком. Его надо застелить плотной бумагой, аккуратно высыпать цветки на дно (чем меньше будет слой, тем лучше), а потом закрыть еще одним листом бумаги. Срок хранения — не больше года. Что же касается веточек, то их можно еще перед сушкой связать в венички и потом так и держать развешенными на веревке или на гвоздях.

Календула тоже относится к большой группе растений, помогающих при ранах и язвах, в том числе и гнойных, мозолях, сыпи и прочих неприятностей на коже. Кроме того, ее довольно часто принимают внутрь (в виде отваров или настоев) при заболеваниях желудка, кишечника и печени. А еще (дорогие дамы, внимание!) это прекрасное средство для восстановления регулярного менструального цикла.

### ***Калина обыкновенная***

И теперь снова мы возвращаемся к «вкусным» растениям. На этот раз речь пойдет о калине. Скажу сразу: к малине она не имеет никакого отношения, кроме как удачной рифмы, так что нечего вспоминать известную песню. Калина чаще всего встречается в юго-восточной части нашей страны, главным образом в Самарской и Саратовской областях. Она растет на опушках лесов, по берегам рек и на заливных лугах.

Калина — это довольно большой кустарник, достигающий иногда трехметровой высоты. У нее голые ветки с красновато-бурой корой, на которых парами сидят листья с зубчатыми краями (крепятся при помощи черешков). Цветки белые, собранные на концах ветвей в пышные зонтики. Плод калины — это небольшая красная ягода с косточкой внутри. На вкус ягода довольно горькая.

Обычно собирают кору калины и ее ягоды. Итак, начнем с коры. Ее снимают весной, разрезают на полосы и хорошенько просушивают на открытом воздухе или в проветриваемом помещении. Запомните, что хорошо просушенная кора сверху буровато-серая, а внутри — буро-желтая с красными пятнами (а не вся бурая, как иногда бывает). Храните кору в

мешочках из ткани не более 2 лет.

Ягоды собирают по мере их созревания и хорошенько высушивают в духовке. После этого вы можете сложить их в банку (только не закрывайте ее плотно) или все в тот же мешочек из ткани и хранить до поры, до времени, но не более 1 года.

Кора калины чаще всего используется для остановки кровотечения, а также как хорошее успокаивающее средство. Теми же свойствами, но уже в меньшей степени обладают и ягоды, но зато они куда ароматнее и вкуснее, а, кроме того, содержат массу витаминов. От горечи же легко можно избавиться. Так что собирайте побольше ягод — и весенний авитаминоз вам не страшен.

Противопоказания: болезни почек, подагра.

### *Кипрей узколистный (иван-чай)*

Кипрей встречается практически на всей территории нашей страны, за исключением разве что Крайнего Севера. Не обделены его вниманием ни черноземные районы, ни Кавказ, ни Дальний Восток. Иван-чай очень любит вырубку, а потому искать его надо в тех лесах, где недавно пилили деревья.

Это довольно-таки высокое для травы многолетнее растение, подчас достигающее 2 м в высоту. Но это бывает редко. В основном кипрей ростом примерно 1–1,5 м. Стебель у него прямой, не ветвящийся и довольно жесткий (еще бы, при такой-то высоте!). Листья сидят по одному, прикрепляясь к стеблю с помощью коротких черешков. По форме они узкие, вытянутые, с острыми кончиками и гладкими краями. Цветки располагаются в верхней части растения, так же, как и листья, сидя на тонкой длинной ножке. Они обычно яркого лилового или пурпурного цвета (но иногда бывают и белые), с четырьмя крупными лепестками. Кипрей цветет с середины июля до середины августа, а потом на месте цветков появляются невзрачные коробочки с семенами.

Нам понадобятся листья кипрея. Собирать их — одно удовольствие: лес, птички поют, цветы вокруг... красота! Так что не лень будет и руками, аккуратно, эти листочки оборвать, понемножку с каждого растения. А потом просушите их как следует в тени на воздухе или в проветриваемой комнате, и сложите в мешочки. Хранится кипрей недолго, не более года.

Чем хороша эта трава? Многим! Главное ее свойство — успокаивающее. Кипрей издавна добавляли в чай (или вообще заваривали

вместо чая). И, поверьте, никаких проблем с нервами у наших предков не было! Ну а еще кипрей... Да, да, вы уже привыкли к этой фразе: заживляет раны! Ну а как вы хотели, я же рассказываю только про те травы, которые помогут в лечении герпеса. Так что большинство растений будут так или иначе помогать при лечении ранок и язвочек. Кипрей не исключение.

### *Клевер луговой (дятлина красная)*

Ну, эту-то траву вы знаете наверняка. Она очень распространена на юго-востоке нашей страны, но, думаю, жители остальных областей тоже про нее слышали немало. Вспомнить хотя бы примету, гласящую, что нашедшему клевер с 4 листочками будет всегда и везде везти. А еще это национальный символ Ирландии. У нас же клевер растет и на лугу, и в поле, и в лесу, было бы место.

Клевер — это многолетнее травянистое растение с ветвистым длинным корнем, на котором иногда висят небольшие клубеньки. Там, кстати говоря, содержатся бактерии, но не бойтесь, они никакого вреда нам не приносят, а вот клеверу даже помогают. От корня отходит обычно пучок листиков: длинные черешки, на которых сидят по 3 (а иногда, но очень-очень-очень редко 4) круглых или овальных листика. На собственно стебле (он невысокий, всего-то 20–50 см) тоже есть листочки, но только уже без черешков. Цветки у клевера довольно необычные: этакий мохнатый шарик розового, красного или белого цвета. У основания шарика тоже есть листики, только они гораздо меньше и более вытянутые. Плоды же спрятаны в миниатюрных стручках. Цветет клевер долго: с мая по сентябрь.

Нам понадобятся головки клевера (т. е. шарики). Старайтесь срывать их так, чтобы захватить и те мелкие длинные листочки, которые сидят рядом с цветком. Следите, чтобы в мелких «шерстинках» (на самом деле это миниатюрные цветочки) попадалось как можно меньше потемневших и завядших. Для этого лучше всего собирать их в начале цветения: в мае или июне. Сушить головки можно на воздухе, а можно и дома, но в этом случае не забывайте проветривать комнату. Хорошо просушенные головки прекрасно хранятся в мешочках, но только не набивайте их слишком сильно, чтобы ничего не помять. Срок годности — 1 год.

Клевер тоже часто используется в фитотерапии. Отвар и настойка из головок — это хорошее средство при истощении, кашле и при заболеваниях почек (мочегонное). В этом случае, разумеется, нужно отвар

пить. А вот наружно его используют при ожогах и нарывах в качестве замечательного обезболивающего средства.

### **Клюква**

И снова мы переходим к весьма и весьма вкусному растению. Чрезвычайно полезная ягода! Только вот не везде, далеко не везде она растет, а жаль. Повезло в этом отношении жителям тайги и тундры. Именно там, на болотах и торфяниках обитает эта ягода.

Клюква — это небольшой вечнозеленый кустарничек (совсем небольшой, всего-то 15 см высоты) с множеством тонких, ветвистых стебельков, часто опускающихся на землю и пускающих корни (тоже тоненькие). Листья кругленькие или овальные, с гладкими, слегка загнутыми вниз краями. Сверху эти листочки темно-зеленые, снизу — сероватые, с виднеющимися жилками. Цветки с 4 красивыми пурпурными лепестками свешиваются на тонких ножках из мест прикрепления листьев. Появляются они в конце мая и держатся почти до июля. Затем осенью, где-то в сентябре-октябре, появляются ярко-красные ягоды. Они-то и помогают нам от многих болезней.

Собирают клюкву поздней осенью. Самая вкусная и полезная ягода та, которая покрылась снегом. А поскольку снег в северных районах выпадает рано, долго ждать не приходится. Ягоды прекрасно зимуют под снегом, так что ими можно лакомиться и весной, но тогда они уже лишены витаминов. Лучше уж собрать клюкву осенью, как и положено и заморозить. Сушить не стоит: ягоды очень сочные, и вместе с соком они потеряют часть витаминов (причем значительную часть). Если можно заморозить в морозильной камере, то отчего ж не воспользоваться этим? Свежее-то всегда вкуснее. А хранить клюкву можно достаточно долго, до 1 года, только я сомневаюсь, что эта вкуснятина пролежит у вас столько времени.

Ну а помогают чудо-ягоды от многих бед. Самые известные из них — это авитаминоз (сиречь недостаток витаминов) и гипертония (повышенное давление). Ну а вообще клюква очень вкусна сама по себе. Хороший способ — это растолочь ее с сахаром, залить водой (лучше горячей), остудить и процедить. Получится замечательный кисловатый (или сладкий, смотря сколько сахара положите) напиток. Он прекрасно освежает и вообще придает бодрости. Кстати говоря, его очень хорошо пить в жару. Клюкву же можно купить практически в любое время года, а такой напиток будет лучше разрекламированной газировки!

## *Копеечник сибирский*

Копеечник — это обычная трава для жителей европейской части России (в том числе и севера), Сибири и Дальнего Востока (в частности, Приамурья). Растет он везде, где сочтет нужным: в лесах, по берегам рек, на опушках.

Как выглядит копеечник? Это многолетнее травянистое растение с огромным множеством стеблей, каждый из которых в высоту достигает 100–120 см. На стеблях тоже в довольно большом количестве сидят черешки, а на них — листики вытянутой или овальной формы. Обычно этих листиков нечетное количество: 5, 7 или 9. При этом все они сидят попарно, кроме последнего, располагающегося в гордом одиночестве на верхушке черешка. Цветки у копеечника очень красивого цвета: темно-розовые или же лиловые. Они собраны в длинные кисти и смотрятся очень эффектно. Этой красотой вы сможете любоваться в июне-июле. Затем, в начале сентября (а иногда и пораньше — в конце августа), начинают созревать плоды, спрятанные в стручки, как у фасоли. Корень длинный, довольно ветвистый. Что нам понадобится от копеечника? Трава и корни. Трава собирается, когда у растения образовались бутоны, ну или, на худой конец, оно только-только начало цвести, не позже. Поскольку стебли длинные, а растение многолетнее, побеги нужно срезать не у самой земли, а повыше, где-то примерно сантиметров на 20. Сушить как всегда, в тени на ветерке или же в хорошо проветриваемом помещении. После сушки можно спокойно развесить венички (а так сушить, да и хранить копеечник удобнее всего), можно убирать в сухое, темное место, которое тоже надо периодически проветривать, но не больше, чем на 1 год.

Что же касается корней копеечника, то с ними все проще простого. Сбирать — осенью, сушить — в духовке, хранить — в мешочках не больше 1 года.

Чем хорошо копеечник? Всем! Поможет вылечить и кашель, и головную боль, и кишечные колики, а еще успокоит нервы. Замечательная трава, не правда ли?

## *Кориандр посевной*

Пришла очередь растения, которой можно считать тропическим. Любит он тепло, ох как любит! Но это не мешает ему расти и у нас в

России. Избрал он, правда, самые жаркие районы: Кавказ и другие южные районы.

Итак, кориандр — однолетнее травянистое растение, с высоким (до 170 см) прямым или слегка изогнутым стеблем. От стебля отходит множество веточек, причем, чем больше места у кустика, тем больше их будет. Каждая веточка, а также главный стебель заканчиваются пышным зонтиком из мелких белых или же светло-фиолетовых цветков. Потом эти цветки заменяются на светло-коричневые плоды. Что же касается листьев, то тут кориандр отличается большой фантазией: их много и все разной формы и размера. Корень — длинный, с большим количеством более мелких, образующих вокруг него густую сеть. Цветет кориандр в начале лета (июне-июле), а плодоносит в конце (июле-августе).

Лекарственные (и не только лекарственные) свойства кроются у кориандра в плодах. Их собирают по мере созревания, хорошо просушивают и хранят не более 1 года в закрытых банках. Старайтесь, чтобы вам не попадалось разломанных на части семян, они только место зря занимают.

Чем знаменит кориандр? Во-первых, своими замечательными ароматическими свойствами. Их используют не только в медицине (слышали про лечение запахами?), но и в парфюмерии, и в кулинарии. Из семян делают масло, которое хорошо помогает при некоторых заболеваниях желудка и кишечника, а также убивает бактерии. Ну а еще кориандр прекрасно тонизирует, так что, если почувствуете упадок сил и сонливость (а такое бывает периодически, особенно часто весной и осенью), вспомните про это замечательное средство.

### ***Коровяк скипетровидный***

Трава такая растет в средней полосе европейской части России, а также на юге и юго-востоке нашей страны. Больше всего она любит просеки, но не брезгует также опушками и лугами.

Коровяк — это двулетнее травянистое растение. Стебель его достигает в высоту 2 м и почти не ветвится, но зато на нем очень много листьев. У корня же эти листья образуют розетку. И стебель, и листья покрыты довольно густым пушком. Цветки ярко-желтые с 5 лепестками. Они располагаются на верхушке стебля, образуя красивую «свечку». Потом на ее месте формируются семена, спрятанные в овальные коробочки, также покрытые пушком. Корень у коровяка длинный и почти не ветвится.

Нам понадобятся цветки. Сбирать их нужно, когда они полностью раскрыты, но еще не осыпаются. Если вам трудно поймать это время, лучше сорвать цветок раньше, но никак не позже. Сушить их нужно (внимание!!!) на солнце. При этом они не теряют цвета и не темнеют. Хранить цветки лучше всего в жестяных или стеклянных банках с крышкой не более 1 года.

Коровяк хорошо помогает при кашле. Это прекрасное отхаркивающее средство. Ну и при нашем заболевании он не подведет, поверьте мне!

### *Крапива двудомная*

И опять на очереди всем прекрасно известное растение. Крапива — жгучая трава, о которой не раз упоминалось и в сказках, и в рассказах о природе. Но близко знакомы с крапивой лишь жители юго-восточной части России. Там это обычное растение, обитающее и на помойках, и среди кустарников, и в лесах, и по берегам рек. Да и грядками она не брезгует, чем вызывает раздражение садоводов: пойди-ка, выполи ее! Мало того что корни длиннющие, так еще и жжется.

Крапива двудомная — это многолетнее травянистое растение с высоким (до 1 м) стеблем, ветвящимся в верхней части. Листья сидят на черешках и крепятся к стволу парами, один напротив другого. По форме они напоминают сердце с зубчатыми краями и острым кончиком. И стебель, и листья обильно покрыты мелкими, подчас даже незаметными на первый взгляд волосками. Но вот при прикосновении эти волоски выделяют жгучий сок, который и доставляет столько проблем. Что же касается второй проблемы — корня крапивы, то на самом деле это не корень, а корневище. Оно действительно очень толстое и длинное, а, кроме того, снабжено густыми пучками тонких мелких корешков. Довольно мелкие цветки зеленого цвета собраны в кисти, растущие от места прикрепления листьев. Крапива цветет с июня до осени, а потом на кистях появляются мелкие семена.

Лекарственными свойствами обладают листья крапивы, собирать которые следует во время цветения. Понимаю, обрывать листья вручную довольно тяжело, особенно когда имеешь дело с таким кусачим растением, как крапива. Но придется потерпеть. Перчатки на руки — и вперед! Сушить листья лучше всего в тени на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, а хранить — в мешочках из ткани не больше 1 года.

Кроме листьев, нам могут пригодиться корни крапивы, вернее, ее корневище вместе с корнями. Его лучше всего выкапывать осенью, когда листья уже подсохли и потеряли свою жгучесть. Это и для огорода полезно (не вылезет на следующий год этот наглый сорняк), и для здоровья. Корневище промывается от земли в холодной воде, разрезается на куски и сушится в духовке. Хранить его можно в мешочках или ящиках не более 2 лет.

Если вы решили отправиться на охоту за крапивой двудомной, не перепутайте ее с очень близкой родственницей — крапивой жгучей. Она встречается в тех же местах, но ростом немного пониже и жжется сильнее. Вряд ли, конечно, вы будете проверять крапиву на жгучесть, а вот посмотреть на высоту кустика и на листья (у двудомной крапивы зубчики на листьях более мелкие), несомненно, стоит. Однако если в ваш сбор попадет-таки некоторое количество листочков крапивы жгучей, не страшно. Она не обладает целебным действием, но и вредным, к счастью, тоже, так что от нее просто не будет толку.

Чем хороша крапива? Начнем с того, что она появляется весной, когда еще нет овощей и фруктов, и служит хорошим источником витамина С. Поэтому щи с крапивой издавна считались отличной едой. Капуста-то к тому времени уже кончалась. Ну а, что касается лечебных свойств крапивы, то их и не перечислить. Она и кровь остановит, и поможет ране быстрее зажить, так что для нашего это незаменимая трава. Кроме того, крапива используется как мочегонное и отхаркивающее средство. Она также способствует рассасыванию камней в почках. Свежий сок крапивы поможет при любых кровотечениях, а спиртовая настойка корней спасет от лихорадки.

Противопоказания: крапиву нельзя длительно применять людям с гипертонией, повышенной свертываемостью крови, большим атеросклерозом, а также при злокачественных и доброкачественных опухолях.

### ***Кровохлебка лекарственная***

Снова трава с забавным названием. То был коровяк, теперь вот кровохлебка. Эта трава распространена в основном в Саратовской и Самарской областях, но встречается и севернее, хотя гораздо реже. Любит она селиться по лугам, в степи, на опушках, склонах оврагов и вдоль дорог.

Кровохлебка — это многолетнее травянистое растение, достигающее

90 см в высоту. От корневища тянется вниз толстый длинный корень, а вверх длинные черешки листьев и ребристый прямой стебель, пустой внутри. На черешке обычно размещается нечетное количество листочков (несколько пар и один на верхушке), по форме продолговатых с зубчатыми краями и острой верхушкой. С июля по сентябрь к этому набору добавляется еще несколько тонких стебельков со свечкой темно-красных цветков.

Нам понадобятся корневища кровохлебки вместе с корнями. Сбирать их лучше всего осенью, когда растение отцветет и даст семена. Свежие корневища нужно как можно скорее промыть в холодной воде, а потом немного подсушить на воздухе. После этого можно досушивать все окончательно уже в духовке. Запомните, что правильно приготовленное корневище легко ломается, сверху оно темно-коричневое, с красноватым оттенком, а внутри желтое. Хранить все нужно в сухом месте и не более 2 лет.

Кровохлебка тоже относится к большой группе растений, помогающих от ран. Она хорошо останавливает кровь (отсюда, кстати, и название), а также снимает боль и воспаление. Более того, эта трава прекрасно убивает микробы, в том числе такие опасные, как виновники дифтерии и тифа. Ну а, кроме того, кровохлебка помогает при поносах, гипертонии и головной боли.

### *Лабазник*

Эта трава встречается практически на всей территории нашей страны. Ей не обделены ни европейская часть, ни Сибирь, ни Кавказ, ни Урал. Больше всего лабазник любит лесные поляны и опушки.

Это многолетнее, травянистое, довольно высокое (до 1 м) растение с длинным толстым корнем. Стебли лабазника прямые, ребристые, вверху разветвленные. Листья похожи на листья каштана: от конца черешка в разные стороны расходятся продолговатой формы листочки со слегка зубчатыми краями, только, в отличие от каштана, их четное количество (обычно 2–3 пары). Сверху эти листики голые, темно-зеленого цвета, а снизу покрыты нежным пушком и поэтому кажутся белесыми. Мелкие желтые цветки собраны в метелку на конце стебля.

Нам понадобятся как корни лабазника, так и его побеги. Корни собираются поздней осенью, отделяются от стеблей и промываются в холодной воде. После этого можно разрезать их на кусочки и сушить в

духовке. Хранить, как всегда, в мешочках из ткани не более 2 лет.

Что же касается травы лабазника, то ее мы будем собирать во время цветения (т. е. в июне и июле). Постарайтесь срезать стебель не слишком близко к земле, поскольку там он слишком жесткий. Его и сушить долго, и измельчать потом трудно, а толку гораздо меньше, чем от верхушек. Что касается сушки, то здесь правила не меняются. Все так же: на воздухе в тени или же в хорошо проветриваемом помещении. Поскольку стебли длинные, их можно собрать в венички и так потом хранить. Срок годности: не более 1 года. Кроме целых побегов, могут пригодиться и отдельные цветки, но с ними все гораздо проще. Собираете траву, а потом, если нужно, отрываете с нее цветочки и в сбор.

Лабазник прекрасно помогает при заболеваниях желудка и кишечника, лечит подагру и ревматизм, спасет от простуды, гипертонии, успокоит нервы. И еще эта трава очень полезна для кожи, причем как для здоровой, так и для пораженной разными гадостями, вроде герпеса.

***Левзея сафлоровидная (большоголовник альпийский, большоголовник сафлоровидный, маралий корень)***

На очереди трава с множеством названий. Только вот известна она далеко не всем. В нашей стране она растет лишь на Алтае, так что большинству из нас придется добывать ее не на природе, а в аптеке. Но, чтобы не обижать траву, а также специально для тех, кто может ее собрать сам, расскажу, как она выглядит.

Левзея (буду ее называть именно так) — это многолетнее травянистое растение высотой от 0,5 до 1,5 м. У нее довольно короткое деревянистое корневище, от которого тянутся мелкие корешки. Стебли прямые и не ветвятся. Листья разные. Нижние с длинным черешком и глубокими разрезами, отчего кажется, что на одном черешке сидит несколько мелких листочков продолговатой формы. Верхние сидят прямо на стебле, и разрезы у них не такие глубокие. Соцветие напоминает головку чертополоха: это небольшая корзиночка, снизу покрытая мелкими жесткими зелеными листочками. Сверху же в ней располагаются маленькие-маленькие цветочки, похожие больше на шерстинки у ковра. Цвет у них, так же как и у чертополоха, фиолетовый или лиловый. Потом в этой же самой корзинке созревают семена с хохолком наверху. Цветет левзея в июле и августе, а плоды созревают осенью: в сентябре-октябре. Целебными свойствами обладают корневища вместе с корнями. Их можно

собирать ранней весной, но лучше не отступать от традиций и выйти на охоту осенью. Корневища надо очистить от земли, хорошенько промыть в холодной воде и высушить на воздухе в тени или же (что более вероятно, осень, как-никак) в проветриваемой комнате. Духовка в этом случае не подходит, корневища могут потерять полезные вещества. Хранить их лучше всего в мешочках, но обязательно в сухом месте и не более 3 лет. Левзея — это прекрасное тонизирующее средство. Она применяется и при повышенной утомляемости, при сонливости, а также при падении артериального давления.

Противопоказания: гипертония, заболевания глазного дна.

### *Лен обыкновенный*

От малоизвестных травок переходим к известным. Лен сейчас выращивается специально. Не из-за лекарственных его свойств, разумеется, из него получают замечательные нитки. Летом в льняной ткани прохладно, зимой — тепло. Ну а помимо полей, лен еще встречается и вдоль дорог.

Это однолетнее травянистое растение, превышающее 60 см в высоту. Стебли у него прямые, немного ветвящиеся ближе к верхушке. Листья сидят прямо на нем, по форме они узкие и длинные, но не равномерно сужающиеся к концу (как у камыша или осоки), а с небольшим расширением в середине. Цветки простые, но от этого не менее красивые. У них 5 округлых лепестков нежно-голубого или синего цвета. Цветки сидят на длинных ножках, отходящих от верхушек стеблей по несколько штук. Потом на их месте образуются коробочки с гладкими бурыми семенами. Лен цветет с июня до начала сентября, а плодоносить начинает с конца июля.

Наиболее сильным целебным действием обладают семена льна. Их собирают в августе-сентябре. Удобнее всего оборвать коробочки и высушить их, а затем уже достать семена. Сама семечка, как я уже говорила, гладкая и блестящая, с одной стороны острая, а с другой, наоборот, закругленная. Они тонут в воде и не имеют запаха. Из этих семян добывают масло, но сами мы его сделать не сможем, так что придется снова воспользоваться услугами аптеки. Но отвары из семян тоже весьма и весьма полезны. Они помогают при хронических запорах и, как это не странно, при поносах тоже. Такое вот универсальное лекарство. Ну а, кроме того, эти семечки можно нагреть на сковородке, завернуть в

мягкую тряпочку и использовать как замечательный согревающий компресс.

Противопоказания: не рекомендуется принимать внутрь отвары льняного семени больным холециститом и гепатитом.

### *Липа мелколистная*

Ну, про это дерево вы тоже наверняка знаете. На юго-востоке нашей страны оно образует целые леса, а те, кто живет, скажем, на Севере, слышали про липу из русских народных сказок.

Липа — это дерево с гладкой темно-коричневой корой. Листья среднего размера, формой напоминающие сердце, по краям которого идут мелкие-мелкие зубчики. Цветки у липы довольно интересные: одно или два «крылышка» зеленовато-желтого или зеленого цвета, с которых на длинных ножках свисают собственно цветочки, обычно штук 5–7. Эти цветочки очень душистые. Обычно, когда липа цветет (где-то в июне-июле), в лесу стоит божественный аромат, иногда до того сильный, что трудно дышать. Потом на месте цветочков созревают семена, похожие на мелкие орешки (при этом «крылышки» никуда не деваются, и семена так и продолжают висеть на ножках).

Целебным действием, как вы, наверное, догадались, обладают цветки (липовый цвет, как их часто называют в народе). Собирают их обычно в самый разгар цветения вместе с «крылышками». Однако если погода подвела и на улице туман, дождь или просто сильная роса, не стоит и пытаться отправиться за липовым цветом. Отложите поход, цветочки все равно закрыты, и при сушке они не откроются, так что толку мало. Кстати, о сушке: только в тени на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Эти цветочки любят солнышко только когда растут на дереве. Если все сделано правильно, цвет не потемнеет. Тогда можно спокойно складывать набранное в мешочки и прятать до поры до времени (только в сухом месте, разумеется, и не больше 1 года).

Кроме цветов, лечебными являются и листья липы. Их лучше всего собирать в самом начале цветения и сушить в тени. Хранить — в мешочках (отдельно от цветков, само собой) и тоже не больше года. Липовый цвет — это замечательно средство от многих болезней. Они помогают и при простуде, и при головной боли, при обмороках и при ангине. Если вы нечаянно обожглись, отвар липового цвета снимет боль и поможет восстановиться коже. Листья липы тоже лечат ожоги, а еще они хорошо

помогают при кровотечении из носа.

### *Лопух большой (татарник)*

Да, да именно большой. Не зря его так назвали. Это растение очень часто встречается практически на всей территории нашей страны. Кавказ, европейская часть страны, Сибирь, Дальний Восток — везде его знают. Растет он везде, где его не выпалывают: на пустырях и помойках, вдоль дорог и около домов. Лес вот только не очень любит, да и там на поляне нет-нет да и увидишь его огромные листья.

Лопух — это двулетнее травянистое растение, высотой подчас с человека: до 180 см. Корень тоже не маленький: толстый, мясистый, под 60 см. Стебель тоже не тонкий, красноватого цвета, в верхней части от него отходят многочисленные ветки. Листья у лопуха — чем ниже, тем больше. Верхняя часть листа зеленая, нижняя — белесая. Цветки (мелкие лиловые) собраны в корзинки по несколько штук на каждой ветке. Основа корзинки — твердые, шершавые зеленые листочки, а сверху уже расположен коврик из цветков. Потом в этих же корзинках созревают семена с хохолками. Главная особенность корзинок лопуха — это крючки-коготки на их стенках. Я сама познакомилась с ними в детстве, причем весьма близко, когда мы с друзьями играли в зарослях лопуха в некое подобие снежков. Корзинки-колючки прекрасно слипались в шарики и не менее прекрасно прилеплялись к одежде и не только к ней. Ох, и намучилась я потом с ними, выдирая из волос шипы. Цветет лопух в июле и августе, а плоды созревают в августе и сентябре.

В ход пойдут корни лопуха. Сбирать мы их будем в апреле или же в октябре. Затем не забудьте хорошенько их помыть от земли в холодной воде. Сушить эти корни лучше всего в духовке или же в тени на воздухе, а хранить (внимание!) в хорошо проветриваемом помещении не более 5 лет.

Отвар или настой корней лопуха часто используется при болезнях почек, при подагре и ревматизме. При стоматите им полощут рот, а при заболеваниях кожи — делают примочки. Кроме того, отваром полезно мыть голову для укрепления волос (кстати говоря, из корней лопуха делают знаменитое репейное масло, тоже весьма полезное для волос). Свежий сок растения (из измельченных листьев) заметно ускоряет заживление ран. Так что неправы те, кто не слишком умного и доверчивого человека дразнят лопухом. Трава этого не заслужила, поверьте мне!

Противопоказание: повышенное кровяное давление (гипертония).

## *Малина обыкновенная*

Ну, теперь мы перешли к весьма вкусному растению. Дикая малина сейчас встречается не так и часто. Раньше она любила лиственные леса, а теперь предпочитает сады и огороды, где холится и лелеется (или не лелеется, но все равно растет) заботливыми садоводами.

Думаю, не стоит подробно описывать внешний вид малины, большинство из нас ее хорошо знают. Для лечения нам понадобятся плоды. Их собирают по мере созревания, затем подвяливают на солнышке и напоследок сушат в духовке. Хорошо просушенная малина не должна темнеть (впрочем, если у вас будет несколько потемневших ягодок на противне, это не страшно) или слипаться. Ну и, само собой, в ягоды не должны попадать плодоножки, листья и прочий мусор.

Когда используют малину? Ну, конечно, при простуде! Горячий ароматный чай с ягодами, варенье... Ну а, кроме этого, малина улучшает аппетит, помогает при заболеваниях кишечника и при кровотечениях, в том числе и при обильных менструациях.

## *Мать-и-мачеха*

Это растение очень распространено в европейской части России, особенно на юго-востоке. Она очень любит глинистые почвы, а потому селится по берегам рек, на железнодорожных насыпях и склонах холмов.

Мать-и-мачеха — это многолетнее травянистое растение с толстым корневищем, от которого идут вниз пучки корешков. Именно оно и зимует под снегом. Ранней весной от него начинают тянуться вверх стебли (невысокие, всего 15 см), покрытые белым пушком и совсем мелкими, буроватыми, похожими на чешуйки листиками. На верхушке стебля сидит желтый цветок, похожий на маленькое солнышко. Эти солнышки появляются очень рано, одними из первых, где-то в марте-апреле. Потом уже созревают плоды с пушистым хохолком, и в это же время от корневища начинают расти и крупные листья на длинных черешках. По форме они напоминают сердечко с редкими, почти незаметными зубчиками по краям и острым концом. Снизу они покрыты таким же пушком, как и стебель, а сверху — нет. Там сохраняется темно-зеленый цвет. Знаете, почему мать-и-мачеху так называли? Потому что весной под ярким солнышком темно-зеленые стороны листьев нагреваются,

становятся теплыми, а вот обратные стороны из-за пушка так остаются прохладными. Вот и кажется, что с одной стороны растение теплое, как мать, а с другой — прохладное, как мачеха.

Лекарственные вещества содержатся в листьях и цветах мать-и-мачехи. Раньше всего придется отправиться за цветами (где-то в марте-апреле). Их обрывают так, чтобы стебелек был как можно короче. Нам ведь нужны именно цветки, а не стебель. Сушить цветки нужно, как обычно, в тени на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, а хранить лучше в мешочках или банках (но не закрытых). Цветки очень хорошо собирают влагу из воздуха, поэтому следите, чтобы помещение было сухим. Срок годности — не более 1 года.

Что же касается листьев, то их собирают попозже, в июне. Обрывать лист надо где-то до половины черешка, а сушить и хранить так же, как цветки, только можно так сильно не беспокоиться по поводу влажности (но это не значит, что можно положить мешочек с листьями в ванной или на кухне, там слишком влажно даже для листьев). И еще следите, чтобы на листьях не было пятен цвета ржавчины. Они могут появиться как сразу после сушки, так и во время хранения. Такие листья нужно сразу выбрасывать, не жалея.

Отвар из листьев мать-и-мачехи хорошо подходит для лечения воспалений желудка (гастрита), кишечника (колита), почек (нефрита) и мочевого пузыря (цистита), а также при кашле (здесь помогут не только листья, но и цветы). А еще свежие листья (или сок из них) часто прикладывают к ранам и язвам. И помогает, поверьте мне! Все проходит!

### *Медуница лекарственная*

Эта замечательная трава встречается в европейской части России. Она очень любит тень, а потому растет в густых лесах и кустарниках.

Медуница — это многолетнее травянистое растение. Стебли у него прямые и не слишком высокие, можно даже сказать, низкие: не больше 30 см. Довольно тонкое корневище окружено корешками. Листья продолговатой формы с гладкими краями и заостренным концом покрыты жесткими волосками. Иногда на них можно заметить беловатые пятна, это не болезнь, это просто такой цвет. Черешок есть, но он очень короткий, почти незаметный. Цветки, располагающиеся небольшими группами на верхушках стеблей, интересны тем, что «с возрастом» они меняют цвет. Сначала лепестки (их 5) красные, потом фиолетовые и, наконец, синие.

Сам цветок по форме напоминает маленький колокольчик, особенно когда приобретает синий цвет, а потом в этом же колокольчике и созревают семена.

Лекарственными свойствами обладает трава, которую нужно собрать до начала цветения, вернее, когда уже появились бутоны, но еще не распустились цветки. Сушить эту траву желательно в тени на воздухе, а хранить (внимание!) в хорошо проветриваемых помещениях не больше 1 года.

Медуница — это превосходное лекарство от бронхита, а также при заболеваниях кишечника. Кроме того, ее применяют и наружно для лечения... правильно, ран и нарывов, вернее, для их промывания.

### *Мелисса лекарственная*

Эта довольно близкая родственница мяты в диком виде встречается редко. Разве что в южных районах нашей страны можно изредка увидеть ее кустик. А вот огороды и сады — другое дело. Мелиссу выращивают очень часто, поскольку ее хорошо добавлять в чай вместо мяты (или вместе с ней). Мелисса — это многолетнее травянистое растение с сильно разветвленным подземным корневищем. Стебель прямой и тоже ветвистый. Листья очень мягкие на ощупь и покрыты мелкими волосками. Они сидят на стебле по 2, прикрепляясь с помощью короткого черешка. По форме листочки яйцевидные с зубчатыми краями и острым концом. Белые или розовые цветки с 2 крупными лепестками сидят по несколько штук у основания черешков. Цветет мелисса очень долго, с июня по сентябрь, а потом появляются плоды, прячущиеся все там же: у основания черешков.

Собирать мы будем траву мелиссы. При этом не старайтесь отрезать веточку поближе к земле. Чем мягче побег, тем лучше. Разумеется, на охоту нужно выходить во время цветения растения. Сушить веточки лучше всего в тени на воздухе, но можно и ускорить процесс, воспользовавшись духовкой. Мелиссу лучше всего хранить в хорошо проветриваемом помещении, поскольку все растение обладает приятным лимонным запахом.

Мелисса — превосходное средство против одышки, она понижает кровяное давление и снижает пульс, она используется как слабительное и мочегонное лекарство, а также успокаивает нервы. Кроме того, эта трава применяется не только в медицине, но и в производстве косметики. Она придает приятный запах кремам и очень хорошо влияет на кожу.

## ***Можжевельник обыкновенный***

Можжевельник не так широко распространен, как хотелось бы. Он встречается только на Кавказе и в Сибири, а жаль.

Можжевельник — это вечнозеленый кустарник высотой около 3 м. Ствол его сильно ветвится, листья-хвоинки расположены по 3. В мае на ветках появляются цветки двух видов: сережки и шишки. Шишки должны перезимовать, и только к концу следующего года они созревают полностью, образуя ягоды. Они-то нам и понадобятся.

Я могу вас немного порадовать: если у вас есть такая замечательная возможность собирать ягоды можжевельника самим, вы можете делать это не вручную. Кустик можно просто обтрясти на расстеленную под ним ткань. Но, с другой стороны, тогда в ягоды попадут хвоинки, кусочки коры и прочий мусор, который обязательно придется выбирать. Так что неизвестно, как получится быстрее. Лично я, несмотря ни на что, предпочитаю все-таки аккуратно собирать все руками. Сушить ягоды можно на воздухе или в духовке, главное — не забывать их постоянно перемешивать. Хранить ягоды лучше всего в хорошо проветриваемых помещениях, и опять-таки его нужно постоянно мешать. Внимание!!! Не спутайте можжевельник обыкновенный с его близким, но ядовитым родственником — можжевельником казацким. Внешне они очень похожи, но ягоды казацкого можжевельника бугристые, с зеленой мякотью и характерным резким запахом (в то время как запах плодов можжевельника обыкновенного достаточно приятный).

Плоды можжевельника служат прекрасным мочегонным и желчегонным средством, а также возбуждают аппетит. Кроме того, запах можжевельника успокаивает нервы. Попробуйте сами! Противопоказания: категорически запрещается принимать при беременности, а также не рекомендуется при остром воспалении почек.

## ***Мята перечная***

Эта трава растет исключительно в садах и огородах, там, где ее посеют, а вот в диком виде ее не встретишь. Объяснение этому простое: перечная мята — это растение, выведенное человеком.

Ну а внешне это травянистое растение с ветвистым толстым корневищем и прямым стеблем красноватого цвета, достигающим 1 м в

высоту. Листья сидят парами, прикрепляясь с помощью черешков. По форме они обычно продолговатые или яйцевидные с еле заметными зубчиками по краям. Розоватые цветки собраны в небольшие колоски и спрятаны у мест прикрепления листьев. Мята цветет в июле-августе, а затем на месте цветков появляются гладкие красновато-бурые семенорешки. Целебные вещества содержатся в листьях и побегах. Собирают их во время цветения, затем сушат на воздухе в тени, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Хранить мяту лучше всего в сухом месте, лучше всего в мешочке из ткани или в веничках, но не забывайте держать ее подальше от других растений, иначе вам гарантирована совершенно необыкновенная смесь ароматов, и не факт, что она будет приятной. Срок годности — не больше 1 года.

Настой мяты, принятый внутрь, увеличивает аппетит, способствует отделению желчи, уменьшает тошноту (очень полезно пожевать листик мяты при приступе морской болезни). Кроме того, он очень хорошо влияет на почки и кишечник. Еще отвар мяты используется при простуде, хроническом гастрите и при обильных менструациях. Ну а что касается кожи, то тут мята тоже не остается без дела. Она и воспаление снимет, и боль утихомирит. Полезная трава, что ни говори.

### ***Облепиха крушиновидная***

Дикая облепиха встречается только на юге европейской части России, а также в Забайкалье. Там она растет на песчаных берегах водоемов. А вот культурную облепиху можно встретить и в средней полосе, где она занимает почетное место в садах, среди яблонь и вишен.

Облепиха — это довольно ветвистый кустарник или небольшое деревце с бурой корой. Листья сидят на ветках по одному, по форме они продолговатые, узкие и длинные, с ровными краями и острым кончиком. Цветик бывают двух видов: одни собраны в короткие колоски, а другие прячутся из основания листьев. Вот именно из этих скромных цветочков и появляются потом ягоды с косточкой внутри. Цветет облепиха рано: в апреле-мае и почти сразу же начинает плодоносить.

Нам пригодятся ягоды облепихи, которые собираются по мере созревания. Сначала их подвяливают на воздухе в тени, а затем досушивают в духовке. Хорошо просушенные ягоды должны быть темно-красного цвета. Хранить их удобнее в открытых банках или ящиках, в хорошо проветриваемых помещениях не больше 1 года.

Плоды облепихи часто добавляют в чай для поднятия иммунитета. Они содержат множество полезных веществ, в том числе и витамины. Кроме того, из них получают масло, помогающее при воспалении.

### *Ольха клейкая (черная)*

Ольха — это довольно близкая родственница березы. И растет она там же: в лесных областях нашей страны. Больше всего ольха любит сырые леса, а в остальных предпочитает селиться где-нибудь поближе к воде, образуя там подчас густые заросли.

Ольха — это высокое дерево, достигающее подчас 25 м в высоту. Кора у нее красивого серо-бурого цвета, а клейкие листья сидят по одному на длинных черешках. По форме листья овальные, со слегка зубчатыми краями и острым кончиком. Цветки бывают двух видов: одни собраны в сережки (как у березы), а другие в небольшие шишки. Разумеется, они не такие, как у ели или сосны. Больше всего эти шишки напоминают шарик или яйцо, слепленное из маленьких чешуек. Ольха цветет весной (в апреле-мае), до того, как распустятся листья. После этого сережки опадают, а шишки остаются на дереве до следующей осени.

В северных районах нашей страны, помимо черной ольхи, встречается ольха белая. Внешне они отличаются разве что по окраске листьев, да по времени цветения (белая цветет чуть пораньше) а по лекарственным свойствам не отличаются вообще.

Нам понадобятся шишки, кора и листья ольхи. Кора собирается весной с молодых ветвей, хорошенько просушивается на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, а хранится в полотняных мешочках не больше 2 лет.

Листья лучше всего собирать в конце весны или в начале лета, когда они еще мягкие и нежные. Сушить, как обычно, в тени, хранить — все в тех же мешочках, не больше 1 года.

Шишки. Обычно используются полностью созревшие (т. е. двухлетние) шишки. Собирать их удобно вручную, сушить — почти не надо, так, пару дней подержать на воздухе. Хранить можно опять-таки в мешочках из ткани, а можно и в бумажных кульках или свертках, причем довольно долго — до 4 лет.

В медицине чаще всего употребляются именно шишки, которые прекрасно помогают при расстройствах кишечника (при поносе в частности). Кроме того, и шишки, и кора, и листья — это прекрасное

кровоостанавливающее средство, а кора еще и укрепляет десны.

### **Очанка**

Очанка — это довольно-таки распространенное, но невзрачное и не слишком заметное растение. Оно встречается почти на всей территории нашей страны, за исключением разве что Крайнего Севера, причем не брезгует ни лесом, ни лугом, ни зарослями кустарника.

Очанка — это небольшое (всего-то 10–30 см) растение. Стебель очанки покрыт легким пушком; листья сидят попарно. По форме листья круглые или яйцевидные, довольно мелкие, с зубчатыми краями. С июня по сентябрь у основания листьев прячутся мелкие цветки с двумя лепестками, белыми, с синими прожилками.

Лекарственным действием обладает трава очанки. Собирать ее нужно во время цветения, сушить — на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, а хранить — в полотняных мешочках не более 1 года.

Очанка прекрасно помогает при воспалении, особенно при воспалении глаз и век, а значит, входит в наш список нужных трав. Ведь при тяжелой форме герпеса глаза тоже страдают.

Внимание!!! Очанка ядовита. Не стоит превышать рекомендуемые дозы, это не только не усилит действия сбора, но и повредит, особенно если вы решили подлечить глаза. Те вещества, которые в малых количествах убивают микробы и очищают глаз, в больших раздражают слизистую оболочку.

### **Первоцвет лекарственный**

Первоцвет лекарственный и его близкий родственник первоцвет крупночашечный широко распространены на европейской территории нашей страны. Больше всего он любит лесные поляны и опушки.

Первоцвет — это многолетнее травянистое растение с коротким, но толстым корневищем. От этого корневища вниз отходят тонкие корни, а вверх — цветы и листья. Листья довольно большие, продолговатые с ровными краями, на длинных черешках. Цветки, напоминающие по форме колокольчик, собраны в зонтик на длинной ножке. Потом на месте цветков появляется коробочка с семенами.

Нам понадобятся корневища и цветы первоцвета. Корневища собираются осенью, промываются в холодной воде, нарезаются, если надо, на куски и сушатся в духовке при не слишком высокой температуре. Хранить корневища можно в открытых ящиках или в мешочках из ткани не более 2 лет. Что касается цветов, то их собирают во время цветения, т. е. в апреле-мае. Лучше всего отрывать каждый цветок от зонтика, чтобы в сбор попало как можно меньше стебельков. Сушатся цветки на воздухе в тени или в духовке при низкой температуре. Хранить в закрытых жестяных или стеклянных банках не более 1 года.

Цветы первоцвета — это отличное средство от кашля, а также мочегонное и слабительное. Их полезно принимать в виде отвара или настоя при головных болях и бессоннице, а, кроме того, они содержат большое количество витамина С. Корневища же оказывают противовоспалительное действие.

### ***Пижма обыкновенная (дикая рябинка)***

На самом деле пижма не имеет к рябине никакого отношения. По-видимому, ее так прозвали из-за своеобразной формы цветков. А растет она по всей территории нашей страны, предпочитая селиться близ дорог, около домов, на лугах и полях, а также на помойках.

Пижма — это многолетнее травянистое растение. Стебли у нее прямые, довольно высокие (до 1 м), немного ветвящиеся ближе к верхушке. Корень довольно толстый, длинный и тоже ветвится. Листья напоминают перышки птиц, сидящие попарно на длинном черешке, который в свою очередь крепится к стеблю. Снизу эти перышки сероватые, а сверху темно-зеленые. Цветки собраны в зонтик на верхушке стебля. Они напоминают маленькие желтые шарики. Цветет пижма во второй половине лета: в июле и августе.

Целебным действием обладают цветки. Сбирать надо только сами шарики, без веточек, с помощью которых они собраны в зонтик. Сушить цветочки надо на воздухе в тени или же в хорошо проветриваемом помещении. Постарайтесь не пересушить шарики, иначе они развалятся. Кроме того, они должны остаться желтыми, а не потемнеть. Хранить шарики удобно в мешочках из ткани или же в открытых банках. Срок годности — не более 1 года.

Пижма прекрасно помогает при многих заболеваниях, таких как понос, геморрой, мигрень. Она служит жаропонижающим и потогонным

средством, снимает ломоту в суставах, а также помогает при обильных менструациях. А еще она способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

### ***Пион уклоняющийся (марьин корень)***

Эта трава очень любит прохладу, а потому в европейской части России растет только на Севере (не на Крайнем, разумеется) и в горах. А вот Сибирь она любит больше и доходит до там до Средней Азии. На равнинах пион предпочитает леса и берега рек, а в горах чаще всего селится в редколесье. А вот в садах и огородах даже южных частей нашей страны встречаются декоративные формы пиона, не слишком, впрочем, отличающиеся от диких.

Пион — это многолетнее травянистое растение с достаточно высоким (до 120 см) стеблем и очень длинным, толстым и ветвистым подземным корневищем. От стебля и корневища отходят длинные черешки, на верхушке которых располагаются довольно крупные листья. Из-за очень глубоких разрезов на них часто кажется, что на черешке не 1 лист, а 2 или 3. Цветки у пиона очень крупные и красивые, розового или красного цвета. Они располагаются на верхушке стебля и издают божественный аромат.

После цветения (а оно идет с середины мая по июнь) на месте цветков образуются тоже немаленькие плоды, которые осыпаются в начале августа.

Для лечения заготавливают как траву пиона, так и его корневища. Очень удобно то, что обе части растения можно собирать в одно и то же время: в конце августа. К этому моменту цветы давно отцвели и семена осыпались. Выкопать целиком корневище довольно трудно, очень уж оно ветвистое и толстое, поэтому обычно обкапывают нужное количество его лопатой и аккуратно вырубают. Этой же лопатой можно отделить и траву. После этого корневища промываются в холодной воде, разрезаются на куски, несколько дней подсушиваются на воздухе, а потом уже отправляются досушивать в духовку. Траву же можно сразу связать в веники и сушить под навесом на веревках (или можно воспользоваться обыкновенным балконом, только желательно под крышей и обязательно в тени). Хранить корневища можно в открытых ящиках или же в мешочках из ткани, а вот трава как была в вениках, так пусть и остается. Потом отщипнете, сколько вам нужно, и используете для лечения. Хранить корневища можно не больше 3 лет, траву — не больше 1 года.

Чем хорош пион, помимо красоты? Он замечательно успокаивает нервы и улучшает сон (для этого делают настойку корневищ или травы пиона на водке). А у нас он войдет в состав одного из сборов против «лихорадки».

Внимание! В больших количествах растение ядовито. Точно соблюдайте дозировку.

### ***Подорожник большой***

Эта трава вместе со своими собратьями подорожником ланцетным и подорожником средним считается другом путешественника. Почему? Да потому что приложишь листик к порезу — и все проходит. Удобно, бинты-то с йодом далеко не всегда есть под рукой. А эти травы растут по всей территории нашей страны, предпочитая селиться на влажных местах, а также на полях, лугах и вдоль дорог (отсюда и название).

Подорожник большой — это многолетнее травянистое растение с невысоким (от 15 до 30 см) прямым стебельком и розеткой листьев у самой земли. Листья круглой формы с ровными краями и длинным черешком. На верхушке стебля с июня и до самой осени красуется колосок из мелких коричнево-красных цветков. Потом эти цветки незаметно заменяются на маленькие коробочки с семенами такого же цвета.

Что же касается ближайших родственников, то их можно отличить по листьям. У подорожника ланцетного листья более вытянутые и не так гордо торчат вверх, а немного опущены. У листьев среднего подорожника почти нет черешков, и они тоже вытянутые. А вот по свойствам они ни капельки не различаются, так что собирайте спокойно любые.

Как вы, наверное, уже догадались, нам понадобятся листья подорожника. Их можно собирать в течение всего лета, но лучше все-таки в начале, пока они свежие и не слишком запылились. Сушить подорожник можно на воздухе в тени, а можно и в хорошо проветриваемом помещении. Но будьте осторожны и не перестарайтесь, иначе листья могут потемнеть и потерять свои целебные свойства. Хранить все можно в полотняных мешочках или в открытых банках, но только обязательно в сухом месте и не более 3 лет.

А еще очень полезны семена подорожника. Их собирают по мере созревания, стряхивая с колоска, слегка просушивают и хранят в мешочках из ткани или в банках не более 1 года.

Листья подорожника могут не только лечить разбитые локти и

коленки. Они помогают при заболеваниях желудка и кишечника (это гастриты, колиты, энтериты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки). Семена, как и листья, помогают при гастрите, а также действуют как отличное слабительно средство. Ну а что касается проблем на коже (в том числе и вызванных герпесом), тут хорошо помогают как свежие листья и их сок, так и сушеные, только перед употреблением их нужно размочить в воде.

### ***Полынь обыкновенная (чернобыльник)***

В связи с событиями 1986 г. название этой травы немного настораживает. Не стоит, однако, его пугаться. Полынь так звали задолго до катастрофы на Украине. Она известна на всей территории нашей страны. Растет везде понемногу: на помойках и пустырях, в огородах и по берегам рек, на лугах и в зарослях кустарника.

Полынь — это многолетнее травянистое растение в высоту достигающее 1,5 м. У нее длинное корневище и прямостоячие стебли, ветвящиеся ближе верхушке. Листья довольно длинные с глубокими вырезами. Цветки на верхушках стеблей собраны в кисточки. Цветет полынь с июня до октября.

Лекарственными свойствами обладает трава полыни. Она собирается с июня по август, сушится в хорошо проветриваемом помещении или на воздухе, а потом складывается в банки с крышкой, где хранится не более 1 года.

Полынь — это замечательное успокаивающее средство, а, кроме того, она заживляет раны.

### ***Пустырник волосистый***

Пустырник чаще всего встречается на юго-востоке нашей страны. Он предпочитает помойки, пустыри и поймы рек.

Пустырник — это многолетнее травянистое растение высотой от 60 до 150 см. На прямых и почти не ветвящихся стеблях сидят на черешках зубчатые листья с глубокими вырезами. У основания черешков прячутся мелкие розовые цветки, а потом и плоды-орешки. Цветет пустырник с июля по сентябрь.

Нам понадобится трава пустырника. Собирают ее во время цветения,

сушат в тени на воздухе или в духовке, а хранят в полотняных мешочках не более 3 лет.

Пустырник — это замечательное успокаивающее средство, а у нас он войдет в состав одного из сборов.

### ***Пырей ползучий***

Эта трава распространена на всей территории нашей страны, что очень не нравится садоводам и фермерам: пырей — это чрезвычайно наглый сорняк. А вне садов и полей он растет и по берегам рек, и на лугах, и на опушках.

Пырей — это многолетнее травянистое растение. Его главное орудие по завоеванию посевов — очень длинное корневище с многочисленными пучками тонких корешков. Высокие стебли (60–120 см) похожи на стебли пшеницы или ржи: такие же жесткие и тоже пустые внутри. Длинные и узкие листья, постепенно сужающиеся к концу, охватывают стебель своим широким основанием. Цветы спрятаны в колосках, в них же и созревают семена.

Лекарственными свойствами обладают корневища пырея. Их лучше всего собирать осенью. После сбора корневища нужно промыть в холодной воде и тщательно высушить на воздухе в тени или в духовке. Хранить его можно в полотняных мешочках не более 1 года.

Настой корневищ пырея употребляется при заболеваниях желчного пузыря и почек, при кашле и проблемах с кожей, а также при запорах.

### ***Репешок обыкновенный***

Да, есть трава с таким вот интересным названием. Кстати, к репейнику она не имеет ровным счетом никакого отношения, он ближе к розе и шиповнику. Репешок встречается в средней полосе европейской части нашей страны, а также на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет он на лесных опушках и на склонах оврагов.

Это многолетнее травянистое растение с прямым стеблем, покрытым мелкими жесткими волосками. Листочки (продолговатые, с зубчатыми краями и острым кончиком) сидят на длинных черешках по несколько штук: 3–5 пар и 1 на верхушке. Сами черешки по одному крепятся к стеблю. В верхней части стебля сидят мелкие желтые цветочки с 5

лепестками. Потом на их месте образуются колючие плоды, цепляющиеся за одежду (отсюда и пошло название растения).

Мы будем собирать траву репешка. На охоту можно выходить с июне-июле, во время цветения растения. Сушить, как всегда, на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, а хранить в полотняных мешочках не более 1 года.

Репешок обладает противовоспалительным действием (именно поэтому мы включаем его в сбор). Настой его травы помогает при ссадинах, ранах, язвах и нарывах. Кроме того, отвар репешка, принятый внутрь, улучшает работу печени, помогает при подагре, ревматизме, простреле и геморрое.

### *Радиола розовая (золотой корень)*

Эта трава очень любит холод, а потому обитает большей частью на Севере и в высокогорных районах. Радиола предпочитает селиться по берегам холодных озер и рек, а также на лугах.

Это многолетнее травянистое растение с толстыми корнями золотистого цвета (отсюда и второе название). Обычно от одного корня тянется несколько не очень высоких (всего 50 см), но довольно толстых стеблей. Листья тоже толстые и мясистые, они сидят прямо на стеблях, густо их покрывая. Форма листьев — круглая или чуть продолговатая. Цветки, а потом и семена собраны в шарики, по 1 на верхушке каждого стебля.

Лекарственными веществами богато корневище радиолы. Его аккуратно выкапывают из земли, причем не все, а часть. Используют только те кустики, у которых несколько стеблей. Дело в том, что радиола занесена в Красную книгу, и собирать ее нужно очень осторожно, чтобы не нанести вреда природе. По этой же причине корневища собирают осенью, после того как растение отцветет и сбросит семена. Корневища, как и положено, промывают в холодной воде, очищают от верхнего слоя, нарезают на кусочки и просушивают в духовке при температуре 50–60 °С. Хранить корневища можно в полотняном мешочке не больше 2 лет.

Настои и отвары корневищ радиолы используются при многих заболеваниях. Это и ангина, и нервные расстройства, и проблемы с сосудами. Ну а нам важно то, что радиола прекрасно заживляет раны. Внимание! Необходимо точное соблюдение дозировки.

### ***Ромашка аптечная (обыкновенная)***

Эту траву, широко известную всем, сейчас уже не так-то просто найти в диком виде. Но невозможного не бывает: растет, растет ромашка, везде растет. Только мало ее. Но тем не менее на пустырях, лугах, и лесных полянах можно ее увидеть. А не найдете — не беда. Уж что-что, а ромашку-то точно можно купить в любой аптеке.

Ну а в природе это однолетнее травянистое растение с тонким корнем и прямым стеблем, не превышающим 30 см в высоту. На верхушке от него отходят многочисленные веточки. Листья ромашки разделены глубокими разрезами на узенькие язычки, что придает им сходство с веточками укропа. Цветки... Ну цветки можно даже и не описывать: их белые лепестки и желтая серединка известны всем. А цветет ромашка долго: с мая по октябрь.

Нам пригодятся цветки ромашки. Собирать мы их будем вручную, стараясь, чтобы стебелек был как можно короче. Сушить ромашку надо быстро на воздухе или в духовке, хранить — в банках или мешочках не более 1 года.

Конечно, цветки ромашки существуют не только для того, чтобы на любовь гадать. «Любит — не любит», кто не баловался в детстве? А теперь отваром ромашки мы будем промывать герпетические язвочки и глаза в случае их воспаления. А еще эта трава и для волос полезна, и при лихорадке поможет.

### ***Солодка обыкновенная***

Это растение широко распространено в степных районах нашей страны. Предпочитает селиться в оврагах и около рек.

Солодка — это многолетнее травянистое растение с очень толстым, ветвистым корневищем. Стебель прямой, в высоту достигающий 1,5 м. Листья располагаются парами на длинных черешках. Сами листочки продолговатые, с гладкими краями и заостренными кончиками. Светло-фиолетовые или сиреневые цветки собраны в колоски-свечки, берущие свое начало от места прикрепления черешков листьев. Семена похожи на фасолины и находятся в стручках.

Примерно так же выглядит и солодка гладкая, по лекарственным свойствам не отличающаяся от обыкновенной. А вот у солодки иглистой

цветки собраны в круглые шарики-головки (как у клевера), а семечка-фасолина не гладкая, а шиповатая. Вот тот вид солодки собирать не стоит.

Нам понадобятся корни солодки. Его можно выкапывать весной (до апреля), но лучше всего делать это осенью (в ноябре). Корни промываются в холодной воде и прямо с корой сушатся на солнце или в помещении. Хорошо просушенные корни нужно очистить от коры. Они должны быть желтого цвета. Хранить их можно в баках или ящиках до 10 лет.

Корень солодки широко применяется в медицине. Он помогает при кашле (в качестве отхаркивающего средства), при пищевых отравлениях, а также при язве желудка. Ну а мы используем его в борьбе с герпесом.

### ***Синюха лазурная (голубая)***

И снова на очереди трава с забавным названием. Встречается она в основном на юго-востоке европейской части нашей страны, но также ее можно найти и в Самарской, Саратовской и Волгоградской областях. Растет она по берегам рек, на лугах и опушках.

Синюха — это многолетнее травянистое растение. У нее небольшое толстое корневище и прямой стебель до 1 м в высоту. Мелкие узкие листочки сидят парами на длинных черешках (и еще один — на верхушке черешка). Синие или лиловые цветки, немного напоминающие анютины глазки, собраны в кисточки на верху стебля. Синюха цветет в июле-августе, а потом на кисточке созревают коробочки с семенами.

Нам понадобится трава синюхи, которую мы будем собирать во время цветения. Веточки можно собрать в веники и так сушить на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях, а хранить — в сухом месте не более 1 года.

Синюха не только действует как замечательное успокаивающее средство, она еще и помогает при бессоннице, а также ускоряет процесс заживления язв и ранок.

### ***Тимьян ползучий (чабрец, богородская трава)***

Эта замечательная трава также чаще всего встречается в средней полосе России, а также на юго-востоке европейской части. Она очень любит каменистые клоны и песчаные почвы.

Чабрец — это небольшое травянистое растение до 15 см высотой.

Часть его стеблей лежит на земле, а часть (с цветами) тянется вверх. Листья, мелкие, с почти незаметным черешком, сидят на стебле парами. По форме они эллиптические с ровными краями. Мелкие цветки спрятаны у основания листьев. Нам понадобится трава чабреца, собранная во время цветения (т. е. в мае-июне). Сушить ее лучше всего в тени на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. После просушки с нижней, более грубой части стебля обрываются листья и нежные верхушки. Они-то и пойдут в ход, но это будет потом, а пока пусть себе лежат в полотняных мешочках, но не больше 1 года.

Чаще всего чабрец используется при кашле, поскольку это замечательное отхаркивающее средство. Но и боль в суставах он способен утихомирить, и в сборе против герпеса лишним не будет.

### ***Тысячелистник обыкновенный***

Это растение — обычный обитатель степей. Кроме того, он встречается и в лесах, и на лугах, и близ дорог.

Тысячелистник — это многолетнее травянистое растение с тонкими прямыми стеблями. Корневище довольно толстое, оплетенное мелкими корешками. Листья похожи на птичьи перья. Мелкие белые или розоватые цветки собраны в густой зонтик на верхушке стебля. Цветет тысячелистник с июня по сентябрь.

Лекарственными свойствами обладает трава тысячелистника, собранная во время цветения и высушенная на воздухе в тени, в хорошо проветриваемом помещении или в духовке. При сборе старайтесь не трогать жесткую часть стебля у самой земли. Лучше нарвать побольше нежных корзинок вместе с частью стебля и верхними листочками. Хранить траву тысячелистника удобно в проветриваемом помещении в полотняных мешочках и не больше 2 лет.

Тысячелистник прекрасно останавливает кровь, а также способствует заживлению ран. Кроме того, он улучшает аппетит, помогает желудку справиться с тяжелой пищей и снимает боль при обострении гастрита.

Внимание! Следует точно соблюдать дозировку.

### ***Фиалка трехцветная (анютины глазки, иван-да-марья)***

Эта маленькая трава в изобилии растет на юго-востоке европейской

части нашей страны. Она очень любит солнышко, а потому селится на полях, лугах и склонах оврагов. А еще ее довольно часто выращивают садоводы — очень уж красивая.

Фиалка — это однолетнее или двулетнее травянистое растение с тонким корешком и не менее тонким ветвящимся стеблем, не больше 30 см в высоту. Черешки у листьев очень короткие, почти незаметные. Сами листья продолговатые, с небольшими разрезами. Цветки очень красивые. Они не совсем привычной формы и окраски: три лепестка идут из серединки и напоминают трилистник клевера, а еще два располагаются повыше. Обычно они темнее. Фиалка цветет с апреля и до самой осени.

Нам понадобится трава фиалки, которую собирают во время цветения. Сушить ее нужно в тени на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, а хранить — в мешочках из ткани не больше 1 года. Фиалка хорошо помогает при кашле (это замечательное отхаркивающее средство), а также при рахите, ревматизме и подагре.

Внимание! При длительном приеме отваров фиалки внутрь, а также при передозировке может возникнуть рвота.

### ***Черёда трёхраздельная***

Это растение распространено практически на всей территории нашей страны. Оно очень любит влагу, а потому селится в основном по берегам водоемов.

Черёда — это однолетнее травянистое растение с тонкими корнями и прямыми красноватыми стеблями высотой от 30 до 100 см. Листья сидят парами, и каждый из них разделен глубокими разрезами на 3 продолговатых дольки с острым кончиком (отсюда и название растения). Цветки желтые с торчащими по краям зелеными листочками.

Лекарственные вещества содержатся в траве череды, собранной во время цветения (т. е. с июня по август). Лучше всего отрывать верхнюю часть побега, где стебли понежнее. Сушить череду желательно на открытом воздухе, а хранить в закрытых банках не более 1 года.

Черёда — прекрасное средство от многих болезней. Она и аппетит повысит, и раны залечит. А еще отвар травы череды используется при заболеваниях костей и суставов (например, артрите), печени и почек.

### ***Чистотел большой***

Эта трава, просто незаменимая при проблемах с кожей, к счастью, в изобилии растет по всей территории нашей страны от европейской ее части до Дальнего Востока. Это злостный сорняк во многих огородах, а, кроме того, его можно найти и на лугах.

Чистотел — это многолетнее травянистое растение с длинным ветвистым корнем и не менее ветвистым стеблем высотой до 1 м. Листья по форме напоминают листья дуба. Сверху они зеленые, снизу — сизые. Ярко-желтые цветки с 4 лепестками собраны на верхушках стеблей в небольшие зонтики. Плод — тоненький стручок.

Если вам приходилось выпалывать на даче чистотел, вы знаете, что и в стебле, и в корне, и в листьях содержится желто-оранжевый сок, который потом очень трудно отмыть. Вот этот-то сок и содержит нужные нам лекарственные вещества. Его можно использовать свежим, но лучше все-таки собрать траву чистотела во время цветения, хорошенько ее просушить и использовать уже сухую. Почему? Потому что чистотел (внимание!) ядовит, а если вы превысите дозировку, от сухой травы вреда меньше. Но еще раз повторюсь: будьте внимательны. В своих рецептах я даю такую дозировку, которая не повредит вам, а завышать ее не стоит!

Чистотел применяют при всех заболеваниях кожи, а также при язвах, ранах и нарывах. Кроме того, это растение оказывает слабительное и мочегонное действие.

### *Шалфей лекарственный*

Шалфей — это одно из самых популярных лекарственных растений, стоящий по частоте употребления в одном ряду с чабрецом, ромашкой и календулой. Раньше он разводился только специально, но сейчас довольно часто встречается и в диком виде, в основном по лугам и лесным полянам.

Это многолетнее травянистое растение с деревянистым корнем и многочисленными стеблями до 75 см. Листья крепятся к стеблю с помощью черешков и сидят по 2. По форме они продолговатые с ровным краем и слегка заостренным кончиком. Молодые листья покрыты белым пушком, старые — гладкие. С мая до июля стебель венчает пышная свечка из фиолетовых, розовых или белых цветов.

Нам пригодятся трава вместе с цветами и листьями. Поскольку внизу стебель деревенеет, лучше срезать побеги поближе к верхушке. Сушить траву можно, связав ее в веники, на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, а хранить — в этих же вениках, не больше 1

года.

Шалфей наряду с чабрецом — это замечательное средство от кашля. Кроме того, он прекрасно помогает при любых воспалениях во рту (в том числе и при стоматите, вызванным герпесом). А еще шалфей применяется при лечении желудка, кишечника, печени и желчного пузыря.

Конечно, невозможно рассказать о всех травах, так или иначе помогающих при герпесе. Я оставила без внимания и морковь, и репчатый лук, и укроп, и чеснок. Думаю, каждый из вас знает эти растения, и нет смысла снова их описывать.

## Глава 3

# ВПЕРЕД, К ЗДОРОВОЙ КОЖЕ!

Ну что, когда мы познакомились с отдельными растениями можно говорить и о способах избавления от надоевшей лихорадки.

Для начала посмотрите на свой образ жизни. Я уже упоминала о том, что вирус герпеса вылезает наружу при ослаблении иммунитета. А что может его ослабить, помимо какой-нибудь другой болезни? Неправильный образ жизни.

Начнем с **табака и алкоголя**.

Тут все понятно. Ну не любит их наш организм. Отзывается то долгим и упорным бронхитом, то головной болью, то противными язвочками. Я не говорю, что нужно соблюдать сухой закон. В наше время и в нашей стране это сделать очень трудно. Но не так же часто случаются посиделки с приятелями. И Новый год с днем рождения тоже бывают не каждый день, даже если у вас огромное число друзей и родственников. Но даже в компании, даже в праздник не стоит злоупотреблять. Напиваться до бесчувствия — это некрасиво и неприятно. А ведь именно после таких шумных гулянок и вылезает герпес. Держите себя в руках.

А вот что касается курения, то тут я против. Удовольствие сомнительное, а для герпеса (и не только для него) — раздолье.

Но курение и алкоголь — это еще не все. Оказывается, на иммунитет влияет и **питание**.

Вроде бы безопасные продукты могут при постоянном употреблении заметно сократить сроки между появлениями новых язвочек. В первую очередь это разнообразные шипучие напитки: все эти «Пепси», «Кока-колы» и прочие гадости. Сейчас герпесом чаще всего болеют молодые люди. Когда я говорю им о вреде шипучек, они изумленно смотрят на меня: дескать, это ж не алкоголь. А отсутствие алкоголя еще не говорит о безвредности напитка.

А есть еще всякие гамбургеры, шаурма и т. д. Да-да, и они тоже не всегда полезны. А ведь многие люди, особенно молодежь, только ими и питаются. На вопрос «Почему» обычно звучат два ответа. Первый: «Нравится», второй: «Некогда бегать домой обедать». Дорогие мои, я вас прекрасно понимаю. Отсутствие времени — вот главная проблема. Но ведь

необязательно глотать гамбургеры. Можно купить булочку и кефир и прекрасно пообедать. Это не только полезнее, но и заметно дешевле.

И еще один бич современности — супы быстрого приготовления. Как может быть полезным то, что сначала невесть из чего сварили, потом невесть как высушили и еще невесть сколько хранили? Глупости это все. Пожалейте свой организм!

Те из молодых людей, которые послушались моих советов и полностью отказались от подобной еды, потом долго благодарили меня. Без каких-то дополнительных средств герпес стал появляться заметно реже, но это еще не все. Многие из них признались, что периодически страдали от приступов гастрита, а теперь все прошло. И больше всего были довольны девушки: некоторые из них сбросили пару-тройку килограмм без всякой диеты!

Так что прежде, чем начинать активно лечиться, посмотрите со стороны на свое питание. Это очень важно.

Кроме тех продуктов, которые в любом случае плохо влияют на весь организм, есть и те, которые ничего плохого из себя не представляют, но не слишком хороши для больного герпесом. Этот список не так-то велик, но он включает в себя шоколад, кофе, изюм, чечевицу и лесные орехи. Вот от них, как это ни печально, придется отказаться, если вы действительно хотите избавиться себя от мучений. Особенно сильно, кстати говоря, это набор влияет на герпес генитальный.

Раз уж я заговорила о вредных продуктах, надо сразу сказать и о продуктах полезных. Что нужно кушать, чтобы быстрее избавиться от герпеса? Здесь советов несколько.

Во-первых, нужно есть как можно больше фруктов и овощей. Они не только не дадут проявиться герпесу, но и заметно повысят ваш иммунитет. Кроме этого, нужно пить довольно много воды. Именно воды, а не соков, не бульонов и уж тем более не шипучек! За сутки вы должны выпить 1–1,5 л, не меньше! Но и от соков отказываться не стоит. Только лучше делать их самому. Но на худой конец подойдут и те, которые в пакетах. Особенно полезен апельсиновый сок. Дело в том, что он содержит довольно большое количество цинка, а он просто необходим тем, кто хочет навсегда избавиться от высыпаний. Кроме апельсинового сока, цинк содержат также в молоке и свежих овощах.

Кроме того, нужно есть достаточное количество мяса, но не колбасы, сосисок и прочих продуктов. В идеале от них тоже лучше отказаться или хотя бы употреблять понемногу. Еще очень полезны будут яйца (в любых видах), молоко и чеснок.

Ну что, не так все и страшно? Эти простые правила питания не только помогут вам в борьбе с герпесом, но и поднимут иммунитет. А значит, меньше будет простуд, гриппов и прочих неприятностей.

Обговорю еще один вопрос, очень важный для дам, подцепивших по неосторожности генитальный герпес. Милые мои, какое вы носите **белье**? Кружево? Стринги? Наверняка именно стринги занимают почетное место среди вашего белья. Не спорю, красиво. Очень нужно летом, в пору тоненьких юбочек и брючек. Но не надо, слышите, не надо носить их постоянно!!! Вы, сами того не замечая, натираете себе те самые места, где очень любит обитать герпес. А он только этого и ждет. Кружева тоже не самый лучший вариант. Боюсь, натуральных кружев уже не осталось, а синтетика плохо дышит. Кожа потеет, и что в результате? Правильно, рецидив. Я не запрещаю их носить, просто призываю к разумности. Свидание, поход на дискотеку — спору нет, пользуйтесь. И еще одна проблема, дорогие дамы. Это прокладки на каждый день. С одной стороны, гигиенично, удобно. А с другой — кожа почти не дышит. Как быть? Решите, что хуже: менять белье каждый день или мучиться от герпеса. Надеюсь, вы сделали правильный выбор.

Еще один, очень действенный способ борьбы с герпесом — **закаливание**. Тренированный, готовый ко всему организм легко загонит вирус далеко-далеко, так что вы о нем забудете. А в древности, между прочим, когда человек болел, ему могли вылить за шиворот ушат ледяной воды, чтобы выпугнуть хворь. Только не бросайтесь сразу под холодный душ, так вы только подхватите простуду. Начинать надо постепенно.

Итак, готовы? Начинаем с обтираний. Утром, как только вы проснулись, не нежитесь в постели. Быстренько встали — и в ванную. Там намочите полотенце холодной водой и разотрите тело. Такую процедуру надо повторять каждое утро в течение 1–2 недель. Затем можно переходить к обливаниям. Сначала комнатной водой, потом все холоднее и холоднее. Только не торопитесь, умоляю вас. Все должно происходить постепенно.

Еще один способ закалки, который хорошо использовать вместе с водным: не закрывайте форточку на ночь. Пусть прохладно, ничего страшного. Укроетесь одеялом. Зато увидите, как хорошо вам будет спать.

После того как вы привыкли и к холодной воде и к постоянно открытой форточке, герпес будет появляться очень редко, а может быть, и сгинет вообще. Только не делайте себе послаблений. Вода и воздух, вот и весь секрет!

А что делать, если вы только начали следить за собой, а герпес пока еще не дает покоя? Существует несколько способов избавить себя от мучений. Начнет с тех средств, которые применяются наружно. Чем раньше вы почувствуете, что что-то не в порядке, тем лучше. Появления язвочек можно предотвратить так, что все ограничится покраснением. Для этого надо внимательно прислушиваться к ощущениям в области губ и носа. Как только появляется зуд, скорее за дело.

1. Смажьте зудящие участки свежим соком лимона. Если будет щипать (иногда довольно сильно), ничего страшного. В лимоне содержится много витамина С, который губительно действует на вирусы.

2. Совет для тех, кто не слишком брезгливый: сера из ушей. При первых признаках зуда намотайте ватку на спичку, достаньте из уха немного серы и хорошенько вотрите в губы. Многие мои пациенты только так и спасаются.

3. На начальной стадии хорошо помогает свежий сок алоэ, каланхоэ, фиалки трехцветной или чистотела. Хорошенько измельчите листья, сложите в кусочек чистой марли и выдавите сок. Через каждые полчаса смазывайте им губы. Все может пройти незаметно.

4. Обычный черный чай тоже может помочь. Смочите заваркой ватный тампон или марлю и приложите к зудящему месту. Подержите 30 мин. Если зуд не пройдет, через 1 ч повторите процедуру.

5. Требуется: листья Melissa лекарственной — 1 ст. л.

Приготовление, измельченные листья залейте 5 ст. л. 70 %-ного спирта. Настаивайте в течение недели, затем растения отожмите и снова залейте спиртом. После этого настаивайте еще 5 дней. Хорошая настойка должна быть прозрачной, с легким запахом Melissa.

Применение: при первых признаках зуда или жжения смазывайте опасные зоны этим настоем каждые полчаса.

6. Требуется: цветы календулы — 1 ст. л.

Приготовление, высушенные и измельченные цветки залейте 10 ст. л. 70 %-го спирта. Настаивайте в течение недели, затем растения отожмите и снова залейте спиртом. После этого настаивайте еще 5 дней. Хорошая настойка должна быть прозрачной, с запахом календулы.

Применение: при первых признаках зуда или жжения смазывайте опасные зоны этим настоем каждые полчаса.

7. Пихтовое масло. При жжении немедленно смажьте губы этим маслом, затем повторите процедуру через 2 ч и на ночь.

8. Можно делать компрессы из семян льна. Для этого семена греют на сухой сковородке, ссыпают в маленький мешочек из ткани и

прикладывают к больному месту.

Но если вы пропустили нужный момент и появились ненавистные **пузырьки**, еще не все потеряно. Вы можете сократить время своих мучений, если воспользуетесь одним из следующих советов.

1. Сразу после того, как вы заметили пузырек, возьмите кубик льда и держите, пока не растает. Эту процедуру нужно проводить в течение 2 ч, постоянно меняя кусочки.

2. Как можно чаще смазывайте пузырек соком алоэ, каланхоэ, фиалки и чистотела.

3. Если вы достаточно хорошо терпите боль, попробуйте смазывать пузырьки спиртом или водкой. Это их быстро подсушит. Процедура довольно болезненная, но действенная.

4. Требуется: почки березы бородавчатой — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. почек залить 1 стаканом молока, кипятить 5 мин, остудить, процедить. Прикладывать почки к пузырькам.

5. Требуется: лист мелиссы лекарственной — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Из полученного настоя делать компрессы 3 раза в день.

6. Свежие листья малины измельчить, полученную кашу прикладывать к пузырькам 3–4 раза в день.

7. Требуется: сливочное масло 1 ст. л., корень лопуха большого — 2 ст. л.

Приготовление: масло смешать с измельченным корнем лопуха. Смесь нагревать на медленном огне в течение 10 мин, затем остудить, смешать с желтком куриного яйца. Смазывать пораженные места через каждые 2 ч. Мазь можно хранить в холодильнике до 3 дней.

8. Неплохо снимают боль компрессы из тертого яблока или сырого картофеля.

9. Требуется цветки арники горной — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. цветков залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч. Использовать для примочек.

Некоторые мои пациенты ранее пользовались только наружными средствами. Но, как показала практика, этого не всегда оказывается достаточно. Чтобы полностью избавиться себя от всех проявлений герпеса на долгое время, необходимо также принимать отвары трав внутрь. Они не только мешают проявляться вирусу, но и укрепляют иммунитет. А мазями,

примочками и компрессами нужно пользоваться только когда герпес, несмотря на ваши старания, все-таки выползает. Это обычно связано с переохлаждением или стрессом. Кстати, были у меня несколько случаев с молодыми девушками. Они по моему совету регулярно пили травяные сборы, пузырьки перестали высыпать. Потом летом девушки отпраплялись на пляж и через неделю прибегали ко мне в слезах. Запомните: нельзя подставлять зоны риска (в основном, конечно, речь идет о губах) солнцу. Тогда никакая трава не поможет.

Ну а теперь я расскажу вам рецепты нескольких сборов, которые при регулярном употреблении надолго избавят вас от **герпеса**.

1. Требуется: корень солодки обыкновенной — 1 ст. л., корень аралии маньчжурской — 1 ст. л., корень копеечника сибирского — 1 ст. л., трава череды трехраздельной — 1 ст. л., корень левзеи сафлоровидной — 1 ст. л., шишки ольхи черной — 1 ст. л., цветки ромашки аптечной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси трав залить 1 л кипятка, довести до кипения и кипятить 10 мин на медленном огне в посуде с крышкой. Затем слить все в термос, плотно закрыть и настаивать ночь.

Принимать: 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

2. Требуется: трава череды трехраздельной — 1 ст. л., трава тимьяна ползучего — 1 ст. л., почки березы бородавчатой — 1 ст. л., корень кровохлебки лекарственной — 1 ст. л., побеги багульника болотного — 1 ст. л., корень левзеи сафлоровидной — 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси трав залить 1 л кипятка, довести до кипения и кипятить 10 мин на медленном огне в посуде с крышкой. Затем слить все в термос, плотно закрыть и настаивать ночь.

Принимать: 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

3. Требуется: корень первоцвета лекарственного — 1 ст. л., листья подорожника большого — 2 ст. л., листья крапивы двудомной — 1 ст. л., трава медуницы лекарственной — 1 ст. л., плоды укропа огородного — 1 ст. л., трава фиалки трехцветной — 1 ст. л., цветки коровяка скипетровидного — 1 ст. л., трава череды трехраздельной — 3 ст. л., листья малины обыкновенной — 3 ст. л., листья березы бородавчатой — 1 ст. л., цветки лабазника — 2 ст. л., плоды шиповника коричневого — 3 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси трав залить 1 л кипятка, довести до кипения и кипятить 10 мин на медленном огне в посуде с крышкой. Затем слить все в термос, плотно закрыть и

настаивать ночь.

Принимать 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

4. Требуется: корень девясила высокого — 1 ст. л., семена льна обыкновенного — 2 ст. л., корень солодки обыкновенной — 4 ст. л., листья мать-и-мачехи — 2 ст. л., корень сабельника — 2 ст. л., корень алтея лекарственного — 2 ст. л., корень аралии маньчжурской — 1 ст. л., корень пырея ползучего — 2 ст. л., листья малины обыкновенной — 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси трав залить 1 л кипятка, довести до кипения и кипятить 10 мин на медленном огне в посуде с крышкой. Затем слить все в термос, плотно закрыть и настаивать ночь.

Принимать: 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

5. Требуется: цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., корень шлемника байкальского — 3 ст. л., почки березы бородавчатой — 4 ст. л., корень солодки обыкновенной — 5 ст. л., трава череды трехраздельной — 4 ст. л., корень ревеня — 3 ст. л., плоды боярышника кроваво-красного — 3 ст. л., трава Черноголовки — 2 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного — 2 ст. л., плоды рябины обыкновенной — 3 ст. л., плоды шиповника коричневого — 3 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси трав залить 1 л кипятка, довести до кипения и кипятить 10 мин на медленном огне в посуде с крышкой. Затем слить все в термос, плотно закрыть и настаивать ночь.

Принимать: 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

6. Требуется: корень аралии маньчжурской — 1 ст. л., корень бадана толстолистного — 2 ст. л., корень айра болотного — 2 ст. л., корень пырея ползучего — 2 ст. л., корень солодки обыкновенной — 4 ст. л., корень пиона уклоняющегося — 2 ст. л., корень девясила высокого — 3 ст. л., корень радиолы розовой — 1 ст. л., плоды рябины красной — 4 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси трав залить 1 л кипятка, довести до кипения и кипятить 10 мин на медленном огне в посуде с крышкой. Затем слить все в термос, плотно закрыть и настаивать ночь.

Принимать: 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

7. Требуется: плоды черемухи обыкновенной — 4 ст. л., листья смородины черной — 3 ст. л., листья малины обыкновенной — 3 ст. л., трава душицы обыкновенной — 2 ст. л., трава тимьяна ползучего — 2 ст. л., трава полыни обыкновенной — 3 ст. л., листья подорожника большого — 2 ст. л., листья мать-и-мачехи — 2 ст. л., корень солодки обыкновенной

— 3 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси трав залить 1 л кипятка, довести до кипения и кипятить 10 мин на медленном огне в посуде с крышкой. Затем слить все в термос, плотно закрыть и настаивать ночь.

Принимать: 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

8. Требуется: цветки лабазника — 2 ст. л., листья кипрея узколистного — 3 ст. л., цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., листья мяты перечной — 2 ст. л., шишки хмеля — 2 ст. л., трава душицы обыкновенной — 2 ст. л., плоды укропа огородного — 1 ст. л., корень аира болотного — 2 ст. л., трава синюхи лазурной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси трав залить 1 л кипятка, довести до кипения и кипятить 10 мин на медленном огне в посуде с крышкой. Затем слить все в термос, плотно закрыть и настаивать ночь.

Принимать: 3–4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

Я не зря даю так много рецептов сборов. Дело в том, что для хорошего результата необходимо очень длительное их применение. Чтобы добиться нужного эффекта, сбор принимают каждый день (столько раз, сколько нужно) в течение 3–4 месяцев, после чего делают перерыв на 1–2 недели и продолжают лечение уже другим сбором из этого списка.

А эти сборы помогут **при обострении герпеса**

1. Требуется: трава Melissa лекарственной — 2 ст. л., цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., трава тимьяна ползучего — 2 ст. л., трава пустырника волосистого — 2 ст. л., лист малины обыкновенной — 2 ст. л., плоды можжевельника — 2 ст. л., трава горичвета весеннего — 1 ст. л., трава полыни обыкновенной — 1 ст. л., трава зверобоя обыкновенного — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. предварительно измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, оставить настаиваться на 1 ч, процедить.

Принимать: 4 раза в день по 0,5 стакана. Этот травяной настой следует начать принимать при первых признаках обострения и продолжать прием в течение 1–2 недель.

2. Требуется: корень солодки обыкновенной — 2 ч. л.

Приготовление. 2 ч. л. измельченного корня залить 1,5 стакана воды, настаивать 2 ч. Затем в течение 30 мин держать на водяной бане, остудить в течение 10 мин.

Принимать: по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

3. Требуется: плоды калины обыкновенной — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченных плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч.

Принимать: по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Что еще можно сделать, чтобы облегчить неприятные симптомы? Очень много проблем доставляет **стоматит** — язвочки герпеса во рту. Были у меня пациенты, которые несколько дней не могли есть, так сильно болел рот. Что делать в этом случае?

1. Требуется: трава тысячелистника обыкновенного — 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

2. Требуется: кора дуба черешчатого — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 30 мин, затем охлаждать в течение 10 мин. Кору отжать, довести оставшийся объем жидкости до 0,25 л кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

3. Требуется: трава зверобоя обыкновенного — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 30 мин, затем охлаждать в течение 10 мин. Траву отжать, довести оставшийся объем жидкости до 0,25 л кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

4. Требуется: листья шалфея лекарственного — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 30 мин, затем охлаждать в течение 10 мин. Листья отжать, довести оставшийся объем жидкости до 0,25 л кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

5. Требуется: цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., кора дуба черешчатого — 2 ст. л., цветки липы мелколистной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 15–20 мин, остудить. Смесь отжать, объем жидкости довести до исходного кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

6. Требуется: корни алтея лекарственного — 3 ст. л., семена льна обыкновенного — 3 ст. л., цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., цветки календулы — 3 ст. л., корни аира болотного — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 15–20 мин, остудить. Смесь отжать, объем жидкости довести до исходного кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

7. Требуется: трава душицы обыкновенной — 4 ст. л., кора дуба черешчатого — 4 ст. л., корень алтея лекарственного — 1 ст. л., корень девясила высокого — 3 ст. л.

Приготовление. 2 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 15–20 мин, остудить. Смесь отжать, объем жидкости довести до исходного кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

8. Требуется: трава зверобоя обыкновенного — 1 ст. л., кора дуба черешчатого — 1 ст. л., листья шалфея лекарственного — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 15–20 мин, остудить. Смесь отжать, объем жидкости довести до исходного кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

9. Требуется: корень алтея лекарственного — 1 ст. л., листья шалфея лекарственного — 1 ст. л., цветки бузины черной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 15–20 мин, остудить. Смесь отжать, объем жидкости довести до исходного кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

10. Требуется: листья шалфея лекарственного — 3 ст. л., цветки ромашки аптечной — 3 ст. л., трава мяты перечной — 3 ст. л., плоды фенхеля — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ч. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 15–20 мин, остудить. Смесь отжать, объем жидкости довести до исходного кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

11. Требуется: сок алоэ древовидного — 0,5 стакана.

Приготовление, сок смешать с 0,5 стакана кипяченой воды.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

12. Требуется: Корень алтея лекарственного — 1 ст. л.

Приготовление. Измельченный корень залить 1 стаканом холодной воды, настоять в течение 1 ч, нагреть до кипения, процедить, остудить.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

13. Требуется: корневище аира болотного — 1 ст. л.

Приготовление. Измельченное корневище залить 1 стаканом холодной

воды, настоять в течение 1 ч, нагреть до кипения, процедить, остудить.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

14. Требуется: почки березы бородавчатой — 1 ст. л., листья эвкалипта — 1 ст. л., плоды софоры толстоплодной — 1 ст. л., корень солодки обыкновенной — 2 ст. л., цветки клевера лугового — 1 ст. л., трава донника лекарственного — 1 ст. л., трава люцерны — 1 ст. л., шишки ольхи серой — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

15. Требуется: трава череды трехраздельной — 2 ст. л., трава сосюреи репейниковой — 2 ст. л., цветки календулы — 1 ст. л., трава полыни обыкновенной — 2 ст. л., корень левзеи сафлоровидной — 1 ст. л., цветки ромашки аптечной — 2 ст. л., листья мать-и-мачехи — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

16. Требуется: корень лопуха большого — 2 ст. л., корень девясила высокого — 1 ст. л., корень или трава цикория — 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного — 1 ст. л., цветки пижмы обыкновенной — 1 ст. л., трава золотарника — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

17. Требуется: плоды рябины обыкновенной — 1 ст. л., трава эдельвейса — 1 ст. л., плоды шиповника коричневого — 3 ст. л., трава латука — 1 ст. л., листья малины обыкновенной — 1 ст. л., цветки арники горной — 2 ст. л., корень кровохлебки лекарственной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

18. Требуется: корень бадана толстолистного — 2 ст. л., курильский чай — 2 ст. л., цветки лабазника — 3 ст. л., плоды черемухи обыкновенной — 1 ст. л., корень сабельника — 1 ст. л., трава чистотела большого — 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

19. Требуется: трава яснотки — 1 ст. л., листья смородины черной — 3 ст. л., трава мяты перечной — 2 ст. л., трава шалфея лекарственного — 1 ст. л., листья кипрея узколистная — 1 ст. л., трава зопника клубненосного — 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

20. Требуется: трава володушки золотистой — 1 ст. л., кора осины — 1 ст. л., трава тимьяна ползучего — 2 ст. л., трава багульника болотного — 2 ст. л., корень алтея лекарственного — 2 ст. л., плоды кориандра — 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

21. Требуется: кора дуба черешчатого — 1 ст. л., трава грушанки — 1 ст. л., корень горца змеиного — 2 ст. л., трава спорыша — 2 ст. л., почки сосны обыкновенной — 2 ст. л., кашкара — 1 ст. л., лавровый лист — 1 ст. л., трава вероники лекарственной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

22. Требуется: трава репешка обыкновенного — 2 ст. л., плоды или хвоя можжевельника — 1 ст. л., корень аира болотного — 2 ст. л., почки сосны обыкновенного — 1 ст. л., трава очанки — 1 ст. л., трава спорыша — 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 л кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытой посуде на медленном огне, слить в термос, настаивать ночь.

Применение: принимать по 0,5 стакана за 30 мин до еды, предварительно прополоскав настоем рот.

23. Требуется: почки березы бородавчатой — ст. л.

Приготовление. Почки залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 мин, процедить и довести объем жидкости до 200 мл кипяченой водой.

Применение: полоскать рот через каждые 1,5–2 ч.

Ну, думаю, что со стоматитом теперь вы справитесь. Эти сборы заметно облегчат вам ваши страдания. Более того, в следующий раз герпес еще подумает, прежде чем выползти!

Теперь займемся **опоясывающим лишаем**.

Обычно человека, заболевшего им, редко утешает та мысль, что такое бывает только один раз в жизни. Слишком уж сильные боли. Так что не могу не дать несколько советов по их облегчению.

Но перед этим скажу, что при опоясывающем лишае в первую очередь надо обратиться к врачу. А вот после того как вы посетили специалиста, можно к прописанным им лекарствам добавить кое-что свое.

1. Требуется: трава бодяка полевого — 1 ст. л.

Приготовление, измельченную траву залить 5 ст. л. водки (40°). Настаивать в течение недели, затем слить водку, траву отжать и залить снова чистой водкой. После этого настаивать еще 5 дней. Правильно приготовленная настойка должна быть прозрачной с ароматом бодяка.

Применение: при зуде кожи делать примочки.

2. Требуется: трава льнянки обыкновенной — 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 2 ч.

Применение: при зуде делать примочки и обмывания.

3. Требуется: трава горца почечуйного — 2 ст. л.

Приготовление. Измельченную траву залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 2 ч.

Применение: при зуде делать примочки и обмывания.

4. Требуется: корневища лапчатки прямостоячей — 2 ст. л.

Приготовление. Измельченные корневища залить 0,5 стакана кипятка, настаивать 2 ч.

Применение: при зуде делать примочки и обмывания.

## Глава 4

# ПОДНИМАЕМ ИММУНИТЕТ

Я должна сказать вам очень важную вещь: как бы хорошо вы не лечились, какие бы травы не пили, герпес трудно победить, не укрепив здоровье. Более того, многих своих пациентов я сначала отправляю к коллегам несколько другого профиля. У многих обнаруживаются какие-нибудь хронические заболевания: то гастрит, то ангина, то просто простуда раз в месяц. А герпесу только лучше от этого. Чем хуже иммунитет, тем больше язвочек. Так что, если вы всерьез решили заняться своим здоровьем, не забудьте и про другие болячки. А чтобы их было как можно меньше, я предлагаю вам несколько рецептов.

Эти сборы еще называются витаминными чаями. Их хорошо пить вместо черного чая и кофе. Дело в том, что кофе при герпесе лучше ограничить, а чай... Кто знает, что вам больше понравится. Все чаи очень вкусные, вы можете выбирать любой.

1. Требуется: цветки вереска — 1 ч. л., листья земляники лесной — 1 ст. л., листья шиповника коричневого — 1 ч. л.

Приготовление. Сбор измельчить, засыпать в фарфоровый чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин при закрытой крышке.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

2. Требуется: плоды шиповника коричневого — 1 ст. л., плоды рябины обыкновенной — 1 ст. л., листья крапивы двудомной — 1 ст. л., листья черники обыкновенной — 1 ст. л., листья брусники — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 5 ч.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

3. Требуется: плоды рябины обыкновенной — 2 ст. л., листья смородины черной — 1 ч. л., плоды малины обыкновенной — 1 ч. л.

Приготовление. Сбор измельчить, засыпать в фарфоровый чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин при закрытой крышке.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

4. Требуется: листья зверобоя обыкновенного — 1 ч. л., листья мяты перечной — 1 ч. л., листья земляники лесной — 1 ст. л.

Приготовление. Сбор измельчить, засыпать в фарфоровый чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин при закрытой крышке.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

5. Требуется: трава зверобоя обыкновенного — 3 ст. л., трава тимьяна ползучего — 3 ст. л., листья брусники — 2 ч. л.

Приготовление. Сбор измельчить, засыпать в фарфоровый чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин при закрытой крышке.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

6. Требуется: плоды рябины обыкновенной — 1 ст. л., плоды шиповника коричневого — 3 ст. л., листья душицы обыкновенной — 1 ч. л.

Приготовление. Сбор измельчить, засыпать в фарфоровый чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин при закрытой крышке.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

7. Требуется: трава тимьяна ползучего 1 ст. л., трава зверобоя обыкновенного 1 ст. л., листья смородины черной 1 ч. л., листья земляники лесной 1 ч. л., листья ежевики 1 ч. л.

Приготовление. Сбор измельчить, засыпать в фарфоровый чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин при закрытой крышке.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

8. Требуется: плоды шиповника коричневого — 2 ч. л., плоды облепихи — 2 ч. л., трава золототысячника зонтичного — 1 ч. л., корень солодки обыкновенной — 1 ч. л., корень одуванчика лекарственного — 1 ч. л.

Приготовление. Смесь измельчить, залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, настаивать 1 ч, процедить, добавить 1 ст. л. меда.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

9. Требуется: плоды шиповника коричневого — 1 ст. л., плоды рябины обыкновенной — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, настаивать 3–4 ч в хорошо закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

10. Требуется: плоды шиповника коричневого — 1 ст. л., плоды малины обыкновенной — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, настаивать 3–4 ч в хорошо закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

11. Требуется: плоды шиповника коричневого — 1 ст. л., плоды брусники — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, настаивать 3–4 ч в хорошо закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

12. Требуется: плоды черемухи обыкновенной — 1 ст. л., плоды шиповника коричневого — 3 ст. л., плоды черники обыкновенной — 2 ст. л., листья крапивы двудомной — 3 ст. л.

Приготовление 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 10 мин, настаивать в термосе 2 ч.

Применение: пить по 1 стакану в день в горячем виде.

13. Требуется: плоды шиповника коричневого — 3 ст. л., плоды брусники — 1 ст. л., листья крапивы двудомной — 3 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, настаивать 1 ч.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

14. Требуется: плоды шиповника коричневого — 1 ст. л., листья смородины черной — 1 ст. л., листья малины обыкновенной — 1 ст. л., листья брусники — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин, настаивать 1–2 ч в плотно закрытой посуде, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

15. Требуется: трава зверобоя обыкновенного — 1 ст. л., цветки липы — 1 ст. л., трава Melissa лекарственной — 1 ст. л.

Приготовление. Сбор измельчить, засыпать в фарфоровый чайник, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин при закрытой крышке.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

16. Требуется: листья облепихи — 2 ст. л., листья смородины черной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стакана воды, настоять на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

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

17. Требуется: плоды шиповника коричневого — 1 ст. л., плоды смородины черной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стакана воды, настоять на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

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

18. Требуется: плоды шиповника коричневого — 1 ст. л., плоды смородины черной — 1 ст. л., листья крапивы двудомной — 1 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стакана воды, настоять на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

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

19. Требуется: плоды клюквы — 3 ст. л., листья крапивы двудомной —

2 ст. л., плоды брусники — 2 ст. л.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 1,5 стакана воды, настоять на водяной бане 15 мин, остудить, процедить.

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

20. Требуется: листья малины обыкновенной — 3 ст. л., листья смородины черной — 1 ч. л., трава тимьяна ползучего — 1 ч. л., цветки липы мелколистной — 3 ст. л., цветки зверобоя обыкновенного — 3 ст. л.

Приготовление. 4 ч. л. предварительно измельченной смеси залить 1 л кипятка, довести до кипения, настаивать в течение 1 ч, процедить. Добавить мед по вкусу.

Применение: пить по 1 чашке 3–4 раза в день (можно вместо чая).

21. Требуется: плоды калины обыкновенной — 1 ст. л.

Приготовление. 1 ст. л. плодов залить кипятком, настаивать 1–2 ч, процедить.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Эти простые в приготовлении и очень вкусные напитки могут с успехом заменить вам кофе и чай. А можно пить их и просто так, между делом. В этом случае иммунитет будет в порядке, а значит, герпес перестанет вас мучить и вы забудете о нем навсегда.

## Заключение

Ну вот и подошла к концу книга. Я от всей души надеюсь, что вы не потратили время даром, читая ее. Знаете, сейчас вокруг столько всего хорошего... Очень неприятно бывает, когда противная лихорадка портит все.

Однако, несмотря на уверения Интернета и газет, есть множество средств против герпеса. Для этого совсем необязательно обращаться в частные клиники и платить бешеные деньги за лекарства. Можно просто сходить погулять на природу, набрать трав и приготовить отвар. Тогда все постепенно вернется на круги своя. Вы забудете про зуд и распухшие губы, про проблемы интимного характера и дикие боли в боку.

Пусть для этого нужно будет от чего-то отказаться. Особенно тяжело молодым людям, я понимаю. Но, поверьте мне, «Пепси» — это не самый вкусный напиток на земле. Пересильте себя раз, другой, а потом все будет очень легко, и вам не захочется возвращаться к старым привычкам.

И еще: не стоит впадать в панику, не стоит комплексовать. Герпес — это не так страшно. Многие мои пациенты уже это поняли. Но я не могу поговорить лично с каждым из вас. Поэтому я надеюсь, что эта книга поможет всем тем, кто столкнулся с герпесом. Вы сможете справиться с ним. Главное — желание! А когда ты очень-очень чего-нибудь хочешь, вся Вселенная помогает тебе этого достичь. Эту истину придумала не я. О ней писали многие авторы, в том числе и современные. Так что не отчаивайтесь! Все в ваших руках!

Здоровья вам!