

Алевтина Корзунова

Золотой ус и заболевания органов дыхания



Annotation

В новой книги известной целительницы, вы узнаете как можно лечить заболевания органов дыхания с помощью Золотого уса. В издании представлена информация о самом растении и его способов выращивания, о его лечебных свойства, а также конкретные рецепты лечения этим растения человеческих болезней.

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

Алевтина Корзунова

Золотой ус и заболевания органов дыхания

Введение

Заболевания органов дыхания остаются самыми частыми и весьма опасными недугами, невзирая на все достижения современной медицины. Статистические данные о них выглядят порой просто неправдоподобно – слишком уж их много, а лечение порой занимает не один месяц. Частенько на обычный насморк или больное горло мы некоторое время не обращаем внимания и переносим легкие формы недомогания на ногах, выпивая на ночь аспирин и чай с малиной и какие-нибудь витамины, лишь бы на следующий день быть в состоянии явиться на свое рабочее место. Хотя, как известно, такого отношения к себе наш организм не прощает.

Через какое-то время все наши недолеченные простуды и бронхиты возвращаются, чтобы подорвать наше здоровье раз и навсегда. Иногда обычная простуда оборачивается такими осложнениями, что единственным выходом остается только срочная госпитализация. Тем более неоконченное или недостаточное лечение опасно для тех людей, которые страдают хроническими заболеваниями дыхательных путей. Можно честно признать, что наше горло, бронхи и легкие – это самые уязвимые части организма, особенно в холодное время года, и тем более когда они повторно подвергаются опасности, устранить которую уже не так просто. При таких вот рецидивах борьба с болезнью занимает не один месяц.

В этой книге основное внимание уделено фитотерапии болезней органов дыхания и, в частности, месту золотого уса в таком лечении. Мы поговорим с вами о свойствах этого растения, особенностях его состава и применения. Пусть кому-то покажется странным лечить такие серьезные заболевания при помощи комнатного растения, но трудно не признать, что средства народной медицины и по сей день остаются одним из важнейших орудий человека в борьбе за здоровье. То же самое можно сказать о ставшем популярным золотом усе. Во-первых, он обычно не вызывает побочных реакций. Во-вторых, чуть менее точная его дозировка не так опасна для человека, как бесконтрольный прием медицинских препаратов.

В-третьих, большинство средств на его основе можно применять просто для профилактики, что особенно важно, когда начинаются эпидемии гриппа и других вирусных простудных заболеваний. Таким образом, ваш организм становится подготовленным к борьбе с болезнями, обладая запасом сил и энергии благодаря приему лекарств природного происхождения. Вам не придется идти в аптеку, просто сорвите пару листьев этого растения и смело используйте для лечения и профилактики.

Глава 1. Что такое золотой ус

Если вы помните о том, что представляет собой золотой ус, то можете смело пропустить эту главу, она, в первую очередь, для тех, кто впервые познакомился с этим растением и еще ничего о нем не знает.

Сегодня золотой ус приобрел огромную популярность, что послужило причиной распространения различной и не всегда справедливой информации о нем. Особенным разнообразием отличаются названия этого растения. На страницах газет и книг, в разговорах со знакомыми вы можете встретить «каллисию», «каллизию», «золотой ус», «китайский женьшень», «домашний женьшень», «дальневосточный ус», «китайский ус», «золотой волос», «живой волос», «венерин волос», «китайский волос», «кукурузка» и многие другие. Объясняется такое разночтение тем, что первоначально мало, кто был знаком с его ботаническим, научным названием, вот и возникали их различные версии.

Практически, все эти наименования легко поддаются объяснению. Появление в названии слова «волос» было вызвано тем, что в листьях каллисии присутствуют длинные прочные волокна, которые становятся хорошо заметными, если лист немного помять в руках. В этом золотой ус несколько схож с подорожником и щавелем. По цвету эти волокна светло-желтые, можно сказать, золотые. Отсюда и определение «золотой» в названии. Еще одна версия присвоения эпитета «золотой» связана с желтым цветом горизонтальных побегов, который появляется, если растение длительное время находится в тени. Но лекарственных свойств у такого золотого уса практически нет. Ему в этот момент самому нужен доктор или хотя бы усиленное питание в течение длительного времени. Проще говоря, у растения развивается такая неприятная растительная болезнь, как хлороз.

Определенная часть названий связана с необычной для наших комнатных растений системой веток и побегов. Многие цветоводы с самого начала обратили внимание на оригинальную суставчатую форму фиолетовых побегов с короткими жесткими листиками, напоминающими чешуйки. На концах таких вот суставчатых плетей-веток расположены розетки из коротких листьев, что многим напомнило усы земляники и клубники, так и появилось в обиходе слово «ус».

Такие определения, как «китайский» или «дальневосточный», тоже объясняются очень легко, просто первые знахари, целители и травники

уверяли своих пациентов, что это растение было заимствовано из китайской медицины, а потому отличается особыми целебными свойствами. У растения действительно обнаружилось лекарственные свойства, но совсем не потому, что родом оно якобы из Китая.

Ну и довольно редкое название «кукурузка» связано с внешним обликом взрослого растения, точнее, с формой и расположением листьев на основном стебле. Они действительно немного напоминают вершину кукурузного стебля, вот только в отличие от кукурузы листья каллисии более сочные и темные.

Как вы уже поняли, ни Китай, ни даже таинственный Тибет не имеют никакого отношения к появлению золотого уса. Ну не растет он там, кроме как на подоконниках, климат для него неподходящий – слишком холодно. На самом деле каллисия – выходец из тропических и субэкваториальных лесов. Ее родину нужно искать в таких странах, как Мексика, Бразилия, Центральная и Южная Америка. Любой биолог, взглянув на золотой ус, сразу сказал бы вам, что именно для условий тропического леса лучше всего он и приспособлен.

Названием «китайский» каллисия обязана неискоренимой вере многих наших людей в чудодейственную силу восточной медицины. Естественно, широкая известность таких дальневосточных растений, как женьшень, элеутерококк и многие другие, тоже сыграла свою роль. Ничего плохого в этом нет, просто раз уж мы решили разобраться в происходящем, то будем уточнять все детали, даже и название.

Теперь давайте скажем, как же оно называется на самом деле. Согласно ботанической классификации, золотой ус – это растение из семейства коммелиновых и называется каллисия душистая. Многие авторы, которые писали о ее целебных свойствах, считали, что название это («коллисия») расшифровывается как «красивая лилия». При всем уважении к свойствам этого растения согласиться с данным утверждением трудно, так как повышенными эстетическими качествами оно не отличается, и уж точно на красивую лилию оно совсем не похоже. Более правильно будет переводить латинское название растения как «мозолистый» («узловатый») или «жесткий», «кожистый». Подобные версии куда больше похожи на правду. Тем же кто хочет точности и определенности в отношении названия растения, можно только посоветовать использовать латинское название в русской транслитерации, т. е. попросту «коллисии», или же воспользоваться существующим русифицированным местным вариантом. Поверьте, свойства самого растения от этого не пострадают.

Как же выглядит настоящая коллисия душистая? Каллисия душистая – это многолетнее травянистое растение родом из Мексики, где оно может вырастать до 1–1,5 м в высоту. Культивируемые растения чаще всего вырастают от 60 до 90 см... Они образуют горизонтальные или свисающие побеги длиной от 30 до 70 см.

Основной стебель золотого уса – это вертикальный утолщенный побег с простыми сидячими листьями, основания которых образуют открытые влагалища. Основной (или главный) побег может достигать в размерах 70 см при минимальной величине 20 см и средней – около 40 см. От него в разные стороны отходят в нижней части горизонтальные или свисающие побеги (именно их-то и называют не совсем правильно «усами»). На горизонтальных побегах-усах в узлах располагаются некрупные листья в виде укороченных толстых чешуек.

Побег (ус) заканчивается плотной розеткой простых сидячих листьев (как на верхушке основного стебля, только покороче) от 5 до 10 см длиной и от 2 до 4 см шириной.

Листья на основном стволе располагаются поочередно (спирально) с разных сторон. Сами листья удлинненно-эллиптические, ланцетовидные или продолговато-ланцетные. Длина листа достигает 20–30 см, а ширина 5–6 см. Верхушка листа немного вытянута и заострена, края листовой пластинки целые без зубчиков. Поверхность гладкая, блестящая, глянцевая. Цвет листьев со всех сторон светло-зеленый, нижняя часть чуть более светлая.

Цветет золотой ус довольно скромно, его цветки очень мелкие обычно белого или розоватого цвета, они собраны в небольшие соцветия в пазухах листьев. Характерной особенностью цветков каллисии является тонкий, приятный аромат, несколько напоминающий запах гиацинта. Именно этому нежному запаху растение обязано видовым названием – «каллисия душистая».

Впервые информация о целебной силе каллисии душистой (золотого уса) появилась в нашей стране примерно десять лет назад. Это кажется немного странным, учитывая, что вообще в страну он попал более 100 лет тому назад. Но долгое время каллисия оставалась просто экзотическим комнатным растением, которое ценили за необычную форму и приятный запах.

Тем не менее когда информация о лекарственных свойствах золотого уса и его применении в народной медицине стала широко известной, этим фактом заинтересовались многие исследователи. Точнее, первоначально интерес вызвал не сам золотой ус, а семейство коммелиновых в целом.

Первые эксперименты и исследование химического состава растений этого семейства начались более 30 лет назад. Первопроходцами в их изучении стали американские ученые Гарвардского университета и их коллеги в Канаде. Ученые исследовали свойства растений тропических лесов Южной и Центральной Америки. Наверное, ни для кого не секрет, что именно таинственные леса Южной Америки, амазонская сельва подарили современной науке и нам всем такие домашние растения, как алоказию, некоторые разновидности алоэ, каланхоэ, традесканции, зебрину, пассифлору и многие другие. Ученые предполагают, что если когда-либо будет найдено растительное лекарство от онкологических болезней и иммунодефицитного состояния, то это произойдет в тех же лесах. Вы же на будущее просто запомните, что большинство растений, содержащих галлюциногены и наркотические вещества, так же родом оттуда. Сейчас их используют как компоненты многих лекарственных препаратов.

А около 25–30 лет назад в ходе серии экспериментов для изучения лекарственных растений Мексики американские и канадские ученые обратили внимание на биохимический состав золотого уса – каллисии душистой. Ученых сильно удивило своеобразие химического состава растения и большое количество содержащихся в нем биологически активных веществ. Многие из них оказывали воздействие на раковые клетки. Исследования в этом направлении продолжаются до сих пор.

Через некоторое время информация о полученных ими результатах дошла и до научных кругов Советского Союза и послужила причиной проведения отдельного исследования растений этого семейства. Группа научных сотрудников, работающая на базе факультета фармакологии Иркутского медицинского университета, попыталась выяснить, какие полезные и токсичные вещества содержатся в тканях золотого уса.

Результаты этих исследований полностью подтвердили мнение американских биохимиков, каллисия оказалась настоящим «складом» лекарственных веществ. Тогда же были опубликованы первые статьи о том, что растение дает мощный оздоровительный эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и органов кроветворения, при наружных повреждениях, болезнях обмена веществ, включая сахарный диабет и ожирение, и других недугах.

Не подумайте, уважаемые читатели, что сейчас будет какое-либо опровержение известных истин и развенчание ореола славы золотого уса. Да, каллисия действительно обладает вышеуказанными свойствами и качествами. Да, ее действительно можно и нужно применять при лечении различных острых и хронических заболеваний. Только одно но. Не

забывайте о том, что всегда необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. Может выйти и так, что те вещества, которые в большом количестве содержатся в золотом усе, вызовут у вашего организма аллергическую реакцию.

И еще более вероятно, что бесконтрольное и нерациональное применение препаратов золотого уса рано или поздно приведет к возникновению каких-либо побочных эффектов. Наиболее известным примером может служить практически необратимое изменение голосовых связок (и потеря голоса) при неправильном внутреннем приеме вытяжки из каллисии душистой. В результате голос становится грубее, тембр значительно снижается. Если лечение в таком случае продолжить, то вполне вероятно, что произойдет полная потеря голоса.

Поэтому все кто советует использовать в лечении препараты на основе золотого уса, постоянно предупреждают, что он не является универсальным целителем. Растение и его лекарственные свойства еще изучаются, хотя некоторые схемы применения препаратов из каллисии уже разработаны. Еще нельзя сказать точно, какие именно вещества, содержащиеся в этом растении, обеспечивают его лекарственные свойства. Однако многое в этом направлении уже сделано.

Ниже вы увидите таблицу, в которой указано, что все коммелиновые, в том числе и каллисия, содержат оксалат кальция и кремнезем. В последующих экспериментах удалось выяснить, что соединения металлов с органическими веществами – металлоорганика, проявляют высокую биологическую активность. Поэтому соединения металлов, которые входят в состав каллисии, оказывают выраженное воздействие на человеческий организм. Органические соли кальция хорошо усваиваются, что очень удобно при лечении заболеваний опорно-двигательной системы, (суставов и позвоночника) и нарушений кальциевого обмена. Это в значительной степени определяет использование в народной медицине ряда видов коммелиновых в качестве лекарственных растений. Интересно, что некоторых родственников каллисии местные жители тропического леса употребляют в пищу, как у нас картофель или репу.

Биохимический анализ состава растений, выращенных цветководами в Новосибирске, провели сотрудники Института химической кинетики и горения СО РАН. Благодаря этим опытам стало известно точное содержание некоторых веществ в зеленой массе каллисии.

Показатель	Листья	Стебли
Сумма каротиноидов мг %	10,2	57,6
Аскорбиновая кислота мг %	6,0	12,0
Сумма флавоноидов мг %	0,1–0,4	0,2 – 0,6
Сахара %	6,8	6,4
Кислотность %	0,3	0,2
Пектины %	10,3	17,4
Дубильные вещества %	4,7	2,8
Катехины %	0,5	0,1

Из этой таблицы ясно, что именно такое сочетание химических веществ делает свойства каллисии более универсальными и осуществляет лекарственное воздействие.

В растении содержатся разнообразные элементы, биохимическая роль одних для организма человека известна, а других еще не определена. То же можно сказать и об их воздействии на человеческий организм. Допустим, лекарственный эффект такого микроэлемента, как селен, совсем недавно был практически не известен и почти не использовался в медицине. Именно микроэлементы оказывают выраженное терапевтическое действие, хотя и нужны для этого в очень маленьких, порой следовых количествах. На таком воздействии, как вам, наверное, известно, основана целая отрасль альтернативной медицины – гомеопатия, которая порой помогает добиться надежных результатов там, где оказывается бессильной официальная медицина.

Так что теперь после всех проведенных биохимиками исследований можно с большой долей вероятности предположить, что присутствие каротиноидов, пектинов, дубильных веществ, катехинов, аскорбиновой кислоты, флавоноидов, т. е. биологически активных веществ и микроэлементов, оказывает выраженное лечебное действие при разных нарушениях и патологиях и определяет общую биологическую активность каллисии душистой. Было бы неверно сказать, что лекарственными свойствами золотой ус обязан только витаминному составу или минеральным солям. Большим достоинством растения являются именно богатый состав и удачное сочетание химических соединений.

Глава 2. Использование золотого уса.

Противопоказания к приему средств из растения

Эта глава будет особенно полезна тем, кто только начинает делать первые шаги в применении фитотерапии. Хочется сразу напомнить всем, кто сделал свой выбор в пользу методов народной медицины, что при любом самостоятельном лечении необходимо всегда точно соблюдать все указанные рекомендации и правила применения и никогда самостоятельно не изменять рецептурную дозировку. И даже при самостоятельном лечении в домашних условиях все равно необходимо периодически консультироваться с лечащим врачом, особенно это касается тех, у кого есть какое-либо хроническое заболевание. И конечно же всегда надо помнить, что увеличение количества принятого лекарства вовсе не говорит о том, что вы сможете таким образом ускорить свое выздоровление, скорее, наоборот.

Все достижения и возросшие возможности современной медицинской науки зиждятся, в первую очередь, на том, что существует огромное разнообразие всевозможных медицинских препаратов и средств. Количество лекарств невероятно огромно, даже сами специалисты (врачи, эксперты, исследователи) порой не могут отследить все вновь появившееся на фармацевтическом рынке. В таких условиях обычным людям, не имеющим медицинского образования, приходится еще сложнее. Большое количество рекламной информации и слабо проверенные данные об эффективности и побочных действиях препаратов произвело на свет большое количество мифов о лекарствах.

Все это вполне справедливо и по отношению к лекарственным свойствам золотого уса. Сейчас, наверное, уже никому не надо доказывать реальность его целебных свойств, и мы не собираемся спорить с теми, кто призывает использовать его в лечении многих заболеваний. Просто хотелось бы еще раз напомнить уважаемым читателям о том, что каллисия, так же как и любое другое средство современной медицины, при неправильном и небрежном обращении может принести большой вред. Поэтому сейчас мы еще раз вспомним о наиболее частых ошибках применения препаратов золотого уса и последствиях, к которым они приводят.

Золотой ус включает целый ряд химических соединений, которые оказывают определенное действие на организм, при этом одни из них ведут себя более активно, а другие – менее. Различается и их относительная безвредность для организма. Таким образом, можно выстроить логическую закономерность: чем вещество более активно, тем особенно это опасно. Есть соединения, фактически лишенные ядовитого начала, но даже они могут вызвать проблемы при их безудержном употреблении. Это касается и золотого уса, т. е. если вы увеличите дозу лекарства на его основе, то как обратный эффект получите лишь усугубление вашего заболевания.

Одним из важных достоинств золотого уса является богатый витаминный состав растения. Вы, наверное, знаете, что витаминами называют биологически активные вещества, которые стимулируют различные обменные процессы в организме. Как правило, количество витаминов, которое требуется организму, невелико, а их избыток способен создать не меньше проблем, чем дефицит. Растворимые в жирах витамины при лишнем накоплении вызывают гипervитаминозы, сопровождающиеся ухудшением состояния здоровья. Для растворимых в воде витаминов накопление в организме не характерно, но при их избыточном количестве могут возникнуть очень неприятные явления: аллергия, раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, дисфункция почек, обменные нарушения. И это только одна из причин, по которой крайне не рекомендуется использовать препараты из золотого уса в повышенных дозировках. При всей кажущейся безобидности растительных препаратов (и золотого уса) они порой относятся к группе сильнодействующих веществ, что вызывает необходимость строго соблюдать дозировку и хранить в месте, не доступном для маленьких детей.

Еще одним немаловажным вопросом при назначении лекарственных средств является вопрос цены. Как правило, она зависит от многих факторов и в первую очередь определяется страной-изготовителем, известностью фармацевтической фирмы, длиной цепочки перекупщиков и т. д. Очень часто высокая цена препарата не означает высокой же эффективности. Просто сказывается массовая рекламная кампания, известность фирмы и популярность самого средства. При всем этом эффективность самого препарата невелика, и можно легко найти менее дорогие, но более действенные, тем более совершенно не обязательно искать именно фирменные, аптечные препараты золотого уса. Вы вполне можете устроить фабрику по изготовлению растительных лекарств прямо у себя дома. При этом можете не сомневаться, что эффективность и лечебные свойства изготовленного вами лекарства не будут уступать по

своим качествам любому купленному препарату.

Прежде чем окончательно сделать выбор в пользу того или иного препарата, вы должны хорошенько ознакомиться с побочными эффектами от его действия. Чаще всего побочные действия лекарств выявляются при клинических испытаниях. Врач, назначая то или иное лекарство, представляет степень риска развития побочных эффектов. Если риск достаточно высок, врач должен предупредить пациента о возможных нежелательных эффектах и о том, как с ними справиться. Гораздо хуже обстоит дело при самостоятельном назначении и применении каких-либо лекарственных средств. Побочные эффекты часто возникают при превышении дозы или длительном бесконтрольном применении лекарства. Даже в случае применения самого безобидного препарата помните, что в развитии побочных эффектов большое значение имеют индивидуальная переносимость и сопутствующие заболевания. Так что, решив лечиться в домашних условиях настойкой или отваром золотого уса, не забудьте рассказать врачу об этом, а также о своих реакциях на какие-либо лекарства, которые были раньше, и о наличии хронических заболеваний (особенно печени и почек). И вообще, перед тем как начать лечение, было бы неплохо посоветоваться с вашим лечащим врачом. Особенно внимательными следует быть в первые дни приема препарата, не забывайте обращать внимание на любые неприятные ощущения, связанные с приемом лекарства, так как никто не гарантирован от индивидуальной непереносимости препарата.

Порой случается и так, что лекарства с разными коммерческими названиями, но одинакового состава имеют радикально отличающуюся цену, т. е. анальгин импортного и отечественного производства оказывает аналогичное действие, но при этом различается по цене. Зачастую более дорогие препараты можно заменить более дешевыми аналогичного действия. В чем-то это справедливо и для золотого уса. Например, к чему покупать дорогостоящее средство для лечения воспалительного процесса на коже, если можно воспользоваться домашним средством на основе каллисии? Зачастую комбинация из более дешевого препарата и домашней настойки из золотого уса способна заменить более дорогое лекарство. Но самостоятельно лучше не заменять никаких назначенных врачом лекарств. Никто не мешает вам параллельно применять золотой ус. Вполне возможно, что результат будет гораздо лучше. Если же вы хотите произвести какую-либо замену, то делать это можно только по разрешению лечащего врача.

В последнее время многие народные целители и авторы народных

лечебников начинают приписывать золотому уссу практически свойства легендарной панацеи. Это конечно же не так. Существуют высокоэффективные лекарства для лечения каких-то заболеваний, но при этом даже такие лекарства не дают стопроцентной гарантии эффективности. Если какое-то средство начинают рекламировать как верное лекарство от всех болезней, то это, как правило, общестимулирующие или обладающие очищающей активностью препараты, которые могут оказать положительное действие на организм, но при более серьезном заболевании все-таки потребуются конкретное и целенаправленное лечение. Естественно, что золотой ус не панацея, и это надо хорошо помнить. Это просто надежное профилактическое средство. Каллисия обладает выраженным иммуностимулирующим, заживляющим и общеукрепляющим свойствами, но вылечить любое заболевание в любой его стадии не может. Так что не стоит уповать на то, что настойка или бальзам из золотого уса сразу же помогут вам от всех болезней.

Если с золотым усом и его лекарственными свойствами вы познакомились через кого-то из ваших знакомых, то не исключено, что они старались убедить вас не согласовывать прием золотого уса с врачом, так как растение совершенно безвредно и всем давно известно. Здесь необходимо предостеречь неосторожных смельчаков. Вы прекрасно знаете, что многие широко известные и проверенные лекарства продаются без рецептов (анальгин, ношпа, парацетамол). В общем-то любой человек может свободно купить их и начать использовать по своему усмотрению, но безопасность приема таких лекарств возможна только при недлительном применении в терапевтических дозировках. Если же начинается бесконтрольный прием, это чревато развитием серьезных осложнений. И даже если кому-то из ваших знакомых врачом было назначено какое-то лекарство, то это не означает, что при том же заболевании оно поможет и вам и, не проконсультировавшись у врача, можно сразу начать лечиться самим. Вы рискуете только ухудшить свое состояние. Если у вас есть хроническое заболевание и вы решили лечиться золотым усом, обязательно расскажите об этом своему врачу. И обязательно посоветуйтесь с ним о дозировке лекарства и длительности курса лечения.

Как и при лечении любым препаратом, в случае применения золотого уса существует множество предостережений и ограничений. Тому причиной многочисленные сведения о реакции организма на передозировку лекарственных препаратов, полученных из различных частей этого растения. Пожалуй, самому тщательному контролю

необходимо подвергать применение настойки, полученной из фиолетовых побегов растения, по причине высокой концентрации биологически активных веществ и легкости возникновения передозировки. Так, прием подобного средства в первые дни вызывает у больного приятное ощущение разливающегося по всему телу тепла. Резко улучшаются самочувствие и общий тонус. Но уже через неделю применения, когда в организме происходит постепенное накопление препарата, наступает так называемая передозировка, резко ухудшается состояние. Чаще это случается у людей, страдающих заболеваниями печени и почек, особенно в весенне-летний период, и совпадает с аллергической реакцией на цветущие растения. У таких больных появляются головные боли, переходящие в мучительные мигрени, возникают перепады кровяного давления, темнеет в глазах, возникает отечность горла, увеличивается щитовидная железа, сильно повреждаются голосовые связки, могут возникнуть проблемы с голосом, которые потом не удастся устранить полностью.

Со временем при передозировке возникает сильная боль в области живота, появляется сильный кожный зуд, особенно на сгибах конечностей, образовывается мокнущая экзема, трудно поддающаяся последующему лечению.

Естественно, что при первом возникновении любых, даже самых незначительных симптомов передозировки препаратов из золотого уса следует немедленно прекратить его применение и сейчас же начать прием средств, выводящих токсические вещества из организма (активированного угля, полифепана). Также следует пить как можно больше воды – частое и обильное питье необходимо для выведения образовавшихся токсинов. Лучше всего в этом случае подойдут разведенные водой соки и зеленый чай.

Упомянутую выше спиртовую вытяжку золотого уса (не из листьев, а из побегов-усов) более правильно будет использовать для наружного применения, как растирание при суставных болях, радикулите, артритах, артрозах и остеохондрозе.

Ту же самую, приготовленную из усов-побегов настойку используют для приема внутрь при злокачественных новообразованиях и бронхиальной астме. У некоторых онкологических больных и людей, страдающих бронхиальной астмой, по физиологическим причинам приходится применять значительно большие дозы препарата, вплоть до нескольких столовых ложек, что приводит к значительному улучшению состояния больного. Но по разным рекомендациям такой интенсивный прием самодельного препарата не должен превышать 3 недель, после чего

обязательно следует делать недельный перерыв, очищая в это время организм с помощью активированного угля и других подобных средств, как рекомендуют многие травники.

Прикладывание листьев растения к большим открытым свежим ранам, и лечение таким же образом незаживающих трофических язв или глубоких ожогов совершенно недопустимо, так как вызовет сильное раздражение и усугубит воспалительный процесс.

Вначале ваше состояние может даже улучшиться, но позднее, через 3–5 дней, могут возникнуть аллергические реакции, иногда очень сильные, сопровождаемые жжением, раздражением и покраснением пораженного участка. Чтобы избежать развития таких побочных эффектов, для прикладывания к раневой поверхности лучше использовать разведенный свежеежатый сок растения из горизонтальных побегов. Для разведения нужно использовать остывшую кипяченую воду. Кроме того, вы можете приготовить масляный экстракт золотого уса на основе льняного, кедрового, оливкового или подсолнечного масла, чтобы смазывать жиром открытые раны.

Теперь мы скажем несколько слов о наиболее распространенных ошибках применения настоек из золотого уса. Обычно все рекомендации по технике безопасности в данном случае ограничиваются напоминанием о том, что лечебные компоненты золотого уса присутствуют в нем в очень концентрированном виде, поэтому применять лекарства, приготовленные из его различных частей, необходимо, строго соблюдая дозировки. На самом деле ошибок при лечении золотым усом допускается гораздо больше.

Например, во многих книгах предлагается перед лечением выдержать листья каллисии в морозильной камере или холодильнике при температуре +2–4 °С в течение 2 недель, что конечно же является ошибочным. Это совершенно излишне, особенно если учитывать, что при такой температуре у теплолюбивого растения (которым и является каллисия) происходят разрушение клеточной структуры и частичный распад химических веществ. Единственное предположение, откуда взялось такое мнение, так это прямая отсылка к использованию алоэ. Но там предлагаются совершенно иные механизмы хранения и подготовки. Не менее ошибочным является мнение, что можно применять и сухие листья каллисии. Сушить каллисию так же не рекомендуется. Во всех существующих рецептах для подготовки каких-либо лекарств используется только свежесобранное сырье – листья или побеги.

Одно из широко распространенных неправильных представлений об

эффективности каллисии состоит в том, что растение становится целебным после образования на горизонтальных усах не меньше чем 9 сформировавшихся суставчиков-коленец коричнево-фиолетового цвета. Это не так.

Как уже говорилось, любое лекарственное средство может быть опасно, в том числе и препараты золотого уса. Поэтому при самостоятельном лечении необходимо строго следовать некоторым рекомендациям.

Не принимайте лекарство чаще и больше, чем это написано в рецепте. При передозировке возрастает риск возникновения сопутствующих реакций. В течение курса лечения золотым усом не рекомендуется заниматься каким-либо видом деятельности, который требует повышенного внимания или дает большую физическую нагрузку. Если вы не можете совсем освободиться от дел, то хотя бы позвольте себе не менее 30 минут полноценного отдыха после каждого приема лекарства.

Если у вас впереди какое-либо хирургическое вмешательство, остановите прием препаратов золотого уса или скажите об этом своему доктору.

Без консультации лечащего врача мы не рекомендуем вам применять золотой ус при лечении болезней у ребенка, даже для наружного использования.

Если препараты золотого уса способствуют развитию у вас повышенной рассеянности внимания и сонливости, то было бы целесообразно перенести их прием на вечернее время, лучше всего перед сном.

Необходимо хранить готовые препараты из золотого уса при комнатной температуре, не допуская их перегревания или сверхохлаждения. При попадании прямых солнечных лучей на препараты из золотого уса пропадают все лекарственные свойства. Кроме того, при замораживании жидких растворов растения, они тоже теряют лечебные свойства.

Лучше объединить прием сока или настойки золотого уса с пищей или обильным питьем, чтобы не раздражить слизистую желудка и кишечника. Если вы пропустили время приема очередной порции лекарства, ни в коем случае не принимайте удвоенную дозу.

При возникновении негативных признаков обязательно вызывайте доктора. К таким признакам относят нарушение дыхания, кашель, изменение сознания, расстройство пищеварения, сыпь, зуд кожи, потерю или усиление аппетита, возбужденность и нервозность, нарушение сна,

крапивницу, головную боль, тошноту, головокружения, усталость и сонливость, шум в ушах, потливость, сильную дрожь конечностей, отеки.

Кроме того, как и большинство растений, золотой ус целесообразно запастись для приготовления домашних лекарственных средств в определенное время года. Конечно, если необходимо начать срочное лечение, тогда возможно использовать каллисию в любой момент. Но если есть время, лучше увеличить число и размер растений и начинать обрабатывать сырье в конце августа. Именно этот период в жизни растения характеризуется накоплением наибольшего количества биологически активных веществ. Естественно, что и настойки, мази и бальзамы, приготовленные в это время, будут наиболее эффективными. Но это не значит, что лекарства, приготовленные в другое время, не будут действовать. Лучше использовать все листья с основания растения (за исключением листьев, не успевших подрасти в верхней части основания), горизонтальные побеги со срезанной концевой розеткой. Это позволяет получать большой объем сырья для изготовления различных видов настоек: масляных, спиртовых и медовых.

Для приготовления спиртовых вытяжек и экстрактов лучше всего подходят боковые горизонтальные усы-побеги, которые разделены утолщениями фиолетово-коричневого цвета. Их еще называют суставчиками для простоты понимания. Даже маленькие усы являются лекарственными, если растение здорово и правильно выращивалось. Для приготовления спиртовой вытяжки необходимое количество побегов (около 20 суставчиков) лучше всего размельчать в фарфоровой ступке или в чашке кухонного комбайна, а затем заливать 1 л водки или медицинского спирта крепостью 40 %, после чего настаивать в темном месте в течение 10–15 дней, периодически встряхивая.

Готовая спиртовая настойка должна быть темно-сиреневого цвета, после необходимого периода ее нужно несколько раз процедить через марлю или сито. Затем полученная настойка сливается в сосуд из темного стекла и ставится на хранение в темное и прохладное место. Лучшим местом для этого является дверца холодильника. В некоторых случаях для изготовления настойки используют все растение полностью, оставляя только вершину для дальнейшего укоренения и последующего культивирования. Настойку из различных частей растения и разной концентрации можно использовать как для внешнего, так и для внутреннего применения, при лечении остеохондрозов, ушибов, туберкулеза, бронхиальной астмы, пневмонии, послеоперационных спаек, полипов, фибром, миом.

Если вы хотите приготовить водный настой, то для этого вам потребуются свежие, только сорванные листья растения (перед этим было бы неплохо не поливать его 1–2 дня). Для приготовления суточной порции настоя вам будет нужен один длинный лист золотого уса и около 500 мл кипятка. Лист надо порезать на части и залить закипевшей водой, делать это нужно в стеклянном или эмалированном сосуде, но не в алюминиевом. Настой тепло укутывают и настаивают 4–6 часов, можно это проделать и в термосе. Только не забывайте, что золотой ус нельзя кипятить, иначе он потеряет свои лекарственные свойства. Полученная жидкость имеет малиново-фиолетовый оттенок. Настои используют при лечении диабета, панкреатита, болезней печени, желудка и кишечника, для очищения организма.

Из золотого уса можно приготовить и мазь. В этом случае вам потребуется свежеприготовленная кашица из горизонтальных побегов или сок из свежавыжатых листьев и стеблей, а также любая жировая основа. Выбор жировой основы будет зависеть от того, какая мазь вам нужна – жидкая или густая. Таким образом, можно выбирать между детским кремом, вазелином, свиным, нутряным или барсучьим жиром. В начале слегка подогреть до жидкого состояния жир и добавьте в него сок растения в соотношении 1: 3, кашицу – в соотношении 2: 3. Полученную мазь на основе детских кремов или стерильного вазелина можно применять для лечения трофических язв, кожных заболеваний и ушибов. Мази и линименты (жидкие формы мазей) на основе свиного, нутряного и барсучьего жира рекомендуют применять при растирании суставов и для приготовления растираний при лечении простудных заболеваний.

Есть еще одна форма препарата, которую можно приготовить в домашних условиях – это масляный бальзам на основе золотого уса. Бальзам из каллисии можно приготовить несколькими способами.

Можно в начале отжать сок из свежих листьев или стеблей каллисии (сок можно использовать отдельно), оставшийся жмых слегка подсушить в открытой духовке или на полотенце, затем еще раз измельчить, залить очищенным растительным маслом (лучше стерильным), настаивать 2–3 недели, отжать. Получившееся масло хранить в темной стеклянной посуде в защищенном от света месте.

Другой способ заключается в том, чтобы измельчить в кашицу горизонтальные побеги и листья золотого уса, затем залить очищенным растительным маслом (лучше стерильным) в соотношении 1: 2 или 3: 4, поставить в духовку на самый слабый огонь в посуде с толстыми стенками и выдержать в течение 8 – 10 часов при температуре 30–40 °С, затем все

процедить, полученное масло хранить в холодильнике.

Такое масло из каллисии обладает всеми целебными свойствами растения и может применяться при лечении самых разных заболеваний, для растираний при лечении артритов, для лечения кожных болезней и очень хорошо подходит для всех видов массажа и самомассажа.

Кроме того, в лечебных целях могут использоваться и свежие листья или горизонтальные побеги целиком, измельченные или протертые – в чистом виде, в основном для примочек и компрессов. Не стоит забывать, что разные части растения и различная концентрация настоев и настоек используются совершенно индивидуально и определяются характером лечения и самим заболеванием. Чаще всего золотой ус используется не в чистом виде, а в комбинации с другими лекарственными растениями, действие которых он усиливает или улучшает. Если речь идет о применении растения в чистом виде, то скорее всего предполагается его наружное использование.

Никогда не забывайте о том, что при длительном внутреннем применении золотого уса происходит серьезное воздействие на голосовые связки и иммунную систему организма, а об индивидуальной чувствительности организма. Если вы решили использовать золотой ус для лечения ребенка, то помните, что до 7 лет вообще не рекомендуется его применение, а внутреннее употребление возможно только с 12 лет. Кроме того, концентрация препаратов должна быть скорректирована (уменьшена) в зависимости от пола, состояния и возраста больного ребенка.

Глава 3. Золотой ус в профилактике заболеваний дыхательной системы.

При переохлаждении и первых признаках простуды

Требуется: 1 ч. л. настойки золотого уса, мякоть 1 лимона, 1 ст. л. цветков и плодов боярышника кроваво-красного, 250 мл водки (или медицинского спирта крепостью 40 %).

Приготовление. Залить мякоть лимона, цветки и плоды спиртом или водкой и настаивать в закрытом сосуде 7 дней. Процедить, отжать остатки сырья. Применение. Принимать по 20–30 капель в 1/2 стакана воды 3–4 раза в день до еды.

Также можно порекомендовать для борьбы с инфекцией, ставшей причиной высокой температуры, настойку шиповника с барбарисом и апельсиновой цедрой.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. апельсиновой корки, по 1 ст. л. плодов барбариса кроваво-красного и плодов шиповника, 500 мл воды. Приготовление. Смесь из промытых и очищенных плодов боярышника и шиповника вместе с мелко нарезанной апельсиновой цедрой и листьями золотого уса заварить кипятком, перелить в закрытый сосуд и настаивать 2 часа на горячей плите или в духовке, не доводя до кипения, процедить. Применение. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Рекомендуется пить и шиповниковый отвар с ягодами брусники и боярышника.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 30 г шиповника майского, по 40 г ягод брусники обыкновенной и боярышника, 500 мл воды.

Приготовление. Залить смесь кипятком, закрыть крышкой и дать настояться 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана за час до еды 3–4 раза в день.

Пить также отвар крапивы и рябины красной.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 30 г листьев крапивы двудомной, 40 г плодов рябины обыкновенной, 500 мл воды.

Приготовление. Залить сбор кипятком, дать настояться 2 часа, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 2 часа до еды или через 2 часа после еды в течение месяца.

Хорошо помогает при высокой температуре отвар трав.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 30 г листьев малины, душицы, мать-и-мачехи, подорожника, 1/2 стакана ягод боярышника, 30 г корня солодки, 10 г травы адониса, 600 мл воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора измельчить в ступке деревянным пестиком, затем залить 600 мл кипятка и варить на водяной бане, дать настояться 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день в теплом виде за 20 минут до еды. Профилактический курс лечения – 1 месяц.

Требуется: 160 г сока золотого уса, 200 г сока алоэ, 100 г масла, 100 г порошка из сухих ягод шиповника, 2 лимона, 250 мл коровьего или козьего молока, 100 г меда.

Приготовление. Тщательно перемешать сок алоэ, измельченный шиповник, сок лимонов. Отдельно нагреть молоко, добавив в него масло и мед, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать полученную смесь, запивая ее молочным напитком, 4–5 раз в день за 30 минут до еды, пока болезнь не отступит.

Обязательно нужно пить жаропонижающий чай.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 30 г корневищ аира болотного, травы багульника болотного, травы зверобоя продырявленного, 40 г плодов шиповника, 1 л воды.

Приготовление. Заварить смесь из трав кипятком в заварочном чайнике на 20–30 минут, процедить.

Применение. Пить как чай, по стакану на ночь.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. сухих плодов боярышника и шиповника, 500 мл воды.

Приготовление. Ягоды боярышника и шиповника и листья золотого уса заварить кипятком в закрытом сосуде, настаивать на горячей плите, но не кипятить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 5 раз в день до еды.

Неплохим жаропонижающим средством является имбирный отвар.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1/4 стакана имбиря, 1/3 стакана меда, 250 мл молока.

Приготовление. Натереть на терке очищенный от кожицы имбирь, смешать его с медом и залить смесь молоком, поставить на небольшой огонь и кипятить 15 минут. После снять с огня и дать настояться 15 минут, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать отвар по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после до тех пор, пока температура не понизится.

Требуется: 1 часть листьев золотого уса, по 1 части травы буквицы, цветков ромашки аптечной, листьев шалфея, листьев черной бузины, листьев мяты перечной, 2 ч. л. меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы измельчить и перемешать. Для приготовления настоя 1 ст. л. травяной смеси залить кипятком, посуду укутать и дать настояться в течение 30 минут. Готовый настой процедить, добавить мед.

Применение. Настой применять в горячем виде перед сном. Наутро озноб спадет. Днем пить вместо чая. Предпочтительнее заменить все употребляемые в течение дня жидкости на горячий настой.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 1/2 стакана сушеных ягод шиповника, сок половины лимона, 1 л воды.

Приготовление. Сухие ягоды шиповника и листья золотого уса растолочь, залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения и прокипятить в течение 10 минут. Посуду с отваром укутать и оставить на некоторое время, чтобы смесь настоялась (чем дольше, тем лучше, но при ознобе чересчур не медлите). Отвар процедить, смешать с лимонным соком.

Применение. Пить отвар с медом или малиновым вареньем, чтобы усилить эффект. После применения настоя больному рекомендуется хорошо укутаться, чтобы как следует пропотеть и согреться. Кислота, содержащаяся в шиповнике, может разъедать зубную эмаль, поэтому после каждого приема настоя надо полоскать рот теплой водой.

Требуется: 1 ч. л. настойки золотого уса, 1/4 стакана сухой травы полыни или полынного порошка, 125 мл водки, несколько лимонных корок. Приготовление. Измельченную траву полыни или полынный

порошок засыпьте в водку, туда же бросьте лимонные корки. Настаивать в темном прохладном месте в течение 3 недель. Процедить. Добавить настойку золотого уса. Применение. Пить при ознобах и промерзании по 20 г 1 раз в день (не более 2–3 дней).

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 40 г липового цвета, ягод калины, ягод малины, листьев мяты перечной, 250 мл воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать все растительные компоненты. 1 ст. л. смеси заварить кипятком, поставить на огонь и прокипятить 10 минут. Процедить.

Применение. Настой рекомендуется употреблять в горячем виде с медом на ночь в количестве 1 стакана.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 40 г ягод брусники, сухих плодов шиповника, цветков черной бузины, плодов или листьев земляники, 250 мл воды.

Приготовление. Смешать все растительные компоненты. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Дать настояться в течение 30 минут, процедить.

Применение. Настой употребляйте на ночь с медом, лимоном или малиновым вареньем в количестве 1 стакана.

Требуется: 60 г листьев золотого уса, по 50 г липового цвета, цветков шалфея, травы зверобоя, ягод малины, листьев малины, листьев смородины, 250 мл воды.

Приготовление. Смешать все растительные компоненты. 1 ст. л. смеси залить кипятком и дать настояться в течение 30 минут, процедить.

Применение. Употребляйте в горячем виде с медом при сильном ознобе как можно чаще – количество настоя не ограничено.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 30 г семян аниса, листьев мать-и-мачехи, листьев малины, коры ивы, сухих ягод земляники, 250 мл воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать все растительные компоненты. 1 ст. л. растительной смеси залить 1 стаканом кипятка. Посуду укутать и дать постоять 20 минут, после чего процедить.

Применение. Пить 1 стакан настоя на ночь с медом как потогонное.

Требуется: 60 г листьев золотого уса, по 50 г ягод малины, листьев мать-и-мачехи, плодов калины, травы душицы, листьев мяты перечной, 250 мл воды.

Приготовление. Измельчить и смешать все растительные компоненты. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, посуду закрыть и укутать. Через 20 минут настой процедить.

Применение. Принимать в течение всего дня и перед сном в

количестве 1/2 стакана. Для усиления потогонного эффекта пить настой с медом.

Требуется: 2 ч. л. сока золотого уса, по 1 ст. л. сухих цветков бузины черной и травы душицы, 1–2 ч. л. меда, 60 мл молока, 500 мл воды. Приготовление. Цветки бузины и душицу залить кипятком, укутать и настаивать в течение 30 минут. Процедить, смешать с медом и молоком, добавить сок золотого уса. Применение. Принимать на ночь в горячем виде по 1 стакану.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 30 г семян аниса, травы тимьяна, травы душицы, листьев мать-и-мачехи, ягод калины, 250 мл воды.

Приготовление. Все растительные компоненты измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить холодной водой и настаивать 2 часа. Далее поставить на огонь, довести до кипения и дать покипеть 5 минут на маленьком огне.

Процедить.

Применение. Пить по 1 стакану в теплом виде на ночь.

Требуется: 50 г листьев золотого уса, по 40 г сосновых почек, ягод земляники, листьев малины, травы спорыша, семян укропа, листьев мать-и-мачехи, 500 мл воды.

Приготовление. Измельчить и смешать растительные компоненты. 4 ч. л. травяной смеси залить холодной кипяченой водой и настаивать в течение 2 часов. Далее поставить посуду на плиту, довести до кипения, кипятить 5 минут, немного остудить и процедить.

Применение. Пить настой по 1/2 стакана в течение дня, а на ночь 1 стакан.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 3 ст. л. семян аниса и меда, 1 ст. л. коньяка, 250 мл воды.

Приготовление. Заварить семена аниса кипятком и прокипятить 15 минут. Отвар процедить, вновь поставить на плиту и довести до кипения. Растворить в нем липовый мед. Через 5 минут отвар снять с огня и добавить в него коньяк и листья золотого уса. Дать настояться 1 час. Процедить.

Применение. Рекомендуется по 1 ст. л. смеси через каждый час.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 30 г цветков коровяка, ромашки аптечной, бузины, липового цвета, коры ивы, 250 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье измельчить и смешать. 1 ст. л. смеси залить кипятком, дать настояться 20 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать всю полученную жидкость в горячем виде с

медом и лимоном на ночь.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 30 г цветков пиона, корня солодки, цветков ромашки аптечной, листьев смородины, сухих ягод малины, сухих плодов шиповника, 250 мл воды.

Приготовление. Измельчить и смешать все растительные компоненты. 1 ст. л. сырья заварить кипятком и настаивать 20 минут. Процедить и немного остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. Настой принимать в горячем виде на ночь по 1 стакану.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 30 г цветков бузины, травы душицы, липового цвета, цветков ромашки аптечной, травы фиалки трехцветной, 400 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье измельчить и перемешать. Залить 2 ст. л. смеси кипятком и дать настояться 20 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить в горячем виде на ночь по 1 стакану.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 30 г цветков калины, листьев малины, листьев смородины, коры ивы, травы душицы, 60 г меда, 1 стакан молока.

Приготовление. Растительные компоненты измельчить и смешать. Залить 1 ст. л. смеси молоком, укутать посуду и дать настояться в течение 30 минут.

Процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Употребляйте в горячем виде перед сном по 1 стакану.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. травы череды трехраздельной и 250 мл воды.

Приготовление. Траву заварить кипятком и дать настояться 10 минут.

Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Приготовленный настой пить по 1 ст. л. утром и вечером.

Для повышения иммунитета в период эпидемий гриппа и ОРВИ

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 лимон, 2 ст. л. меда, 500 мл воды.

Приготовление. Из лимона выдавить сок. Добавить его в воду, затем растворить в ней же мед. Все тщательно перемешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить 3 раза в день после еды по 1/2 стакана в период эпидемии аденоидовирусных инфекций.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 15–20 г плодов шиповника, 1 ст. л. меда, 1 капля йода, 500 мл воды.

Приготовление. Заварить шиповник и листья золотого уса кипятком и оставить его настаиваться на 30–40 минут, затем пропустить состав через ситечко и добавить в него мед и йод. Все хорошо перемешать.

Применение. Выпивать 1 стакан настоя в день в холодное время года.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 3 ст. л. яблочного уксуса и меда, 3 капли раствора Люголя, 500 мл воды.

Приготовление. Добавить уксус, мед, раствор Люголя в воду и все хорошо размешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 500 мл кефира, 100 г творога, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. зелени укропа, сахар, соль.

Приготовление. Нашинкуйте укроп и крапиву. В кефир добавить протертый творог, а затем зелень и хорошенько все перемешать. Всыпьте сахар и соль, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 2 ст. л. средства 4 раза в день перед едой.

Отвар шиповника незаменим в качестве общеукрепляющего средства.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 5 ст. л. ягод шиповника, 1 л воды, 100 г меда или сахара.

Приготовление. Сухие ягоды растолочь, залить холодной водой и поставить на огонь. Прокипятить в течение 10 минут и настаивать 8 – 10 часов, процедить и добавить листья золотого уса, растопленный мед или сахар. Дать настояться 2 часа, процедить.

Применение. Пить отвар по 1 стакану утром и вечером.

Для профилактики ангины

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. листьев шалфея, 250 мл воды.

Приготовление. Заварить листья шалфея кипятком как чай, затем процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить отвар теплым 2–3 раза в день по 100 мл.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. цветочных корзинок ромашки обыкновенной, 250 мл воды.

Приготовление. Цветки ромашки заварить кипящей водой, профильтровать после охлаждения, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Можно использовать и для полоскания горла.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. измельченных корней алтея лекарственного, 500 мл воды.

Приготовление. Заварить корни алтея и листья золотого уса кипятком, после охлаждения процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 20–25 минут до еды.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков бузины, 500 мл воды.

Приготовление. Заварить цветки и листья кипятком. Процедить, через 2–3 часа.

Применение. Принимать по 1/4 стакана отвара 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

Вполне можете использовать и листья различных лесных ягод. Они полны необходимых больному витаминов, кроме этого, обладают мягким жаропонижающим эффектом.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. листьев черники, 250 мл воды.

Приготовление. Листья черники заварить кипятком. Настаивать 30–35 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. листьев брусники, 500 мл воды.

Приготовление. Залить листья кипящей водой. Настаивать в течение 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Витаминная смесь.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. ягод шиповника и листовых почек осокоря (тополя черного), 600 мл воды.

Приготовление. Смесь заварить кипящей водой, настаивать в течение часа, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Можно добавить по вкусу сахар.

Очень хорошим витаминизирующим свойством обладают следующие смеси.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. ягод клюквы, 1,5 стакана половинок плодов абрикосов, 1 стакан ягод ежевики или 1/2 стакана ягод черной смородины, 2 стакана ягод лесной земляники, 1/2 стакана листьев крапивы двудомной, 1/2 стакана грецких орехов, 100 мл сиропа шиповника.

Приготовление. Смесь готовьте в стеклянной или керамической посуде. Абрикосы нарезать небольшими брусочками. Смородину, землянику и орехи, обжаренные и очищенные, раздавите в ступке по очереди. Все осторожно смешать, добавить сироп шиповника, добавить сок золотого уса. Храните смесь в холодильнике не дольше 6 часов.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 2 раза в день за 20 минут до еды не менее 15 дней.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 3–5 ст. л. меда липового, 1 головка лука репчатого, по 100 г ягод черной смородины, рябины обыкновенной, ядрышек грецкого ореха.

Приготовление. Луковицу средних размеров очистить, мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными листьями золотого уса и медом в стеклянной или керамической посуде, закрыть плотно крышкой и настаивать в течение 30 минут при комнатной температуре. Смородину и рябину растолочь деревянным пестиком в деревянной ступке. Орехи прожарить и измельчить. Когда лук настоится, все соединить и хорошо перемешать.

Применение. Приготовленное таким способом лекарство принимать по 2 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды не менее 15 дней. Если нет возможности принимать в течение дня, вечернюю дозу можно увеличить до 4–5 ч. л. и курс лечения продлить до 20 дней.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 1 стакану кураги, изюма, ядрышек грецкого ореха, чернослива, меда.

Приготовление. Изюм, курагу, орехи, листья золотого уса и чернослив пропустить через мясорубку 2 раза. Добавить мед. Хорошо перемешать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. утром и в обед за 30–40 минут до основной еды и 2 ст. л. перед сном.

Обычное дневное питье лучше заменить фруктовыми соками или

витаминными чаями из особых сборов.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. плодов шиповника и ягод черной смородины, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать 10 минут.

Применение. Пить как чай 2–3 раза в день по 100 мл.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. ягод шиповника и малины, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипящей водой, настаивать 8 минут.

Применение. Пить как чай, 1–3 раза в день по 100 мл.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. ягод шиповника и брусники, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипящей водой, прокипятить 2 минуты на слабом огне, настаивать 10 минут.

Применение. Пить как чай 2–4 раза в день по 100 мл.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 ст. л. ягод шиповника, 1 ст. л. ягод брусники, 2 ст. л. листьев крапивы, 1,5 л воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, прокипятить на паровой бане 2–3 минуты, настаивать 10 минут.

Применение. Пить как чай 1–4 раза в день после приема пищи по 100 мл.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. плодов шиповника, листьев крапивы, сухих корнеплодов моркови, 1 ст. л. ягод черной смородины, 2 л воды. Приготовление. Крапиву и морковь измельчить. Смесь залить кипятком, настаивать 10 минут, затем процедить.

Применение. Пить как чай 3–5 раз в день по 100 мл.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. плодов шиповника и рябины, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, кипятить в течение 10 минут, настаивать 4 часа.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день как чай.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 3 ст. л. листьев крапивы, 7 ст. л. ягод рябины, 2 л воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, кипятить 10 минут, настаивать 3–4 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день как чай.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев малины и черной смородины, 2 ст. л. листьев брусники, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком и кипятить в течение 12

минут, настаивать 4,5 часа, затем процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день как чай.

Витаминный чай.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. плодов шиповника, 500 мл воды, 3 ст. л. сахара или меда.

Приготовление. Целые ягоды шиповника и листья золотого уса залить кипящей водой, поставить на медленный огонь и кипятить 10 минут, после чего настаивать сутки, затем процедить, прибавьте сахар или мед.

Применение. Пить настой по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 300 г ягод клюквы, 1 л воды, 200 г сахара.

Приготовление. Ягоды промыть в кипяченой воде и отжать сок в фарфоровую или стеклянную посуду. Выжимки залить холодной водой, затем прокипятить на слабом огне 15–20 минут, остудить и процедить, добавить сок золотого уса. В полученный отвар добавить сок и сахар.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день, согревая до комнатной температуры.

Глава 4. Золотой ус в лечении заболеваний дыхательной системы

Аденовирусная инфекция

Для уменьшения лихорадки можно воспользоваться и следующим средством:

Требуется: 2 ч. л. настойки золотого уса, 125 мл вина из черной смородины, 125 мл воды.

Приготовление. Горячую воду, настойку и вино смешать.

Применение. Смесь выпить залпом, хорошо укутавшись, чтобы пропотеть.

Через час повторить процедуру. При этом как можно чаще меняйте белье.

Утром можно принять еще 1/2 стакана того же вина без воды и настойки, и легко позавтракать, затем надо лечь в постель.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 100 мл яблочного уксуса, прованское масло или камфара, шерстяная ткань или шарф, 50 г натертого корня хрена, пергамент, вата, бинт. Приготовление и применение. Пропитать шерстяную ткань смесью уксуса, прованского масла или камфары, положить на грудь и зафиксировать бинтом. На шею со стороны спины наложить компресс с хреном и соком золотого уса. Для этого натереть корень, смешать с соком золотого уса и разложить его на пергаменте, затем приложить бумагу к указанному месту. Наверху разложить вату таким образом, чтобы она перекрывала два предыдущих слоя. Далее зафиксировать все бинтом и укутать горло теплой тканью. Компресс, поставленный на грудь, можно оставить на ночь. Делать его надо 2–3 дня подряд. Компресс с хреном следует держать 20–30 минут, затем снять.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. исландского мха, 2 ч. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление. В кипяток добавить золотой ус и исландский мох и настаивать их, как обычный чай. Затем раствор процедить через ситечко и добавить в него мед. Тщательно перемешать.

Применение. Выпивать 1 стакан горячей настойки перед сном.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 10 г травы адониса, 500 мл

воды.

Приготовление. Залить адонис и золотой ус кипятком и настаивать в течение часа, процедить.

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

Средства от кашля

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 2–3 средних клубня картофеля, кусок целлофана, кусок марли или материала (пеленка), бинт, теплое одеяло или шаль.

Приготовление. Картофель сварить в мундире, завернуть его в целлофан и немного размять, добавить сок золотого уса.

Применение. Далее надо обернуть получившийся брикет в ткань и приложить к груди, зафиксировав все бинтом. Этот своеобразный компресс можете оставить на ночь. Делать его следует через день в течение 1 недели.

Требуется: 2 ч. л. листьев золотого уса, 1 крупная черная редька редьки, 100 г меда.

Приготовление. У редьки отрезать хвостик и с помощью ложки или ножа сделать в ней небольшое углубление. Заполнить получившееся пространство наполовину медом, добавить сок золотого уса и отставить на несколько часов до выделения сока.

Применение. Употреблять по 1 ч. л. полученного сиропа 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2–3 луковицы, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с медом и оставить на несколько часов, чтобы лук выделил сок, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 40 минут до еды.

При кашле рекомендуется принимать средство из черной редьки.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 крупная черная редька, 1/2 стакана сахара.

Приготовление. Нашинковать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю, посыпать сверху сахаром. Запекать в духовке в течение 2 часов.

Затем отжать жидкость, слить ее в бутылку, а кусочки редьки выбросить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать полученный сок по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

Обязательно утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения не меньше 10 дней.

Старинным народным средством, используемым для лечения кашля, считается отвар злаковых.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, по 20 г неочищенных ржи, ячменя и овса, 500 мл молока.

Приготовление. Отварить зерна в молоке, дать настояться, затем процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать отвар теплым по 1 стакану вечером, перед сном.

Испытанным средством в борьбе с кашлем является отвар лука и чеснока.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 4 мелких луковицы, 1 долька чеснока, 500 мл молока, 1 ст. л. сухих листьев мяты, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Мелко нарезать луковицы и чеснок, залить их непастеризованным молоком в эмалированной посуде, довести до кипения и кипятить до тех пор, пока лук и чеснок не разварятся и не станут мягкими.

Добавить в горячий отвар немного мяты и меда, тщательно размешать, дать настояться (15–20 минут), добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать лекарство теплым по 1 ст. л. за час до еды и через 2 часа – после в течение всего дня (7 – 10 раз). Курс лечения составляет не менее 5 дней.

Если вас мучит кашель, рекомендуем приготовить отвар из редьки и моркови.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, по 2 ст. л. сока моркови и сока редьки, 500 мл молока, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать соки моркови и редьки с жидким медом, вылить полученную массу в молоко и довести смесь до кипения на небольшом огне, постоянно помешивая, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать лекарство по 2 ст. л. 4 раза в день, желательно утром натощак и вечером перед сном. Полный курс лечения составляет не менее 10 дней.

Березовый сок также может быть использован при кашле.

Требуется: 50 мл сока золотого уса, 125 мл березового сока, 60 г меда.

Приготовление. Смешать неконцентрированный березовый сок с медом и дать настояться 15 минут, добавить сок золотого уса. Тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 1/2 стакана за час до еды или через 2 часа после еды 3 раза в день. Курс лечения составляет неделю.

Для лечения простудного кашля рекомендуется использовать кленовый сок с медом.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 1/2 стакана кленового сока, 2 ст.

л. жидкого меда.

Приготовление. Смешать сок с медом и дать настояться 15 минут, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день, за час до еды или через 2 часа после. Курс лечения составляет неделю.

Можете использовать брусничный отвар с добавлением меда.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 1/2 стакана сушеных ягод брусники, 500 мл воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Залить бруснику кипятком и нагреть на небольшом огне, доведя до кипения, затем снять с огня, положить мед и дать настояться 20 минут, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать настой теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды, желательно утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения составляет 10 дней.

Действенным средством считается и отвар аниса.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. семян аниса, щепотка соли, 300 мл воды.

Приготовление. Смешать мед с семенами аниса и солью, залить водой и нагревать на небольшом огне до кипения, постоянно помешивая. Снять отвар с огня, процедить и дать остыть, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения составляет 10 дней.

Хорошим средством при лечении кашля является сок алоэ.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 3 листа алоэ, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Срезать нижние листья алоэ, промыть водой и нарезать мелкими кусочками, отжать сок в стакан (необходимо не меньше 2/3 стакана сока алоэ). Мед разбавить соком алоэ, размешать и дать настояться 2–3 дня, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день (можно запивать небольшим количеством воды) в течение 10 дней.

Для лечения кашля, сопровождающегося потерей голоса или хрипотой, попробуйте применять отвар семян аниса и липового цвета.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1/2 стакана семян аниса, 2 ст. л. сухого липового цвета, 750 мл воды, 1/4 ст. л. жидкого липового меда, 1 ст. л. грузинского коньяка.

Приготовление. Смешать семена аниса с липовым цветом и листьями золотого уса, растолочь в ступке деревянным пестиком, залить кипятком и настаивать 45 минут. Затем процедить и добавить мед, размешать, добавить коньяк и снова все хорошенько перемешать.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после. Можете запивать лекарство небольшим количеством воды. Курс лечения составляет неделю. Это лекарство можно 10 дней хранить в холодильнике.

Хорошо помогает и отвар яблоневых листьев.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1/2 стакана сухих яблоневых листьев, 650 мл воды, 1 ст. л. липового меда.

Приготовление. Измельчить предварительно вымытые яблоневые листья и листья золотого уса в ступке деревянным пестиком, залить кипятком и настаивать 1 час, процедить, добавить мед, размешать.

Применение. Принимать теплый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чтобы избавиться от затяжного кашля, приготовьте нижеследующее средство.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, сок 2 лимонов, 1/2 стакана жидкого меда, 3 дольки чеснока.

Приготовление. Добавить в лимонный сок мед, затем мелко растолочь чеснок, залить его полученной смесью и дать настояться 3 дня, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за час до еды, запивая небольшим количеством воды. Курс лечения не менее 7 дней.

Можно использовать и морковный отвар.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 1 морковь, 250 мл молока, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Натереть морковь на мелкой терке, оставить до выделения сока. Залить полученную кашицу молоком в эмалированной кастрюле, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить в горячий отвар мед, сливочное масло и все тщательно перемешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать горячий отвар 3 раза в день утром натощак и вечером перед сном. Курс лечения не менее 10 дней.

При кашле рекомендуется и сахарный сироп.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 2 ст. л. сахара, 500 мл молока.

Приготовление. Подогреть сахар до полного изменения цвета, чтобы получился жженный, и после его растворения сразу же опустить его в кипящее молоко, чтобы он не успел застыть. Кипятить молоко с сахаром 15 минут, помешивая, затем снять отвар с огня, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать сироп по 2 ст. л. утром натощак, вечером перед сном и еще раз в течение дня. Полный курс лечения – 10 дней.

Лечебное действие при кашле оказывает и медовый отвар с чесноком.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1/2 стакана жидкого липового меда, 500 мл молока или воды, 2 дольки чеснока.

Приготовление. Раздавить чеснок до образования кашицы и появления сока, добавить полученную массу в мед, размешать, затем залить кипятком или горячим молоком в эмалированной посуде и варить в течение 15 минут на небольшом огне, постоянно помешивая. Снять отвар с огня и немного остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать отвар теплым или горячим по 1/4 стакана 3 раза в день, за час до еды или через 2 часа после приема пищи, желательно утром натощак и вечером перед сном. Полный курс лечения составляет 10 дней.

Следующее средство – луково-молочный отвар.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 500 г очищенного лука, 50 г меда, 150 г сахара, 1 л воды.

Приготовление. Мелко накрошить лук, смешать его с медом и сахаром, залить кипятком и варить 15 минут на небольшом огне в эмалированной посуде. Затем снять отвар с огня и дать ему немного остыть, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать средство по 2 ст. л. 2–3 раза в день за час до еды в течение недели. При необходимости продолжить курс лечения.

Великолепный эффект дает и следующее средство.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 луковица, 1 сочное яблоко, 1 ст. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление. Натереть на мелкой терке лук и очищенную от кожуры яблочную мякоть до образования сочной кашицы. Добавить в полученную смесь мелко нарезанные листья золотого уса, мед и залить все горячей кипяченой водой. Дать смеси настояться 15–20 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать кашицу по 2 ст. л. за час до еды 3 раза в день в течение недели. При необходимости повторить курс.

Отхаркивающим эффектом обладает средство, приготовленное из сбора трав.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 20 г сухих корней алтея и девясила, травы зверобоя, семян аниса, цветков липы, травы череды, 500 мл кипятка.

Приготовление. Сбор трав измельчить в ступке деревянным пестиком, залить кипятком и настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Принимать настой горячим по 1/2 стакана 4 раза в день, за час до еды или через 2 часа после еды. Курс лечения не менее недели.

При необходимости повторить его.

Для лечения кашля рекомендуется воспользоваться спиртовой настойкой бузины черной.

Требуется: 100 мл настойки золотого уса, 100 г ягод бузины, 500 мл водки или медицинского спирта крепостью 40 %.

Приготовление. Залить растолченные ягоды бузины водкой или спиртом, накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать 2 недели.

Добавить настойки золотого уса.

Применение. Принимать настойку по 1 ч. л. 3–5 раз в день, за час до еды или через 2 часа после приема пищи (можете запивать небольшим количеством воды). Курс лечения затяжного кашля – 10 дней.

Если кашель мучит по ночам, принимайте на ночь следующее средство.

Требуется: 70 г сока золотого уса, 200 г сока алоэ, по 100 г сливочного масла, свиного или гусиного жира, 3 сырых желтка, сок 1 лимона, 250 мл коровьего или козьего молока, 100 г меда.

Приготовление. Сок алоэ смешать с размягченным сливочным маслом, свиным или гусиным жиром. Добавить взбитые желтки, лимонный сок, парное молоко и подогретый мед. Все ингредиенты тщательно перемешать и подогреть на небольшом огне (не доводя до кипения), постоянно помешивая, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л., запивая горячим молоком, 4–5 раз в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.

Хорошее оздоровительное действие оказывает ванна для ног с добавлением отвара крапивы.

Требуется: 1/2 стакана сока золотого уса, 2 стакана сухих листьев крапивы, 1/2 стакана горчицы, 3 л воды.

Приготовление. Залить сухую крапиву водой в эмалированной посуде, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 15 минут, после чего снять отвар с огня, процедить и добавить в него сухой горчицы. Все тщательно размешать и немного остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. В относительно горячий отвар опустить ноги по щиколотки и держать, пока жидкость не начнет остывать. Чтобы ванночка с отваром медленнее остывала, надо накрыть ее поверх ног плотным полотенцем. По окончании процедуры вынуть ноги из ванночки, надеть шерстяные носки, выпить горячий липовый чай с медом или малиновым вареньем, лечь в кровать и накрыться теплым одеялом. Так вы хорошенько пропотеете. При необходимости повторить процедуру.

При кашле можно использовать горчичный компресс с соком редьки.

Требуется: 1/3 стакана сока золотого уса, 1 стакан сока редьки, 2 ст. л. сухой горчицы, 250 мл воды.

Приготовление. Смешать нагретый сок редьки с сухой горчицей и добавить кипятка, чтобы горчица окончательно растворилась, добавить сок золотого уса.

Применение. Опустить в раствор сложенную в несколько раз марлевую ткань с ватой внутри, тщательно пропитать им и наложить вокруг шеи и на грудную клетку. Поверх компресса наложить полиэтиленовую пленку и обернуть плотной теплой тканью. Лечь в постель (желательно делать компресс на ночь) и накрыться, чтобы хорошенько пропотеть. Снять компресс только после того, как он совсем остынет.

Аденоиды

Требуется: 1 лист золотого уса, 1–2 листа каланхоэ, 1/2 ст. л. меда.

Приготовление. Листы каланхоэ мелко нарезать и выдавить из них сок, смешать его с медом, добавить сок золотого уса, выжатый из одного листа.

Процедить.

Применение. Закапывать в каждый носовой ход полученную жидкость по 2–3 капли каждые 2 часа.

Требуется: 2 листа золотого уса, 1–2 луковицы, небольшой кусок материала.

Приготовление. Измельчить лук с помощью чеснокодавилки или пропустить через мясорубку, добавить сок золотого уса, выжатый из 2 листьев растения. Процедить.

Применение. Луковую кашицу в месте с кашицей из листьев золотого уса завернуть в небольшие кусочки ткани и поместить их в ушной канал на 15–20 минут.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 морковь, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Морковку натереть на мелкой терке и выдавить из нее сок, добавить сок золотого уса. Смешать его с медом и немного подогреть.

Применение. Закапывать в каждый носовой ход по 1–2 капли каждые 3–4 часа на протяжении 3–4 дней.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, по 10 г цветков ромашки лекарственной и цветков календулы, 250 мл воды.

Приготовление. Ромашку смешать с календулой и залить кипятком, далее подержать на водяной бане 15 минут, добавить сок золотого уса. Затем отставить состав на 40–45 минут, чтобы трава настоялась, и процедить его через марлю.

Применение. Полученным составом промывать нос 2 раза в день. С помощью спринцовки впрыскивать его сначала в одну ноздрю, затем в другую. После процедуры хорошо высморкаться, соблюдая следующие правила: во-первых, при сморкании сначала закрыть одну ноздрю и сделать выдох, затем повторить операцию с другой ноздрей; во-вторых, нельзя слишком интенсивно сморкаться, поскольку при этом может нарушиться целостность кровеносных сосудов, что в свою очередь, приведет к носовому кровотечению.

Требуется: 2 ч. л. сока золотого уса, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки и смешать его с медом, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученную смесь употребляйте по 1/2 ч. л. 3 раза в день после еды до полного выздоровления.

Ангина

Смешивая для лечения различные лекарственные препараты, вы удвоите эффект воздействия. Например, подобное средство может действовать и как жаропонижающее, и как снимающее воспаление в горле.

Противовоспалительная смесь

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков коровьяка скипетровидного, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь заварить, как чай, кипятком. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2–3 часа.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, по 10 г цветков ромашки, корневищ пырея, листьев мяты, 350 мл воды.

Приготовление. Корневища пырея измельчить и залить холодной водой.

Довести воду с корнем до кипения и варить на маленьком огне 7–8 минут.

Снять отвар с огня и сразу же положить измельченные цветки ромашки, листья золотого уса и листья мяты. Поставить настаиваться в теплое место на 20 минут. Затем раствор процедить.

Применение. Полоскать приготовленным отваром горло каждые 4 часа. Для одного полоскания использовать 1/3 стакана настоя.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 25 г корня дуба, 10 г травы душицы, 5 г корня алтея, 450 мл воды.

Приготовление. Растительное сырье измельчить и заварить кипящей водой.

Настаивать 20 минут, после чего процедить через марлю.

Применение. Полоскать горло 4–5 раз в день полученной жидкостью.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 10 г листьев Melissa лекарственной, 15 г соцветий ромашки аптечной, 10 капель настойки лимонника китайского, 1/4 ч. л. соды, 350 мл воды.

Приготовление. Кипящей водой залить измельченные Melissa, золотой ус и ромашку. Поставить в теплое место, чтобы настой не очень быстро остыл, на 4 часа. Затем процедить, влить в него настойку лимонника и всыпать соду.

Применение. Полоскать горло теплым настоем каждые 3–4 часа. На одно полоскание использовать по 1/3 стакана полученного средства.

Требуется: 2 ч. л. сока золотого уса, 2 ч. л. настойки зверобоя

продырявленного, 1 ч. л. настойки мяты перечной, 10 г шишек хмеля, 500 мл воды.

Приготовление. Шишки хмеля измельчить и залить кипятком. Через 10 минут настой процедить, добавить настойки и размешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать горло через каждые 2–3 часа до тех пор, пока боль не исчезнет или не уменьшится. Для одного полоскания использовать 1/3 стакана лекарственного средства.

А эти полоскания, кроме обезболивающего воздействия, еще и помогут уменьшить воспаление миндалин.

Требуется: 1 ч. л. настойки золотого уса, 1/2 ч. л. настойки календулы, 80 мл воды.

Приготовление. В теплую кипяченую воду влить настойки календулы и золотого уса и тщательно размешать. Использовать для полоскания сразу же после приготовления.

Применение. Полоскать горло через каждые 2 часа, разбавив полученное средство 1 стаканом воды.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 10 г измельченного корня алтея, цветков ромашки лекарственной, цветков мальвы, травы донника, 20 г семян льна, 750 мл воды.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком и настаивать 15 минут. Затем процедить через марлю.

Применение. Теплым настоем полоскать горло 4–5 раз в день. Прополоскав горло, старайтесь ничего не есть и даже не пить, как минимум, 20–30 минут.

Полоскания непременно сочетайте с приемом внутрь настоев и отваров. Они окажут легкое обезболивающее действие и успокоят горло. Но учитывайте, что сначала рекомендуется выпить отвар маленькими глоточками, медленно и лишь через некоторое время (желательно, не менее чем через 15–20 минут) приступать к полосканию.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 10 г листьев мяты перечной, 20 г травы пустырника, 15 г листьев валерианы, 5 г цветков календулы, 750 мл воды.

Приготовление. Травяной сбор залить кипятком и оставить на 3 часа настаиваться. Затем довести настой до кипения, процедить и немного остудить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день в теплом виде. Им же, перед тем как его пить, можете и полоскать горло каждые 2 часа.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 15 г корней валерианы, по 10 г

шишек хмеля, плодов боярышника, листьев мальвы, полевого хвоща, цветков ромашки аптечной, 750 мл воды.

Приготовление. Корни валерианы, плоды боярышника и шишки хмеля измельчить и залить 2 стаканами холодной воды. Довести до кипения и на маленьком огне варить около 5 минут. Затем поставить в теплое место на 2 часа. После этого процедить. Оставшиеся травы (золотой ус, мальву, хвощ, ромашку) залить 1 стаканом кипятка и оставить настаиваться в теплом месте на 15–20 минут. Затем процедить и соединить с отваром корней и плодов.

Применение. Пить отвар в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ч. л. настойки зверобоя, по 10 г цветков мальвы и листьев мяты перечной, 250 мл воды.

Приготовление. Мяту и цветки мальвы залить кипятком и настаивать около 30 минут. В процеженный теплый настой добавить настойку зверобоя, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать 3 раза в день после еды по 1/3 стакана.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 20 г шишек хмеля, по 10 г семян аниса и листьев подорожника, 450 мл воды.

Приготовление. Хмель измельчить и залить холодной водой. Довести до кипения и варить на маленьком огне в течение 10 минут. Сняв с огня, всыпать туда семена аниса и листья подорожника, после чего поставить смесь в теплое место на 15 минут. Затем процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

Не только успокоит кашель, но и избавит от боли в горле при любом простудном заболевании напиток из молока с щелочной водой.

Требуется: 4 ст. л. сока золотого уса, 1 л молока, 250 мл минеральной воды «Боржоми».

Приготовление. Молоко довести до кипения и кипятить 1–2 минуты. Когда молоко немного остынет, влить в него холодную минеральную воду и размешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить теплым по 1/2 стакана каждые 4–5 раза в день.

Ингаляции успокоят боль в горле, воздействуя лечебным паром на нервные окончания, и избавят вас от неприятных ощущений.

Требуется: 35 капель настойки золотого уса, 10 капель ментолового масла, 5 капель масла чайного дерева, 250 мл воды.

Приготовление. В кипяток вылить ментоловое масло, размешать, затем сразу же добавить масло чайного дерева, добавить настойку золотого уса.

Применение. Производить ингаляцию горла сразу после приготовления настоя. Рекомендуется делать 3–4 ингаляции в день, каждую процедуру по 5–6 минут. Дышать над водой надо так, чтобы целебный пар как можно глубже проник в горло.

Требуется: 40 капель настойки золотого уса, 1 ч. л. соды, 15 капель лимонного масла, 5 капель масла облепихи крушиновидной, 500 мл воды.

Приготовление. В кипяток добавить лимонное и облепиховое масло, размешать, добавить настойку золотого уса. Затем всыпать соду и сразу же приступить к ингаляциям.

Применение. Проводить в день по 3–4 ингаляции, каждую по 7–8 минут.

Требуется: 14 ч. л. сока золотого уса, 1 ч. л. лукового сока, 1/2 ч. л. ментолового масла, 10 капель масла чайного дерева, 250 мл воды.

Приготовление. В кипяток добавить луковый сок и масла. Размешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Сразу после приготовления использовать раствор для ингаляций. Проведите 3–4 сеанса за день. При сильных болях можно делать 5–6 ингаляций в день, по 4–5 минут на процедуру.

Смазывать горло можно также смесью смягчающих и обезболивающих масел.

Требуется: 5 капель масла из золотого уса, 4 капли масла чайного дерева, 5 капель сока калины, 10 г облепихового масла, 4 капли сока лимона.

Приготовление. Сначала соединить облепиховое масло и масло чайного дерева. Затем добавить сок калины, перемешать и влить лимонный сок, добавить масло из золотого уса. Перемешивать смесь до тех пор, пока она не станет однородной.

Применение. Смазывать горло 2–3 раза в день после еды.

Чтобы успокоить боль в горле и уменьшить, приостановить воспалительный процесс, вы можете воспользоваться не каким-то одним из предложенных средств, а всем комплексом – ингаляциями, отварами и полосканиями.

Лечение детей от ангины отличается от лечения взрослого человека. Так, например, детям 4 лет и младше не рекомендуется давать химические медикаменты, часто отрицательно влияющие на организм в целом. Чтобы у вас не получилось по принципу «одно лечим – другое калечим», сведите прием таблеток до минимума, заменив их отварами и настоями растений. Для снижения воспаления горла у малыша приготовьте следующий настой. Давать его можно детям, начиная от 3 лет.

Требуется: 1 ч. л. листьев золотого уса, 1/2 ст. л. сушеной коры ивы белой (ветлы), 250 мл воды.

Приготовление. Заварить измельченную кору ивы и листья золотого уса кипятком. Настаивать 5 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 минут до еды.

Хорошо поможет и следующий отвар. Но он предназначен для лечения детей более старшего возраста – от 4 до 7 лет.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 1/2 ст. л. измельченных корней кровохлебки лекарственной, 250 мл воды.

Приготовление. Корни растения заварить кипящей водой, кипятить в течение 10–15 минут, добавит листья золотого уса и настаивать еще 20 минут. Остудить и процедить.

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

Жаропонижающее для детей.

Требуется: ½ ч. л. сока золотого уса, 15 г травы фиалки трехцветной (анютины глазки), 250 мл воды.

Приготовление. Заварить траву кипятком, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

Обязательно при заболевании ангиной следует делать различные согревающие компрессы на грудь и горло больного. Если вы делаете компресс на шею, бинтовать следует непременно через голову (для лучшего соприкосновения компресса с горлом). Все компрессы держат не более 3–4 часов для взрослого человека. Если вы ставите компресс ребенку, снимайте его через 30–40 минут (дети от 4 лет) или через час (дети от 7 лет). Лучше всего делать их детям раз в день, перед сном, (дети от 4 лет) или 2 раза в день – в обед и перед сном (дети от 7 лет).

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 картофелины, 1 ст. л. столового уксуса.

Приготовление. Натереть на терке сырые крупные картофелины, листья золотого уса тщательно измельчить.

Применение. Полученную массу смочить уксусом и выложить на сложенную в несколько слоев марлю. Завернуть в марлю приготовленную массу и положить на лоб. Через 15–20 минут сменить компресс, приготовить свежий. Жар спадет в течение часа.

Следующий компресс хорошо делать при болях в горле.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 3 картофелины, 1 ст. л. уксуса.

Приготовление. Протереть картофелины на терке и смочить полученную кашу в уксусе, добавить сок золотого уса.

Применение. Завернутую в ткань кашицу положить на горло, а шею закутать платком или шарфом. Согревающий компресс достаточно прост в приготовлении, но отличается высокой эффективностью.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 1 кг творога. Применение. На смазанное горячим маслом льняное полотно выложить мягкий творог в палец толщиной и кашицу из листьев золотого уса. Положить согревающий компресс на грудь и хорошо обвязаться теплым платком или шарфом. Компресс держать до тех пор, пока не остынет.

Можно ли при ангине снижать температуру? Можно, но лучше всего это делать не с помощью медикаментов, а с помощью целебных компрессов.

Требуется: 1 ч. л. настойки золотого уса, 125 мл воды, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса.

Приготовление. В воду добавить уксус и перемешать, добавить настойку золотого уса.

Применение. Намочить в воде мягкие тряпочки. Для снижения температуры обернуть намоченными в воде и уксусе тряпочками (хорошо выжатыми) ступни ног до щиколоток, а сверху закутать ноги во что-нибудь теплое.

При затяжной, тяжело текущей болезни вам не обойтись без целебных настоек на водке. Давать их следует детям после 12 лет. В этом возрасте ребенку следует давать по неполной чайной ложке перед сном, и только при затяжной болезни. Настойки на водке помогают пропотеть больному, улучшают сон и согревают горло.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 1 лимон, 1,5 стакана клюквенного сока, 2 стакана сока свеклы, 250 г меда, 250 мл водки.

Приготовление. Смешать сначала соки, хорошо перемешать, потом добавить мед и разбавить стаканом водки. Настаивать 2 суток.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за час до еды.

При сухости в горле и высокой температуре вам прекрасно поможет следующая настойка.

Требуется: 2 ч. л. настойки золотого уса, по 1 стакану свекольного и морковного соков, 1 стакан меда, 125 мл клюквенного сока, 100 мл водки.

Приготовление. Смешать сначала все соки, затем добавить мед и настойку золотого уса, разбавить полученную смесь водкой. Настаивать 2 суток.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

Для полоскания горла использовать следующие рецепты.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 5 г листьев шалфея и

сушеной измельченной дубовой коры, 350 мл воды.

Приготовление. Листья шалфея и золотого уса и дубовую кору заварить кипящей водой. Настой процедить и перемешать.

Применение. Полученную смесь использовать для полоскания в горячем виде по 2–3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 свеклы.

Приготовление. Протереть свеклу на терке и через марлю выжмите сок. Затем прокипятить не менее 10–15 минут, добавить сок золотого уса.

Применение. При ангине, сопровождающейся сухостью в носоглотке и охриплостью голоса, дает хорошие результаты полоскание свекольным соком с соком золотого уса 2–3 раза в день в течение 10 дней.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ч. л. морской соли, 250 мл кипяченой воды.

Приготовление. Растворить морскую соль в воде, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать горло 3–4 раза в сутки до полного выздоровления.

Это делается следующим образом: откинуть голову назад и выдыхать воздух, раствор должен kloкотать в горле.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 100 мл воды, 5 г лимонной кислоты.

Приготовление. Растворить в воде лимонную кислоту, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать горло каждые 2 часа в течение дня.

Требуется: 1/2 ч. л. сока золотого уса, по 1 ч. л. соли и соды, 4 капли йода, 100 мл воды.

Приготовление. В воду добавить соль, соду, йод и тщательно перемешать все компоненты до полного растворения, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать горло каждые 2 часа в течение дня. Эту процедуру повторять 2–3 дня.

Требуется: 20 г листьев золотого уса, по 10 г медуницы лекарственной и листьев лесной земляники, 250 мл воды.

Приготовление. Медуницу и листья земляники и золотого уса залить стаканом воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 10–15 минут. Затем отставить на 40–50 минут, чтобы раствор настоялся, пропустить через ситечко и довести количество воды до стакана.

Применение. Полоскать горло 3–4 раза в день до полного

выздоровления.

Требуется: 1 ч. л. настойки золотого уса, 250 мл виноградного вина, 1 ст. л. меда.

Приготовление. В вино добавить мед, поставить на огонь и довести до кипения.

Применение. Выпить смесь маленькими глоточками, пока она горячая, и немного полежать. Процедуру делать на ночь. Это средство можно использовать только для взрослых.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 30 г ромашки, 500 мл воды.

Приготовление. Засыпать ромашку и золотой ус в кастрюлю с водой, поставить на огонь и довести до кипения, процедить.

Применение. Снять отвар с огня, поставить перед собой, накрыться полотенцем или одеялом и в течение 20–25 минут вдыхать пары, т. е. сделать ингаляцию. Проводить процедуру в течение 3–4 дней, желательно на ночь.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 125 мл черничного сока, 15 г травы лапчатки прямостоячей, 250 мл воды.

Приготовление. Лапчатку прямостоячую залить кипятком, поставить на огонь на 10 минут. Затем пропустить через ситечко, добавить сок золотого уса. Влить в отвар черничный сок и хорошенько взболтать его.

Применение. Полоскать горло 3–4 раза в день после еды.

Бронхит

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. семян айвы продолговатой, 200 мл воды.

Приготовление. Воду довести до кипения. Залить ею семена айвы и листья золотого уса. Настаивать час, добавить сок золотого уса. Добавить сахар по вкусу.

Применение. Пить настой 4 раза в день по 1/4 стакана.

Требуется: 4 ч. л. настойки золотого уса, 4 стебля алоэ, 500 мл медицинского спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Стебли настаивать в спирте 4 дня. Процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать 3 раза в день до еды по 30 капель, разведенных в 1/2 стакана воды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. корней алтея, 500 мл воды, сахар.

Приготовление. Залить мелко нарезанные корни алтея и листья золотого уса охлажденной кипяченой водой. Настаивать в течение суток. Затем процедить, добавить сахар.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 6–7 раз в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. семян аниса, 200 мл воды.

Приготовление. Семена залить кипятком. Настаивать в течение 20 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать 4 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. л.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы багульника, 200 мл воды.

Приготовление. Траву и листья мелко нарезать, залить кипятком и кипятить ее в течение 10 минут. Остудить и процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Обладает отхаркивающим эффектом.

Полезен в качестве общеукрепляющего средства сок брусники с медом.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 200 мл сиропа из сока брусники, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Сироп из сока брусники смешать с медом, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать для облегчения отделения мокроты при

сухом кашле по 1 ст. л. 4 раза в день.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 20 г листьев бузины черной, 300 мл воды и 1 ст. л. меда.

Приготовление. Листья залить кипятком, выдержать 10–15 минут, процедить и добавить мед.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ч. л. цветков бузины, травы росянки, листьев подорожника, травы фиалки трехцветной, 400 мл воды.

Приготовление. Измельченный сбор заварить в воде, кипятить в течение 5 минут. Остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы буковицы лекарственной, 400 мл воды.

Приготовление. Траву и листья заварить кипятком. Настаивать час, затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы вероники лекарственной, 150 мл воды.

Приготовление. Траву вероники лекарственной и листья золотого уса залить кипятком и настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день за 10 минут до еды по 1 ст. л.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ч. л. высушенных и измельченных плодоножек вишни, 200 мл воды.

Приготовление. Плодоножки вишни заварить крутым кипятком, добавить сок золотого уса. Настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Пить настой по 1 ст. л. 4–5 раз в день до еды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. травы горца птичьего, 400 мл воды.

Приготовление. Траву горца залить кипятком и настаивать 2 часа. Затем процедить, добавить сок золотого уса.

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

Общеукрепляющий и согревающий эффект дают горчичные ванны, если воспалительный процесс не сопровождается повышением температуры тела.

Требуется: 7 ст. л. сока золотого уса, 150 г порошка горчицы, 250 мл воды.

Приготовление. К горчичному порошку добавить теплую воду,

размешать до появления резкого горчичного запаха. Набрать в ванну теплой воды (температуры тела), вылить туда горчичную кашицу и хорошо размешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать ванну 5–6 минут. Ополоснуться под теплым душем. Укутаться теплым одеялом.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченного корня девясила, 200 мл воды.

Приготовление. Корень девясила и листья золотого уса залить холодной водой. Настаивать 1–2 часа, процедить.

Применение. Принимать настой 3–4 раза в день за 30 минут до еды по 1 ст. л.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. травы дымянки, 250 мл воды.

Приготовление. Траву дымянки и листья золотого уса залить кипятком и настаивать в течение 3 часов, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день до еды.

Требуется: 2 ч. л. листьев золотого уса, 5 ч. л. измельченных корней пырея, 3 ч. л. мяты, 600 мл воды.

Приготовление. Смешать корни пырея, листья золотого уса и мяты, залить водой, довести до кипения, сразу же снять с огня. Накрывать крышкой, остудить, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. травы руты душистой, 400 мл воды.

Приготовление. Траву руты залить кипятком, кипятить 3–5 минут на слабом огне. Охладить при комнатной температуре, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать 3 раза в день до еды по 1/3 стакана.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 5 ч. л. измельченных корней солодки, 600 мл воды.

Приготовление. Корни солодки и листья золотого уса залить 3 стаканами воды, вскипятить. Как только жидкость закипит, снять, остудить и процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана каждые 3–4 раза в день.

Требуется: 70 г листьев золотого уса, 100 г почек сосны, 2 л воды, 250 г меда.

Приготовление. Сосновые почки залить водой, кипятить до тех пор, пока после испарения воды у вас не останется 1/2 л. Отвар сразу процедить и добавить к нему листья золотого уса, мед. Дать настояться 20 минут.

Перемешать, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы тимьяна ползучего, 300 мл воды.

Приготовление. Сухую траву и листья залить кипятком, настаивать час, укутав посуду с жидкостью в полотенце, процедить.

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

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. травы череды, 500 мл воды.

Приготовление. Траву череды залить водой и кипятить 20 минут. Затем настаивать, укутав в полотенце, 4 часа и процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать отвар 4 раза в день по 1/3 стакана.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ч. л. сока чеснока, 200 мл молока.

Приготовление. Смешать сок чеснока с теплым молоком (но не горячим), добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать настой 4 раза в день после еды по 1 ст. л.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. шалфея, 200 мл молока.

Приготовление. В эмалированную посуду положить шалфей и налить молоко. Накрыть крышкой и поставить на небольшой огонь. Довести до кипения и снять с огня. Дать настою остыть и процедить его, добавить сок золотого уса. Процеженный настой снова поставить на огонь и накрыть крышкой, вскипятить.

Применение. Пить отвар по 1/3 стакана перед сном.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев эвкалипта, 500 мл воды.

Приготовление. Залить листья растений кипятком. Настаивать в течение часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана перед едой 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан воды, 20 капель масла эвкалипта.

Приготовление. В только что вскипевшую воду накапать масло эвкалипта, добавить сок золотого уса.

Применение. Наклониться над кастрюлей с водным раствором масла эвкалипта. Накрыть голову и кастрюлю одеялом так, чтобы испарения как можно меньше уходили в окружающую среду. Вдыхать пары через нос и через рот. После ингаляции лечь в постель и укутаться потеплее.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 400 г свиного нутряного

несоленого сала, 6 антоновских яблок, 12 яичных желтков, 1 стакан сахара, 400 г шоколада.

Приготовление. Яблоки мелко нарезать. Сало положить в кастрюлю. К нему добавить яблоки. Смесь поставить в духовку перетапливаться. В это время желтки растереть с сахаром и шоколадом. Когда сало и яблоки перетопятся, процедить, пока они горячие. В горячий жир положить смесь из желтков и шоколада, тщательно перемешать, добавить сок золотого уса. Когда полученная масса остынет, разложить ее в баночки.

Применение. Принимать 3–4 раза в день после еды по 1 ч. л.

Прекрасным укрепляющим средством является и такая смесь.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. ячменя (овса) и изюма, 1,5 л воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Ячмень и овес смешать с изюмом, залить водой и поставить томиться в духовку до тех пор, пока половина воды не испарится. Вынуть смесь, добавить к ней мед и мелко нарезанные листья золотого уса. Настоять 2 часа, процедить.

Применение. Принимать полученную смесь 3 раза в день по 2 ч. л.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 400 г отрубей (любых), 1,5 л воды, сахар свекольный.

Приготовление. Вскипятить воду и запустить в нее отруби. Добавить сахар, добавить сок золотого уса. Процедить.

Применение. Употреблять этот отвар вместо любой жидкости (супа, чая, кофе и т. д.) в течение всего дня.

Требуется: 50 г сока золотого уса, 100 г сока листьев каланхоэ, 125 мл воды.

Приготовление. Сок каланхоэ смешать с теплой водой, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать этим раствором горло по вечерам в течение 5–7 минут.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 8 г измельченных корней иссопа, 200 мл воды.

Приготовление. Залить корни иссопа горячей водой и подержать на водяной бане 20 минут в эмалированной посуде. Затем горячий отвар процедить и к нему долить кипящей воды так, чтобы получился исходный объем жидкости, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать за 30 минут до еды 4 раза в день по 1 ст. л.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. цветков клевера, 450 мл воды.

Приготовление. Цветки клевера и листья золотого уса залить

кипятком.

Настаивать, укутав, час. Процедить.

Применение. Принимать за 20 минут до еды по 1/4 стакана 4 раза в день.

Гайморит

Периодически измеряйте температуру тела. Если она поднимается и держится на субфебрильном уровне (около 37 °С), сбивать жаропонижающими средствами ее нельзя, так как она является защитной реакцией организма на воспаление. При такой температуре усильте водный режим. Пить лучше натуральные цельные соки или соки, разбавленные водой, с добавлением меда.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 200 г ягод клюквы, 1 ст. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление. Клюкву протереть через сито, смешать с медом, добавить охлажденную кипяченую воду, добавить сок золотого уса. Дать отстояться в течение 30 минут и процедить через марлю, сложенную в 4 раза.

Применение. Принимать по 1/3 стакана каждые 15 минут до нормализации температуры тела.

Для поддержания нормальной температуры тела воспользуйтесь таким чаем.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 200 г ягод черной смородины, 1 ст. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление. Смородину протереть через сито, чтобы не попали косточки и шкурки. Смешать с медом и добавить охлажденную кипяченую воду, добавить сок золотого уса. Дать отстояться 30 минут и процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1/4 стакана через каждые 30 минут. В течение дня выпить не менее 1,5 л.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 200 г ягод рябины, 1 ст. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление. Рябину, собранную после первых заморозков, протереть через сито, чтобы не попали косточки и шкурки. Смешать с медом и добавить охлажденную кипяченую воду. Дать отстояться и процедить через марлю, добавить сок золотого уса.

Применение. Лекарство принимать по 1/3 стакана каждые 15–20 минут. В течение дня выпить не менее 1,5 л.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 400 г ягод вишни, 1 ст. л. меда, 250 мл воды.

Приготовление. Удалить косточки из вишни, протереть ее через сито,

чтобы не попали шкурки. Смешать полученный сок с медом, добавить сок золотого уса. Добавить воду.

Применение. Принимать по 1/4 стакана каждые 30 минут. В течение дня выпивать не менее 1,5 л подобного средства.

Если вы не можете пить чистые соки, подсластите их медом или разбавить водой с добавлением меда.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 125 мл любого фруктового сока, 2 ст. л. меда (или 5 ст. л. для сока лимона), 250 мл воды.

Приготовление. Растворить мед в соке, добавить охлажденную кипяченую воду, затем сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/4 стакана каждые 30 минут. В день выпивать не менее 1,5 л. Следует соблюдать осторожность с цитрусовыми при склонности к аллергии.

Для полоскания гайморовых пазух можете использовать отвары следующих сборов.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ч. л. цветков мальвы и коровяка, листьев мать-и-мачехи, измельченных корней алтея, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, процедить, остудить.

Применение. Использовать настоем чуть теплым. Заполнить поочередно гайморовы пазухи 3–4 капли из пипеток отвара, подержать 5–7 секунд и высморкаться.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ч. л. цветков липы, 3 ч. л. цветков ромашки, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, процедить, остудить.

Применение. Использовать средство надо чуть теплым. 3–4 капли из пипеток смеси залить поочередно в полости гайморовых пазух, подержать 10–12 секунд и высморкаться.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ч. л. коры дуба, 1 ч. л. цветков липы, 750 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать в течение 5 минут, процедить, остудить.

Применение. Использовать чуть теплым. 2–3 полные пипетки залить через нос поочередно в полости гайморовых пазух, подержать 5–7 секунд и высморкаться.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. измельченной коры ивы, 2 ст. л. цветков липы, 800 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать в течение 20 минут, процедить, остудить.

Применение. Использовать несколько раз в день как смягчительное

средство.

3 – 4 пипетки залить поочередно в гайморовые пазухи, подержать 10–12 секунд и высморкаться.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. измельченных корней алтея, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать в течение 20 минут, процедить, остудить.

Применение. Использовать несколько раз в день как смягчительное средство. 3–4 пипетки залить поочередно в гайморовые пазухи, подержать 10–15 секунд и высморкаться.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. травы душицы, 2 ст. л. листьев алтея, 1,3 л воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить, остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. Употреблять несколько раз в день как смягчительное средство.

2 – 3 пипетки залить поочередно в гайморовые пазухи, подержать 6–8 секунд и высморкаться.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 1 ст. л. листьев шалфея, цветков мальвы лесной, цветков бузины черной, измельченной коры дуба, 1 л воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать 20 минут, процедить, остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. 3–4 пипетки залить поочередно в гайморовые пазухи, подержать 11–12 секунд и высморкаться.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, по 1 ч. л. листьев шалфея, цветков мальвы лесной, цветков бузины красной, 750 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, процедить, остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать полость гайморовых пазух и носа несколько раз в день.

Грипп

Согревающий отвар

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 1 ст. л. цветков липы и ягод калины, 450 мл воды.

Приготовление. В равных пропорциях смешать цветы липы и ягоды калины.

2 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить 5 – 10 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить отвар горячим на ночь по 1 стакану.

Потогонный отвар из ягод и трав

Требуется: 1 часть листьев золотого уса, 1 часть сухих ягод малины, по 2 части листьев малины, травы душицы, 2 листа мать-и-мачехи, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси заварить кипятком, кипятить 5 – 10 минут на слабом огне, процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана горячего отвара 3–4 раза в день перед едой при гриппозном состоянии как потогонное средство.

Отвар ягод и трав против болей в горле

Требуется: 50 г листьев золотого уса, по 40 г ягод малины и листьев мать-и-мачехи и 20 г травы душицы, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 10–15 минут, процедить.

Применение. Пить отвар по 1 стакану горячим на ночь.

Настои из целебных различных растений служат хорошим подспорьем при основном лечении. Они обладают обволакивающим действием, смягчающим воспаление в горле.

Настой вяжущий

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев и травы брусники, 250 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком и дать настояться 30 минут.

Затем процедить.

Применение. Принимать настой по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

Настой потогонный

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. сухих ягод малины, 450 мл воды.

Приготовление. Ягоды и листья заварить кипятком, дать настояться 20 минут, процедить.

Применение. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 1 ст. л. малинового и липового цвета, 350 мл воды.

Приготовление. Заварить смесь кипятком, дать настояться 20 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.

Настой смягчающий

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. перемолотой коры дуба обыкновенного, 2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, 500 мл воды.

Приготовление. Заварить смесь кипящей водой. Настаивать в течение 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день через 15 минут после еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ч. л. цветков шиповника и цветков календулы, 1 ст. л. листьев шалфея, 500 мл воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать в течение часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Настой вяжущий

Требуется: 40 г листьев золотого уса, 40 г травы медуницы, 30 г льняного семени, 10 г измельченного корня окопника, 100 г плодов шиповника, 1 л воды.

Приготовление. Указанный сбор с вечера залить теплой кипяченой водой.

Утром растереть набухшие ягоды шиповника, дважды процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

Хорошим средством являются капли для носа, которые вполне можно сделать в домашних условиях.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1/2 ч. л. сока лука, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Протереть на терке небольшую луковицу и выжать сок через марлю. Смешать его с растительным маслом и хорошо взбить, чтобы усилить однородность массы, добавить сок золотого уса.

Применение. Закапывать в нос по 2–3 капли 3 раза в день.

Профилактика гриппа необходима, особенно ранней весной, поздней осенью и среди зимы, когда риск заболеть возрастает. Она основывается на

мерах борьбы с распространением гриппозной инфекции и на повышении защитных сил организма. Ниже приведено несколько рецептов профилактических средств, которые обязательно помогут вам уберечься от болезни.

Требуется: 5 ст. л. сока золотого уса, 1 л меда, 10 лимонов, 5 головок чеснока.

Приготовление. Из лимона отжать сок, чеснок натереть на терке. Все тщательно перемешать, емкость со смесью оставить закрытой в прохладном месте на неделю, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 2 ч. л. 2 раз в день. Между приемом каждой ложки делать паузу примерно в 1 минуту.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. травы горицвета (адониса весеннего), 250 мл воды.

Приготовление. Довести воду до кипения, убавить огонь и всыпать траву и листья. Кипятить на медленном огне не более 2 минут. Накрыть крышкой и поставить в теплое место на 1 час, процедить.

Применение. Принимать для профилактики гриппа 3 раза в день по 1 ст. л. после еды.

Требуется: 4 ч. л. настойки золотого уса, 40 г чеснока, 100 г водки.

Приготовление. Чеснок залить водкой, настаивать в закрытом сосуде, затем добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев ежевики, 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 650 мл воды.

Приготовление. Сбор заварить кипящей водой. Дать настояться 6 часов. Процедить, можно добавить немного сахара.

Применение. Принимать настой по 1/2 стакана 1 раз в день на ночь при первых признаках недомогания – в течение недели.

Коклюш

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 5 зубчиков чеснока, 250 мл молока. Приготовление. Чеснок измельчить, чтобы он дал сок, затем залить коровьим молоком и прокипятить на слабом огне 10–15 минут, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в горячем виде.

Полезна и чесночная настойка.

Требуется: 4 ст. л. настойки золотого уса, 200 г чеснока, 1 л медицинского спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление. Чеснок очистить, измельчить до кашицеобразной массы и залить спиртом. Полученную смесь перелить в бутылку, плотно закрыть и оставить выдерживаться 14 дней при комнатной температуре. Процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать настойку по 15–20 капель 2–3 раза в день перед едой.

Перцовка окажет согревающее действие.

Требуется: 4 ч. л. настойки золотого уса, 250 г белого виноградного вина, 60 г черного молотого перца.

Приготовление. Всыпать перец в вино и вскипятить, оставить настояться 30–40 минут, затем смесь процедить, добавить настойку золотого уса.

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

Рекомендуем отвар бузины травянистой.

Требуется: 2 листа золотого уса, 6–8 сухих листьев бузины травянистой, 500 мл воды.

Приготовление. Листья измельчить, залить теплой водой и поставить кипятить на 10–15 минут, затем отвар процедить, отжать и довести объем горячей водой до исходного.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды.

Настойка из вереска обыкновенного обладает противовоспалительным действием и оказывает согревающий эффект.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. сухих измельченных цветков и листьев вереска обыкновенного, 500 мл воды.

Приготовление. Сырье залить горячей водой, затем кипятить на водяной бане 30 минут, добавить сок золотого уса, процедить через марлю, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного.

Применение. Принимать отвар по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Рекомендуем настой травы пустырника обыкновенного.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы пустырника обыкновенного, 1 ст. л. корней цикория, 500 мл воды.

Приготовление. Сырье смешать и залить горячей водой, затем кипятить на водяной бане 15 минут, потом охладите при комнатной температуре, процедить и отжать отвар.

Применение. Принимать отвар по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При коклюше полезен грудной сбор.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. ягод малины, по 1 ст. л. липового цвета и плодов калины, 2 ст. л. листьев брусники, 1 л воды.

Приготовление. Сырье смешать в эмалированной или стеклянной посуде, залить кипящей водой, прокипятить 20 минут на медленном огне, затем остудить, процедить. Применение. Принимать отвар в горячем виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. листьев тимьяна, 1 ст. л. цветков календулы, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипящей водой и поставить на медленный огонь на 10–15 минут, остудить, процедить через марлю.

Применение. Принимать отвар по 1/2 стакана 3 раза в день. Можете им полоскать горло несколько раз в день.

Одновременно с лечением больного настоями, отварами, настойками, в качестве средств, укрепляющих организм и улучшающих работу иммунной системы, рекомендуем натуральные соки. Их можно приготовить самим в домашних условиях. Вот несколько простых рецептов.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 200 г моркови, 1 свекла, 1 ст. л. меда. Приготовление. Сырые морковь и свеклу средней величины натереть на мелкой терке в разной посуде, затем переложите полученную массу в марлю и отжать сок, добавить выжатый из листьев сок золотого уса. Перед употреблением добавить мед. Применение. Пить сок сразу же после приготовления по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 300 г яблок, 1 лимон.

Приготовление. Яблоки, желательно сочных сортов, очистить от кожицы и измельчить, отжать из полученной массы сок, добавить выжатый из листьев сок золотого уса. Перед употреблением добавить в него сок лимона.

Применение. Пить сок по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

Требуется: 3 ст. листьев золотого уса, 200 г свежих листьев огуречной травы, 250 мл воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Соберите нижние листья растения, промыть холодной водой, ошпарьте кипятком и пропустить через мясорубку или сито, затем отжать полученную массу через плотную ткань или несколько слоев марли. Развести полученный сок кипяченой водой и добавить предварительно растопленный мед, добавить сок золотого уса, выжатый из листьев.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Ларингит

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 200 мл воды.

Приготовление. Заварить траву кипятком как чай, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. каждые 2–3 часа.

Растение репешок обыкновенный также может применяться в качестве облегчающего симптомы ларингита препарата.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. измельченных цветков и листьев репешка, 200 мл воды.

Приготовление. Залить траву кипятком, настаивать сбор в закрытом сосуде, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Этот рецепт поможет вам избавиться от приступов мучительного кашля.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. травы росянки, 200 мл воды.

Приготовление. Залить траву водой, отварить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать отвар по 1 ст. л. 2 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. травы чабреца, 200 мл воды.

Приготовление. Заварить растения кипятком. Дать настояться 1 час.

Процедить.

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

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 100 г сухих листьев эвкалипта, 500 мл воды.

Приготовление. Залить листья водой, варить в течение 30 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 15–20 капель 3 раза в день, предварительно разведенных в 1/2 стакана воды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ч. л. травы мяты перечной, 200 мл воды.

Приготовление. Заварить травы как чай, процедить.

Применение. Разбавляйте 1 ч. л. отвара 1/2 стакана воды комнатной температуры и Полоскать горло.

Требуется: 5 ст. л. сока золотого уса, 1/2 кг картофеля, 2 л воды.

Приготовление. Промыть картофель, залить водой и варить до готовности. Сваренные картофелины вынуть из воды, добавить сок золотого уса.

Применение. Не остужая воду, наклоните над ней голову (так, чтобы не обжигать лицо), Накройтесь полотенцем и как можно глубже вдыхайте картофельные пары. Время, необходимое для данной процедуры, – 10–15 минут.

Насморк

Не забывайте и о том, что свежие соки из овощей и фруктов зачастую являются незаменимым средством при лечении различных болезней, в том числе и ринита.

Главное условие – во время болезни пить эти соки каждый день и непременно в свежем виде. Количество выпитого сока за один день должно быть не менее 600 мл, т. е. три стакана (больше можно, меньше нельзя). Не нужно забывать, что чем больше мы пьем соков, тем быстрее получаем нужный результат. И если вы будете выпивать до 3–4 л жидкости, в том числе и соков, в день, это поспособствует быстрому выздоровлению.

Но помните, что когда вы будете готовить свежие соки, как следует растирайте клетчатку овощей и фруктов. Почему нужны именно сырые соки? Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются многие витамины и полезные вещества. Поэтому из вареных овощей и фруктов готовить соки бессмысленно, а из замороженных нежелательно, но возможно. Низкие температуры меньше разрушают полезные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах. Все лечебные соки употреблять нужно до еды, чтобы они быстрее всасывались в кровь. И непременное условие – после употребления сока не следует принимать пищу в течение некоторого времени. Приведем несколько рецептов приготовления соков и их смесей.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 10 ст. л. тертой моркови, 6 ст. л. шпината.

Приготовление. С помощью соковыжималки из указанных овощей приготовьте сок. Если под рукой нет соковыжималки, натереть овощи на мелкой терке, полученную массу заверните в марлю и выжмите сок, добавить сок золотого уса.

Применение. Употребляйте в свежем виде несколько раз в день, желательно до еды и на ночь.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 10 ст. л. моркови, 3 ст. л. свеклы, 3 ст. л. капусты.

Приготовление. С помощью соковыжималки приготовьте сок. Если нет соковыжималки, использовать способ, описанный нами выше: заверните в марлю массу из тертых овощей и выжмите сок, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить сок несколько раз в день, преимущественно до еды и перед сном.

Требуется: 4 ст. л. листьев золотого уса, 9 ст. л. тертой моркови, 5 ст. л. сельдерея, 2 ст. л. петрушки.

Приготовление. Отжать сок из указанных выше овощей.

Применение. Употребляйте свежий сок несколько раз в день – перед едой и на ночь.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 лимон, 120 г хрена.

Приготовление. Натереть хрен на терке. Выжмите сок из лимона. Затем смешать сок с протертым хреном, добавить сок золотого уса, выжатый из листьев.

Применение. Употребляйте сок несколько раз в день – до еды и на ночь.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 3–4 ст. л. сушеных цветков липы, 500 мл воды.

Приготовление. Залить липовый цвет кипятком и дать настояться при комнатной температуре в течение 30 минут, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученный настой пить несколько раз в день как чай, можно чередовать его с малиновым отваром. Затем ложитесь в теплую постель.

Также можно употреблять настои из различных травяных сборов.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. сушеных или свежих ягод малины, свежих или сушеных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. свежей или сушеной травы душицы, 800 мл воды.

Приготовление. Залить полученную смесь кипятком и дать ей настояться при комнатной температуре в течение часа, потом процедить.

Применение. Принимать в горячем (подогретом) виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи и цветков липы, 700 мл воды.

Приготовление. Залить кипятком травяной сбор, дать настояться примерно 20 минут, а затем процедить.

Применение. Пить в теплом виде несколько раз в день как чай, преимущественно перед едой.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, по 3 ст. л. листьев шиповника и листьев крапивы, 1 ст. л. ягод брусники, 700 мл воды.

Приготовление. Залить полученную смесь кипятком и дать настояться 10 минут, процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. 4–5 раз в день, желательно до еды.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, по 3 ст. л. сухих ягод шиповника, листьев крапивы и корнеплодов моркови, 1 ст. л. сухих ягод

черной смородины, 1,5 л воды.

Приготовление. Залить полученную смесь кипятком и дать ей настояться в течение часа, процедить.

Применение. Пить 3 раза в день, лучше перед едой по 1/3 стакана.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, по 4 ст. л. цветков шиповника, листьев малины и черной смородины, 2 ст. л. листьев брусники, 2 л воды.

Приготовление. Полученную смесь заварить кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить 10 минут. Затем настаивать при комнатной температуре 4 часа, после этого процедить.

Применение. Принимать 2–3 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

Требуется: 3 ч. л. листьев золотого уса, по 2 ч. л. цветков липы, цветков коровяка, цветков бузины черной, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь трав заварить кипятком и настаивать в течение 10–15 минут. Перед употреблением процедить.

Применение. По 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, по 1 ч. л. измельченной коры ивы, семян аниса, листьев мать-и-мачехи, цветков липы, ягод малины, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком и настаивать 15 минут. Перед употреблением процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, по 1 ч. л. ягод шиповника и рябины, листьев малины, черной смородины, брусники, крапивы, 2 ст. л. сока лимона, 750 мл воды.

Приготовление. Смесь трав и ягод залить кипятком и настаивать в течение 4 часов, перед употреблением процедить и добавить лимонный сок, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ч. л. листьев и цветков мать-и-мачехи, цветков коровяка и липы, измельченных корней окопника, корневищ пырея, листьев мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком и настаивать 8 часов. Перед употреблением процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

Требуется: 3 ч. л. листьев золотого уса, по 1 ч. л. травы медуницы, цветков липы и алтея, листьев мяты, 2 ч. л. корня солодки, 1 л воды.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком, настаивать 12 часов, перед употреблением процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана каждые 2 часа.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, по 1 ч. л. почек сосны, листьев шалфея, семян аниса, травы чабреца, 2 ч. л. толченого корня солодки, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком и настаивать 3 часа. Перед употреблением процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 2 ст. л. каждые 4–5 часов.

Отит

В домашних условиях вы вполне можете облегчить свои страдания с помощью предлагаемых нами рецептов.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 3 граната, 5 ст. л. меда.

Приготовление. Средние гранаты очистить от кожуры. Семена растереть с медом до получения однородной массы, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученную смесь на ватном тампоне закладывать в больное ухо 1 раз в день.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 20 г листьев алоэ, 600 мл кипятка, марлевая салфетка.

Приготовление. Листья алоэ промыть, размельчить, пропустить через мясорубку, отжать сок. Марлевую салфетку сложить в 3 слоя и профильтровать через нее полученный сок. Потом разбавить его кипятком и кипятить в течение 3 минут. Остудить до теплого состояния, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученным раствором промывать больное ухо 2 раза в день. Сок использовать сразу же, так как при хранении он теряет свои свойства.

Требуется: 50 мл сока золотого уса, 250 мл коровьего молока, 125 мл конопляного масла.

Приготовление. Молоко подогреть, не доводя до кипения, смешать с конопляным маслом, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученной смесью промывать больное ухо 2 раза в день.

Требуется: 4 ст. л. сока золотого уса, 100 г дубовой коры, 1 л воды.

Приготовление. Дубовую кору хорошо промыть в теплой воде, как можно сильнее ее измельчить и залить холодной водой. Поставить на огонь и довести до кипения, кипятить в течение 5 минут. Отвар процедить и остудить, пока не станет теплым, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученным отваром промывать больное ухо 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 корень кровохлебки лекарственной, 350 мл воды.

Приготовление. Корень мелко нарезать и залить кипящей водой, кипятить в течение 20 минут, остудить и процедить, добавить сок золотого

уса.

Применение. Полученным отваром промывать больное ухо 2 раза в день.

Обратите внимание на такие рецепты.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 10 г корневищ лапчатки прямостоячей, 1 л воды.

Приготовление. Корневища хорошо промыть, мелко нарезать и залить холодной водой. Поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 20 минут. Остудить и процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученным отваром промывать больное ухо 4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 корень лапчатки прямостоячей, 200 г коровьего масла, марлевая салфетка.

Приготовление. Корень лапчатки мелко нарезать, залить растопленным коровьим маслом и варить 5 минут. Смесь процедить, остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. Марлевую салфетку сложите в 4 слоя, посередине сделать прорезь для уха, развернуть салфетку так, чтобы она оказалась сложена в 2 слоя. На одну половину вокруг прорези распределить ровным слоем полученную смесь и накрыть второй половиной салфетки. Приложить все это к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс примерно 2 часа утром и 2 часа вечером.

Требуется: 4 ст. л. сока золотого уса, 1 корень лапчатки прямостоячей, 1 л воды, марлевая салфетка.

Приготовление. Корень хорошо промыть, мелко нарезать и залить холодной водой. Довести до кипения и кипятить 30 минут. Процедить и остудить, добавить сок золотого уса.

Применение. Марлевую салфетку сложить в 3 слоя, сделать прорезь для уха, смочить салфетку в полученном отваре. Приложить к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс по 3 часа 2 раза в день.

Хороший эффект дает лекарственное средство с корнем гравилата.

Требуется: 50 г сока золотого уса, 5 г растертого в порошок корня гравилата городского, 70 г меда, марлевая салфетка.

Приготовление. Порошок тщательно размешать с медом, добавить сок золотого уса.

Применение. Марлевую салфетку сложить в 4 слоя, посередине сделать прорезь для уха, развернуть салфетку так, чтобы она оказалась сложена в 2 слоя. На одну половину вокруг прорези распределить ровным слоем полученную смесь и накрыть второй половиной салфетки.

Приложить все это к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс примерно по 2 часа утром и вечером.

Применять следующее средство в чередовании с предыдущим.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы гравилата городского, 450 мл воды.

Приготовление. Растения хорошо промыть и размельчить, залить горячей водой, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут, затем процедить.

Применение. Полученным настоем промывать больное ухо 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. настойки золотого уса, 10 г листьев костяники каменистой, 100 г медицинского спирта крепостью 40 %, марлевая салфетка.

Приготовление. Листья костяники каменистой залить спиртом и поставить в теплое место, выдерживайте 15 дней, периодически взбалтывая. Затем процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Марлевую салфетку сложите в 3 слоя, сделать прорезь для уха, смочить салфетку в настое. Приложить к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс по 3 часа, повторяя процедуру каждые 4 часа.

Также вы можете воспользоваться и другим рецептом на основе того же растения.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, по 1 ст. л. гравилата и листьев костяники каменистой, 600 мл воды.

Приготовление. Траву и листья хорошо промыть и смешать друг с другом, залить горячей водой, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 минут, остудить, и процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученным отваром промывать больное ухо 2 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 1 луковица, марлевая салфетка.

Приготовление. Луковицу очистить и натереть на мелкой терке, добавить сок золотого уса.

Применение. Марлевую салфетку сложите в 4 слоя, посередине сделать прорезь для уха, развернуть салфетку так, чтобы она оказалась сложена в 2 слоя. На одну половину вокруг прорези распределить ровным слоем полученную кашицу и накрыть второй половиной салфетки. Приложить все это к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс примерно по 2 часа утром и вечером.

Требуется: 100 г листьев золотого уса, 300 г листьев мать-и-мачехи,

350 мл воды, марлевая салфетка.

Приготовление. Листья промыть, обдать кипятком, пропустить через мясорубку и отжать сок. Сок развести стаканом теплой воды, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить в течение 3 минут. Остудить.

Применение. Марлевую салфетку сложить в 3 слоя, сделать прорезь для уха, смочить салфетку в соке. Приложить к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс по 3 часа 3 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного, 250 мл воды.

Приготовление. Плоды залить горячей водой, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут. Остудить и процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученным отваром промывать больное ухо 2 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. семян моркови, 250 мл воды, марлевая салфетка.

Приготовление. Семена залить горячей водой, выдержать всю ночь, утром прокипятить в течение 5 минут, остудить и процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Марлевую салфетку сложить в 3 слоя, сделать прорезь для уха, смочить салфетку в полученном настое. Приложить к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс по 2 часа 2 раза в день.

Требуется: 4 ч. л. настойки золотого уса, 10 г цветков белой акации, 100 г водки.

Приготовление. Свежие цветы измельчить, залить водкой и настаивать 7 дней. Полученную настойку слить, цветы отжать и промыть той же жидкостью, снова отжать и залить оставшейся жидкостью. Настаивать 2 дня, полученный раствор профильтровать. Добавить настойку золотого уса.

Применение. Марлевую салфетку сложить в 3 слоя, сделать прорезь для уха, смочить салфетку в полученном настое. Приложить все это к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс по 1 часу утром и вечером.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1/2 ч. л. коры белой акации, 500 мл воды.

Приготовление. Кору и листья измельчить и залить кипятком, накрыть крышкой и кипятить на водяной бане в течение 10 минут. Остудить и процедить.

Применение. Полученным отваром промывать больное ухо 2 раза в

день.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 500 г листьев базилика огородного.

Приготовление. Свежие листья тщательно промыть и отжать из них сок.

Применение. Полученным соком промывать больное ухо 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 ч. л. цветков лаванды лекарственной, 500 мл воды.

Приготовление. Цветы лаванды и листья золотого уса залить кипятком и настаивать 20 минут, а затем процедить.

Применение. Марлевую салфетку сложите в 3 слоя, сделать прорезь для уха, смочить салфетку в полученном настое. Приложить к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс по 2 часа утром и вечером.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, 50 г листьев недотроги обыкновенной, 50 г вазелинового масла, марлевая салфетка.

Приготовление. Листья тщательно промыть и измельчить, а затем смешать с вазелиновым маслом.

Применение. Марлевую салфетку сложить в 4 слоя, посередине сделать прорезь для уха, развернуть салфетку так, чтобы она оказалась сложена в 2 слоя. На одну половину вокруг прорези распределить ровным слоем полученную смесь и накрыть второй половиной салфетки. Приложить к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс по 3 часа 2 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. цветочных корзинок ромашки лекарственной, 250 мл воды, марлевая салфетка.

Приготовление. Цветочные корзинки залить кипятком и настаивать 5 часов, затем процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Марлевую салфетку сложить в 3 слоя, сделать прорезь для уха, смочить в полученном настое. Приложить к больному уху и завязать полотенцем. Держать компресс по 2 часа утром и вечером.

Парагрипп

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. ягод калины, 250 мл воды.

Приготовление. Сырье положить в эмалированную кастрюльку и залить горячей водой. Кастрюльку накрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. После этого настаивать ягоды еще 45 минут при комнатной температуре. Затем процедить, ягоды отжать, жидкость встряхнуть, добавить сок золотого уса. Объем полученного настоя довести до стакана кипяченой водой. Настой может сохраняться не более 2 суток.

Применение. Принимать по 1/3 стакана настоя 3–4 раза в день в течение всего периода заболевания.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 200 г ягод клюквы.

Приготовление. Выжать сок клюквы, добавить сок золотого уса, выжатый из листьев.

Применение. Принимать по 1/2 стакана сока 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды в течение всего периода заболевания.

Требуется: 7 ст. л. листьев золотого уса, 1 кг ягод облепихи.

Приготовление. Прокрутить ягоды через мясорубку и отжать сок, добавить сок золотого уса, выжатый из листьев.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. плодов красной смородины, 250 мл воды.

Приготовление. Сырье залить горячей кипяченой водой и нагревать 15 минут на горячей водяной бане. После этого охлаждать настой при комнатной температуре в течение 45 минут. Настой процедить, сырье отжать и довести объем кипяченой водой до стакана. Добавить сок золотого уса. Сохранять готовый настой в прохладном месте не более 2 суток.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 7 – 10 лиственных веточек брусники, 350 мл воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Веточки брусники залить крутым кипятком и настаивать в термосе 1–2 часа. Настой процедить и добавить к нему 1 ст. л. меда, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4–5 раз в день за 30 минут до

еды.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 10 г сушеных ягод брусники и земляники, 350 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком. Настаивать 45 минут. После этого процедить. В еще горячий настой добавить мед.

Применение. Принимать настой в горячем виде с медом по 1/2 стакана 3 раза в день за 10–20 минут до еды.

Пансинусит

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 30 г листьев эвкалипта, 2 ст. л. меда, 100 мл воды.

Приготовление. Приготовить настой из листьев эвкалипта и кипятка, потом добавить немного этого настоя в мед, не очень сильно его разжижая, добавить сок золотого уса.

Применение. Ввести мазь в носовую полость с помощью ватного тампона следующим образом: на более плотный конец тампона нанести мазь и ввести в нос на глубину не более 1,5 см, этим же тампоном закрыть ноздрю.

Оставить в носу на 10–15 минут, после чего тампон удалить.

При синусите используют также капли. Их можно приготовить из меда и сока алоэ.

Требуется: 3 листа золотого уса, 1 ч. л. меда, 2–3 листа алоэ, 100 мл воды.

Приготовление. Из листьев алоэ и листьев золотого уса выжмите сок, смешать его с медом и кипяченой водой, добавить сок золотого уса.

Применение. Закапывать 3 раза в день по 1–2 капли в каждую ноздрю. Можно использовать и капли из сока свеклы и меда.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 125 мл сока свеклы, 2 ч. л. меда.

Приготовление. Смешать свежий сок свеклы и жидкий мед, добавить сок золотого уса.

Применение. Закапывать по 1–2 капли в каждую ноздрю 1–2 раза в день. Капли комнатной температуры ввести в нос при помощи пипетки. Больной должен сидеть или лежать на спине, причем голова его должна быть запрокинута назад и немного повернута в ту сторону, с которой нужно закапать капли. Это необходимо для того, чтобы капли смочили большую часть поверхности боковой стенки носовой полости и попали в носовые ходы.

Так, например, попадание капель в средний носовой ход при гайморите будет способствовать лучшему оттоку гнойного содержимого из гайморовой пазухи. При несоблюдении этих несложных правил, когда капли попадают сразу же в носоглотку, лечение менее эффективно. Советуем также делать ингаляции из отвара листьев золотого уса, который обладает противомикробным действием, эффективен при нагноениях.

Требуется: 10 г листьев золотого уса, 200 мл воды.

Приготовление. Листья залить кипятком и настаивать в течение 2 часов в закрытой посуде.

Применение. С помощью пипетки или просто втягиванием промывать каждую ноздрю по несколько раз в день.

Для лечения этого заболевания в начальной стадии советуем пить следующий настой.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 2 ч. л. меда, 2 ч. л. яблочного уксуса, 100 мл воды.

Приготовление. Размешать в воде уксус и мед, добавить сок золотого уса.

Применение. Выпивать по 1 ст. л. настоя до завтрака и на ночь.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 ч. л. сухой чихотной травы, 250 мл воды.

Приготовление. Траву залить кипятком и настаивать в течение 2 часов в закрытом сосуде, затем процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Выпивать настой по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 10–15 минут до еды.

Все воспаления пазух черепа, особенно гайморит, можно предотвратить, если своевременно и правильно лечить острые респираторные заболевания, проводить регулярную санацию рта, поскольку гайморит иногда может быть вызван воспалительным процессом вокруг корней верхних коренных зубов, удалять аденоиды, исправлять искривление носовой перегородки. Профилактика повторных острых заболеваний придаточных пазух должна быть направлена на закаливание организма.

Необходимо ежедневно заниматься физкультурой, принимать солнечные и воздушные ванны, главное, только не превышать норму, поскольку это нанесет вред организму. Обилие свежего воздуха улучшит дыхание, насытит кровь кислородом, что очень важно, поскольку при воспалительных заболеваниях пазух часто больной не получает нужного количества кислорода. Солнечные ванны способствуют появлению в организме биологически активных веществ, повышающих сопротивляемость к инфекциям. Все это в сочетании с правильным питанием будет способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата, в результате чего организму легче будет справиться с простудными заболеваниями, связанными с переохлаждением, и удастся избежать осложнений в виде пансинусита.

Плеврит

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 400 мл кипятка.

Приготовление. Залить растения кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Применение. Выпить весь полученный настой маленькими глотками в течение дня.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. свежих ягод малины, 400 мл кипятка.

Приготовление. Заварить малину и листья золотого уса в 2 стаканах кипящей воды, затем процедить.

Применение. Пить настой в горячем виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 пакетик измельченных корней первоцвета аптечного приготовления, 125 мл кипятка.

Приготовление. Залить сбор кипятком, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать настой по несколько глотков в течение дня.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. корневищ синюхи лазурной, 500 мл кипятка.

Приготовление. Залить корневища и листья кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день через 20 минут после еды.

Пневмония

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 100 г изюма, 200 мл воды.

Приготовление. Изюм измельчить (можно пропустить через мясорубку), залить водой и кипятить на слабом огне 10 минут, процедить и отжать через марлю, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. ягод и цветков калины, 450 мл воды.

Приготовление. Сырье поместить в эмалированную посуду, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить и довести объем до исходного.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. семян и листьев клена остролистого, 300 мл воды.

Приготовление. Измельченное сырье залить горячей водой, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, затем охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить через два слоя марли, отжать и довести объем до исходного.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4–5 раз в день за 20 минут до еды.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы кислицы, 500 мл воды или молока.

Приготовление. Растения залить горячей водой или молоком, подержать смесь в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 10–15 минут, процедить и довести объем до исходного.

Применение. По 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день во время еды.

Требуется: 30 г листьев золотого уса, по 15 г ягод малины обыкновенной, липового цвета, череды трехраздельной (травы), травы душицы обыкновенной, 20 г измельченного корня лопуха, 10 г цветков бузины черной, 500 мл воды.

Приготовление. Сырье смешать, залить кипятком, настаивать 2 часа, затем процедить.

Применение. По 1/3 стакана настоя 3–4 раза в день после еды в горячем виде.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан овса с шелухой, 1 л молока, 100 г сливочного масла, 100 г меда.

Приготовление. стакан овса с шелухой промыть, залить молоком и

варить на слабом огне в течение часа, затем процедить и добавить масло и мед, добавить сок золотого уса.

Применение. Отвар пить горячим по 1/2 стакана 3 раза день. Особенно полезно принимать его на ночь.

Требуется: 5 ст. л. сока золотого уса, 500 г липового меда, 100 г мелко нарубленных листьев алоэ, 50 г растительного масла, 100 г березовых почек, 50 г липового цвета, 700 мл воды.

Приготовление. Мед растопить в кастрюле, добавить алоэ и хорошо проварить смесь в течение 30 минут. Отдельно в воде заварить березовые почки и липовый цвет, прокипятить их в течение 1–2 минуты. Процедить и влить настой в растопленный мед, добавить сок золотого уса. Смесь разлить в 2 бутылки, добавив в каждую по 25 г растительного масла. Перед употреблением емкость обязательно взбалтывать.

Применение. По 1 ст. л. 3 раза в день.

Требуется: 50 г сока золотого уса, 500 г репчатого лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды.

Приготовление. Измельченный лук, сахар, мед смешать, добавить воду и варить на слабом огне 3 часа, остудить, процедить, добавить сок золотого уса и перелить отвар в бутылку.

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

Требуется: 20 г листьев золотого уса, 5 г донника лекарственного (травы), по 10 г тимьяна (травы) и фенхеля (семена), мяты перечной, по 15 г подорожника (листья) и листьев мать-и-мачехи, 500 мл воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, подержать на водяной бане 15–20 минут, охладить при комнатной температуре и отжать, процедить. Объем полученного отвара довести до исходного кипяченой водой.

Применение. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Отвары, обладающие отхаркивающим действием.

Грудной чай

Требуется: 2 части листьев золотого уса, по 1 части корней алтея, корней девясила, листьев солодки, 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ч. л. смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, поставить на слабый огонь и кипятить 10 минут, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана чая через каждые 3 часа в теплом виде.

Чтобы процесс выздоровления пошел быстрее, ослабленный организм необходимо поддерживать витаминами и микроэлементами, которыми богаты почти все лекарственные травы и плоды. Рецепт настоя, который я вам предлагаю далее, поможет наиболее эффективно использовать эти

ценные вещества для восстановления собственной нормальной деятельности.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. сухих листьев щавеля, 400 мл воды.

Приготовление. Сухие измельченные листья щавеля и листья золотого уса залить горячей водой, прокипятить на водяной бане в течение 5 минут, затем настаивать 30 минут, настой процедить и довести объем до исходного.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Трахеит

Основным симптомом болезни является кашель, особенно часто появляющийся ночью и утром. Существует несколько средств народной медицины, помогающих избавиться от него.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1/2 стакана нутряного свиного сала или топленого масла, 1 ст. л. соснового масла, суконная тряпочка.

Приготовление. Смешать свиное сало или топленое масло с сосновым маслом, добавить сок золотого уса.

Применение. Растереть грудь сухой теплой суконной тряпочкой, намазать полученной смесью и втирать до легкого покраснения.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ч. л. ржи, овса, ячменя, корня цикория, 1/2 ч. л. горького миндаля, 350 мл воды, 2 ст. л. топленого молока.

Приготовление. Все продукты смешать и сварить, как обыкновенный кофе, процедить. Добавить топленого молока.

Применение. Пить 2–3 раза в день по 100 мл.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 1 репа, 1 ст. л. сахара или меда.

Приготовление. Отжать из репы сок, добавить сахар или мед и прокипятить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить 3–4 раза в день после еды по 1 ст. л.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 10 луковиц, 1 головка чеснока, 2 ст. л. меда, 500 мл молока, 1 ч. л. сока собачьей мяты.

Приготовление. Луковицы и чеснок нарезать мелкими кусочками и кипятить в молоке, пока они не станут мягкими, процедить. Добавить мед и сок собачьей мяты и золотого уса.

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

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 2 яичных желтка, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. рома.

Приготовление. Желтки смешать с сахаром, добавить ром и все взбить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать перед едой 1 раз в день всю полученную смесь.

Требуется: 3 ст. л. сока золотого уса, 4 ст. л. сока редьки, 5 ст. л. сока моркови, 125 мл молока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Молоко подогреть, добавить соки и мед.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 6 раз в день.

Требуется: 1 ч. л. сока золотого уса, 2 яичных желтка, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Мед подогреть и смешать с остальными продуктами.

Применение. Принимать внутрь по 1 ч. л. 5–6 раз в день.

Следующее средство очень легко готовится в домашних условиях.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 250 мл молока, 1/4 ч. л. соды, 10 г сливочного масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Листья золотого уса залить кипящим молоком. Дать настояться 30 минут, добавить в настой соду, масло и мед, все тщательно перемешать, процедить.

Применение. Пить 3 раза в день после еды по 1/2 стакана.

Часто бывает так, что на ранних стадиях болезни мокрота отходит с трудом, при этом больного мучат длительные приступы сухого кашля. Народная медицина знает несколько способов изготовления отхаркивающих средств.

Требуется: 1 ч. л. листьев золотого уса, 2 ч. л. измельченных корневищ аира, 250 мл воды.

Приготовление. Порошок корневищ аира и листья золотого уса залить кипятком и настаивать 2–3 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. сухих листьев крапивы, 300 мл воды.

Приготовление. Листья крапивы и золотого уса залить кипятком и настаивать в течение часа. После этого настой процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 4 ч. л. настойки золотого уса, 20 г корня алтея, 500 мл водки.

Приготовление. Залить водкой измельченный корень алтея и оставить в темном месте на 10 дней, после чего процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день, разбавив настойку 1/2 стакана воды.

Требуется: 2 ч. л. настойки золотого уса, 15 г цветков багульника болотного, 100 г водки.

Приготовление. Залить цветки багульника водкой и настаивать 8 – 10 дней.

Процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать по 10–20 капель на кусочек сахара 3 раза в день.

Требуется: 3 ч. л. настойки золотого уса, 10 г цветков коровяка скипетровидного, 500 мл водки.

Приготовление. Залить цветки коровяка водкой и настаивать 14 дней в теплом темном месте. Процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать по 15–20 капель, разбавив 1/2 стакана воды, 3 раза в день.

Еще один рецепт настойки.

Требуется: 1 ст. л. настойки золотого уса, 70 г измельченных корневищ лапчатки прямостоячей, 500 мл водки.

Приготовление. Залить корневища водкой и настаивать 2 недели. Процедить, добавить настойку золотого уса.

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

При резко выраженном трахеите возникает тупая, саднящая боль в горле и за грудиной, после кашля голос может стать сиплым. Чтобы снять эти неприятные симптомы и не допустить развития воспаления гортани, применяются следующие народные средства.

Требуется: 1 ст. л. настойки золотого уса, 20 г полыни, 500 мл водки.

Приготовление. Залить полынь водкой и настаивать 24 часа. Процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Пить по 10–15 капель, разведенных в 1/2 стакана воды, 3 раза в день за 15 минут до еды.

Требуется: 1 ст. л. настойки золотого уса, кусок шерстяной ткани, по 3 ст. л. 6 %-ного уксуса и прованского масла, 2 ст. л. камфары, 3 небольших корешка хрена. Приготовление. Хрен натереть на мелкой терке, добавить настойку золотого уса. Кусок ткани пропитать смесью уксуса, прованского масла и камфары. Применение. Перед сном положить на грудь пропитанный кусок ткани, а на воротниковую зону сделать компресс из хрена и настойки золотого уса. Оставить до утра.

Требуется: 1 ст. л. настойки золотого уса, 1 луковица, 1/2 стакана гусиного сала.

Приготовление. Лук натереть на мелкой терке и смешать с гусиным салом, добавить настойку золотого уса.

Применение. Каждое утро съедать 1 ч. л. смеси и перед сном натирать салом с луком грудь и шею.

Для снятия болевых ощущений в горле и борьбы с инфекцией применяются полоскания и ингаляции различными отварами и настоями трав.

Требуется: 3 ст. л. настойки золотого уса, сосновые шишки, водка.

Приготовление. Третью часть литровой банки заполнить измельченными сосновыми шишками и залить водкой. Настаивать 7 дней в теплом месте, добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день в течение 10 дней.

При несоблюдении домашнего режима и непринятии своевременных мер болезнь может перейти в хроническую форму или распространиться на другие отделы дыхательных путей. Чтобы этого не произошло, проводите комплексное лечение трахеита, которое включает в себя и использование лекарственных средств народной медицины.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 400 мл молока, 1 ст. л. исландского мха.

Приготовление. В эмалированную кастрюлю налить молоко и положить измельченный мох и листья золотого уса. Кипятить смесь 15 минут, накрыв кастрюлю блюдцем или тарелкой, но не крышкой из металла. После этого жидкость процедить, сырье выкинуть, а молоко еще раз подогреть, накрыв блюдцем. Перед употреблением немного остудить.

Применение. Теплое молоко пить перед сном по 1 стакану.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. сушеных листьев шалфея, 300 мл молока.

Приготовление. Шалфей и золотой ус залить молоком и кипятить 15 минут. Смесь процедить, сырье удалить, а молоко прокипятить еще раз.

Применение. Пить теплое молоко перед сном по 100 мл и лечь в постель.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. исландского мха, 1 ст. л. меда, 2 стакана воды.

Приготовление. Мох залить кипятком, дать настояться 3 часа. После этого жидкость процедить и добавить мед, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить слегка остывший отвар перед сном по 150 мл.

Фарингит

Неоценимы в лечении фарингитов различные средства народной медицины: настои и отвары трав, соки, мази и капли.

Требуется: 100 г листьев золотого уса, 120–140 сосновых шишек, 2 кг сахара, 1 л воды.

Приготовление. Из воды и сахара сварить сироп, опустить в него молодые шишки, собранные в начале июня, и листья золотого уса, варить 45–60 минут.

Применение. Варенье добавлять в чай или воду и пить при первых же признаках простудных заболеваний.

Если фарингит переходит в хроническую форму, то его сопровождает скапливание в глотке большого количества слизи, что вызывает постоянную потребность откашливания и отхаркивания. Для облегчения состояния больного применяется ряд отваров и настоев из сборов трав.

Также вы можете приготовить настой из смеси трав, обладающих также противовоспалительным действием.

Требуется: 2 части листьев золотого уса, по 1 части травы чабреца и травы ясменника душистого, 2 части листьев лесной земляники или клубники, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа.

Процедить.

Применение. Пить настой по 2 ст. л. 5–6 раз в день.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, по 3 ст. л. листьев шалфея и корня солодки, по 4 ст. л. семян аниса, корня алтея, почек сосны, 2 ст. л. цветков коровяка, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 3 часа в закрытой посуде. Перед употреблением вскипятить, процедить.

Применение. Применять для ингаляций 2–3 раза в день по 5 – 10 минут.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. цветков коровяка и семян аниса, 4 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 8 ст. л. корня алтея, 3 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. измельченного корня фиалки, 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить 1 л кипятка и настаивать 20 минут. Перед употреблением вскипятить, процедить.

Применение. Делайте ингаляции по 10–15 минут 3–4 раза в день.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. цветков мальвы, цветков коровяка, листьев мать-и-мачехи, корня алтея, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 15 минут, остудить, процедить.

Применение. Применять для полосканий горла 2–3 раза в день.

Иногда течение болезни может сопровождаться небольшими повышениями температуры. Облегчат состояние больного жаропонижающие и общеукрепляющие настои трав и соки.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 плод граната.

Приготовление. Плод граната очистить, из семян отжать сок, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. измельченных корневищ аира и корневищ лопуха, 1,2 л воды.

Приготовление. Смесь залить водой, варить 15 минут. После этого настаивать 6 часов, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день после еды.

Фарингит может быть вызван постоянным присутствием инфекции в организме, как это бывает при кариесе зубов. Поэтому для профилактики и лечения заболевания применять разнообразные отвары трав для полоскания полости рта.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 3 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 400 мл воды.

Приготовление. Листья шалфея и золотого уса залить кипятком и настаивать 30 минут в закрытой посуде. Процедить.

Применение. Полоскать полость рта 3–4 раза в день.

Глава 5. Золотой ус в реабилитации после заболеваний дыхательной системы.

Витаминное средство

Требуется: 70 г листьев золотого уса, 100 г весенних листьев березы, 1 л воды.

Приготовление. Залить листья теплой кипяченой водой и настаивать 5–6 часов, после этого жидкость процедить, листья отжать и удалить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой.

Не менее богато аскорбиновой кислотой и следующее средство.

Требуется: 6 ст. л. листьев золотого уса, 400 г чеснока, сок 24 лимонов. Приготовление. Чеснок натереть на терке, листья золотого уса мелко нарезать, смешать с соком лимона. Смесь положить в банку, все это завязать марлей. Настаивайте 7 суток. Перед приемом взболтать. Применение. Принимать средство по 1 ч. л., предварительно размешав его в 1 стакане кипяченой воды. Настой не следует употреблять при повышенной кислотности желудка.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. ягод брусники, по 3 ст. л. листьев крапивы и ягод шиповника, 1 л воды.

Приготовление. Измельченное сырье хорошо перемешать, залить кипятком, настаивать 3–4 часа, затем процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день до или после еды.

При астеническом синдроме полезны различные успокаивающие, снимающие раздражительность, головную боль, улучшающие настроение средства.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 1/2 ст. л. чая из фенхеля, аниса, тмина, 300 мл воды.

Приготовление. Смешать чай в равных пропорциях, добавить измельченные листья золотого уса, залить кипятком, настаивать примерно 10 минут.

Применение. Чай хорошо пить с медом утром и вечером после приема пищи.

Требуется: 2 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. сухих листьев мяты, 1/4 л молока.

Приготовление. Листья мяты залить кипящим молоком, дать настояться 5 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить перед сном по 1/4 стакана.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. меда, 250 мл минеральной воды, 1/2 лимона.

Приготовление. Мед растворить в минеральной воде, затем добавить сок половинки лимона и все хорошенько перемешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана каждый день после приема пищи. Продолжительность лечения – 7 – 10 дней.

Требуется: 4 ч. л. настойки золотого уса, 1 ст. л. измельченных шишек хмеля, 1 стакан водки.

Приготовление. Залить шишки хмеля водкой, настаивать 2 недели в темном месте, после чего процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать настойку по 5 капель на 1 ст. л. воды 2 раза в день – до еды и на ночь.

Для повышения работоспособности организма постепенно начинайте занятия физкультурой, чаще бывайте на свежем воздухе, делайте водные процедуры. Необходима также благоприятная психологическая атмосфера там, где живет больной.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. ягод шиповника, по 2 ст. л. хмеля, шалфея, сока лимона, меда, 400 мл воды.

Приготовление. Ягоды шиповника растолочь и залить 1 стаканом горячей воды. Дать настояться 10 минут. Хмель залить 1/2 стакана кипятка и настаивать 3–5 минут. Шалфеем залить 1/2 стакана кипятка и настаивать 8 – 10 минут. Все настои процедить. Далее в настой шалфея добавить настой хмеля. Дать постоять 3–4 минуты и добавить настой шиповника. Затем влить лимонный сок и добавить мед. Все перемешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды в течение 1–2 недель. На ночь пить по 1/4 стакана приготовленного средства.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. березовых почек, сухих цветков календулы, мяты перечной, шалфея, сахара, лимонного сока, 600 мл воды.

Приготовление. Березовые почки залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 30 минут. Сухие цветки календулы залить 1/2 стакана кипятка и настаивать 10–12 минут. Мятую перечную заварить в 1/2 стакана кипятка и настаивать 4–7 минут. Шалфей, залитый 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут. Все настои процедить. В 1/2 стакана настоя березовых почек добавить 3 ст. л. настоя мяты перечной, 2 ст. л. настоя шалфея и 2 ст. л. настоя календулы. Затем положить лимонный сок и сахар, хорошо

размешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день через 20 минут после еды. На ночь выпивать по 1/3 стакана средства.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. меда, 2 ст. л. корня хмеля, по 1 ст. л. травы зверобоя, листьев мяты перечной, 2 ст. л. сухих листьев смородины, 800 мл воды.

Приготовление. Сухие листья смородины залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10–12 минут. Затем в настой добавить зверобой и мяту перечную, залить 1 стаканом кипятка, Накрыть крышкой, и дать постоять еще 7 – 10 минут. Корень хмеля залить 1 стаканом кипятка и настаивать 12–15 минут. Процедить и добавить мед, тщательно перемешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать 3 раза в день через 30 минут после еды по 1 ст. л. Использовать средство в течение 7 – 12 дней. Перед отходом ко сну можно выпить 2 ст. л. средства.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. ягод рябины и ягод боярышника, 1 ст. л. травы бессмертника, по 2 ст. л. сухих цветков календулы и сухих листьев крапивы, 1 ч. л. сахара, 800 мл воды.

Приготовление. Ягоды рябины тщательно измельчить. Залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30–40 минут. Измельченные ягоды боярышника залить 1 стаканом воды и варить на огне 12–15 минут. Процедить. Сухие листья календулы и листья золотого уса заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 5–7 минут. Сухие листья крапивы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Бессмертник заварить 1 стаканом кипятка и дать постоять 10–12 минут. Все процедить. В 1/2 стакана настоя боярышника добавить 1/3 стакана настоя рябины, 3 ст. л. настоя крапивы, 3 ст. л. календулы и золотого уса, и 4 ст. л. настоя бессмертника. Добавить сахар и тщательно размешать.

Применение. Принимать 4 раза в день через каждые 4 часа по 1/2 стакана.

Требуется: 2 ст. л. листьев золотого уса, 3–4 ст. л. цветков граната, 1 л воды.

Приготовление. Цветки граната и листья золотого уса залить кипятком и настаивать 30 минут. Перед употреблением настой процедить и слегка подсластите.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ч. л. сухих цветков бузины красной, 300 мл кипятка.

Приготовление. Цветки бузины и листья золотого уса залить кипятком

и дать постоять 10–15 минут. Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день медленно, небольшими глотками.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. цветков коровяка, травы медуницы, цветков алтея и лепестков мака, по 1 ст. л. цветков мать-и-мачехи, цветков бузины черной, цветков липы, цветков гречихи посевной, 1 л кипятка.

Приготовление. 4 ст. л. смеси трав залить 1 л кипятка и поставить в духовку на 12 часов. После этого процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана каждые 4–5 раз в день.

Нелишним будет витаминный настой ягод шиповника и малины и цедры грейпфрута.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. цедры грейпфрута, 2 ст. л. плодов майского шиповника, 3 ст. л. ягод малины обыкновенной, 500 мл воды.

Приготовление. Залить 2 ст. л. сбора кипятком, дать настояться 2 часа с закрытой крышкой, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день через час после еды в течение месяца, затем сделать перерыв на месяц и снова повторить курс лечения настоем.

Рекомендуем еще один витаминный настой.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 1/2 стакана плодов шиповника майского, листьев малины обыкновенной и цветков боярышника кроваво-красного, по 2 ст. л. листьев брусники обыкновенной и черной смородины, 500 мл воды.

Приготовление. Заварить 2 ст. л. сбора кипятком, дать настояться 2 часа с закрытой крышкой, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день в течение месяца.

Еще один рецепт травяного настоя.

Требуется: 3 ст. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. корня девясила, травы душицы, листьев шалфея, травы багульника, травы полыни горькой, травы зверобоя, 750 мл воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора измельчить в ступке деревянным пестиком и залить кипятком, нагревать на водяной бане 30 минут, дать настояться 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 50 г листьев золотого уса, по 50 г сосновых почек, травы тысячелистника, плодов шиповника, 5 г травы полыни, 200 г сока алоэ, 2,5

л воды.

Приготовление. Все компоненты перемешать и залить кипяченой водой, дать настояться в течение 2 часов, потом поставить на огонь и варить с закрытой крышкой 10 минут на небольшом огне. После этого кастрюлю закутать в одеяло на сутки. Затем настой процедить и добавить сок алоэ. Лучше сделать сок самим (он должен быть свежим), взяв растение в возрасте от 3 до 5 лет.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды за 30 минут.

Хороший восстановительный эффект дают и спиртовые настойки.

Требуется: 2 ст. л. настойки золотого уса, по 30 г корня девясила и плодов шиповника, 500 мл водки или медицинского спирта крепостью 40 %.

Приготовление. Очистить и промыть шиповник и траву девясила, залить их спиртом или водкой, дать настояться 10 дней, процедить, добавить настойку золотого уса.

Применение. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения – 1 месяц.

Требуется: 3 ст. л. настойки золотого уса, по 30 г березовых почек, листьев крапивы, листьев шалфея и цветков липы, по 40 г травы зверобоя и листьев шиповника, 500 мл водки или медицинского спирта крепостью 40 %.

Приготовление. Растолочь сбор в ступке деревянным пестиком и залить водкой или спиртом, настаивать 15 дней в темном прохладном месте, добавить настойку золотого уса.

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

Смягчающий отвар из фиалки трехцветной.

Требуется: 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной (анютиных глазок), 250 мл воды.

Приготовление. Заварить траву фиалки кипятком. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10 минут до еды.

Не менее эффективным средством борьбы с заболеванием являются настои и настойки. Предлагаем вашему вниманию несколько специальных рецептов, способствующих быстрейшему выздоровлению.

Настойка витаминная.

Требуется: 300 мл настойки золотого уса, 200 мл свекольного сока, 5 ст. л. сахара, 100 мл водки, 1–1,5 ст. л. очищенного глицерина.

Приготовление. Все хорошо перемешать и настаивать 1 сутки.

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

Настойка дезинфицирующая.

Требуется: 500 мл настойки золотого уса, 1 ч. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 750 мл водки, цедра 1 лимона.

Приготовление. В стеклянную посуду насыпьте сбор и влейте водку. Дать настояться 2 дня. Затем хорошо встряхните, добавить цедру и снова настаивать в течение суток в темном сухом месте. Добавить настойку золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Кроме этого, настойку можно использовать и для согревающих компрессов. Небольшой отрез ткани, лучше всего льняной, сложить в несколько раз, хорошо вымочить в настойке, слегка выжать, чтобы жидкость не стекала, и положить на грудь больного. Сверху укутать теплым платком или шарфом. Делать такой компресс надо на ночь, а утром снимать и протирать грудь больного спиртом.

Заключение

Теперь, когда в вашем распоряжении оказалось мощное оружие против болезней, оружие, сила которого основывается на народных традициях целительства и траволечения, насчитывающих не одно столетие существования, вы можете смело воспользоваться ими. Теперь вам всего лишь надо следовать предложенным практическим советам и рекомендациями, которые были собраны в этой книге, чтобы холодное время года перестало для вас ассоциироваться с простудой и кашлем. Заблаговременное применение профилактических средств на основе золотого уса поможет вам оставаться на ногах и не болеть даже во время сезонных эпидемий, когда все окружающие заболевают и не способны работать.

Теперь вам легче поверить в то, что народная фитотерапия вполне способна защитить вас от различных недугов, поставив надежный барьер между болезнями и вами золотой ус оказывает высокое профилактическое действие, и способствует повышению иммунитета. Но не только высокая сопротивляемость человека всяческим недугам является показателем здоровья. Очень важно и то, чтобы человек всегда и во всем ощущал внутреннюю силу и энергию. Природные лекарственные средства – это лучший способ приобрести не видимость благополучия, а действительно крепкое здоровье.

Никогда не забывайте о том, что заболевания органов дыхания, легкие или тяжелые, требуют внимательного отношения. И если хоть раз оставить на потом заботы о своем здоровье, то через очень небольшое время вы обнаружите, что ситуация невероятно осложнилась именно потому, что некоторое время назад вы проявили равнодушие к своему здоровью. Теперь, вместо того чтобы два-три дня полечиться дома, вы будете вынуждены потратить на это целый месяц, а то и более.

И ведь в случае с золотым усом дело не только в лечебном эффекте. Есть и чисто экономический интерес, поскольку самый волнующий вопрос – сколько стоят медикаменты. Природные средства по-прежнему остаются самыми дешевыми и доступными из всех имеющихся лекарств. Чтобы в этом убедиться, достаточно зайти в любую аптеку. Вас неприятно поразят немаленькие цены на многие важные или обыденные препараты. В то же время за средствами, которые описаны выше, вам не придется далеко ходить или выкладывать за них все содержимое своего кошелька.

Возможно, позже вы обратите внимание, что золотой ус способен вылечить не только грипп, ангину или пневмонию, его целебные свойства куда шире. Может быть, однажды он поможет вам и вашим близким в лечении других серьезных недугов. Главное, не забывайте о его свойствах. К сожалению, современные достижения медицины не так уж эффективны, как нам хотелось бы, при многих заболеваниях официальная медицина не слишком надежна. Тем больше у нас оснований для того, чтобы обратиться за помощью к природным средствам, ведь народная медицина тоже не стоит на месте и развивается вместе с нашими потребностями и интересами. Вполне вероятно, что в кладовой природы еще хранится много уникальных лечебных средств, которые способны сильно облегчить нашу жизнь. Главное, не забывать об этом в самых критических ситуациях.