

Алевтина Корзунова

Золотой ус против герпеса



Annotation

В серии «Я привлекаю здоровье» неоднократно выпускались книги о золотом усе. Новая книга о золотом усе расскажет вам о способах лечения такого заболевания как герпес с помощью этого домашнего целителя, а также о видах этого инфекционного заболевания, о способах передачи, ну и, конечно, методах профилактики и лечения. Надеемся, что данное издание станет вашим помощником. Будьте здоровы!

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

Алевтина Корзунова

Золотой ус против герпеса

Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Представляю вам свою новую книгу из серии «Я привлекаю здоровье». К сожалению, условия нашей жизни не способствуют укреплению здоровья. Неблагоприятная экологическая обстановка, постоянные стрессы, нездоровое питание – все это не лучшим образом отражается на нашем самочувствии. Нередко мы сами становимся врагами своему организму, злоупотребляя вредными для организма привычками, ведя малоподвижный образ жизни. И потом пожинаем плоды в виде хронических заболеваний. Всем известно, что здоровый образ жизни – главный залог физического благополучия, однако не каждый спешит следовать этому правилу. В результате этого участились и «помолодели» такие заболевания, как инфаркт, инсульт, язва желудка и многие другие. И только попав в категорию больных, человек начинает осознавать, насколько просто можно было этого избежать. Природой человеку даны мощные ресурсы, при бережном отношении к которым можно прожить долгую счастливую жизнь. Но если все-таки не удалось сохранить здоровье в его первоначальной силе, то обращаться за поддержкой правильнее всего будет тоже к самой природе. Наверное, каждый из вас хоть один раз в жизни прибегал к помощи лекарственных трав. Кому-то порекомендовали то или иное растение знакомые, кому-то назначил врач, кто-то сам нашел информацию и применил ее на практике. В любом случае в целебную силу природных средств верят все. Как врач я знаю немало примеров, когда неизлечимый больной, заболевание которого не поддавалось медикаментозному лечению, обретал здоровье, обращаясь к целительным силам природы. Станным образом развитие фармакологической промышленности, открытия в этой области никоим образом не влияют на популярность среди основных масс населения лекарственных средств растительного происхождения. Наоборот, как я заметила, в последнее время лекарственные растения приобретают все более широкое применение. Из личного опыта знаю, как пациенты, придя на прием к врачу, просят вместо синтетических лекарственных средств порекомендовать препарат на растительной основе. Я как сторонница

нетрадиционных методов лечения (в частности, фитотерапии) только приветствую такое стремление к оздоровлению с минимальными потерями для организма. Я выпустила несколько книг, рассказывающих о принципах лечения средствами народной медицины, об особенностях некоторых растений и способах их применения. Много внимания я уделила каллизии душистой, или золотому уссу – этому поистине уникальному растению. В этой книге мы рассмотрим эффективность свойств золотого уса в лечении одного из тяжелых заболеваний нашего времени – герпеса.

Глава 1 Герпес

В последние десятилетия врачи всего мира бьют тревогу по поводу быстрого распространения вируса герпеса. Часто это заболевание наряду со СПИДом называют чумой XX и XXI в., хотя симптомы и характер течения болезней различны. Упоминание о герпесе обнаружено еще в летописях Древнего Рима, созданных в I в. до н. э. С тех пор прошло несколько веков, познания и открытия человечества позволяют справляться с болезнями, ранее считавшимися неизлечимыми, однако вирусы герпеса остались непобедимыми. По данным медицинской статистики около 80 % населения всего земного шара является носителем этого вируса. И половина из них время от времени страдают от острых рецидивов инфекции.

Название данного заболевания позаимствовано из греческого языка – herpes, что в переводе означает «лишай». И действительно, по внешним признакам и способам распространения по кожным покровам между некоторыми формами лишая и герпесными заболеваниями много общего. Один из видов герпесной инфекции так и называется – опоясывающий лишай. Другой вид известен как простой герпес и вызывается вирусом простого герпеса I типа или вирусом простого герпеса II типа. До недавнего времени герпесная инфекция многими воспринималась как временная неприятность в виде «малярии» на губах, исчезающая через несколько дней. Но исследования зарубежных и российских ученых опровергли мнимую безобидность заболевания. Результаты этих исследований, прямо скажем, малоутешительны. Попадая в организм человека через кожу, слизистые оболочки или кровь, вирусы начинают активно размножаться и распространяться по всему организму, проникая в кровяное русло или нервные сплетения. Они могут внедряться в лимфоузлы, поражать внутренние органы и нарушать функции всего организма. При этом вирусоноситель не всегда знает о наличии у себя вируса герпеса, поскольку болезнь длительное время может протекать в скрытой форме, обостряясь при ослаблении иммунитета, спровоцированном простудными заболеваниями, нервным стрессом, приемом сильнодействующих препаратов – антибиотиков или гормонов, физическим или умственным перенапряжением и т. д. Выявлена закономерность рецидива заболевания в межсезонье, когда организм вынужден адаптироваться к очередному времени года. Таким образом,

частота и степень обострения напрямую зависят состояния иммунной системы человека. И, если при других хронических заболеваниях повышение защитной реакции организма идет как сопутствующее основному лечению, то в рассматриваемом нами случае именно укрепление иммунитета является первым средством борьбы с болезнью.

Несмотря на остроту проблемы, широким массам населения России по-прежнему недоступен полный объем информации о способах передачи, течении и последствиях герпесной инфекции. Поэтому я попытаюсь восполнить этот пробел и рассказать о том, что необходимо знать и учитывать людям, пораженным вирусом герпеса.

Герпес простого типа

Как я уже говорила, простой вирус герпеса вызывают 2 типа вируса. Герпес I типа поражает чаще всего красную кайму губ, крылья носа, слизистые оболочки рта и глаз. Основным симптомом этой формы заболевания являются одиночные или сгруппированные высыпания на воспаленных участках кожи. Они представляют собой пузырьки с прозрачным содержимым. Развитие и течение болезни можно разделить на 4 этапа.

Первый этап начинается с дискомфорта в области возможного появления высыпаний. Ему сопутствуют зуд, жжение и болезненность кожи или слизистых оболочек. Эти проявления могут сопровождаться ознобом, недомоганием, повышением температуры, расстройством кишечника. Именно на этой стадии можно повлиять на дальнейшее развитие болезни, применяя противовирусные, иммуномодулирующие и народные средства.

Второй этап – внешнее выражение воспалительного процесса, т. е. появление основного симптома герпесной инфекции – плотных болезненных пузырьков с прозрачным содержимым с последующим их увеличением и слиянием между собой.

Третий этап характеризуется образованием язвочек на месте лопнувших пузырьков. В этот период больной человек становится особенно опасным для окружающих как источник распространения инфекции.

Четвертый этап можно назвать шагом к выздоровлению, так как язвочки подсыхают и на них образуется корочка, которая впоследствии отпадает. Нельзя расчесывать и отрывать корочки, так как это может стать причиной развития вторичной бактериальной инфекции.

При поражении вирусом полости рта возникает герпетический стоматит. Он начинается с появления на слизистых оболочках изъязвлений,

покрытых серым налетом. Редко происходит поражение языка. Этот процесс всегда сопровождается повышением температуры, общим недомоганием, упадком сил, ознобом. Но, кроме этого, происходит увеличение подчелюстных и околоушных лимфатических узлов. Для успешного лечения на данном этапе необходимо исключить из рациона пищу с раздражающим эффектом – кислую, соленую, острую. Твердую пищу рекомендуется измельчать. Лечение такое же, как упоминалось ранее, т. е. назначают противовирусные, иммуномодулирующие препараты и средства народной медицины. Необходимо учитывать, что лечение стоматита – процесс длительный, требующий соблюдения всех рекомендаций врача. Иначе он может распространиться вглубь или перейти в хроническую вялотекущую форму, провоцируя новые вспышки заболевания, сопровождающиеся поражением внутренних органов.

Давайте вспомним, что в переводе с греческого «герпес» означает «лишай». А лишаем можно заразиться при одном прикосновении. То же самое происходит и при герпесе. Если, дотронувшись до язвочек на губах, вы затем потрете глаза или уши, то спустя некоторое время язвочки появятся уже на этих органах. Поэтому непременным условием профилактики сильнейшего распространения инфекции является частое мытье рук с мылом.

Поражение слизистой оболочки глаз проходит в форме кератита или конъюнктивита.

Кератит – воспаление роговицы глаза. Для него характерны ощущение инородного тела в глазу, светобоязнь, слезотечение, зуд и жжение. Развитие очага воспаления на центральной части роговицы может спровоцировать стойкое снижение остроты зрения. Поэтому лечение глазного герпеса надо проводить под наблюдением врача-офтальмолога, обратившись к нему сразу же после возникновения первых симптомов.

Конъюнктивит – воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока. Бывает острым и хроническим. Острый конъюнктивит начинается внезапно, почти всегда одновременно на обоих глазах. Появляются зуд, жжение, слезотечение и светобоязнь. Отекает и краснеет слизистая оболочка глазного яблока, припухают веки. Все это сопровождается обильными гнойными выделениями. Лечение также должен проводить врач-офтальмолог.

Всем давно известна такая простая истина: болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому, чтобы избежать заражения герпесом других органов, необходимо соблюдать правила личной гигиены: как можно чаще мыть руки с мылом, ежедневно менять полотенце и

постельное белье, макияж накладывать, стараясь не касаться пораженных герпесом участков кожи, а лучше на время обойтись без него. *Генитальный герпес*

Я рассказала вам о некоторых заболеваниях, причиной возникновения которых является вирус герпеса, передающийся бытовым путем. Но не менее, а, может быть, даже более опасен вирус герпеса, вызывающий поражение половых органов. Его мишень – половые органы, как внешние, так и внутренние. Если раньше считалось, что генитальный герпес вызывает лишь вирус простого герпеса II, то по последним данным выявлена причастность к данной форме заболевания вируса простого герпеса I. Заражение происходит при половом контакте с инфицированным партнером. Заражение может произойти и при орально-генитальном сексе, риск инфицирования при котором повышается, если у одного из партнеров острая стадия заболевания, проявляющаяся высыпаниями на губах и слизистых оболочках ротовой полости. Проблема стремительного распространения вируса усугубляется еще и тем, что более чем у половины вирусоносителей заболевание протекает в скрытой форме, т. е. человек может и не знать, что он представляет собой скрытую угрозу для потенциальных партнеров. К тому же презерватив не является абсолютной защитой от вируса герпеса, так как последний может проникать сквозь поры кондома. Лучшей защитой в этом случае является использование наряду с презервативом мазей с противовирусными компонентами, которые помогут вам подобрать врач-гинеколог.

Первыми симптомами генитального герпеса, как и в других случаях, становятся пузырьковые высыпания с прозрачным содержимым, локализованные в области наружных половых органов. Сыпь чаще всего сопровождается жжением, зудом, болезненными ощущениями. Типичное развитие заболевания включает в себя несколько этапов. Для первого характерны все признаки простудного заболевания: озноб, общая слабость, повышение температуры, возможны катаральные явления – насморк, кашель, впрочем, быстро проходящие. Все это может сопровождаться болями в низу живота разной интенсивности. На втором этапе появляются зудящие пузырьки на воспаленных участках слизистой. И третий этап – изъязвление лопающихся пузырьков с последующим образованием струпа на язвочках. Обострение болезни может продолжаться до 2 недель. После чего наступает период мнимого выздоровления, во время которого инфекция может распространиться на внутренние половые органы и протекать практически бессимптомно. У женщин возможно поражение шейки матки, где герпетические язвочки могут переродиться в эрозию. У

мужчин страдают в основном уретра и предстательная железа. При надлежащем лечении возможен переход болезни в стадию ремиссии.

Несмотря на то что полностью избавиться от вируса герпеса невозможно, проводить регулярное лечение все-таки следует. Но прежде врачи вирусолог и гинеколог должны диагностировать заболевание. Для этого больному придется сдать ряд анализов: кровь на содержание антител к вирусу, мазки и соскобы со слизистой оболочки половых органов. Все это поможет выявить тип вируса, стадию заболевания и назначить соответствующее лечение. Как правило, в курс лечения входят противовирусные, иммуномодулирующие, корректирующие деятельность нервной системы средства, адсорбенты. На свое усмотрение врач может назначить дополнительные препараты (например, нормализующие деятельность желудочно-кишечного тракта).

Особо я хочу отметить влияние вируса герпеса на развитие беременности и плода. Давно доказано, что наличие в крови вируса служит одной из главных причин невынашивания беременности и возникновения внутриутробных пороков развития. Внутриутробно инфицированные дети могут родиться с поражением центральной нервной системы, головного мозга и внутренних органов. Нередко следствием такого поражения становится детский церебральный паралич. Особенную опасность для эмбриона представляет заражение беременной женщины в I триместр беременности, когда происходит закладка основных внутренних органов плода. В этом случае врачи нередко рекомендуют искусственное прерывание беременности во избежание тяжелых последствий. Последний триместр – период интенсивного формирования головного мозга. Заражение вирусом герпеса в это время менее опасно, но может стать причиной нарушения функций головного мозга, энцефалопатии. Весь период беременности женщина, зараженная вирусом герпеса, должна находиться под наблюдением иммунолога и вирусолога. Чтобы предотвратить заражение при прохождении ребенком родовых путей, в большинстве случаев применяется операция кесарева сечения. Таким образом риск заражения сводится к минимуму. Но, как я уже упоминала, не каждый знает о наличии в организме вируса герпеса, а анализ на его выявление, к сожалению, не является обязательным для беременных женщин. Поэтому позаботиться о здоровье будущего ребенка и провести всестороннее обследование обоим партнерам следует до планируемой беременности.

Как и при всех хронических заболеваниях, при герпетической инфекции необходимо придерживаться определенной диеты,

исключающей такие продукты, как цитрусовые, шоколад, кофе, молоко, алкоголь. Предпочтение надо отдавать кисломолочным продуктам, свежим овощам и фруктам, нежирному мясу и рыбе. Очень полезна при этом заболевании морская капуста, которую можно использовать и в виде таблеток, продающихся в аптеках. Особое внимание следует уделить достаточному приему витаминов и минеральных веществ.

Пути передачи герпесной инфекции

Существуют следующие пути передачи вируса: воздушно-капельный; бытовой (через предметы обихода); половой; трансплацентарный (внутриутробное поражение плода).

Опоясывающий лишай

Одной из разновидностей герпесной инфекции является опоясывающий герпес (или лишай). В результате научных исследований была выявлена прямая связь между опоясывающим лишаем и детской болезнью – ветряной оспой. Вирус, вызывающий ветрянку, относится к семейству герпетических вирусов и называется *Varicella Zoster*. Передается он воздушно-капельным путем и при непосредственном контакте с больным. Инкубационный период продолжается в среднем 1–3 недели. Опасным для окружающих больной становится за 1–2 дня до внешних проявлений болезни и до 5-го дня с момента возникновения последних пузырьков. Заболевание начинается с внезапного повышения температуры до 38–39 °С. Далее появляется сыпь в виде розовых пятен, распространяющихся по кожным покровам всего тела, включая волосистую часть головы. Через некоторое время пятнышки преобразуются в пузырьки с прозрачным содержимым, вокруг которых каймой краснеет кожа. Как и при других герпетических высыпаниях, сыпь сопровождается зудом, жжением и болезненностью. Через 2–3 дня происходит изъязвление пузырьков, после чего они за короткий период подсыхают и покрываются корочкой, опадающей через 1–2 недели. Сыпь проявляется не одновременно, а в течение достаточно длительного времени. При подсыхших язвочках на тех же участках кожи могут появляться новые пузырьки. В целом болезнь продолжается 3–4 недели. Иногда возможны осложнения в форме вторичной бактериальной инфекции, у ослабленных детей могут развиваться пневмония, энцефалит, менингит. Болезнь не дает пожизненного иммунитета. Лечение должен проводить врач.

Вирус *Varicella Zoster*, так же как и другие вирусы герпеса, пожизненно сохраняется в организме в дезактивированном виде, укореняясь в спинном мозге. Ослабление иммунитета, старческая немощь

и ряд других факторов могут послужить причиной возобновления жизнедеятельности вируса и продвижения его из спинного мозга по нервным окончаниям. Чаще всего вирус поражает тройничный нерв, межреберный, бедренный и т. п. Такая активность вируса становится причиной возникновения нового опоясывающего лишая. Для повторного развития заболевания характерна все та же герпетическая сыпь. Только теперь она размещается на кожных участках вдоль пораженных вирусом нервов. Первыми симптомами заболевания становятся невралгические и головные боли. Затем появляются симптомы, характерные для простудных заболеваний: повышение температуры, озноб, ломота в суставах, общее недомогание. Через несколько дней на коже по ходу пораженного нерва группируются пузырьки с прозрачным, а затем гнойным или кровянистым содержимым. Кожа в местах высыпаний воспаляется, отекает и краснеет. Лишай появляется, как правило, на одной стороне тела или лица. По истечении недели пузырьки подсыхают, покрываясь корочками, которые впоследствии отпадают. Болезнь может затянуться до 2 месяцев. Но и после выздоровления у людей с пониженным иммунитетом (особенно у пожилых) могут сохраняться невралгические боли по ходу того же нерва. Заболеванию подвержены только взрослые, и особенно, как я уже говорила, в силу возрастных изменений пожилые люди. Дети после контакта с больным опоясывающим лишаем могут заболеть ветряной оспой. Лечение опоясывающего лишая должно проводиться под наблюдением врача с назначением противовирусных и общеукрепляющих препаратов.

Народные целители для лечения этого заболевания применяют средства, способствующие уменьшению зуда, профилактике вторичных воспалительных явлений, подсушиванию язвочек. После острого периода, во время очищения кожи, но с остаточными невралгическими болями можно применять средства со спазмолитическим и обезболивающим эффектом. Как и в лечении многих других заболеваний, золотой ус нашел применение и здесь. Благодаря его способности укреплять иммунитет и повышать общий тонус организма, а также восстанавливать пораженные кожные покровы в народной медицине с успехом применяют лекарственные средства на его основе. О них вы прочтете в главе «Народные средства для лечения опоясывающего лишая».

Глава 2 Золотой ус

Лечение многих заболеваний с помощью лекарственных растений практикуется народными целителями уже несколько веков. После изучения опытным путем полезных свойств того или иного растения (как самостоятельного лечебного средства, так и в совокупности с другими травами) были подобраны оптимальные сочетания взаимодополняющих растений и составлены рецепты лечебных сборов. Но в составы сборов в большинстве случаев включаются дикорастущие травы, в то время как некоторые комнатные растения, традиционно считающиеся декоративными, по своему химическому составу, определяющему их полезные свойства, не уступают общепризнанным дикорастущим «зеленым докторам». Самыми популярными комнатными растениями, применяемыми в медицинских целях, долгие годы считаются алоэ и каланхоэ. Лечебное действие этих растений доказано и признано научной медициной, препараты на их основе можно приобрести в аптеках. В последние десятилетия такое же широкое распространение получило еще одно уникальное комнатное растение – золотой ус. Многоплановость применения сделала его чуть ли не средством первой помощи. По мнению народных целителей, с помощью препаратов на основе золотого уса можно лечить гипертонию, атеросклероз, сахарный диабет, заболевания кожи и даже онкологические заболевания. Это всего лишь частичный перечень заболеваний, поддающихся лечению золотым усом. Спектр его влияния чрезвычайно широк. Благодаря мощному иммунокорректирующему действию он входит в составы многих общеукрепляющих сборов, является первым помощником в борьбе с инфекционными заболеваниями. И я уверена, что нас ждет еще много открытий, связанных с этим чудодейственным растением. Однако не стоит считать это растение лекарством от всех болезней. Каждый организм индивидуален, и реакция на лекарственные препараты у всех разная. Для некоторых особо чувствительных к каким-либо лекарственным веществам людей золотой ус может стать причиной аллергии или интоксикации организма. Наиболее часто встречающееся побочное действие – огрубение голосовых связок с последующим изменением тембра голоса. Но возможны и другие негативные реакции. Поэтому самолечение средствами, включающими в свой состав золотой ус, нежелательно. Точную дозировку, способ применения и длительность лечения поможет определить врач.

Откуда же явилось к нам столь уникальное растение? Каллизия душистая (*Calissia fragrans*) – официальное название золотого уса – относится к семейству коммелиновых, насчитывающему более 500 видов. Это весьма прихотливые особи, поэтому для успешного произрастания им необходим жаркий влажный климат. Зонами их распространения являются в основном Северная, Центральная и Южная Америка, а также Мексика и Бразилия. Как раз из Мексики и началось распространение каллизии душистой, первоначально выведенной как садовая культура. Проложив долгий путь, этот представитель семейства коммелиновых обосновался у нас уже в виде комнатного растения, получив второе название – золотой ус. В домашних условиях при правильном уходе взрослое растение достигает высоты 70 – 100 см, имеет два типа побегов – вертикальные и горизонтальные (усы). Вторые окрашены в фиолетовый цвет и по всей длине соединены узелками, получившими название суставчиков. Именно в них сосредоточено максимальное количество активно действующих веществ. Обычно лекарственные препараты из растения готовят при наличии на усе не менее 9 узелков. Длина листьев достигает 20–30 см, ширина – 5–6 см. Форма листьев – продолговато-ланцетная. Мелкие (меньше 1 см в диаметре) цветки золотого уса собраны в метельчатые соцветия. В домашних условиях растение цветет редко.

Выращивание золотого уса в домашних условиях

В последние годы к нам вновь вернулась старая добрая традиция – украшать свое жилище комнатными растениями. Открываются специализированные магазины, широкий выбор представленного товара в которых способен удовлетворить любой, даже самый изысканный вкус. Цветоводы-профессионалы приходят на помощь любителям, делясь своими секретами на страницах периодических и тематических изданий. Для того чтобы превратить свою квартиру в маленькую оранжерею, требуются только желание, немного свободного времени и дисциплинированность. Да-да, именно последнее условие является одним из решающих в нелегком процессе создания зеленого уголка, как, наверное, и в любом другом. Ведь любое растение – это живое существо со своими требованиями, капризами. Почти каждое из них, прежде чем попасть на наш подоконник, прошло долгий путь окультуривания, или, говоря научным языком, подверглось интродукции. Но полностью изменить вековым «привычкам» не в силах ни одна живая особь. Поэтому растение, предки которого, допустим, родом из Африки, не будет радовать глаз цветущим видом, произрастая в темном, прохладном помещении и подвергаясь интенсивному поливу. Неприхотливых комнатных растений

насчитываются единицы. Золотой ус к таким не относится. Первое, о чем надо подумать, прежде чем обзавестись своим «домашним доктором», – это выбор места, где растение будет расти с наибольшим комфортом. Сразу скажу, что подоконник – не лучший вариант. Прямые лучи солнца летом, прохождение в щели холодного воздуха зимой вряд ли пойдут на пользу вашему питомцу. Лучше всего найти в квартире умеренно светлый и теплый уголок, недоступный сквознякам и яркому солнечному свету. Чтобы стебель растения не искривился, периодически поворачивайте его. Летом каллизию можно выносить на воздух, помещая в затененные места, не забывая при этом чаще поливать и опрыскивать теплой водой листья. Горшок, предназначенный для высадки растения, должен соответствовать размеру корневой системы. Прежде чем поместить туда земляную смесь, необходимо покрыть дно слоем дренажа. Для этого подойдут речной песок, скорлупа грецких орехов, яиц. Основой для земляной смеси обычно служит перегной, который дополняется взятыми в равных частях дерном и песком. Размножается золотой ус верхушками горизонтальных побегов, количество суставчиков которого должно быть не меньше 2. Наиболее благоприятный период для высадки – весна. Но с не меньшим успехом эту процедуру можно проводить и в любое другое время года. Важным при этом является особенно бережное отношение к ростку. Нельзя допускать его перегревания, переохлаждения, чрезмерного или недостаточного полива. Взрослое растение тоже нуждается во внимании и заботе. Периодически требуется удобрять почву органическими и минеральными удобрениями с умеренным содержанием важных для роста микро- и макроэлементов, таких как железо, марганец, бор, селен, азот, калий, кальций и пр. Подкормку начинают со второй половины февраля, постепенно уменьшая с августа. Недостаток или избыток минеральных веществ может отразиться на внешнем виде растения. Здоровое растение имеет темно-зеленые плотные блестящие листья с равномерной окраской и горизонтальные побеги фиолетового цвета. Любое изменение окраски сигнализирует о погрешностях ухода и требует своевременного принятия необходимых мер.

Весной начинается период интенсивного роста растения. Именно этот период является оптимальным для пересадки золотого уса в более объемный горшок со свежим почвенным субстратом. За несколько дней до пересадки необходимо прекратить полив растения. Пересаживая, нужно быть предельно осторожным, стараясь не повредить корневую систему. Пересаженное растение некоторое время выдерживают в тени, ограждая от сквозняков. После адаптационного периода растение возвращают к

прежнему режиму.

Целебные свойства каллизии душистой

Вот уже несколько лет золотой ус является одним из популярнейших комнатных растений. О нем пишут в периодических изданиях, рассказывают в телевизионных передачах. Рецепты лекарственных препаратов на его основе передаются в буквальном смысле из уст в уста. Наверное, уже ни для кого не секрет, что целительному воздействию этого растения поддаются самые разные болезни: начиная с банального насморка и заканчивая онкологическими заболеваниями. Такая «универсальность» поневоле может вызвать некоторую долю скептицизма. Но вряд ли кто из скептиков будет оспаривать научные заключения о действительном наличии у каллизии душистой лечебных свойств. Первые в России научные исследования о химическом составе золотого уса были произведены в Иркутском медицинском институте на факультете фармакологии. Результаты показали, что в составе каллизии присутствуют биологически активные вещества из группы флавоноидов и растительных стероидов, а также комплекс витаминов и минеральных веществ. Иммуномоделирующее действие золотого уса достигается сочетанием в его составе витамина С и биофлавоноидов Р-витаминного действия. Р-витамин (рутин, относящийся к флавоноидам) защищает витамин С от разрушения и повышает его активность в 20 раз. Кроме того, такое сочетание способствует укреплению стенок сосудов (предотвращая кровоизлияния и кровотечения), снижению холестерина (в результате чего нормализуется артериальное давление), укреплению нервной системы и пр. Помимо витамина С, золотой ус содержит витамины группы В – В2 и В15, витамин РР и каротин. Вкупе с минеральными соединениями эти элементы участвуют в процессах лечения нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, мочеполовой систем, нарушений обмена веществ, кожных заболеваний и др.

Биоактивные вещества стероиды, также входящие в состав золотого уса и относящиеся к группе фитостеролов, оказывают антибактериальное, противовоспалительное, противоопухолевое, регенеративное и антикоагулянтное действие.

Примечательно то, что в отличие от многих других биоактиваторов (алкалоидов, гликозидов и др.) фитостеролы и флавоноиды не являются токсичными веществами. Однако это не говорит о том, что препараты, содержащие эти вещества, допустимо употреблять бесконтрольно, недозированно. Любое лекарственное средство, даже на первый взгляд самое безобидное, может дать побочные эффекты. Так, лекарства на основе

золотого уса могут нарушить функцию голосовых связок и стать причиной огрубения голоса. Кроме того, людям с тяжелыми заболеваниями печени и почек, склонным к аллергическим реакциям, во избежание нежелательных последствий необходимо согласовывать с врачом прием этих средств.

В зависимости от заболевания применяют разные лекарственные формы, приготовленные на основе золотого уса. Это связано с неравномерной концентрацией полезных веществ в разных частях растения. По некоторым данным наиболее выраженным лечебным действием обладают боковые побеги каллизии душистой. Однако это не говорит о том, что другие части растения не обладают целительными свойствами.

Сок из золотого уса

Требуется: 2–3 листа длиной 20–25 см.

Приготовление. Подготовленные листья тщательно измельчить и отжать сок через марлю. Хранить в холодильнике не более 5 дней.

Применение. Использовать при кожных заболеваниях различной этиологии в виде компрессов и примочек, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах принимать внутрь по 1 ч. л. 2 раза в день. Для ингаляций и полоскания горла при заболеваниях верхних дыхательных путей на 1 стакан воды добавлять 2 ст. л. сока. Как одно из средств для повышения иммунитета применять по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

Для лечения некоторых заболеваний применяют измельченные листья и побеги золотого уса.

Требуется: 1 суставчик и 1 лист золотого уса.

Приготовление. Сырье тщательно измельчить.

Применение. Наружно используют для лечения воспалительных кожных заболеваний, гнойных ран, экзем, герпетических высыпаний в виде компрессов, накладывая на стерильный бинт.

Настойка золотого уса

1 вариант

Требуется: 15–17 измельченных суставчиков растения, 1 л спирта крепостью 70 %.

Приготовление. Суставчики залить спиртом и настаивать, периодически встряхивая содержимое, 14 дней в темном месте. Готовая настойка должна быть темно-сиреневого цвета.

Применение. Применяют для лечения артритов, бронхиальной астмы, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, очищения организма от натриевых солей по 15 капель, разбавленных 1/2 стакана воды. Курс лечения – 10 дней.

2 вариант

Требуется: 20 измельченных суставчиков золотого уса, 1 л водки крепостью 40 %.

Приготовление. Суставчики залить водкой и настаивать 10 дней в темном прохладном месте. Затем процедить.

Применение. Применять для лечения гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета по 25 капель на 1/3 стакана воды 3 раза в день перед едой.

3 вариант на основе кагора

Требуется: 10 суставчиков золотого уса, 1/2 л кагора крепостью 16 %.

Приготовление. Суставчики пропустить через мясорубку, залить кагором и тщательно перемешать. Настаивать 1 месяц в темном прохладном месте.

Применение. Используют в лечении бронхита, бронхиальной астмы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. 10 капель настойки разбавить 1/3 стаканом воды. Принимать 3 раза в день перед едой в течение 1 месяца. При необходимости повторить через 10 дней.

Настой золотого уса

Требуется: 1 лист золотого уса длиной 20 см, 1/2 л кипятка.

Приготовление. Измельченный лист залить кипятком и настаивать от 30 минут до 24 часов в зависимости от рецептуры при том или ином заболевании.

Применение. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, простудных заболеваниях, атеросклерозе, диатезе, кровоизлияниях пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар золотого уса

Требуется: 1 лист золотого уса длиной 20 см, 1 л кипятка.

Приготовление. Измельченный лист залить кипятком и прокипятить на слабом огне в течение 20 минут. Настоять, укутав, 12 часов. Процедить. Хранить можно при комнатной температуре.

Применение. Используется при кожных заболеваниях: экземе, псориазе, нейродермите, лишае в виде протираний, примочек и компрессов. При нарушениях функции пищеварительной системы применяют 1–3 ст. л. отвара 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Масляная настойка золотого уса

Требуется: 1/2 стакана нерафинированного подсолнечного либо оливкового масла, 1/4 стакана спиртовой настойки золотого уса.

Приготовление. Масло и настойку тщательно перемешать.

Применение. Использовать как наружное средство при обморожениях, ожогах, кожных заболеваниях в виде компрессов. Внутрь для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки принимать по 1/2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Масляный отвар золотого уса

Требуется: 1/3 стакана сока золотого уса, 1/2 стакана оливкового или подсолнечного масла.

Приготовление. Компоненты смешать и томить в духовке на слабом огне 6 часов.

Применение. Применять для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта по 1 ч. л. 3–4 раза в день через 20 минут после еды, наружно – при кожных заболеваниях.

Народные средства, применяемые для лечения герпеса На первом этапе появления герпесной инфекции рекомендуется прикладывать к воспаленному участку кожи свежие листья золотого уса, предварительно вымыв их с мылом и срезав защитную пленку. Длительность процедуры составляет 10–15 минут по 2–3 раза в день. Возможно, что после такого дальнейшего развития болезни не последует.

Особенного эффекта можно достичь, принимая в этот же период витаминную смесь на основе золотого уса.

Требуется: 1 боковой побег золотого уса, 1 стакан лимонного сока, 2 стакана меда, 1 головка чеснока.

Приготовление. Измельчить чеснок и побеги золотого уса, смешать с остальными компонентами. Настаивать 10 дней.

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

Облегчает течение болезни и такой состав:

Требуется: 1 ч. л. масла календулы, 5 капель масла золотого уса.

Приготовление. Смешать компоненты.

Применение. 3 раза в день смазывать пораженный участок кожи.

Аналогичным действием обладает следующее средство.

Требуется: 1/2 ч. л. сока каланхоэ, 2 капли сока золотого уса.

Приготовление. Смешать компоненты.

Применение. Смазывать места высыпаний 2–3 раза в день.

При первых признаках заболевания полезным будет травяной чай.

Требуется: по 1 ст. л. листьев малины, листьев черной смородины, травы чабреца, травы шалфея, цветков календулы, 1/2 ч. л. черного чая, 1 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор поместить в фарфоровый чайник, залить кипятком и настаивать 20–30 минут. Затем добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день, добавляя по вкусу мед, лимон или малиновое варенье.

Требуется: по 1 ст. л. цветков ромашки, лепестков белой розы, 1,5 ст. л. растопленного свиного сала, 1/2 ч. л. масла золотого уса.

Приготовление. Цветки ромашки и лепестки розы измельчить и растереть со свиным салом. Настоять 3 часа и добавить масло золотого уса. Опять тщательно перемешать.

Применение. Смазывать пораженные герпетическими высыпаниями участки кожи. Хранить в холодильнике.

Избавит от неприятных симптомов смесь прополиса и золотого уса.

Требуется: 1/2 ч. л. спиртовой настойки прополиса, 2 капли спиртовой настойки золотого уса.

Приготовление. Смешать компоненты.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи 3 раза в день.

При первых признаках заболевания попробуйте смазывать больные места смесью зверобойного масла и масла золотого уса.

Требуется: 1 ст. л. свежих цветков зверобоя, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. масла золотого уса на основе оливкового масла.

Приготовление. Измельченные цветки зверобоя залить маслом и настаивать в течение 6 часов. Затем процедить, отжать и добавить масло золотого уса.

Применение. Смазывать герпетические высыпания в начальной стадии болезни.

Требуется: 1/2 ч. л. натертого на мелкой терке сырого картофеля, 3 капли сока золотого уса.

Приготовление. Смешать компоненты.

Применение. Полученную массу завернуть в стерильный бинт и накладывать на пораженные участки кожи 2 раза в день. Длительность процедуры – 10–15 минут.

Ускорить процесс заживления герпетических высыпаний поможет такая мазь:

Требуется: 1 ст. л. соцветий календулы, 1/2 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. вазелина.

Приготовление. Растереть соцветия календулы, добавив несколько капель кипяченой воды, до состояния кашицы. После этого смешать ее с остальными компонентами и настаивать в течение суток. Хранить в холодильнике.

Применение. 2 раза в день смазывать высыпания на губах.

Требуется: по 4 ч. л. листьев черной смородины, облепихи и золотого

уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Стерильную марлю смочить в настое и наложить на воспаленный участок кожи на 15 минут. В день процедуру проводить 5–6 раз в день.

Требуется: 2 ст. л. льняного семени, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Семя льна и измельченные листья залить кипятком и варить на слабом огне до образования кашицы. Сырье отжать.

Применение. Полученную массу накладывать на герпетические пузырьки.

Требуется: 3 зубчика чеснока, 5 капель сока золотого уса.

Приготовление. Чеснок натереть на мелкой терке, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученную массу поместить в марлевую ткань и 2 раза в день накладывать получившийся мешочек на пораженное место.

Быстро избавиться от симптомов герпеса можно с помощью нижеприведенного рецепта.

Требуется: 1/2 ч. л. масла шиповника, 3 капли сока золотого уса, 1/2 ч. л. воды.

Приготовление. Смешать компоненты.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи 3 раза в день.

Требуется: 1/3 стакана сока красной свеклы, 1/3 стакана морковного сока, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. 10–12 раз в день смачивать места герпетических высыпаний.

Требуется: 1/2 ч. л. сока белокочанной капусты, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Накладывать на пораженные участки в виде примочек на 10–15 минут 4–5 раз в день.

Требуется: 2 ст. л. соцветий календулы, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Календулу залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем 45 минут настоять и процедить. Добавить в отвар сок золотого уса.

Применение. Стерильный марлевый тампон смочить в отваре и

наложить на пораженное место. Длительность процедуры – 10 минут. Процедуру проводить 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев лопуха большого, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и варить на слабом огне в течение 10 минут. Затем остудить и процедить.

Применение. Смоченную в отваре марлю накладывать на больные места в виде примочек на 10–15 минут 4–5 раз в день.

Требуется: 1 ч. л. свежесжатого сока подорожника, 7 капель сока золотого уса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Стерильный марлевый тампон смочить в смеси соков и наложить на пораженное место на 5 – 10 минут. Процедуру проводить 3–4 раза в день.

Средство с противовоспалительным и заживляющим свойством.

Требуется: 10 г свежих листьев ежевики, 10 г свежих листьев мать-и-мачехи, 5 г сока золотого уса.

Приготовление. Свежие листья ежевики и мать-и-мачехи растереть до состояния кашицы, добавить сок золотого уса

Применение. Полученную смесь накладывать на марлю и прикладывать к пораженному участку кожи на 10–15 минут 3–4 раза в день.

Ослабить проявления болезни поможет смесь соков цитрусовых и золотого уса.

Требуется: 1/2 ч. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. сока грейпфрута, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Свежесжатые соки смешать.

Применение. Полученной смесью смазывать пораженные участки кожи 2–3 раза в день. Это средство с осторожностью должны применять люди, склонные к аллергическим реакциям.

Требуется: 1 ч. л. свежего сока брусники, 10 капель сока золотого уса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи 2 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. меда, 1 ч. л. яблочного уксуса, 3 капли спиртовой настойки золотого уса.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. 3–4 раза в день смазывать места герпетических высыпаний.

Герпетический стоматит

Требуется: 2 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и варить в течение 10 минут на слабом огне. Затем настоять 1 час и процедить.

Применение. Использовать для полоскания рта при поражениях слизистых оболочек рта.

Требуется: 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ч. л. плодов облепихи, 1 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут и настаивать в течение 2 часов. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать рот 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. ягод черники, 1 ч. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченные ягоды и листья залить водой и кипятить на слабом огне 40 минут, после чего остудить, процедить.

Применение. Использовать для полоскания ротовой полости.

Требуется: 2 ст. л. сухой кожуры граната, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченную кожуру залить кипятком и кипятить на слабом огне 30 минут. Остудить, процедить. Долить кипяченой воды до первоначального объема, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать ротовую полость при стоматите герпетической этиологии.

Требуется: 3 ст. л. облепихового масла, 2 ст. л. сока золотого уса, 1/2 стакана воды.

Приготовление. Сок золотого уса и облепиховое масло развести горячей кипяченой водой. Немного остудить.

Применение. Использовать для полоскания полости рта.

Требуется: по 1 ст. л. травы вербены, травы шалфея, 1/2 ст. л. измельченных суставчиков золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Затем настаивать 45 минут. Процедить.

Применение. 3–4 раза в день полоскать ротовую полость.

Требуется: по 1 ст. л. коры дуба, листьев шалфея лекарственного, листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Каждые 2 часа полоскать ротовую полость.

Требуется: по 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, травы зверобоя обыкновенного, цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной коры дуба, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить на медленном огне 5 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Использовать для полоскания ротовой полости.

Требуется: 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. сока эвкалипта прутовидного, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. цветков липы мелколистной, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить.

Применение. Полоскать ротовую полость при первых признаках герпетического поражения.

Требуется: по 1/2 стакана морковного сока, сока черники, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Смешать все соки.

Применение. Полоскать ротовую полость 3 раза в день после еды.

Требуется: по 1 ст. л. листьев ежевики, листьев черной смородины, соцветий липы мелколистной, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Использовать для полоскания ротовой полости 3–4 раза в день.

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, цветков липы мелколистной, 4 ст. л. травы репешка волосистого, по 2 ст. л. листьев золотого уса, листьев шалфея лекарственного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Процедить, довести объем жидкости до первоначального объема.

Применение. Полоскать ротовую полость при первых признаках герпетического поражения.

Герпетическая ангина Герпетические высыпания в полости рта при неблагоприятном течении болезни могут распространиться на верхние дыхательные пути, став причиной ангины или ларингита. Герпетическая ангина трудно поддается лечению, так как антибиотики против вирусов бессильны. Поэтому основным лечением должны стать средства, повышающие иммунитет, и частые полоскания горла, обладающие противовоспалительными, вяжущими свойствами. Самолечение в данном случае недопустимо, так как может развиваться вторичная бактериальная

ангина. Применение рекомендованных средств возможно только после консультации с лечащим врачом.

Требуется: по 2 ст. л. цветов шалфея лекарственного, почек сосны обыкновенной, корней девясила высокого, травы тимьяна ползучего, по 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, листьев эвкалипта прутовидного, листьев мяты перечной, 1 листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Принимать по 1/2 стакана настоя утром. Можно использовать для полосканий.

Требуется: 1 ст. л. соцветий календулы, 1 ч. л. сока золотого уса, 5 капель березового дегтя, 1 стакан воды.

Приготовление. Соцветия залить кипятком и нагревать на водяной бане 20 минут. Остудить, процедить. Добавить сок золотого уса и березовый деготь.

Применение. Полоскать горло 3–4 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. семян аниса, 1 ч. л. сока золотого уса, 1/4 стакана меда, 1 ст. л. коньяка, 1 стакан воды.

Приготовление. Анисовые семена истолочь и залить кипятком. Кипятить 15 минут на слабом огне. Остудить, процедить и добавить сок золотого уса, мед и коньяк.

Применение. Пить по 1 ст. л. средства 4–5 раз в день.

Требуется: 1/3 стакана гранатового сока, 1 ст. л. сока золотого уса, 1/3 стакана воды.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Полученной смесью полоскать горло 3–4 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, травы череды трехраздельной, измельченных листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Смесью залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Настой использовать для полоскания горла 5–6 раз в день и для ингаляций.

Требуется: 10 бутонов гвоздики пряной, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Гвоздику залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Использовать для полоскания горла 3–4 раза в день.

Требуется: по 1 кг меда и моркови, 1/2 стакана сока золотого уса, 2 лимона, 100 г корня хрена, 200 мл водки.

Приготовление. Морковь, лимон и хрен пропустить через мясорубку. Добавить оставшиеся компоненты и перемешать, залить водкой. Настаивать в течение 3 недель.

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

Требуется: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Использовать для ингаляций.

Требуется: 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, по 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, листьев березы белой, измельченного корня кровохлебки лекарственной, 800 мл воды.

Приготовление. Из листьев шалфея и березы приготовить настой, залив их 2 стаканами кипятка и настояв 30 минут, из корней кровохлебки и золотого уса – отвар, прокипятив их в 2 стаканах воды в течение 15 минут. Смешать процеженные отвар и настой.

Применение. 2 раза в день делать ингаляции или полоскать горло.

Требуется: 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, по 1 ч. л. листьев эвкалипта прутовидного, травы череды трехраздельной, измельченных листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Настой использовать для полоскания горла и для ингаляций.

Требуется: по 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, травы зверобоя обыкновенного, цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной коры калины, 2 стакана воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить на медленном огне 5 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Использовать для ингаляций.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корневищ аира болотного, измельченных суставчиков золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Смесь залить холодной водой и настаивать 3 часа. Довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут. Остудить, процедить.

Применение: использовать для полоскания горла 3–4 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных листьев и плодов земляники лесной, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Листья и плоды земляники залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 2 минуты. Настоять 15 минут, процедить,

добавить сок золотого уса.

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

Требуется: 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Чеснок измельчить, залить кипятком, настоять 1 час. Процедить и добавить мед и сок золотого уса.

Применение. Использовать для полоскания горла 4 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. коры дуба, травы душицы, листья шалфея лекарственного, цветки бузины черной, листья золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Каждые 2 часа полоскать горло.

Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. цветков липы мелколистной, 2 ст. л. сока эвкалипта прутовидного, 1 ст. л. семени льна, 2 ст. л. листьев золотого уса.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить.

Применение. Использовать для полоскания горла 3–4 раза в день.

Требуется: 4 ст. л. листьев эвкалипта прутовидного, по 2 ст. л. соцветий ромашки аптечной, соцветий календулы, травы багульника болотного, листьев и суставчиков золотого уса, 3 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ст. л. корня солодки гладкой, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора заварить 1 стаканом кипятка, нагревать 15 минут на водяной бане, настаивать 45 минут. Процедить.

Применение. Полоскать горло 3–4 раза в день.

Требуется: по 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, корня алтея, цветков мальвы лесной, сока золотого уса, 1 ст. л. травы донника лекарственного, 3 ст. л. листьев мяты перечной.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Полоскать горло 5–6 раз в день.

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, цветков липы мелколистной, 4 ст. л. травы репешка волосистого, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. листьев шалфея лекарственного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Процедить, довести до первоначального объема.

Применение. Полоскать горло несколько раз в день.

Народные средства, применяемые для лечения опоясывающего лишая

Уменьшить зуд и боль при болезни помогут следующие средства.

Требуется: 2 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и настаивать 1 час. Затем процедить.

Применение. Протирать пораженные участки кожи или накладывать на них смоченные в настое стерильные марлевые тампоны. Длительность процедуры составляет 10–15 минут 2 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, листьев золотого уса, травы череды трехраздельной, соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев черной смородины, 1 стакан воды.

Применение. 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком и настаивать 20 минут. Затем процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.

Требуется: 2 ст. л. корней герани луговой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и кипятить в течение 5 минут. Затем настоять 1 час. Процедить.

Применение. Стерильным марлевым тампоном, смоченным в отваре, протирать пораженные участки кожи.

Уменьшает зуд и ускоряет заживление изъязвленных высыпаний смесь соков нескольких растений.

Требуется: по 1 ст. л. сока алоэ, сока каланхоэ, сока корня аира, 1 ч. л. сока травы нетребы свежей, 1/2 ч. л. сока чистотела, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ст. л. льняного масла.

Приготовление. Все компоненты смешать, дать настояться 3 часа, перед употреблением взбалтывать.

Применение. Смоченный в растворе марлевый тампон прикладывать к пораженному участку кожи в виде компрессов. Длительность процедуры по 10–15 минут 2 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. молодых почек ели, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 л молока.

Приготовление. Тщательно измельченные и промытые почки залить молоком и варить в закрытой посуде 20 минут. Остудить, процедить, добавить сок золотого уса.

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

Требуется: 1/2 стакана листьев топинамбура, 3 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и прокипятить в течение 3 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Добавлять в ежедневную ванну с водой температуры 36–37 °С.

Длительность процедуры 15–20 минут.

Требуется: 60 г солидола, 3 г сока чистотела, 5 г сока золотого уса, 3 г меда, 2 г липодия.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать и настаивать 3 дня в темном месте.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи 2 раза в день.

Требуется: 50 г березового дегтя, 20 г масла золотого уса, 20 г меда.

Приготовление. Смесь тщательно перемешать. Настоять 1 неделю.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи.

Требуется: 3 ст. л. измельченных в порошок корней девясила высокого, 4 ст. л. несоленого смальца, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Корни со смальцем поместить на водяную баню и кипятить в течение 15 минут. Затем сразу же процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Смазывать воспаленные зудящие места.

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, свежих корней одуванчика лекарственного, ягод можжевельника, листьев крапивы двудомной, цветков зверобоя обыкновенного, цветков бузины черной, 1/2 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать в течение 2 часов. Затем процедить.

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

Требуется: 100 г сливочного масла, 1/2 стакана натертого хозяйственного мыла, 1 луковица, 50 г пчелиного воска, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты, кроме сока золотого уса, смешать и варить 15 минут на слабом огне. Затем остудить и добавить сок, тщательно перемешав смесь.

Применение. Приготовленную массу нанести на бинт и накладывать на пораженные участки на 6 часов, затем промыть слабым раствором перманганата калия.

Невралгические боли, возникающие после опоясывающего лишая

Невралгия – приступы острой или ноющей боли, возникающей по ходу нервов. В рассматриваемом нами случае невралгические боли являются первыми признаками или последствиями опоясывающего лишая. Наиболее часто встречаются невралгия затылочного, тройничного и

межреберных нервов. Тройничный нерв получил свое название из-за тройного разветвления. Одна ветвь направлена к коже лба, вторая – к щеке, верхней челюсти и слизистой оболочке носа, а третья – к нижней челюсти.

Герпетические высыпания при опоясывающем лишае, соответственно, проявляются по ходу этих ветвей нерва, чаще всего на щеке.

При невралгии затылочного нерва боли распространяются от шеи к затылку.

Но опоясывающий лишай редко поражает эту область.

Межреберная невралгия характеризуется острыми болями по ходу межреберий.

При болевых ощущениях на перечисленных участках ставить диагноз и назначать лечение должен врач. Применение средств народной медицины тоже должно быть согласовано со специалистом. Лечение невралгии при опоясывающем лишае наружными средствами в виде растираний, компрессов допустимо лишь после исчезновения кожных проявлений болезни и в период ремиссии.

Как успокаивающее и болеутоляющее средство принимают отвар.

Требуется: по 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, листьев золотого уса, травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы плауна булавовидного, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут. Затем процедить.

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

Требуется: по 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, листьев золотого уса, травы тысячелистника обыкновенного, шалфея лекарственного, хвоща полевого, зверобоя продырявленного, цветов календулы лекарственной, 500 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить холодной водой, настоять 2 часа. Довести до кипения, настоять еще 1 час.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1,5 месяца с перерывами 10–15 дней при остаточных невралгических болях.

Требуется: по 2 ст. л. почек сосны обыкновенной, цветков ромашки аптечной, по 1 ст. л. травы руты душистой, листьев золотого уса, измельченных корней солодки гладкой, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить горячей водой. Поместить на водяную баню и нагревать 20 минут. Остудить при комнатной температуре. Процедить. Довести объем до первоначального, долив кипяченой водой.

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

Требуется: 2 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить кипятком и нагревать в закрытой посуде на слабом огне 15 минут. Остудить, процедить и восстановить первоначальный объем.

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

Снимает спазмы, дает стойкий обезболивающий эффект следующее средство.

Требуется: 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и кипятить в течение 10 минут. Настаивать 2 часа.

Применение. Процеженный отвар принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, 4 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. травы полыни цитварной, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем настоять 45 минут, процедить и восстановить теплой водой первоначальный объем.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день после еды как успокаивающее и обезболивающее средство.

Требуется: по 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев золотого уса, 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 2 ст. л. соцветий липы мелколистной, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем настоять 45 минут, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды для снятия невралгических болей и спазмов.

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 15 минут. Настоять в течение 1 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 20–30 минут после еды.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, травы прострела раскрытого, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать в течение суток, после чего процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды.

Требуется: по 1 ст. л. золотого уса, цветков бузины черной, травы тимьяна обыкновенного, 0,6 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор поместить в термос, залить кипятком и настаивать 12 часов. Затем процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день для снятия невралгических болей.

Требуется: по 1 ст. л. травы полыни цитварной и листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 2 часа. Затем процедить.

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

Требуется: по 2 ст. л. листьев золотого уса, измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, цветков липы мелколистной, 3 ст. л. травы череды трехраздельной, 4 ст. л. листьев Melissa лекарственной, 1 ст. л. травы полыни горькой, 3 стакана воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить в термосе 3 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: измельченный корень девясила, листья крапивы двудомной, листья ореха грецкого, плоды укропа, листья золотого уса, цветки бузины черной, взятые в равных частях, 1 стакан воды.

Приготовление. Заварить 1 ст. л. измельченной смеси 1 стаканом кипятка, довести до кипения. Кипятить на медленном огне 10 минут, охладить.

Применение. Процеженный настой принимают 2 раза в день по 1/3 стакана через 15 минут после еды.

Требуется: по 2 ст. л. сосновых почек, травы тысячелистника обыкновенного, листьев золотого уса, травы панцерии, измельченных корней и листьев лопуха большого, почек березы повислой, листьев толокнянки, 1 ст. л. травы манжетки, 1 ст. л. корня аира болотного.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка. Настаивать 30 минут. Затем процедить.

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

Требуется: 2 ст. л. сухих измельченных корней одуванчика лекарственного, по 1 ст. л. травы чабреца обыкновенного, листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить горячей водой. Нагреть на водяной

бане 15 минут. Настоять при комнатной температуре 45 минут.

Применение. Процедить и принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: по 2 ст. л. травы тысячелистника, листьев золотого уса, соцветий ромашки аптечной, по 1 ст. л. травы чабреца обыкновенного, травы горца птичьего, цветков арники горной, 3 ст. л. травы зверобоя, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смешанных и измельченных трав залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. соцветий липы мелколистной, листьев золотого уса, травы вереска, 3 ст. л. травы сушеницы топяной, 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 1 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. измельченной смеси залить кипятком, настоять 1 час. Затем процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана настоя 3 раза в день через 30 минут после еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы пастушьей сумки, листьев золотого уса, створок плодов фасоли, по 2 ст. л. листьев мяты перечной, травы бедренца (камнеломки), 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка и настаивать 5–6 часов.

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

Требуется: по 2 ст. л. травы хвоща полевого, травы пастушьей сумки, сушеницы топяной, травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить холодной кипяченой водой, настаивать в течение 6 часов. Затем довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 15 минут. Процедить.

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

Требуется: по 30 г измельченного корня солодки гладкой, травы зверобоя продырявленного, по 20 г семян укропа, травы донника лекарственного, листьев смородины черной, 10 г листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут.

Применение. Процеженный отвар принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, по 2 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, измельченного корня солодки гладкой, листьев

золотого уса, по 1 ст. л. травы хвоща полевого, корневищ аира болотного, плодов можжевельника, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настаивать 30 минут.

Применение. Процеженный настой принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Мази и втирания, рекомендуемые при невралгии

Требуется: 1 ст. л. истолченного в порошок корня лабазника вязолистного, 6 ст. л. несоленого сливочного масла, 10 капель спиртовой настойки золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Втирать в больные места по ходу нерва.

Требуется: 3 ст. л. почек сирени, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан воды, 3 ст. л. растопленного свиного жира.

Приготовление. Почки сирени залить кипятком и кипятить 10 минут. Отвар настоять 2 часа, затем процедить. 3 ст. л. отвара смешать со свиным жиром и соком золотого уса.

Применение. Полученную мазь втирать в больные места как анальгезирующее средство.

Требуется: 1 ст. л. корневищ и корней чемерицы Лобеля, 1 ч. л. спиртовой настойки золотого уса, 4 ст. л. вазелина.

Приготовление. Изстолочь в порошок сухие корни и корневища чемерицы, тщательно перемешать с вазелином и настойкой золотого уса.

Применение. Втирать в больные места. Применяется для снятия остаточных болей после рецидива опоясывающего лишая. Нельзя использовать при поражениях кожи.

Требуется: 1 ст. л. почек черного тополя, измельченных до состояния порошка, 5 ст. л. вазелина, 1/2 ч. л. истолченного в порошок корня лапчатки прямостоячей, 10 капель сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать, поместить в прохладное место.

Применение. Втирать в пораженные участки.

Средства, нормализующие деятельность нервной системы

Как я уже говорила, даже незначительный стресс может спровоцировать обострение герпеса. Поэтому людям, подверженным герпетической инфекции, время от времени необходимо принимать средства, оказывающие успокаивающее действие, снимающие психоэмоциональное перенапряжение, регулирующие функции нервной системы.

В повседневной жизни нужно стараться избегать конфликтных

ситуаций, искать источники положительных эмоций. Благоприятное воздействие на нервную систему оказывает общение с живой природой. Прогулка по лесу, слушание пения птиц снимут отрицательную энергию, наполнят свежими силами и успокоят лучше, чем все вместе взятые лекарства. В природной аптеке собрано множество трав, которые помогут вам в лечении заболеваний нервной системы. Во многие сборы народные целители с некоторых пор включают золотой ус, который благодаря своим живительным свойствам помогает быстро поднять общий тонус организма.

Требуется: по 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, цветов вереска обыкновенного, листьев мяты перечной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. корня валерианы лекарственной, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора поместить в термос, залить кипятком, настаивать 6 часов.

Применение. Процеженный сбор принимать по 1 ст. л. 2 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

Требуется: 2 ст. л. травы иван-чая, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. травы валерианы лекарственной, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора поместить в термос, залить кипятком. Настаивать 8 часов, процедить.

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

Требуется: 20 г травы пустырника пятилопастного, 5 г корневищ и корней дягиля высокого, по 10 г листьев мяты перечной, листьев золотого уса, корня валерианы лекарственной, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченный сбор поместить в термос, залить кипятком, настаивать 6 часов.

Применение. Процеженный сбор принимать по 1 ст. л. 2 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, измельченного корневища первоцвета весеннего, корней аниса, травы фиалки трехцветной, по 2 ст. л. листьев ореха грецкого, измельченного корневища и корня валерианы лекарственной, листьев Melissa лекарственной, измельченной коры крушины ломкой, 1/2 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси поместить в термос, залить кипятком. Настаивать 12 часов.

Применение. Весь процеженный настой выпить в течение дня маленькими глотками.

При нервном расстройстве

Требуется: 1 ч. л. травы ясменника душистого, по 1 ст. л. листа ежевики, цветков боярышника, измельченных листьев золотого уса,

цветков ромашки, 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком. Прокипятить 10 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

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

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, цветков башмачка пестрого, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, по 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, травы пустырника пятилопастного, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка. Настаивать 3 часа.

Применение. Процеженный настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Необходимо пройти несколько курсов лечения по 2 недели с десятидневными перерывами.

Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки, по 1 ст. л. лепестков белой розы, лепестков гладиолуса белого, лепестков белой фиалки, листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Весь сбор залить холодной кипяченой водой. Настоять в темном прохладном месте 10 дней. Процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. до еды 3 раза в день при повышенной нервной возбудимости.

Успокоительное, нормализующее функции нервной и сердечно-сосудистой систем средство.

Требуется: по 2 ст. л. цветов боярышника кроваво-красного, измельченного корневища и корней валерианы лекарственной, листьев золотого уса, травы мелиссы лекарственной, травы чабреца обыкновенного, 3 ст. л. травы репешка обыкновенного 1 ст. л. зюзника европейского, 1/2 л холодной воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 3 минуты, процедить. Остудить, добавить мед.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 2 месяцев в теплом виде.

Требуется: по 10 г цветков просвирняка, соцветий календулы, листьев золотого уса, 20 г измельченных корневищ и корней валерианы, по 15 г плодов аниса, измельченного корня стальника колючего, цветков бузины черной, травы грыжника, травы фиалки трехцветной, корня солодки гладкой, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 минут.

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

Требуется: 5 г травы полыни горькой, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 50 г плодов шиповника коричневого, 50 г сосновых почек, 200 г сока алоэ, 600 г меда, 1/3 стакана сока золотого уса, 1 л горячей воды.

Приготовление. Сбор трав залить горячей водой и настаивать 1 час, затем довести до кипения и кипятить на медленном огне 2 часа. Настоять сутки, поместив в теплое место. Процедить. Добавить сок алоэ, золотого уса, мед. Плотно закрыть на 2 часа.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения составляет от 1 до 3 месяцев.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных плодов аронии, травы сушеницы топяной, травы хвоща полевого, измельченных листьев золотого уса, измельченных плодов боярышника кроваво-красного, 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут. Охладить, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: по 2 ст. л. измельченных корней валерианы лекарственной, листьев крапивы двудомной, по 1 ст. л. листьев золотого уса, травы душицы обыкновенной, травы полыни горькой, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить.

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

Требуется: по 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, травы тысячелистника обыкновенного, травы сушеницы топяной, душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, цветов календулы лекарственной, почек сосны обыкновенной, листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить холодной водой, настоять 2 часа. Нагреть до кипения, настоять еще 1 час, затем процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1 месяца с перерывами 10–15 дней.

Требуется: 3 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, по 2 ст. л. шишек хмеля, корней валерианы лекарственной, 4 ст. л. травы пустырника лекарственного, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 суставчик золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Настоять 2 часа, процедить.

Применение. Выпить в течение дня весь полученный настой небольшими глотками.

Очищение крови При наличии герпесной инфекции в организме очень

полезно несколько раз в год проводить очищение крови, чтобы удалить продукты распада, образовавшиеся в результате жизнедеятельности вирусов, поскольку любое вирусное и инфекционное заболевание сопровождается общей интоксикацией организма. Отсюда и головная боль, и повышенная температура, и общая слабость. Народные целители испокон веков использовали в этих целях травяные сборы. Последовать их рекомендациям можете и вы, предварительно обсудив состав сбора с лечащим врачом.

Требуется: 4 ст. л. травы зверобоя продырявленного, по 3 ст. л. корня и листьев одуванчика лекарственного, травы золототысячника, корней лопуха большого, 1 ст. л. кукурузных рылец, 2 ст. л. листьев золотого уса, 5 ст. л. плодов шиповника, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить холодной кипяченой водой и настаивать 8 часов. Затем настой довести до кипения и настаивать еще 3 часа, после чего процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: 2 лимона, 2 головки чеснока, 4 ст. л. меда, 3 ст. л. сока золотого уса, 2 л воды.

Приготовление. Измельчить лимоны и чеснок, залить кипятком, добавить мед и настаивать в течение 3 суток. Процедить. Затем добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день. Настой хранить в холодильнике.

Требуется: по 2 ст. л. травы череды трехраздельной, листьев черной смородины, травы тысячелистника обыкновенного, листьев золотого уса, по 1 ст. л. листьев грецкого ореха, травы яснотки, 4 ст. л. цветов фиалки трехцветной, по 3 ст. л. корня лопуха большого, листьев земляники, 1 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и кипятить 10 минут, после чего остудить и процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день до еды.

Требуется: 1 стакан нераспустившихся соцветий одуванчика лекарственного, 2 ст. л. сока золотого уса, сахарный песок.

Приготовление. Соцветия тщательно промыть, обсушить и уложить в литровую банку, пересыпая сахарным песком. Настаивать в теплом светлом месте 10 дней. Полученный сироп процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. сиропа 2 раза в день.

Заболевания печени Печень – один из самых крупных и многофункциональных органов человека. По сути, она является мини-лабораторией, участвуя в процессах обмена веществ, накапливая питательные вещества и витамины, обезвреживая токсины. Благодаря последней функции основной удар при любом инфекционном заболевании приходится на печень. Это касается и герпетической инфекции, тем более что вирус присутствует в пораженном организме постоянно. В результате такого длительного воздействия может развиваться хронический гепатит – воспаление печени. Периодические тупые боли в правом подреберье, тошнота, нарушение аппетита, непереносимость жиров, быстрая утомляемость – все эти симптомы являются признаками этого заболевания. Поскольку некоторые другие болезни протекают с такими же проявлениями, диагностировать герпетический гепатит можно только в медицинском учреждении с помощью лабораторных исследований. Результатом запущенного хронического гепатита может стать цирроз печени. Лечение заболеваний печени в обязательном порядке должен назначать врач, успех лечения напрямую зависит от неукоснительного следования его рекомендациям. Прежде всего, больной нуждается в строгой диете, исключающей жирную, жареную, острую пищу. Недопустимым считается прием алкоголя. В периоды обострения рекомендуются полужидкая протертая пища, паровые котлеты, суфле. Одним из условий лечения является обильное питье. Особенно полезен отвар шиповника, содержащий все необходимые витамины и минералы. При правильном употреблении после консультации врача могут быть полезными сборы лекарственных трав. Золотой ус как растение, обладающее противовоспалительным действием, содержащее сбалансированный комплекс витаминов и минеральных веществ, многими целителями тоже включается в составы сборов, предназначенных для лечения воспалительных заболеваний печени, тем более связанных с существованием в организме вируса герпеса. Кроме того, если вы уже неоднократно подвергались атакам этого вируса, лучше подстраховаться и защитить свою печень от возможного поражения, чему и способствуют приведенные ниже фитотерапевтические средства.

Требуется: 1/2 ч. л. семян аниса, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 10 капель сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные семена аниса и листья мяты залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

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

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1/2 ст. л. листьев

золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченное сырье залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем настоять 45 минут и процедить.

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

Требуется: 1/2 кг репчатого лука, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана меда, 3 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Лук пропустить через мясорубку, добавить сахар и мед и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Смесь остудить, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 ст. л. натощак 1 раз в день утром. Курс лечения – 3 месяца.

Требуется: по 2 ст. л. листьев вербены лекарственной, травы зверобоя обыкновенного, 3 ст. л. соцветий цмина песчаного, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, затем процедить и добавить сок золотого уса.

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

Требуется: трава спорыша, листья цикория, лист крапивы двудомной, цветки ромашки аптечной, лист березы белой, листья золотого уса – в одной весовой пропорции, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и кипятить 10 минут. Настоять в течение 45 минут, процедить.

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

Требуется: 100 г измельченных перезрелых огурцов, 1/2 л воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Огурцы залить кипятком и варить на слабом огне 15 минут. Настоять 30 минут. Процедить. Добавить сок золотого уса.

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

Требуется: по 2 ст.л. плодов шиповника, плодов можжевельника, семян айвы, 1 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси поместить в термос, залить кипятком, настаивать 6–8 часов. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Требуется: 3 лимона, 1 кг меда, 1/2 стакана оливкового масла, 2 листа золотого уса.

Приготовление. Листья золотого уса измельчить, лимоны пропустить через мясорубку. Все смешать, залить медом и маслом. Настаивать 1 сутки.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 200 г мякоти тыквы, 1 лист золотого уса, 1 стакан меда.

Приготовление. Тыкву пропустить через мясорубку или натереть на крупной терке, добавить измельченный лист золотого уса и мед. Все тщательно перемешать. Настаивать в темном прохладном месте в течение 5 дней.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Требуется: 3 ст. л. плодов шиповника, по 1 ст. л. травы сушеницы болотной, кукурузных рылец, измельченных листьев золотого уса, лепестков розы белой, по 2 ст. л. соцветий бессмертника песчаного, плодов можжевельника, 600 мл воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком. Кипятить 20 минут на слабом огне. Настаивать 30 минут. Тщательно процедить.

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

Требуется: по 1 ст. л. травы репешка обыкновенного, листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Требуется: трава бессмертника песчаного, лист крапивы двудомной, трава вахты трилистной, листья золотого уса, лист березы белой, взятые в одной весовой пропорции, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать в течение 2 часов. Затем процедить.

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

Требуется: 3 лимона, 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Лимоны и листья измельчить, залить кипятком и настаивать 8 часов в теплом месте. Процедить.

Применение. Подогретый на водяной бане настой пить натощак утром по 150 мл.

Требуется: 3 ст. л. семян расторопши, 2 стакана воды, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Измельченные семена залить кипятком и варить 30 минут. Остудить, процедить, добавить сок золотого уса.

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

Язвенное поражение желудка на фоне герпетической инфекции

Я уже говорила, что появившиеся на слизистых оболочках рта герпетические язвочки при неправильном или несвоевременном лечении,

пониженной сопротивляемости организма инфекциям могут распространиться вглубь не только по дыхательным путям, но и по пищеварительному тракту, вызывая повреждения стенок пищевода и желудка эрозийного характера, что приводит к развитию язвы желудка. Основным симптомом язвы является боль в подложечной области, периодически появляющаяся до или после приема пищи. Язвенная болезнь чаще всего переходит в хроническую форму с периодическими обострениями и ремиссиями. Обострения в основном происходят весной и осенью, и без своевременного лечения могут привести к прободению стенки желудка или вызвать желудочное кровотечение. В обоих случаях требуется экстренная медицинская помощь. Диагностировать язвенную болезнь можно только в условиях клиники с применением специализированного диагностического оборудования. Комплексное лечение должно проводиться под наблюдением врача. На всем протяжении болезни и в особенности в период обострения необходимо придерживаться щадящей диеты, которая тоже должна быть согласована с лечащим врачом. Необходимо исключить из рациона продукты, раздражающие слизистую оболочку желудка: черный хлеб, колбасные изделия, кислые фрукты, ягоды и овощи, жареные блюда, маринады, соленья, приправы, лук, чеснок, кофе, крепкий черный чай и т. п. Полезны вареное нежирное мясо и рыба, паровые котлеты, протертые каши на молоке, отварные овощи в виде пюре. При язвенной болезни обычно возрастает потребность в витаминах и минералах в связи с низкой их усвояемостью. Поэтому наряду с продуктами, содержащими витамины, можно принимать витаминные препараты в драже или сиропах.

Если у вас уже стоит такой тяжелый диагноз, как «язва желудка», да к тому же часто появляются герпетические пузырьки на коже, приведенные ниже рецепты будут особенно актуальными.

Требуется: по 1/2 стакана сока свеклы, тыквы, моркови, сельдерея, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан меда, 1/2 стакана водки.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать и настаивать в темном прохладном месте 1 неделю.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Курс лечения – 2 недели. Через неделю повторить.

Успокаивающее и обезболивающее средство.

Требуется: по 2 ст. л. сухих корней синюхи голубой, травы сушеницы топяной, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

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

Очень полезным при язвенной болезни и других желудочно-кишечных заболеваниях является отвар овса.

Требуется: 9 ст. л. цельнозернового овса, 3 л воды, 1/2 стакана сока золотого уса.

Приготовление. Овес залить холодной водой и варить на слабом огне в течение 1 часа. Затем поместить в термос и настаивать 8 часов. После этого отвар процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1 стакану отвара 3 раза в день до еды.

Требуется: 25 г прополиса, 1/2 л спирта крепостью 70 %, сок золотого уса.

Приготовление. Прополис измельчить и залить холодной водой. Настаивать 6–8 часов, после чего слить воду, добавить к прополису спирт. Настаивать, периодически взбалтывая, в темном прохладном месте 1 неделю.

Применение. 30 капель настойки прополиса растворить в 1/4 стакана теплого молока, добавить 5 капель сока золотого уса. Пить 2 раза в день перед едой.

Требуется: по 1/2 кг ядер грецких орехов, моркови, несоленого сливочного масла, 1/2 стакана сока золотого уса, 0,25 кг меда.

Приготовление. Грецкие орехи пропустить через мясорубку, морковь натереть на мелкой терке, масло растопить на водяной бане. Горячее масло смешать с остальными компонентами, тщательно перемешать.

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

Требуется: 100 г свежих листьев и зеленой кожуры грецкого ореха, 1 л воды, 1 ст. л. измельченных побегов золотого уса.

Приготовление. Измельченное сырье залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настоять 45 минут, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Требуется: 200 г свежих листьев подорожника, 1/2 стакана меда, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Тщательно промытые листья подорожника пропустить через мясорубку, отжать сок. К соку добавить мед и сок золотого уса. Тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Смесь хранить в холодильнике.

Требуется: 10 листьев салата огородного, 5 капель сока золотого уса.

Приготовление. Хорошо промытые свежие листья попустить через

мясорубку, отжать сок, добавить сок золотого уса.

Применение. Выпить всю полученную жидкость через 1 час после завтрака.

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев свежего салата огородного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья залить кипятком, настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ст. л. листьев подорожника и листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.

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

Требуется: по 2 ст. л. листа черной смородины, листьев брусники, по 1 ст. л. травы цикория обыкновенного, листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Тщательно перемешать. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить около 3 минут, настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. через 30 минут после еды 3 раза в день. Противопоказание – беременность.

Требуется: 1 кг липового меда, 1 кг гусиного жира, 1/2 стакана сока золотого уса, 1 л водки.

Приготовление. Все компоненты тщательно размешать и настаивать в темном месте 2 недели.

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

Требуется: по 1 ст. л. измельченных листьев и плодов земляники лесной, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Листья и плоды земляники залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 5 минут. Настоять 15 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

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

Требуется: 10 г измельченного корня солодки, 6 г высушенных истолченных апельсиновых корок, 10 г измельченных листьев золотого уса, 2 стакана воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Смесь залить горячей водой и кипятить на водяной бане в течение 20 минут. Настоять 30 минут, процедить, добавить мед по вкусу.

Применение. Принимать 2 раза в день за полчаса до еды по 1 ст. л. Курс лечения – 2 месяца. Средство обладает регенерирующим эффектом, купирует болевые ощущения.

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, корня девясила, корня алтея, цветков ромашки аптечной, цветков календулы, листьев лапчатки серебристой, травы репешка обыкновенного, 2 ст. л. травы сушеницы топяной, травы гравилата городского, травы водяного перца, 1/2 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить водой комнатной температуры и кипятить на медленном огне 5 минут. Настоять 2 часа, процедить.

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

Требуется: по 1 части листьев мяты, травы спорыша, корня алтея лекарственного, соцветия ромашки, по 2 части травы зверобоя, соцветий тысячелистника, травы золототысячника, листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком и настоять 8 часов. Довести до кипения на водяной бане. Остудить.

Применение. Принимать по 1 стакану 4 раза в день до еды.

Требуется: 3 ст. л. травы хвоща полевого, 4 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, травы пастушьей сумки, листьев золотого уса. 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить холодной кипяченой водой, настаивать в течение 6 часов. Кипятить 15 минут. Процедить.

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

Требуется: 1/2 кг натурального меда, 1/2 л оливкового масла, сок 2 лимонов, 3 ст. л. масляной настойки золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать, поместить в стеклянную посуду и хранить в прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. После того как смесь закончится, сделать перерыв 1 месяц. Затем курс повторить. Одновременно есть по 4 грецких ореха в день.

Требуется: по 1,5 ст. л. свежих измельченных листьев и цветков мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченных побегов золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настоять 30–40 минут. Процедить.

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

Уретрит, проявления уrogenитального герпеса у мужчин, простатит

Вирус генитального герпеса проявляется не только характерными высыпаниями на половых органах. Люди, чей иммунитет по той или иной причине ослаблен, подвергаются риску получить осложнение герпетической инфекции в виде развития ряда заболеваний.

Чаще всего происходит поражение мочевого тракта. У мужчин

это проявляется воспалением мочеиспускательного канала – уретры. Оно начинается у выхода из уретры (начало мочеиспускательного канала) и заканчивается у входа в мочевой пузырь. Проявляется болями, жжением и трудностями при мочеиспускании. Одновременно наблюдаются гнойные, кровянистые выделения. Очень важно своевременно заметить заболевание и провести соответствующее лечение. Иначе возрастает вероятность проникновения инфекции в мочевой пузырь и дальше в простату, т. е. возможно развитие цистита и простатита. Уретрит же в этом случае принимает хроническую, вялотекущую форму.

Если мужчины чаще подвергаются воспалению уретры, то у женщин, в связи с особым строением мочеиспускательного канала (широким и коротким) преобладает воспаление мочевого пузыря. Замечено, что при наличии вируса герпеса в крови болезни мочеполовой системы неизбежны, если защитные силы организма ослаблены. Поэтому и здесь наряду с основным лечением необходимо принимать средства, укрепляющие иммунитет, повышающие общий тонус организма. До полного излечения требуется соблюдать диету с исключением из рациона соленых, острых, копченых блюд, алкоголя. Для профилактики осложнений со стороны половых органов (особенно на фоне герпесной инфекции) рекомендуется строго соблюдать правила личной гигиены, избегать переохлаждений, укреплять иммунную систему. Если у больного нет склонности к отекам, можно увеличить количество потребляемой жидкости до 2–2,5 л в сутки. Полезны и часто назначаются врачами сборы лекарственных растений. Опираясь на свой опыт практикующего врача, могу вам посоветовать включать в курс лечения препараты на основе золотого уса, обладающие противовоспалительным, бактерицидным действием.

Вернемся к особенностям мужского организма, который имеет свою ахиллесову пяту – предстательную железу. Ее воспаление – простатит – часто становится следствием невылеченного уретрита. Предрасположены к воспалению простаты чаще всего мужчины, ведущие малоподвижный образ жизни, злоупотребляющие алкоголем, имеющие беспорядочные половые контакты. При увеличении в размерах в результате воспаления предстательной железы увеличивается количество задерживаемой мочи, что ведет к постепенной интоксикации организма. Различают две формы простатита – острую и хроническую. Острый простатит характеризуется резким повышением температуры тела, учащенным мочеиспусканием с ослабленным напором струи, в процессе которого больной испытывает резь и жжение в области промежности. Лечение этой формы простатита должно проходить под наблюдением врача. Отсутствие правильного

лечения может привести к переходу заболевания в хроническую форму. Для нее характерно длительное течение с периодами обострения и ремиссии. Проявляется она периодическими болями и жжением в мочеиспускательном канале и в области промежности во время мочеиспускания со скудными слизисто-гнойными или гнойно-кровянистыми выделениями в конце процесса. Лечить простатит должен врач-уролог.

Курс лечения наряду с лекарственными препаратами включает в себя физиотерапевтические процедуры, диету с исключением из рациона острой и соленой пищи, алкоголя. Народная медицина применяет сборы, оказывающие мочегонное, противовоспалительное, бактерицидное и общеукрепляющее действие. Многие целители уже долгое время для лечения заболеваний мочеполовой системы с успехом применяют золотой ус, включая его в составы лечебных сборов.

Народные средства лечения болезней мочеполовой системы

Требуется: 2 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день через 30 минут после еды.

Требуется: по 1 ст. л. корней алтея лекарственного, листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 8 часов, затем процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, листьев толокнянки обыкновенной, травы хвоща полевого, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить горячей водой, плотно накрыть крышкой и томить 12 часов в духовке на слабом огне. Процедить, отжав оставшееся сырье.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, травы хвоща полевого, листьев мяты перечной, плодов можжевельника, по 2 ст. л. измельченного корня солодки гладкой, листьев толокнянки обыкновенной, листьев крапивы двудомной, 1,5 ст. л. цветков липы, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком. Настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Процеженный настой принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы хвоща полевого, лепестков василька синего, кукурузных рылец, травы грыжника, по 2 ст. л. корня бузины черной, листьев толокнянки обыкновенной, березовых почек, листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Смешать все составляющие, 4 ст. л. смеси залить холодной водой, настаивать в течение ночи, затем кипятить 5–7 минут. Остудить при комнатной температуре, процедить.

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

Требуется: по 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, цветков липы мелколистной, по 2 ст. л. листьев золотого уса, листьев шалфея лекарственного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут. Процедить, довести до первоначального объема.

Применение. Пить по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Вкупе с травяными настоями, и отварами можно применить такое средство.

Требуется: 1 стакан конопляного семени, 3 стакана молока, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Конопляное семя пропустить через мясорубку и залить молоком. Затем варить, непрерывно помешивая, в течение 1 часа. После этого остудить и процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1 стакану натощак 1 раз в день. Курс лечения – 5 дней. При необходимости повторить через 10 дней. Во время лечения необходимо соблюдать диету и исключить алкоголь.

Требуется: по 1 ст. л. цветков липы, измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить, добавить мед.

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

Требуется: по 1 ч. л. листьев эвкалипта прутовидного, травы спорыша (конотопа), по 1 ст. л. листа толокнянки обыкновенной (медвежьего ушка), листа брусничника, листа черной смородины, соцветий календулы, листьев золотого уса, 1,5 л воды.

Приготовление. Все компоненты смешать, залить кипятком, прокипятить 2–3 минуты.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Требуется: 1 ч. л. почек сосны, по 1 ст. л. цветков липы мелколистной, измельченных листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить горячей водой, плотно закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 15 минут. Настаивать 2 часа, профильтровать, отжать остатки, долить объем до первоначального.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. При употреблении этого отвара после еды рекомендуется пить сок 1 лимона с 1/2 стакана горячей воды. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса и листьев толокнянки; по 2 ст. л. – травы фиалки трехцветной, листьев татарника колючего, листьев малины, травы зверобоя продырявленного, травы кукушкиного цвета, по 3 ст. л. – травы спорыша, травы грыжника голого, листьев крапивы двудомной, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут, после чего настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

В течение курса следует пить отвар шиповника:

Требуется: 1/3 стакана корней шиповника, 1 л кипятка.

Приготовление. Измельченные корни шиповника залить кипятком, прокипятить 10 минут, поместить в термос и настаивать 8 часов.

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

Мочегонное, противовоспалительное средство.

Требуется: по 2 ст. л. листьев золотого уса, плодов тмина обыкновенного, по 1 ст. л. травы вахты трехлистной, почек березы бородавчатой, корней петрушки, корня девясила, 5 ст. л. листьев толокнянки, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком и настаивать 15 минут.

Применение. Процеженный настой принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

При воспалениях уретры

Требуется: по 1 ст. л. травы горца змеинового и листьев золотого уса, кукурузных рылец, 2 ст. л. лепестков василька синего, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить водой комнатной температуры. Нагревать на водяной бане 15 минут. Настоять 45 минут и процедить.

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

Требуется: по 3 ст. л. побегов туи, почек березы, 4 ст. л. листа толокнянки, по 1 ст. л. травы спорыша, листьев золотого уса, по 2 ст. л. цветков бессмертника песчаного, травы грыжника, травы золотарника, 4 ст. л. листа подорожника, 3 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить холодной водой и настаивать 8 часов. Довести до кипения на медленном огне и кипятить 15 минут. Охладить при комнатной температуре. Процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана теплого отвара 4 раза в день до еды.

Аналогичный действием обладает следующий настой.

Требуется: 2 ст. л. травы пастушьей сумки, 6 ст. л. цветков вереска, 3 ст. л. измельченного корня стальника, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать 15 минут. Процедить.

Применение. Процеженный настой принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

Для лечения простатита будет полезным такое средство.

Требуется: 1 ст. л. любой цветочной пыльцы, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан кефира.

Приготовление. Пыльцу залить кефиром, добавить сок золотого уса.

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

Для лечения заболеваний предстательной железы можно применить такое средство.

Требуется: 50 г зеленой кожуры каштанов, 70 г листьев золотого уса, 1/2 л водки.

Приготовление. Измельченное сырье залить водкой и настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедить.

Применение. 30 капель настойки разбавлять 150 мл воды, принимать 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 недели. При необходимости повторить через 10 дней.

Требуется: 300 г лука-порея, 100 г меда, 50 г сока золотого уса, 500 г белого сухого вина.

Приготовление. Лук залить вином, добавить мед и сок золотого уса и настаивать 2 недели в темном прохладном месте, периодически взбалтывая содержимое. Затем процедить.

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

Требуется: по 1 ст. л. листьев березы, сушеных перьев зеленого лука, 1 ч. л. спиртовой настойки золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 1 час в теплом

месте. Процедить. Добавить настойку золотого уса.

Применение. Пить в теплом виде по 1 ст. л. 2 раза в день.

Требуется: по 2 ст. л. листьев мяты перечной, соцветий бессмертника песчаного, плодов можжевельника, по 1 ст. л. корня крушины ломкой, кукурузных рылец, измельченных листьев золотого уса, измельченного корня валерианы лекарственной, 3 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить кипятком. Кипятить 20 минут на слабом огне. Настаивать 30 минут. Тщательно процедить.

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

Требуется: в равных частях измельченного корня девясила, листьев толокнянки, листьев березы, цветков терновника, цветков бузины черной, листьев золотого уса, листьев крапивы двудомной, 1 стакан воды.

Приготовление. Заварить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, довести до кипения. Кипятить на медленном огне 10 минут, охладить.

Применение. Процеженный настой принимать 2 раза в день по 1/3 стакана во время еды.

Требуется: 4 ст. л. сушеных виноградных листьев, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить холодной водой, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 минут. Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Требуется: по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев брусники, по 1 ст. л. травы чистотела, соцветий бузины черной, шишек хмеля, корней и листьев золотого уса, корней лопуха большого, травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и кипятить 5 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

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

Вульвит, кольпит

Если у мужчины как следствие герпесной инфекции может развиваться простатит, то у женщин поражаются наружные и внутренние половые органы. Чаще всего развиваются такие заболевания, как вульвит и кольпит. Вульвит – воспаление наружных половых органов: больших и малых половых губ, преддверия влагалища, клитора. Различают острую и хроническую формы заболевания. Острая форма характеризуется усиленным чувством жжения и зудом наружных органов, покраснением и отеком тканей и слизистых оболочек. Существует риск развития вторичной бактериальной инфекции в связи с нарушением целостности

кожных покровов в результате расчесывания появляющихся пузырьков. Для хронической формы заболевания характерны те же симптомы с периодическим кажущимся выздоровлением. Несвоевременное лечение вульвита чревато распространением инфекции на внутренние половые органы. Лечение должен назначить врач-гинеколог. Одним из главных условий профилактики и лечения является соблюдение правил личной гигиены.

Обострение генитального герпеса может закончиться кольпитом – воспалением слизистой оболочки влагалища, сопровождающимся обильными гнойными и пенистыми выделениями, а также зудом и жжением вульвы. Лечение назначается врачом с учетом природы возникновения болезни.

Наряду с традиционными медикаментозными методами лечения этих заболеваний целители применяют средства народной медицины, обладающие противовоспалительным действием.

Требуется: по 1 ст. л. цветков мальвы лесной, цветков лаванды, по 3 ст. л. листьев крапивы двудомной, листа сенны, 4 ст. л. травы дымянки, 2 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора поместить в термос, залить кипятком и настаивать 4 часа. Процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, по 2 ст. л. листьев шалфея лекарственного, соцветий ромашки аптечной, 1 ч. л. листьев омелы белой, 3 ст. л. корней крапивы двудомной, 1 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: по 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, корня алтея, цветков мальвы лесной, 3 ст. л. листьев мяты перечной, по 1 ст. л. травы донника лекарственного, сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настоять 30 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: взятые в равных частях трава ромашки аптечной, зверобоя продырявленного, крапивы двудомной, листья золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 20 минут. Затем процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения 10 дней.

Требуется: по 2 части листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки аптечной, по 1 части листьев золотого уса, травы душицы обыкновенной, 1/2 л воды.

Приготовление. Растения измельчить, смешать. Залить 2 ст. л. смеси кипятком. Укутать, настоять 5–6 часов, процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного, измельченных листьев золотого уса, травы тысячелистника, 1 ст. л. травы чистотела, 3 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 ст. л. цветков бузины черной, ромашки аптечной, липы мелколистной, шалфея лекарственного, измельченных листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, травы зверобоя обыкновенного, цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченной коры калины, 1 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить на медленном огне 5 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 2 ст. л. листьев эвкалипта прутовидного, соцветий ромашки аптечной, соцветий календулы, листьев золотого уса, по 1 ст. л. травы багульника болотного, корня солодки гладкой, 3 ст. л. цветов шалфея лекарственного, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора заварить 2 стаканами кипятка, нагревать 15 минут на водяной бане, настаивать 45 минут. Процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1/3 стакана коры дуба и луковой шелухи, 2 ст. л. листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить кипятком, держать на огне 1 час, остудить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 ст. л. коры дуба, травы душицы, листьев шалфея лекарственного, цветков бузины черной, листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Спринцевать влагалище 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: 2 ч. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и настаивать 3 часа. Затем процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Настой этих же растений применяют для спринцеваний.

Требуется: по 2 ст. л. травы донника лекарственного, листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.

Применение. Использовать для спринцеваний и ванночек.

Эрозия шейки матки

Поражая половые органы и распространяясь по всему организму, герпетическая инфекция может стать причиной эрозийного поражения шейки матки, т. е. нарушения целостности ее эпителиального покрова. Длительное время болезнь может протекать бессимптомно и без своевременного лечения стать причиной онкологических заболеваний половых органов. На более запущенных стадиях заболевания возможны зуд, жжение, коричневатые выделения, обострение уже имеющейся молочницы. Как видите, эти проявления характерны и для некоторых других заболеваний мочеполовой системы. Поэтому каждая женщина должна периодически посещать врача-гинеколога для уточнения диагноза и проведения обследования на наличие той или иной инфекции.

На начальных стадиях эрозию можно излечить и с помощью народных

методов лечения, но опять же только после консультации с врачом, иначе процесс может стать необратимым.

Требуется: 3 ст. л. простерилизованного подсолнечного или оливкового масла, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Компоненты тщательно перемешать.

Применение. Стерильный марлевый тампон смочить в смеси и ввести глубоко во влагалище на 30 минут 2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: 1/2 стакана свежего сока крапивы, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Сок золотого уса развести в соке крапивы.

Применение. Стерильный марлевый тампон смачивать в смеси и вводить глубоко во влагалище на 2–3 часа. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: 1 ч. л. спиртовой настойки эвкалипта прутовидного, 1/2 ч. л. спиртовой настойки золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Спиртовые настойки развести водой.

Применение. 1 раз в день проводить спринцевание влагалища полученным раствором. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: 1 ст. л. облепихового масла, 1 ч. л. масляной настойки золотого уса.

Приготовление. Облепиховое масло размешать с масляной настойкой золотого уса.

Применение. В полученной смеси смачивать стерильные марлевые тампоны и вводить глубоко во влагалище. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: 1 луковица, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Луковицу пропустить через мясорубку, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученную кашицу завернуть в стерильную марлевую ткань в виде тампона. Вводить глубоко во влагалище на 2–3 часа 1 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: 1 ст. л. надземной части верблюжьей колючки, 2 листа золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченное сырье залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Настоять 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды.

Требуется: 1/2 стакана сока околоплодника грецкого ореха, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Стерильный марлевый тампон смачивать в смеси и вводить глубоко во влагалище на 1 час 1 раз в день. Курс лечения – 10

дней.

Требуется: 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, листьев золотого уса, по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, коры дуба, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Затем остудить и процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день после еды. Для спринцевания 2 раза в день использовать более насыщенный отвар – 2 ст. л. на 1 стакан воды. Способ приготовления тот же самый.

Требуется: 200 г травы сушеницы топяной, 400 г растительного масла, 70 г масляной настойки золотого уса.

Приготовление. Траву сушеницы залить горячим прокипяченным маслом и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем остудить, процедить, добавить настойку золотого уса. Хранить в прохладном темном месте.

Применение. Тампоны из стерильной марли смачивать в масле и вводить глубоко во влагалище на 8 – 10 часов (лучше на ночь).

Требуется: 10 г прополиса, 100 г несоленого сливочного масла, 1/2 ч. л. спиртовой настойки золотого уса.

Приготовление. Прополис с маслом нагревать на водяной бане на очень слабом огне в течение 1–1,5 часов. Затем остудить и добавить настойку золотого уса.

Применение. Тампон из стерильной ваты обильно смочить в полученной смеси и вводить во влагалище на ночь. Курс лечения – 6 процедур.

Для восстановления пораженного эпителия шейки матки в народной медицине применяется следующее средство.

Требуется: 1/2 стакана меда, 1 ч. л. сока алоэ древовидного, 7 капель сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Обильно смоченный в полученной смеси тампон из стерильной ваты вводить во влагалище на 5–6 часов 1 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: 2 ст. л. корневищ бадана толстолистного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и прокипятить 30 минут. Затем остудить и процедить.

Применение. В теплом виде использовать для ежедневных спринцеваний. Курс лечения – 10 дней.

Жаропонижающие средства Нередко герпесная инфекция начинается с повышения температуры и состояния общей слабости. Наряду с медикаментозными препаратами можно и нужно применять испытанные средства народной медицины, оказывающие жаропонижающее, противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

Требуется: по 2 ст. л. листьев черной смородины, листьев березы бородавчатой, листьев золотого уса, по 1 ст. л. листьев подорожника большого и крапивы двудомной, 1/2 ст. л. травы мокрицы, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора поместить в термос, залить кипятком. Настаивать 8 часов. 1 ч. л. настоя разбавить 1/2 стакана теплой воды.

Применение. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной температуре и первых симптомах простуды.

Для приготовления жаропонижающего и противовоспалительного настоя.

Требуется: по 2 ст. л. травы шалфея лекарственного, корня алтея лекарственного, листьев подорожника большого, по 1 ст. л. листьев золотого уса, травы вахты трехлистной, 4 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 3 ст. л. цветков липы мелколистной, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком. Настаивать 30 минут.

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

Для снижения температуры.

Требуется: по 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, листьев золотого уса, 1 ч. л. измельченных листьев барвинка малого, 2 стакана воды.

Приготовление. Залить измельченный сбор 2 стаканами воды комнатной температуры, довести до кипения. Прокипятить 15 минут. Остудить при комнатной температуре, процедить, отжать остатки.

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

Требуется: по 2 ст. л. листьев подорожника большого, почек сосны, плодов можжевельника, 1 ч. л. измельченных суставчиков золотого уса, 1 ст. л. листьев розмарина, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора настоять 6 часов в 2 стаканах холодной воды, прокипятить в течение 5 минут, настаивать еще 1 час. Процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды. Является жаропонижающим, отхаркивающим, противовоспалительным, иммуномодулирующим средством.

При ознобе

Требуется: по 2 ст. л. листьев черной смородины, листьев малины (высушенных и измельченных), цветков ромашки аптечной, листьев мать-

и-мачехи, травы душицы, по 1 ст. л. плодов малины, листьев золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком и нагревать на слабом огне 10 минут, после чего настаивать в течение 2 часов. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана процеженного горячего отвара 3 раза в день перед едой. Сбор противопоказан при подагре и хронических заболеваниях почек.

При первых признаках болезни рекомендуется прием внутрь отвара володушки серповидной.

Требуется: по 1 ст. л. корней володушки серповидной, корня солодки гладкой, листьев золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, нагреть на слабом огне в течение 15 минут, настаивать 30 минут.

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

Требуется: по 1 ст. л. листьев грецкого ореха, листьев золотого уса, травы чабреца, листьев черной смородины, травы цикория, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2–3 часа. Процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Между приемом лекарств я бы порекомендовала пить клюквенный или малиновый морс, добавляя 5 капель сока золотого уса на 1 стакан напитка.

Издавна при «малярии» (герпесе) применяется приведенный сбор.

Требуется: по 1 ст. л. корня бадана, листьев золотого уса, по 2 ст. л. травы душицы, травы пустырника, листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы желтушника левкойного, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить водой комнатной температуры, нагреть на медленном огне и кипятить 30 минут, настаивать 1 час.

Применение. Процеженный отвар принимать по 1/3 стакана 2 раза в день при повышенной температуре.

Требуется: по 1 ст. л. листьев малины, крапивы двудомной, мяты перечной, листьев золотого уса, 1/2 ст. л. травы зверобоя обыкновенного, 10 г спиртовой настойки прополиса, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить. Добавить настойку прополиса.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день через 30 минут после еды.

Требуется: по 1 ст. л. измельченного корня ясеня, травы центаврии,

цветов ромашки, травы бобовника, 1/2 ст. л. листьев золотого уса, 2 ст. л. мелко нарезанного корня шиповника коричневого, 1 л воды.

Приготовление. Смешать корни ясеня, листья золотого уса, корни шиповника, залить водой комнатной температуры, довести до кипения и кипятить 20 минут. В горячий отвар всыпать травы centaurei, цветков ромашки аптечной и травы бобовника. Накрыть крышкой и пропарить 30 минут в нагретой до 60 °С духовке.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой, добавляя мед. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 15 г травы хвоща полевого, листьев толокнянки, березовых почек, по 10 г корня бузины черной, лепестков василька синего, листьев золотого уса, травы грыжника, 1 л воды.

Приготовление: Смешать все составляющие, залить холодной водой, настаивать в течение ночи, затем кипятить 5–7 минут. Остудить при комнатной температуре, процедить.

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

Требуется: по 2 части листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки аптечной, листьев малины, по 1 части травы душицы обыкновенной, листьев золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Растения измельчить, смешать. Залить 2 ст. л. смеси кипятком. Укутать, настоять 5–6 часов, процедить.

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

Иммунитет Итак, мы с вами выяснили, что победить до конца вирус герпеса нельзя. Но можно добиться длительной стадии ремиссии заболевания, укрепив свой иммунитет. Иммунитет человека – это очень сложный механизм, включающий в себя ряд процессов. Он представляет собой комплекс реакций, направленных на защиту организма от инфекционных внедрений и чужеродных веществ. К таковым относятся всевозможные бактерии, вирусы, паразитарные инвазии и др. В процессах формирования иммунитета участвуют вилочковая железа, костный мозг, лимфоузлы, миндалины (аденоидная ткань), нейеровы бляшки, кишечник и пр. Основной реакцией иммунитета является выработка антител определенного вида, способствующих нейтрализации последствий деятельности тех самых чужеродных веществ. Накапливая антитела, организм становится менее восприимчив к болезням, справляется с ними в короткие сроки и с минимальными потерями. При нарушенных функциях иммунной системы течение болезни становится продолжительным, сопровождается осложнениями. Учащается и развитие инфекционных

заболеваний. Коррекция иммунитета должна осуществляться под наблюдением врача-иммунолога, который, учитывая особенности организма, выберет соответствующее иммуномодулирующее средство. Наряду с фармакологическими препаратами средства, способствующие повышению защитных сил организма, широко представлены в народной медицине, рецептами которой вы можете воспользоваться. Но весь положительный эффект от приема лекарств может сойти на нет при неправильном образе жизни и погрешностях в питании. В первую очередь необходимо постараться упорядочить режим дня. Настрой организма на определенные действия в определенное время со временем приводит к нормализации функций внутренних органов и систем. Губительным образом сказывается на организме недостаток сна, ведь именно в это время происходят все восстановительные процессы. Перед сном можно принять теплый душ или расслабляющую ванну. Хорошее снотворное действие оказывает стакан теплого молока с 1 ч. л. меда. Иногда можно позволить себе 100 г подогретого красного вина, не только помогающего от бессонницы, но и благотворно влияющего на сердечную деятельность и состав крови. Посещение бани или сауны хотя бы 1 раз в неделю поможет вывести шлаки, благоприятно скажется на общем самочувствии. Однако эта процедура противопоказана людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Активный образ жизни, прогулки на свежем воздухе в любую погоду помогут создать защитный барьер любым инфекциям и вирусам. И, конечно, необходимо правильное питание. Для поддержания здоровья и предупреждения заболеваний рацион должен быть обогащен продуктами с максимальным содержанием витаминов и минеральных веществ. В период эпидемий особенно важно употребление достаточного количества витамина С, играющего важную роль в формировании иммунитета. Он участвует в обменных процессах, в восстановлении и поддержании соединительных тканей. При недостатке в пище витамина С развивается цинга (слабость, утомляемость, пониженная сопротивляемость инфекциям, кровоточивость десен, хрупкость капилляров, расстройства сердечной деятельности и другие симптомы). Потребность в витамине С составляет 75 – 100 мг в сутки. Невосполнение суточной нормы витамина сказывается также и на восприимчивости к болезням. Для удовлетворения потребности организма в аскорбиновой кислоте в рацион необходимо включать свежие овощи и фрукты. Особенно много аскорбиновой кислоты в цитрусовых, черной смородине, землянике, сладком перце, цветной капусте и во многих других продуктах растительного происхождения. Зимой настоящим кладом этого витамина является квашеная капуста, в

которой он сохраняется в полном объеме почти до весны.

Витамин В1 (тиамин) содержится в пивных дрожжах, печени, свинине, орехах, цельных зернах хлебных злаков. В них также содержатся витамины В2, В6, В12, никотиновая кислота и др. Каждый из витаминов обладает своим специфическим действием. Суточная потребность в витамине В1 в среднем составляет 2–3 мг. Тиамин входит в состав ферментов, участвующих в углеводном обмене, а при его недостатке нарушаются еще и жировой, и белковый обмены. Развивается тяжелое заболевание нервной системы – бери-бери, симптомами которого являются потеря аппетита, усталость, возможны судороги, при тяжелых формах – поражение нервов и, как следствие, – атрофия мышц с последующим параличом, расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Суточная потребность в витамине В2 (рибофлавин) – 1–2 мг. Он участвует в окислительно-восстановительных реакциях клеток организма, в процессе роста, нормализует деятельность центральной нервной системы. При его недостаточности нарушается обмен веществ, возникают трещины в уголках рта, язык приобретает пурпурно-красную окраску. Большое его количество содержится в яйцах, молоке, печени, почках, дрожжах кукурузе, гречневой крупе, сое, зерновых и бобовых культурах и в других растительных и животных продуктах.

Витамин РР (никотиновая кислота) также входит в состав ферментов, являющихся катализаторами окислительно-восстановительных процессов, участвует в функциональных процессах желудочно-кишечного тракта. В незначительном количестве никотиновая кислота синтезируется бактериями кишечника, но в основном поступает с пищей. Особенно много витамина РР содержится в дрожжах, свежих овощах, мясе. При его недостатке может развиваться такое заболевание, как пеллагра, проявляющаяся кожными изменениями, расстройствами функций кишечника и иногда нарушениями психики. В сутки требуется 15–25 мг никотиновой кислоты.

Витамин В6 (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот, особенно в азотистом обмене, обеспечивает нормальное усвоение жиров и белков. При его недостатке у человека наблюдаются потеря аппетита, тошнота, слабость, задержка роста, анемия, желудочно-кишечные расстройства, воспалительные поражения кожи и нервов. Суточная потребность в витамине В6 – 2–3 г. Он содержится в рисовых отрубях, бобах, дрожжах, почках, печени, говядине, свинине, баранине, молоке.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) нормализует функции нервной и эндокринной систем. При недостатке витамина отмечаются слабость,

быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная восприимчивость к простудным и инфекционным заболеваниям. Суточная норма – 10–15 мг. Наибольшее количество витамина содержится в субпродуктах, сухих дрожжах.

Витамин В12 (цианкобаламин) важен для функции кроветворения, применяется как лекарственный препарат при лечении малокровия. Кобаламин синтезируется бактериями кишечника, в большом количестве содержится в печени крупного рогатого скота и цыплят. Для всасывания его из кишечника необходим особый сложный белок, который имеется в желудочной слизи. При недостаточности витамина развиваются тяжелые формы анемии.

Витамин В15 (пангамовая кислота) улучшает жировой обмен, участвует в окислительных процессах, стимулируя их, способствует лучшему использованию кислорода тканями организма в целях устранения кислородного голодания. Но до конца его биологическая роль еще не изучена. Этот витамин содержится в семенах многих растений, из животных продуктов – в печени. Витамин В15 принимают в качестве профилактического средства при лечении разных форм атеросклероза, сердечно-легочной недостаточности и др.

Витамин А (ретинол). Наибольшее количество этого витамина содержится в печени животных и рыб, в рыбьем жире. В растениях содержится провитамин А – каротин, преобразующийся в организме в витамин А. Особенно богаты им фрукты и овощи темно-зеленого, красного, оранжевого и желтого цветов – сладкий перец, шпинат, морковь, тыква, абрикосы и пр. Потребность в витамине А составляет 1–1,5 мг в сутки. Он необходим для лечения инфекционных заболеваний и людям, работа которых связана с напряжением зрения.

Симптомы недостатка витамина: интенсивное ороговение и сухость кожных покровов, поражение эпителия слезных желез, «куриная слепота», светобоязнь.

Витамин D (кальциферол). Регулирует соотношение кальция и фосфора, содержится в коровьем масле, желтке яиц и в больших количествах – в рыбьем жире. Суточная потребность взрослого – 0,025 мг, ребенка – 0,07 мг.

Симптомы недостаточности витамина D – рахита: размягчение костей, искривление их, увеличенные размеры черепа у детей, запоздалое появление зубов, вялость мышц.

В растениях и коже человека имеется вещество эргостерин, которое под влиянием ультрафиолетовых лучей превращается в витамин D.

Передозировка витамина D приводит к отложению большого количества кальция в органах и тканях (мышцах, почках). Витамин D следует принимать строго дозированно.

Витамин К (филлохинон) называют антигеморрагическим (геморрагия – кровоточивость). Участвует в процессах свертывания крови. Витамин К содержится в основном в зеленых листьях растений, а также в печени животных. В незначительных количествах витамин К синтезируется бактериями кишечника. Суточная доза составляет 1–2 мг. При его недостаточности нарушается процесс свертывания крови.

Витамин Е (токоферол) участвует в окислительно-восстановительных процессах, стимулирует мышечную деятельность, укрепляет стенки сосудистой ткани. Е-авитаминоз у людей не установлен. Токоферол содержится как в животных, так и растительных продуктах: яичном желтке, печени, зародышах пшеницы, неочищенном соевом, подсолнечном, кукурузном масле, шиповнике, бананах, яблоках, грушах, лимонах и апельсинах.

Витамины Е, К, D тоже играют значительную роль в процессе формирования иммунной защиты, влияя на минеральный обмен веществ, стимулируя функции систем и органов в организме.

Наряду с поступлением витаминов большое значение имеет баланс минеральных веществ – кальция, магния, фтора, селена, железа и пр. Их недостаток или избыток провоцируют развитие разного рода заболеваний, нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме. Особенно опасен недостаток того или иного вещества для детского организма. При этом происходят замедление роста, формирование различных дефектов, отставание в умственном и физическом развитии.

Поэтому сбалансированность питания является непременным условием повышения защитных сил организма и его нормального функционирования.

Здоровое питание подразумевает исключение из рациона продуктов, содержащих избыток жиров, легкоусвояемых углеводов, сахара.

Предпочтение следует отдавать пище, богатой клетчаткой, витаминами и минералами: овощам, фруктам, кисломолочным продуктам, нежирным сортам мяса, зерновым и бобовым. Все эти продукты благотворно влияют на деятельность желудочно-кишечного тракта (конечно, при отсутствии хронических заболеваний). Ведь, как я уже говорила, формирование иммунитета – это комплекс процессов, в который входит и функция пищеварительной системы. Поэтому, чтобы добиться видимых результатов, необходимо уделять внимание всему организму в

целом. Сильный иммунитет – это результат долгого, упорного труда, плоды которого вы будете пожинать всю оставшуюся жизнь.

Народные средства для повышения иммунитета

Очень эффективным средством, повышающим иммунный статус организма, являются свежие овощные и фруктовые соки, в которых содержится большое количество витаминов и минеральных веществ. Однако при употреблении соков существует ряд противопоказаний:

Яблочный, лимонный, сливовый, абрикосовый соки противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Морковный, персиковый, виноградный, дынный, грушевый, алычовый соки противопоказаны при сахарном диабете.

Персиковый, малиновый, абрикосовый соки противопоказаны при подагре и нефритах.

Морковный, тыквенный, клюквенный соки противопоказаны при гастрите с повышенной кислотностью и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта в периоде обострения.

Требуется: 1/2 стакана малинового сока, 1/3 стакана яблочного сока, 1/4 стакана сока крыжовника, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Смешать все компоненты.

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

Требуется: 1/2 стакана морковного сока, 1/4 стакана тыквенного сока, 1/4 стакана сока шпината, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Свежие соки смешать.

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

Требуется: 1/4 стакана гранатового сока, 1/2 стакана яблочного сока, 1/4 стакана вишневого сока, 2 ст. л. сока золотого уса. *Применение.* Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: по 1/3 стакана морковного сока, сока сельдерея, огуречного сока, 2 ст. л. сока золотого уса. *Применение.* Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: по 1/4 стакана клюквенного, брусничного, яблочного, грушевого сока, 1 ст. л. сока золотого уса. *Применение.* Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Требуется: по 1/3 стакана клубничного, малинового, яблочного сока, 1/4 стакана сока крыжовника, 2 ст. л. сока золотого уса. *Применение.* Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настой, содержащий максимальное количество витамина С и являющийся незаменимым в период эпидемий.

Требуется: по 70 г листьев березы бородавчатой, сосновой хвои,

цветков липы мелколистной, листьев смородины черной, цветов клевера, 1/2 ч. л. сока золотого уса, 2 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор поместить в стеклянную посуду, залить кипятком и настаивать 1 сутки. Затем тщательно процедить. На каждые 100 г настоя добавлять 1/2 ч. л. сока золотого уса. Настой хранить в холодильнике.

Применение. Пить 2 раза в день по 100 мл.

Требуется: по 60 г игл сосны, ели, кедра, цветков липы мелколистной, листьев березы повислой, цветков клевера, листьев брусники, листьев черной смородины, травы люцерны, 3 л воды, 1/2 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и варить на слабом огне 20 минут. Настоять 1 час, процедить. На 100 мл отвара добавить 1/2 ч. л. сока золотого уса.

Применение. Пить по 1/2 стакана в день.

Требуется: по 100 мл сока алоэ древовидного, сока моркови, сока тыквы, сока капусты, сока красной свеклы, цветочного меда и красного вина, 50 мл сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты поместить в эмалированную посуду и нагревать в духовке на слабом огне 2 часа.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–40 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Требуется: 1 ч. л. травы адониса, 1 ст. л. листьев березы, 1/2 ст. л. измельченных побегов золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком и настаивать 2 часа. Затем процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Для поддержки организма в период заболевания, повышения его защитных ресурсов я рекомендую пить целебный кисель из шиповника.

Требуется: 4 ст. л. плодов шиповника, 1 ч. л. сока золотого уса, 3 стакана воды, 2 ст. л. крахмала, 100 г сахара.

Приготовление. Промытые плоды шиповника залить холодной водой и кипятить 10–15 минут на слабом огне. После этого отвар процедить, плоды шиповника размять и залить 1 стаканом воды. Довести до кипения, процедить и влить в первый отвар, туда же добавить сок золотого уса, сахар и разведенный в холодной воде крахмал.

Применение. Пить по 1 стакану киселя 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. сока алоэ, сока золотого уса, цедра 1 лимона, 1/2 кг липового меда, 3–4 бутона гвоздики, 1/2 ч. л. корицы, 1 мускатный орех, 1/2 л водки.

Приготовление. Ингредиенты тщательно перемешать и залить водкой крепостью 40 %. Поместить в стеклянную банку, поставить в темное прохладное место. Настаивать 10 дней. Процедить.

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

Требуется: 375 г сока алоэ, цедра 1 лимона, 500 г меда, 600 г вина, 100 г сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать и настаивать 2 недели в прохладном месте. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1 недели.

Требуется: в равной весовой пропорции трава амаранта, ягоды и листья костяники, листья крапивы двудомной, корень и листья лопуха большого, листья и корень одуванчика, трава котовника, молодые побеги хмеля, зелень хрена, трава жерухи, зелень петрушки и укропа, листья редиски, листья золотого уса, свекольная ботва, 1 стакан меда.

Приготовление. Свежее сырье пропустить через мясорубку, на 1 стакан смеси добавить 1 стакан меда, тщательно перемешать, поместить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике.

Применение. Полученную смесь принимать 3 раза в день перед едой по 2 ч. л. Средство способствует укреплению иммунитета и повышению общего тонуса организма, дневная норма содержит суточную дозу витаминов и микроэлементов. Курс лечения – 2 недели.

Восстановлению защитных сил организма способствует настойка астрагала.

Требуется: 100 г свежей травы астрагала, 70 г сока золотого уса, 1 л красного вина.

Приготовление. Измельченную траву залить вином и настаивать 2 недели, периодически встряхивая, затем процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 200 г скорлупы кедровых орешков, 3 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Скорлупу и листья поместить в термос, залить кипятком и настаивать 8 часов. Затем процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, травы череды трехраздельной, листьев земляники лесной, по 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, травы яснотки, листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и

настаивать 30 минут. Затем процедить.

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

Требуется: 4 ст. л. корня лопуха большого, 3 ст. л. корня одуванчика лекарственного, по 1 ст. л. измельченных суставчиков золотого уса, травы дубровника, 1/2 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и варить в течение 5 минут на слабом огне. Затем настоять 1 час и процедить.

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

Требуется: по 2 ст. л. травы мяты перечной, травы мелиссы лекарственной, соцветий ромашки, плодов можжевельника, травы чабреца, корня лапчатки прямостоячей, по 1 ст. л. травы полыни горькой, травы пустырника, травы зверобоя продырявленного, травы горлицы, листьев золотого уса, листьев малины, 1/2 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Процедить.

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

Требуется: по 1 ст. л. плодов калины, плодов рябины обыкновенной, лепестков чайной розы, листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника майского, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1/3 стакана сока золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. В 1 л кипящей воды поместить измельченную смесь растений и плодов. Кипятить на слабом огне 10 минут, после чего настоять в теплом месте 8 часов. Процедить, добавить сок золотого уса, вновь довести до кипения и охладить.

Применение. Выпить в течение дня по 1/3 стакана. Напиток нормализует функции нервной системы, содержит комплекс витаминных веществ, способствует укреплению иммунитета и повышению общего тонуса организма. Принимать следует по 2 недели каждый месяц.

Требуется: 3 ст. л. листьев эстрагона, по 1 ст. л. листьев золотого уса и лимонного сока, 2 ч. л. меда, 3 стакана воды.

Приготовление. Измельченные листья эстрагона и золотого уса залить кипятком и настаивать в течение суток, после чего процедить, добавить мед и лимонный сок.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при хронической усталости, упадке сил.

Требуется: по 100 г меда и лукового сока, 50 г сока золотого уса, 1/2 л красного виноградного вина.

Приготовление. Смешать все компоненты. Настаивать 2 недели в темном прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Настой можно использовать в период эпидемий гриппа и ОРВИ как профилактическое средство, усиливающее защитную реакцию организма в борьбе с инфекциями.

Требуется: по 2 ст. л. измельченных корней алтея лекарственного, измельченных корней мать-и-мачехи, листьев золотого уса, по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы душицы обыкновенной, 1 стакан воды.
Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 4 раза в день в теплом виде, добавив мед. Повышает сопротивляемость организма при простудных заболеваниях.

Требуется: по 1 ч. л. корня солодки гладкой, травы зверобоя продырявленного, плодов рябины, по 2 ч. л. корня одуванчика, плодов облепихи, плодов шиповника коричневого, 2 ст. л. сока золотого уса, 750 мл воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить кипятком. Прокипятить на медленном огне в течение 10 минут, настоять 1 час, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день, добавляя мед. Данный объем полученного отвара содержит суточную дозу витаминов и минеральных веществ, мобилизует иммунную систему организма на борьбу с инфекциями.

Требуется: по 100 г изюма, кураги, плодов калины и рябины черноплодной, 1 ст. л. грецких орехов, 2 ст. л. сока золотого уса, сок 1 лимона, мед, 1,5 л кипятка.

Приготовление. Изюм, курагу, плоды калины и рябины пропустить через мясорубку, добавить измельченные орехи, залить кипятком и кипятить на медленном огне 5 минут. Добавить сок золотого уса, мед по вкусу и настаивать 30 минут.

Применение. Пить по 1 стакану отвара натошак утром в теплом виде. Улучшает общее состояние при упадке сил, после перенесенных заболеваний, повышает уровень гемоглобина.

Подобным действием обладает следующий лечебный чай.

Требуется: по 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, травы зверобоя обыкновенного, травы душицы, листьев подорожника большого, листьев золотого уса, плодов аниса, корня алтея, по 1 ч. л. листьев эвкалипта прутовидного, цветов шалфея лекарственного, травы чабреца, черного чая, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ч. л. сбора залить кипятком и настаивать 20 минут.

Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Профилактический курс – 1 месяц.

Требуется: 3 ст. л. цветков яблони лесной, 2 ст. л. плодов шиповника, по 1 ст. л. корня солодки гладкой, плодов рябины черноплодной, листьев черной смородины, листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, нагревать на водяной бане 15 минут и настаивать в течение 2 часов. Процедить.

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

Требуется: по 1 ст. л. листьев золотого уса, листьев земляники лесной, листьев крапивы двудомной, почек березы бородавчатой, по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, листьев черной смородины, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 1 час в теплом месте. Процедить.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Применяют для активизации защитных сил организма.

Требуется: по 2 ст. л. соцветий календулы, овсяных отрубей, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Цветки календулы залить кипятком и нагревать на медленном огне 10 минут. Настаивать в течение 1 часа, процедить. Процеженный отвар довести до кипения и всыпать овсяные хлопья. Варить 5 – 10 минут. Затем добавить мед, сок золотого уса.

Применение. Утром и вечером съедать по 1 порции каши.

При снижении общего тонуса организма, ослаблении иммунитета я советую вам принимать сборы из следующих лекарственных трав.

Требуется: по 1 ст. л. корня солодки гладкой, травы фиалки трехцветной, корня одуванчика лекарственного, листьев золотого уса, корневища и корня валерианы лекарственной, корневищ аира болотного, корня и листьев лопуха большого, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком. Кипятить в течение 10 минут на медленном огне.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при склонности к частым простудным заболеваниям. Курс лечения – 2 недели каждого месяца.

Для мобилизации защитных сил организма в осенне-зимний период рекомендую пить настой трав с золотым усом.

Требуется: 10 г травы омелы белой, 20 г корней цикория обыкновенного, 10 г сока золотого уса, 250 мл кипятка.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить, добавить сок золотого уса.

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

Требуется: 1/2 л сока облепихи, 50 г меда, 100 мл отвара листьев мяты перечной, 50 мл сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать, настоять в прохладном месте в течение 2 часов.

Применение. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. 1 стакан настоя содержит суточную дозу витаминов и минеральных веществ, особенно необходимых носителям вируса герпеса.

Растение девясила по преданию содержит в себе 9 сил, необходимых для человека, поэтому в народной медицине издавна используется при понижении общего тонуса организма, отсутствии аппетита, а в сочетании с золотым усом поможет вашему организму противостоять любой инфекции.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней девясила, 1/2 ст. л. мелко нарезанных листьев золотого уса, 2 ст. л. клюквенного сока, 1 ст. л. меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Корни девясила и листья золотого уса залить водой и кипятить на слабом огне 20 минут. Остудить и процедить. Добавить мед и сок клюквы.

Применение. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Повышает общий тонус организма отвар следующих трав.

Требуется: по 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, листьев золотого уса, цветов ромашки аптечной, корней лапчатки гусиной, 2 ст. л. корней шиповника коричневого, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 15 минут, настоять 30–40 минут, процедить.

Применение. Выпить 1 стакан в день небольшими глотками.

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

Приготовление. Сбор поместить в термос и залить кипятком. Настаивать 3 часа.

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

Требуется: по 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, травы мелиссы лекарственной, травы чабреца обыкновенного, 3 ст. л. травы репешка обыкновенного, 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 ст. л. меда, 1/2 л

холодной воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 3 минуты, процедить. Остудить, добавить мед.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день в течение 2 месяцев в теплом виде.

Требуется: 3 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. суставчиков золотого уса, 1 л кипятка.

Приготовление. Измельченные суставчики и плоды шиповника, залить кипятком, прокипятить 10 минут, поместить в термос и настаивать 8 часов.

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

Требуется: по 1 ст. л. соцветий клевера лугового, листьев подорожника большого, листьев розмарина, почек сосны, плодов можжевельника, листьев черной смородины, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление: 2 ст. л. сбора настоять 6 часов в 2 стаканах холодной воды, прокипятить в течение 5 минут, настаивать еще 1 час, после чего процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

Сбор, повышающий защитные силы организма.

Требуется: 30 г измельченного корня солодки гладкой, по 10 г листьев золотого уса, корня аира, по 20 г семян укропа, травы донника лекарственного, листьев смородины черной, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут.

Применение. Процеженный отвар принимать по 2 ст. л. 4 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. листьев мелиссы, кукурузных рылец, листьев золотого уса, травы шалфея, соцветий календулы, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Пить в теплом виде по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

Требуется: 5 крупных капустных листьев, 1 ч. л. меда, 1/3 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Капустные листья натереть на мелкой терке. Полученную смесь отжать через марлю. Выжатый сок смешать с медом и соком золотого уса.

Применение. Всю полученную смесь съесть на ночь.

Требуется: равные весовые пропорции листьев грецкого ореха, травы чабреца, листьев черной смородины, травы цикория, листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настоять 2–3 часа. Процедить.

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

Аллергия Как я уже говорила, герпетическая инфекция, как и любая другая, служит причиной интоксикации организма, нарушений обменных процессов, что в свою очередь провоцирует развитие заболеваний, на первый взгляд не имеющих никакого отношения к вирусу. Так, неожиданно, без видимых причин может проявиться аллергическая реакция на какое-либо вещество, контакт с которым происходил и ранее без негативных последствий. Аллергия может быть выражена в форме крапивницы, аллергического насморка, дерматита и др. В таких случаях трудно бывает установить причину возникновения аллергии, но настоятельно вам рекомендую посетить врача-вирусолога и сдать анализы на наличие вируса герпеса. После этого нужно пройти курс лечения, назначенный специалистом. Народные целители за всю историю траволечения собрали немало рецептов, смягчающих проявления аллергических реакций. Но перед приемом этих средств необходима консультация с аллергологом на предмет выявления возможных аллергенов.

Требуется: по 1 ст. л. травы буквицы, шишек хмеля, листьев золотого уса, по 2 ст. л. травы лебеды, травы череды, по 3 ст. л. цветов боярышника кроваво-красного, цветков акации белой, 1 л воды.

Приготовление. 3 ст. л. сбора залить кипятком. Настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Принимать по 50 мл 4 раза в день после еды.

Требуется: 3 ст. л. свежих листьев щавеля, 1 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья тщательно промыть, ошпарить кипятком и измельчить. 3 ст. л. измельченных листьев залить кипятком и нагревать на медленном огне в течение 15 минут, после чего настаивать 2 часа. Процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Отвар принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы хвоща полевого, листьев золотого уса, травы череды трехраздельной, 2 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 ч. л. травы багульника болотного, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 30 минут, после чего процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день при обострении

аллергических реакций.

Требуется: небольшой корень сельдерея пахучего, 4 капли сока золотого уса.

Приготовление. Свежий корень натереть на мелкой терке и отжать сок. Смешать его с соком золотого уса.

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

Аналогичным эффектом обладает и настой корня сельдерея пахучего.

Требуется: 1 ст. л. измельченного свежего корня сельдерея пахучего, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Корень залить холодной кипяченой водой и настаивать 2 часа. Затем процедить и смешать с соком золотого уса.

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

Требуется: 1 ч. л. измельченной травы чистотела большого, 1 ст. л. листьев золотого уса, 3 стакана кипятка.

Приготовление. Траву и листья залить кипятком и настаивать 6 часов в теплом, темном месте.

Применение. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. измельченных соцветий крапивы глухой, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Соцветия залить кипятком и настаивать в теплом, темном месте 30 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1/3 стакана 4 раза в день. Применять при кожных высыпаниях аллергического характера.

Требуется: по 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, соцветий календулы, листьев золотого уса, 2 ст. л. травы череды трехраздельной, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, укутав. Затем процедить.

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

Требуется: 1 ч. л. травы ряски маленькой, 2 суставчика золотого уса, 1 стакан водки крепостью 40 %.

Приготовление. Тщательно промытые траву и суставчики залить водкой и настаивать 1 неделю в темном месте, после чего процедить, отжав остатки.

Применение. Принимать по 10–15 капель на 1/4 стакана кипяченой воды 3 раза в день.

Требуется: 200 г свежих цветков клевера лугового, 10 капель сока золотого уса.

Приготовление. Тщательно промытые и ошпаренные кипятком цветки

пропустить через мясорубку. Из полученного сырья отжать сок. Добавить сок золотого уса.

Применение. Промывать глаза при аллергических конъюнктивитах, разбавив с мешаные соки между собой в пропорции 1: 10.

Требуется: по 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, свежих листьев ореха грецкого, корня лопуха большого, соцветий ромашки аптечной, 1 ч. л. яснотки белой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. измельченного сырья залить кипятком и настаивать 1 час. Процедить.

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

Требуется: по 1 ст. л. травы с цветками тысячелистника, листьев золотого уса, 2 стакан воды.

Приготовление. Измельченное сырье залить кипятком и настаивать 1 час.

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

Требуется: по 1 ст. л. травы полыни обыкновенной, листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченные листья залить кипятком и настаивать 4–5 часов.

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

Требуется: по 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы фиалки трехцветной, листьев мать-и-мачехи, по 1 ст. л. листьев золотого уса, соцветий клевера лугового, листьев подорожника, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане в течение 10 минут. После чего настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Настой пить по 2 ст. л. 4 раза в день через 30 минут после еды.

Атеросклероз В последнее время многими учеными рассматривается версия об инфекционной природе атеросклероза. В результате многочисленных исследований в крови и тканях больных атеросклерозом обнаружены множественные фрагменты вирусов – возбудителей инфекционных болезней: хламидий, герпеса, микоплазмозов и др. Российские ученые под руководством академика РАМН. В. П. Воробьева выявили, что решающая роль в развитии заболевания принадлежит вирусам герпеса. Замечено, что обострение герпесной инфекции совпадает с обострением атеросклероза. По мнению ученых, сосуды поражают вирусы, обитающие не в нервных сплетениях, а в кровяном русле. Хотя исследования до конца пока не завершены, но вполне вероятно, что те же

вирусы герпеса могут провоцировать развития заболевания и его прогрессирование, поэтому лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. А подлечиться травяными сборами, даже если теория не совсем верна, будет совсем не лишним.

Напомню, что атеросклероз – это хроническое заболевание, проявляющееся в нарушении функций сосудов и артерий. В результате уплотнения стенок происходят постепенное сужение просвета между ними и замедление артериального кровотока, являющееся причиной кислородного голодания тканей и органов. На пораженных стенках образуются холестериновые скопления – бляшки. Чаще всего поражаются сосуды головного мозга, сердца и конечностей. Длительное время было принято считать причиной заболевания избыток холестерина в организме, однако, как мы видим, это не всегда верно. Симптомами атеросклероза являются частые боли в сердце, головокружение, шум в ушах, ослабление памяти, боли в спине, повышенная утомляемость. Атеросклероз может стать причиной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Лечить атеросклероз самостоятельно не рекомендуется. Народные средства можно применять лишь после консультации с врачом.

Эффективным средством лечения атеросклероза, нервных расстройств является следующий мультикомпонентный сбор.

Требуется: по 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, листьев мяты перечной, листьев золотого уса, семени льна, морской капусты (ламинарии), по 2 ст. л. цветков календулы лекарственной, цветков клевера лугового, по 3 ст. л. травы донника лекарственного, листьев брусники, по 4 ст. л. травы душицы обыкновенной, цветков цикория обыкновенного, 1/2 л воды.

Приготовление. 2 ст. л. смеси засыпать в термос, добавить 1/2 л кипящей воды. Настоять 8 часов, процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: по 2 ст. л. травы донника лекарственного, листьев крапивы двудомной, по 3 ст. л. цветков конского каштана, цветков боярышника кроваво-красного, 1 ч. л. листьев барвинка малого, по 1 ст. л. листьев золотого уса, высушенных плодов малины и шиповника коричневого, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. сбора. Настаивать 2 часа, затем процедить.

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

Требуется: 1 стакан лукового сока, 1 стакан меда, 1 ст. л. сока

золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

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

Будут полезны лечебные ванны.

Требуется: по 100 г травы душицы обыкновенной, сосновых почек, травы желтушника, листьев золотого уса, листа шалфея, листа березы, 3 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте.

Применение. Процеженный настой вылить в ванну с водой температуры 35–37 °С. Процедуру проводить 2 раза в неделю по 10–15 минут. Курс лечения – 10 дней.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней одуванчика, листьев и корней лапчатки, прямостоячей, корневищ пырея, измельченных суставчиков золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 1 час.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Настой чистит стенки сосудов, понижает артериальное давление. Противопоказан людям со склонностью к тромбообразованию.

Для лечения и профилактики атеросклероза показан следующий сбор.

Требуется: по 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, измельченных корней одуванчика лекарственного, листьев золотого уса, 3 ст. л. цветков гречихи посевной, 1 ст. л. травы проломника нитевидного, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить горячей водой. Довести до кипения на водяной бане, прокипятить 5 минут, настоять 1 час.

Применение. Процеженный отвар выпить полностью в течение дня маленькими глотками.

Требуется: по 2 ст. л. семян моркови, травы хвоща полевого, 1 ст. л. листьев золотого уса, по 3 ст. л. травы лапчатки гусиной, измельченных плодов шиповника, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси настоять 3 часа в 1 стакане холодной воды. Затем довести до кипения и кипятить 10 минут. Настоять 30 минут.

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

Требуется: 1 ч. л. травы полыни горькой, 3 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, по 5 ст. л. измельченных, очищенных от волосков, плодов шиповника коричневого и сосновых почек, 200 мл бифунгина (экстракта чаги) и 3 л горячей воды, 200 г сока алоэ, 100 г сока золотого уса, 600 г меда, 250 г коньяка.

Приготовление. Измельченный сбор залить горячей водой, добавить бифунгин и настаивать 1 час, затем довести до кипения и кипятить на медленном огне 2 часа. Настаивать, поместив в теплое место, сутки. Процедить. Добавить сок алоэ, золотого уса, мед, коньяк. Плотно закрыть на 2 часа.

Применение. Первую неделю принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды. В последующие дни нужно увеличить дозу до 1 ст. л. 3 раза в день (также за 1 час до еды). Курс лечения составляет от 1 до 3 месяцев.

Требуется: 15 г травы хвойника двуколоскового, 10 г суставчиков золотого уса, 3 стакана воды.

Приготовление: измельченный сбор залить горячей водой, поставить на слабый огонь, довести до кипения и кипятить 20 минут. Настоять 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.
Курс лечения – по 2 недели каждый месяц в течение 3 месяцев.

Требуется: 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, по 1 ст. л. корней одуванчика лекарственного, листьев золотого уса, 3 ст. л. травы зверобоя, ½ ст. л. цветков арники горной, 1/2 ч. л. желтушника раскидистого, 1 стакан воды. *Приготовление.* 1 ст. л. смеси трав залить кипятком, настоять 30 минут. Процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

Требуется: по 2 ст. л. травы сушеницы болотной, листьев земляники лесной, травы хвоща полевого, листьев мать-и-мачехи, листьев золотого уса, по 1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного и травы пустырника сердечного, 1,5 ст. л. семян укропа, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на слабом огне в течение 15 минут. Затем процедить.

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

Требуется: 10 г суставчиков золотого уса, 20 г травы хвоща полевого, 20 г сушеных измельченных корней любистка лекарственного, 20 г листьев мяты перечной, 1/2 л воды.

Приготовление. Сбор залить водой комнатной температуры. Кипятить 7–8 минут на медленном огне. Настаивать в теплом месте не менее 30 минут.

Применение. Принимать 4 раза в день по 1/4 стакана после еды.
Экзема Осложнением герпетической инфекции нередко становится экзема, основными симптомами которой бывают высыпания в виде пузырьков с прозрачным содержимым на красной, воспаленной коже. Вскрываясь, они образуют мокнущие или ороговевшие участки, площадь

которых при стечении неблагоприятных факторов может расширяться. К неблагоприятным факторам относятся стрессы, неправильный режим питания, вредные привычки – курение, алкоголизм и пр. Как и при любых других кожных заболеваниях, при экземе необходимо соблюдать определенную диету: исключить острые, копченые, соленые блюда, цитрусовые, шоколад, яйца, алкоголь, ограничить свой рацион молочно-растительной пищей.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней одуванчика лекарственного, лопуха большого, цикория, 2 ст. л. травы полыни цитварной, 2 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить водой комнатной температуры и настоять в течение 2 часов. Затем довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Остудить, процедить. Отжать оставшееся сырье. Дополнить объем отвара кипяченой водой до первоначального, добавить сок золотого уса.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Требуется: по 2 ст. л. корней и листьев лопуха, сока золотого уса, по 1 ст. л. корней одуванчика лекарственного и корневищ лапчатки прямостоячей, 3 стакана воды.

Приготовление. Высушенные и измельченные корни растений смешать, залить холодной водой, настаивать в течение ночи. Затем настой довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 минут. Настаивать 20 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Одновременно можно смазывать пораженные экземой места следующей мазью.

Требуется: 100 г березового дегтя, 50 г свежих жирных сливок, 2 сырых яичных желтка, 20 капель сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Наносить мазь тонким слоем на пораженные участки кожи.

Требуется: взятые в равных частях трава фиалки трехцветной, корни лопуха большого, корневища девясила высокого, почки сосны, трава горечавки желтой, череды трехраздельной, трава тысячелистника лекарственного, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

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

Требуется: по 1 ст. л. листьев березы повислой, почек сосны, сока золотого уса, листьев земляники лесной, 2 ст. л. сухих измельченных плодов калины, 2 стакана воды.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить кипятком и настаивать 5 часов.

Добавить сок золотого уса. При отсутствии аллергических реакций можно добавить 2 ч. л. меда.

Применение. Пить по 1/3 стакана 4 раза в день.

При приеме этого средства для большей эффективности рекомендуется делать примочки из настоя корня солодки.

Требуется: 15 г измельченного корня солодки, 2 ст. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Корень солодки залить кипятком и настаивать 30 минут, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Накладывать смоченную настоем ткань на пораженные экземой участки.

Требуется: 1 ч. л. мелко нарезанных корней лапчатки прямостоячей, 200 г сливочного несоленого масла, 15 капель масла золотого уса.

Приготовление. Сливочное масло, нагревая на слабом огне, довести до кипения, добавить корни лапчатки и кипятить 5 минут. Немного остудить и процедить. Затем добавить масло золотого уса.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи.

Требуется: по 2 ст. л. листьев березы повислой, травы фиалки трехцветной, по 1 ст. л. травы золототысячника обыкновенного, измельченных корней одуванчика лекарственного, травы паслена горько-сладкого, листьев багульника болотного, сока золотого уса.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

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

Требуется: 1 ч. л. листьев багульника, по 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, листьев крапивы двудомной, по 2 ст. л. измельченных корней одуванчика лекарственного, лопуха большого, травы зверобоя продырявленного, травы полыни горькой, по 1,5 ст. л. плодов можжевельника, листьев ежевики, плодов калины. 3 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 30 минут. Настаивать 15 минут, процедить, дополнить объем

кипяченой водой до первоначального и добавить сок золотого уса.

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

При лечении экземы полезно пить сок из тыквы, добавляя на 1 стакан сока 1/2 ст. л. сока золотого уса.

Требуется: по 1 ст. л. соцветий бессмертника песчаного, соцветий пижмы обыкновенной, корня лопуха, соцветий ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного, корней одуванчика лекарственного, листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Процедить.

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

Требуется: по 2 ст. л. листьев земляники лесной, измельченных корней одуванчика, по 1 ст. л. лепестков розы, измельченной дубовой коры, измельченного корня лопуха, цветков календулы, 1 ч. л. травы нехворощи, 2 ст. л. сока золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора залить водой комнатной температуры. Довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут. Настоять в теплом месте 45 минут. Процедить, добавить сок золотого уса. Хранить в посуде из темного стекла, в прохладном месте.

Применение. Кусок льняной ткани смочить отваром, наложить на пораженный участок. Сверху накрыть вощеной бумагой и обмотать сухим бинтом. При высыхании полотна процедуру повторить.

Требуется: 1/2 стакана натертого на мелкой терке сырого картофеля, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Полученную кашицу накладывать на пораженные участки кожи в виде компрессов. Длительность процедуры – 2 часа.

Требуется: по 1 ст. л. измельченных корней мыльнянки лекарственной, сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Корни мыльнянки залить холодной водой и проварить в течение 10 минут. Настаивать 8 часов. Процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Применять в виде примочек.

Требуется: по 1 ст. л. пропущенных через мясорубку листьев подорожника большого, натертого на мелкой терке лука, меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Компоненты тщательно перемешать.

Применение. Накладывать кашицу на больные места. Длительность процедуры составляет 10–15 минут.

Требуется: 1 ст. л. сока из листьев малины, 4 ст. л. сливочного масла, 10 капель сока золотого уса.

Приготовление. Компоненты тщательно перемешать.

Применение. 3 раза в день смазывать больные места.

Мазь от экземы.

Требуется: 100 г сливочного масла, 1/2 стакана натертого хозяйственного мыла, 1 луковица, 50 г пчелиного воска, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты смешать и варить 15 минут на слабом огне.

Применение. Приготовленную массу нанести на бинт и накладывать на пораженные участки на 6 часов, затем промыть слабым раствором перманганата калия.

Требуется: 1 ч. л. семян дурмана, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. масла из золотого уса.

Приготовление. Семена истолочь и смешать с оливковым маслом и с маслом из золотого уса. Настаивать 5 дней. Процедить.

Применение. 2 раза в день втирать в пораженные участки кожи.

Требуется: 1 ст. л. корней одуванчика, 1 ч. л. масла золотого уса, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Корни одуванчика растолочь в порошок и смешать с медом и маслом золотого уса.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи.

Требуется: 200 мл 4%-ного уксуса, 200 г сливочного масла, 2 ст. л. меда, по 1 ст. л. сока алоэ древовидного и сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать, настаивать в холодильнике в течение 10 дней.

Применение. 4 раза в день смазывать пораженные участки кожи.

Требуется: 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. сока алоэ древовидного, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать, настаивать в холодильнике в течение 10 дней.

Применение. 4 раза в день смазывать пораженные участки кожи.

Требуется: по 1 ст. л. серы горючей, нерафинированного подсолнечного масла, меда, медного купороса, сока золотого уса, 1/2 ст. л. пчелиного воска, 2 ст. л. дегтя.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать и нагревать на слабом огне 15 минут, помешивая. Остудить. Хранить в прохладном месте.

Применение. Наносить на пораженные участки кожи.

Требуется: 200 г листьев грецкого ореха, 50 г листьев золотого уса, 1/2 л молока.

Приготовление. Сбор залить молоком и варить на медленном огне до загустения. Процедить.

Применение. 2 раза в день втирать в пораженные участки кожи.

Требуется: по 2 ст. л. травы хвоща полевого, суставчиков золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Измельченное сырье залить водой комнатной температуры, довести до кипения и кипятить 5 минут. Настоять 3 часа, процедить.

Применение. Использовать для ежедневного обмывания пораженных участков кожи.

Мазь для лечения аллергической и экзематозной сыпи.

Требуется: по 25 г березового дегтя, меда, 1 белок куриного яйца, 1 ч. л. серы, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Наносить на пораженные участки 2 раза в день.

Конъюнктивит

При воспалении слизистых оболочек глаз и слезотечении эффективным является следующее средство:

Требуется: 1/2 ч. л. листьев золотого уса, по 1 ст. л. семян тмина, листьев подорожника ланцетного, 1 ч. л. лепестков василька синего, 1 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить водой и кипятить на медленном огне 5 минут, после чего настоять 12 часов и процедить.

Применение. Стерильный марлевый тампон смачивать в отваре и накладывать на веки в виде примочек на 5 – 10 минут.

Требуется: 2 ч. л. свежих цветков василька, 5 капель сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченные цветки залить кипятком и настаивать 2 часа. Затем процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Использовать в виде примочек на глаза.

Требуется: 1 сырой клубень картофеля, 1 яблоко, 5 капель сока золотого уса.

Приготовление. Яблоко и картофель натереть на мелкой терке, смешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Завернув кашицу в стерильный бинт, прикладывать ее к векам на 10–15 минут.

Требуется: по 1/2 стакана сока свежего огурца, стакана воды, 5 капель сока золотого уса, 1/4 ч. л. соды.

Приготовление. Огуречный сок разбавить кипятком, добавить соду и сок золотого уса.

Применение. Смоченный соком стерильный бинт накладывать на веки в виде примочек на 15–20 минут.

Требуется: 100 г кожуры свежих огурцов, 10 капель сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Огуречную кожуру залить кипятком и настаивать 30 минут. Затем процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Марлевый тампон смочить в полученной жидкости и накладывать на веки в виде примочек. Процедуру повторять 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. семян подорожника большого, 1 ч. л. измельченных листьев золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. Семена истолочь, смешать с листьями золотого уса, залить кипятком и настаивать 30 минут. Затем процедить.

Применение. Полученным настоем промывать пораженную кожу 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. цветков василька и листьев золотого уса, 1/2 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить.

Применение. Чистую марлю смочить в полученном настое и накладывать на пораженные места на 15–20 минут 3 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. семян тмина и листьев золотого уса, по 1 ч. л. листьев подорожника большого, травы очанки лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить водой комнатной температуры и настаивать 12 часов. Затем кипятить в течение 15 минут, настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Чистую марлю, смоченную в отваре, накладывать на места высыпаний на 30 минут 2–3 раза в день.

Лечебные ванны

При аллергии

Требуется: по 100 г листьев крапивы двудомной, травы хвоща полевого, корневищ пырея ползучего, корней одуванчика лекарственного, почек и листьев березы бородавчатой, листьев золотого уса, соцветий ромашки аптечной, 8 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить холодной водой, довести до кипения и кипятить в течение 15 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Добавлять в ванну с водой температуры 34–37 °С. Длительность процедуры составляет 10–20 минут, ванны применять через день. Курс лечения – 20 ванн.

Требуется: по 70 г травы пустырника пятилопастного, травы ромашки пахучей, корневищ пырея ползучего, листьев бузины черной, листьев золотого уса, травы хвоща полевого, сенной трухи, травы горца птичьего, травы тимьяна ползучего, 5 л воды.

Приготовление. 300 г измельченного сбора залить холодной водой и настоять в течение 3 часов. Довести до кипения и кипятить 15 минут. Остудить, процедить.

Применение. Добавлять в ванны с водой температуры 36–38 °С. Ванны принимать по 10–20 минут 3 раза в неделю через день. Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: по 100 г травы череды трехраздельной, корневища и корня валерианы, листьев березы, пшеничных отрубей, травы хвоща полевого, суставчиков золотого уса, 6 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить горячей водой. Дать настояться 3 часа. Процедить, добавить в ванну.

Применение. Ванну принимать 15 минут при температуре 37 °С. Курс лечения – 10 ванн.

При атеросклерозе

Требуется: по 100 г травы одуванчика лекарственного, травы хвоща полевого, листьев золотого уса, цветков ромашки аптечной, травы лабазника вязолистного, плодов укропа и петрушки огородных, травы донника лекарственного, 6 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте.

Применение. Принимать ванны через день по 10–15 минут.

Температура воды 36–37 °С. Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: 100 г листьев золотого уса, 70 г травы желтушника левкойного, 1 кг молодых семян конского каштана, 5 л воды.

Приготовление. Сбор залить холодной водой и кипятить 40 минут. Настоять 2 часа при комнатной температуре, процедить и добавить в ванну.

Применение. Процедуры принимать 3 раза в неделю по 15–20 минут при температуре воды 36–38 °С при атеросклерозе периферийных сосудов.

Требуется: по 100 г листьев березы бородавчатой, травы хвоща полевого, цветков ромашки аптечной, травы душицы обыкновенной, листьев шалфея лекарственного, листьев золотого уса, 3 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить 3 л кипятка. Настоять 2 часа в теплом месте, в плотно закрытой посуде, процедить и вылить в ванну с температурой воды 35–37 °С.

Применение. Процедуры принимать 2 раза в неделю по 10–15 минут при начальных стадиях атеросклероза. Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: 100 г травы желтушника левкойного, по 150 г листьев золотого уса, травы хвоща полевого, листьев мяты перечной, травы лабазника вязолистного, 5 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить холодной водой, довести до кипения, настоять 2 часа.

Применение. Вылить в ванну с температурой воды 37 °С. Принимать 2 раза в неделю по 15 минут. Курс лечения – 10 ванн.

При повышенной нервной возбудимости

Требуется: по 200 г листьев золотого уса, корня валерианы лекарственной, 5 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, настоять 3–4 часа. Процедить и вылить в ванну с водой температуры 36–38 °С.

Применение. Процедуры принимать через день по 15–20 минут. Курс лечения – 15 ванн.

Требуется: по 100 г листьев золотого уса, травы донника лекарственного, корня валерианы лекарственной, травы чабреца, сосновой хвои, 3,5 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, кипятить 30 минут, остудить, процедить.

Применение. Отвар добавлять в ванну с водой температуры 36–38 °С. Принимать процедуры 2 раза в неделю по 10–20 минут. Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: по 100 г травы лабазника вязолистного, травы хвоща

полевого, листьев подорожника большого, листьев золотого уса, травы и корня одуванчика лекарственного, плодов укропа огородного, 5 л воды.

Приготовление. Залить сбор холодной водой, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут, настоять в теплом месте 2 часа, процедить.

Применение. Процедуры принимать 2 раза в неделю по 15 минут. Температуре воды 37 °С. Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: по 100 г листьев золотого уса, корневища и корня валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, травы багульника болотного, 3 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, настоять 2 часа, процедить и вылить в ванну с водой температуры 36–38 °С.

Применение. Процедуры принимать через день по 15–20 минут. Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: по 100 г цветков ромашки аптечной, листьев подорожника большого, семян льна посевного, корня валерианы лекарственной, травы череды, листьев золотого уса, лепестков розы, 4 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Добавить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимать процедуру через день по 15–20 минут в течение 2 недель.

Требуется: 100 г травы желтушника левкойного, по 150 г листьев мяты перечной, листьев золотого уса, шишек хмеля, травы полыни обыкновенной, 5 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Принимать процедуры 2 раза в неделю по 15–20 минут. Курс лечения 10 ванн.

При заболеваниях мочеполовой системы

Требуется: по 100 г плодов можжевельника, цветков ромашки аптечной, плодов укропа огородного, корня валерианы лекарственной, травы синюхи голубой, листьев золотого уса, 5 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить холодной водой, довести до кипения, кипятить в течение 5 минут. Настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте 2 часа. Процедить.

Применение. Добавить в сидячую ванну с температурой воды 37–38 °С. Принимать по 15–20 минут через день. Курс лечения – 10 процедур.

Требуется: по 100 г корневищ и корня валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, листьев золотого уса, корня аира обыкновенного, травы арники горной, 5 л воды. Способ приготовления и применения – как в предыдущем рецепте.

Требуется: по 100 г травы дудника лесного, листьев толокнянки,

травы пастушьей сумки, листьев золотого уса, травы хвоща полевого, травы пустырника, 300 г хвои сосновой, 5 л воды.

Приготовление. Залить сбор холодной водой, настоять 12 часов. Довести до кипения. Кипятить в течение 15 минут. Процедить.

Применение. Вылить в ванну с водой температуры 36–38 °С. Принимать процедуры через день по 15–20 минут. Курс лечения – 15 ванн.

Требуется: по 100 г листьев толокнянки, листьев лаванды, травы грыжника гладкого, листьев и почек тополя черного, листьев золотого уса, 3 л воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком, кипятить в течение 20 минут, настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Добавлять в ванну с водой температуры 35–38 °С. Курс лечения – 14 ванн.

Требуется: по 100 г листьев калины обыкновенной, травы хвоща полевого, травы любистка лекарственного, цветков ромашки аптечной, листьев золотого уса, листьев Melissa лекарственной, 5 л воды.

Приготовление. Залить сбор кипятком, настоять 2 часа, укутав. Процедить.

Применение. Добавлять в ванну с водой температуры 36–38 °С. Процедуры принимать через день по 10–15 минут. Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: по 100 г листьев малины, семян льна посевного, листьев золотого уса, травы полыни горькой, лепестков розы белой, 3 л воды.

Приготовление. Залить сбор кипятком, настоять 3 часа, процедить.

Применение. Вылить в ванну с температурой воды 36–38 °С.

Применение. Принимать 3 раза в неделю по 10 минут. Курс лечения – 2 недели. Ванны оказывают сосудорасширяющее действие, улучшают кровообращение.

Требуется: по 100 г почек березы белой, побегов хвоща полевого, сосновых почек, корней валерианы лекарственной, травы душицы обыкновенной, 3 л воды. Способ приготовления и применения – как в предыдущем рецепте.

Требуется: по 100 г травы астрагала пушисто-цветкового, листьев золотого уса, 1 л воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить кипятком, прокипятить в течение 15 минут, настоять 3 часа, процедить. Вылить в ванну с температурой воды 37–38 °С.

Применение. Принимать процедуры 3 раза в неделю по 10–15 минут. Курс лечения – 14 ванн.

Требуется: по 100 г травы спорыша, травы зацветающей конопли,

листа крапивы двудомной, листа березы белой, листьев золотого уса, 5 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 1 час в теплом месте. Процедить. Вылить в ванну.

Применение. Принимать сидячую ванну с настоем для улучшения кровообращения 10–15 минут 2 раза в неделю при температуре воды 36–37 °С. Курс лечения – 15 ванн.

Требуется: по 100 г травы тысячелистника, травы зверобоя, цветков арники, листьев золотого уса, цветков календулы лекарственной, цветков василька, 3 л воды. Способ приготовления и применения – как в предыдущем рецепте.

Требуется: по 100 г листьев земляники лесной, травы полыни горькой, листьев золотого уса, лепестков подсолнечника, 3 л воды.

Приготовление. Залить сбор холодной водой, настоять 1 час, довести до кипения, настаивать еще 1 час в теплом месте.

Применение. Добавить в ванну с температурой 36–38 °С. Принимать процедуры 2 раза в неделю по 15–20 минут. Курс лечения – 10–15 ванн.

Требуется: по 100 г корневищ аира болотного, почек березы белой, сосновых почек, побегов хвоща полевого, травы душицы обыкновенной, 5 л воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить горячей водой, довести до кипения и кипятить на медленном огне 30 минут. Настаивать 3 часа.

Применение. Процеженный отвар вылить в ванну с водой температуры 35–37 °С. Курс лечения – 14 ванн по 15 минут.

Требуется: по 100 г травы руты душистой, травы полыни цитварной, листьев золотого уса, травы донника лекарственного, 3 л воды. Способ приготовления и применения – как в предыдущем рецепте.

Требуется: по 100 г листа шалфея лекарственного, травы хвоща полевого, измельченных корневищ и корней валерианы лекарственной, листьев золотого уса, листа березы бородавчатой, травы клевера лугового, листьев черной смородины, 5 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком. Настоять 2 часа в теплом месте в плотно закрытой посуде, процедить.

Применение. Настой вылить в ванну с температурой воды 35–37 °С. Процедуры принимать 2 раза в неделю по 10–15 минут. Курс лечения – 12–14 ванн.

Требуется: по 100 г травы лабазника вязолистного, листьев золотого уса, травы бессмертника, травы донника лекарственного, цветков ромашки аптечной, 3 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте.

Применение. Принимать ванну через день по 10–15 минут. Температура воды 36–37 °С. Курс лечения – 10 ванн.

Требуется: по 100 г измельченных ягод можжевельника, травы вахты трехлистной, травы чабреца, измельченных корней шиповника, листьев золотого уса, сосновой хвои, листа березы бородавчатой, 5 л воды.

Приготовление. Залить сбор кипятком, прокипятить 10 минут, остудить, процедить.

Применение. Вылить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Курс лечения – 10 ванн по 20 минут.

Требуется: 100 г сосновой хвои, травы тысячелистника, травы зверобоя, листьев золотого уса, корней валерианы лекарственной, измельченных корней дудника лесного, цветков арники, цветков василька, 6 л воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить водой, довести до кипения и кипятить в течение 20 минут на медленном огне. Настоять 1 час, процедить.

Применение. Отвар добавлять в ванны с температурой воды 36–38 °С. Курс лечения – 14 ванн по 25–30 минут.

Требуется: по 100 г травы спорыша, листа крапивы двудомной, травы вахты трилистной, листьев золотого уса, листа березы белой, 5 л воды.

Приготовление. Залить сбор кипятком, настоять 1 час в теплом месте. Процедить.

Применение. Принимать сидячую ванну с настоем 10–15 минут 2 раза в неделю при температуре воды 36–37 °С. Курс лечения – 15 ванн.

Требуется: по 100 г травы чабреца обыкновенного, листьев подорожника большого, корней валерианы лекарственной, листьев золотого уса, травы череды трехраздельной, цветков ромашки аптечной, лепестков розы, 5 л воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Добавить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимать процедуру через день по 15–20 минут в течение 2 недель.

Требуется: по 5 ст. л. травы фиалки трехцветной, травы душицы обыкновенной, по 6 ст. л. травы зверобоя продырявленного, измельченных корней валерианы лекарственной, 4 ст. л. листьев золотого уса, 3 л воды.

Приготовление. Залить измельченную смесь кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Добавить в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимать процедуру через день по 15–20 минут в течение 2 недель.

Требуется: 2 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, 8 ст. л. измельченного корня солодки гладкой, по 10 ст. л. травы хвоща полевого, корневищ аира, листьев золотого уса, листьев мяты перечной, 5 ст. л. плодов можжевельника, 15 ст. л. цветков липы, 5 л воды.

Приготовление. Измельченную смесь залить горячей водой, довести до кипения и кипятить на медленном огне 30 минут. Настаивать 3 часа.

Применение. Процеженный отвар вылить в ванну с водой температуры 35–37 °С. Курс лечения составляет 14 ванн по 15–20 минут.

Глава 3 Косметология и золотой ус

Любое заболевание изменяет наш внешний вид не в лучшую сторону. Тускнеют волосы, ухудшается цвет лица. Кожа начинает шелушиться или становится излишне жирной. Все это пагубно отражается на нашем настроении и, следовательно, на нашем иммунитете. Чтобы избежать этого, даже в периоды обострения заболевания необходимо тщательно ухаживать за собой. Народная медицина сохранила огромное количество рецептов по уходу за волосами, кожей лица и тела для того, чтобы ваше отражение в зеркале дарило вам хорошее настроение на весь день.

Средства для ухода за жирной и нормальной кожей лица

Противовоспалительный, снимающий раздражение лосьон.

Требуется: по 2 ст. л. листьев мяты перечной и листьев подорожника большого, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 10 капель спиртовой настойки золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор трав залить кипятком и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить и добавить настойку золотого уса.

Применение. Ватным или марлевым тампоном, смоченным в настое, протирать лицо 2 раза в день.

Маска аналогичного действия

Требуется: по 1 ст. л. свежих листьев мяты перечной, свежих соцветий ромашки и календулы, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Сырье измельчить до состояния кашицы, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученную массу равномерно наносить на лицо, оставляя на 10–15 минут. Затем смыть теплой водой и нанести на кожу увлажняющий крем.

Лосьон для увядающей кожи

Требуется: 2 ст. л. свежего сока крапивы двудомной, 1 ч. л. сока золотого уса, 1/4 стакана водки, 2 ст. л. кипяченой воды.

Приготовление. Все компоненты смешать.

Применение. Полученным лосьоном протирать лицо 2 раза в день, затем нанести питательный крем для вашего типа кожи.

Маска, обладающая отбеливающим эффектом

Требуется: 3 ст. л. ягод белой смородины, 1 ч. л. меда, 5 капель сока золотого уса.

Приготовление. Ягоды раздавить, процедить через марлю и смешать с медом и соком золотого уса.

Применение. Наносить на очищенную кожу лица на 30 минут. Смыть теплой водой.

Маска обладает отбеливающим эффектом.

Питательная маска, освежающая цвет лица, улучшающая кровообращение

Требуется: по 1 ст. л. свежих измельченных листьев одуванчика и крапивы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. воды, 10 капель сока золотого уса.

Приготовление. Измельченные листья растереть с водой до состояния кашицы, добавить мед, сок золотого уса и тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и оставить на 20 минут. Смыть водой комнатной температуры.

Питательная маска с отбеливающим эффектом

Требуется: 3 абрикоса, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. кефира, 5 капель спиртовой настойки золотого уса.

Приготовление. Абрикосы размять в кашицу, соединить со сметаной, соком лимона, настойкой золотого уса.

Применение. Нанести на лицо, оставить на 20 минут. Смыть теплой водой. Подходит для всех типов кожи.

Тонизирующий лосьон

Требуется: 100 г измельченных ягод земляники, 1/2 стакана водки, 1 ч. л. сока золотого уса, 1/2 стакана минеральной воды без газа.

Приготовление. Ягоды залить водкой, настаивать 2 недели в темном прохладном месте. Отжать. Процедить, добавить сок золотого уса и минеральную воду. Хранить в холодильнике.

Применение. Полученным настоем протирать лицо 1 раз в день утром. Нанести питательный крем для вашего типа кожи.

Тонизирующий противовоспалительный лосьон.

Требуется: 1/2 стакана березового сока, 1 ч. л. сока золотого уса, по 1 ст. л. глицерина и водки.

Приготовление. Все компоненты смешать. Хранить в холодильнике.

Применение. Протирать лицо после умывания 2 раза в день. Затем нанести питательный крем для вашего типа кожи.

Отбеливающий противовоспалительный лосьон для жирной кожи

Требуется: 1/2 стакана натертых на крупной терке огурцов, 1 стакан водки, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Огурцы залить водкой, настоять 2 недели на солнце, процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Полученным настоем ежедневно протирать лицо 2 раза в день, затем нанести питательный крем для вашего типа кожи.

Для кожи лица с расширенными капиллярами, склонной к воспалительным процессам

Требуется: по 1 ст. л. цветков липы, цветков календулы, измельченных листьев золотого уса, 1 ч. л. меда.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут. Процедить, добавить мед.

Применение. 2 раза в день протирать лицо после умывания.

Требуется: по 1 ч. л. растолченных ягод вишни, малины, клубники, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Ягоды перемешать, отжать, процедить сок. Добавить сок золотого уса.

Применение. Нанести на очищенное лицо, оставить на 10–15 минут. Смыть теплой водой.

Питательное, отбеливающее средство

Требуется: 3 ст. л. измельченной морковной ботвы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 стакана воды.

Приготовление. Морковную ботву и мяту залить кипятком, настаивать 30 минут. Процедить. Добавить сок лимона и золотого уса.

Применение. Полученный настой использовать вместо тоника 2 раза в день.

Требуется: по 1/3 стакана сока белой и красной смородины, 1 ст. л. сока золотого уса, 3 ст. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Помешивая сок, постепенно добавлять крахмал до получения однородной массы. Добавить сок золотого уса.

Применение. Нанести на кожу лица. Оставить на 10–15 минут. Смыть холодной водой. Подходит для жирной кожи с расширенными порами.

Требуется: по 1 ст. л. сока зеленых ягод черной смородины и 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 5 капель сока золотого уса.

Приготовление. Соки с уксусом взбить до образования смеси белого цвета.

Применение. Наносить на кожу лица после умывания на ночь. Подходит для жирной кожи.

Средства для ухода за сухой кожей лица

Маска для чувствительной, склонной к раздражению кожи.

Требуется: по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, листьев шалфея лекарственного, 2 ст. л. лепестков розы, 5 капель сока золотого уса, 3

стакана воды.

Приготовление. Измельченный сбор залить кипятком и настаивать 30 минут. Затем процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Марлевую ткань с прорезями для глаз и рта смочить в настое и наложить на лицо в виде маски. По мере высыхания ткани вновь смачивать ее в настое. Длительность процедуры – 15–20 минут.

Тонизирующий лосьон для сухой, раздраженной кожи

Требуется: 1/2 стакана измельченных лепестков розы, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан минеральной воды без газа.

Приготовление. Лепестки залить минеральной водой. Настаивать 1 сутки. Процедить. Добавить сок золотого уса.

Применение. Протирать лосьоном лицо 2 раза в день.

Питательный, отбеливающий, тонизирующий отвар

Требуется: 2 ст. л. измельченных корней и зелени петрушки, 1 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана молока.

Приготовление. Петрушку залить молоком и варить на медленном огне 15 минут. Охладить до комнатной температуры, процедить. Добавить сок золотого уса и тщательно размешать.

Применение. Полученным отваром протирать лицо и шею 2 раза в день.

Питательный, тонизирующий лосьон, обладающий бактерицидными свойствами

Требуется: 2 ст. л. цветков настурции, 1 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Смесь залить водой комнатной температуры. Довести до кипения и кипятить 20 минут. Остудить, процедить, довести отвар кипяченой водой до первоначального объема.

Применение. Марлевую ткань, смоченную в теплом отваре, накладывать на лицо на 5 – 10 минут.

Требуется: по 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, листьев крапивы, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Сбор листьев залить кипятком. Настаивать 20 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Вату смочить в настое и тонким слоем наложить на лицо. Оставить на 10–15 минут.

Отвар, способствующий рассасыванию рубцов и пятен, оставшихся после герпесных высыпаний.

Требуется: взятые в равных частях корневища девясила высокого, трава тысячелистника лекарственного, трава фиалки трехцветной, 2 ст. л.

сока золотого уса, 2 стакана воды.

Применение. 3 ст. л. измельченного сбора залить кипятком и нагревать на водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут. Процедить, добавить сок золотого уса.

Применение. Протирать отваром кожу лица с остаточными явлениями герпесных высыпаний.

Требуется: 3 ст. л. сока из листьев грецкого ореха, 2 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. сливок.

Приготовление. Соки смешать со сливками и настаивать 1 час.

Применение. 2 раза в день втирать в пораженные герпесом участки кожи.

Маска с отбеливающим эффектом

Требуется: по 1/2 ч. л. листьев петрушки, соцветий ромашки аптечной, розмарина, щавеля, 1 ч. л. сока золотого уса, 2 стакана кипящего молока, 2 ст. л. отрубей.

Приготовление. Травы залить молоком, настоять 30 минут. Процедить, добавить сок золотого уса и отруби. Настоять еще 15 минут. Процедить.

Применение. Нанести полученную кашицу на лицо. Оставить на 10 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 100 г жирной сметаны, 1 лимон, 1 белок, 1 ч. л. глицерина, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Отжать сок из лимона. Добавить сметану и взбитый белок. Тщательно перемешать, добавить сок золотого уса и глицерин. Еще раз перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести на кожу лица на 10–15 минут, затем стереть ватным тампоном.

Тонизирующая и питательная маска для комбинированной кожи

Требуется: по 1 ст. л. свежих измельченных листьев одуванчика и крапивы, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. воды.

Приготовление. Измельченные листья растереть с водой до состояния кашицы, добавить мед и сок золотого уса, тщательно перемешать.

Применение. Полученную кашицу нанести на лицо и оставить на 20 минут. Смыть водой комнатной температуры.

Требуется: 3 ст. л. ягод красной смородины, 1 ч. л. меда, 4 капли сока золотого уса.

Приготовление. Ягоды раздавить и смешать с медом и с соком.

Применение. Наносить на очищенную кожу лица на 30 минут. Смыть теплой водой.

Обладает отбеливающим эффектом.

Требуется: 2 ст. л. творога, 1 ч. л. жирной сметаны, по 1 ч. л. сока шпината, огурца, щавеля и золотого уса.

Приготовление. Все компоненты размешать до получения однородной массы.

Применение. Наносить на очищенную кожу лица на 15–20 минут. Смыть теплой водой. Использовать для отбеливания кожи, разглаживания морщин.

Требуется: 1 ст. л. раздавленных ягод земляники садовой, 1/2 ч. л. глицерина, 1/2 ст. л. листьев золотого уса.

Приготовление. Измельченные и размятые ягоды тщательно перемешать с мелко нарезанными листьями золотого уса, добавить глицерин.

Применение. Нанести кашицу на кожу лица, оставить на 10 минут. Смыть теплой водой.

Требуется: 1 ст. л. натертого на мелкой терке сырого яблока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Взбить желток, продолжая взбивать, добавить масло, мед, сок золотого уса, натертое яблоко.

Применение. Нанести на очищенную кожу, оставить на 10–20 минут. Остатки снять салфеткой.

Требуется: по 1 ч. л. растолченных ягод малины, клубники, ежевики, 1/2 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Ягоды перемешать, добавить сок золотого уса.

Применение. Нанести на очищенное лицо, оставить на 10–15 минут. Смыть теплой водой.

Заключение

Уважаемые читатели, я уже говорила, что болезнь, которой посвящена эта книга, является неизлечимой. Узнав об этом, многие больные впадают в отчаяние, что, конечно, недопустимо. Ведь герпес, несмотря на все его отрицательные стороны, не так страшен, как некоторые другие заболевания, лекарств против которых еще не создано. В моей врачебной практике были такие случаи, когда люди, страдающие одним и тем же недугом, получавшие одно и то же лечение, справлялись с болезнью совершенно по-разному. Вы скажете, что все зависит от крепости организма, иммунитета и т. д. Все это, конечно, верно. Но главная причина состоит в том, что решающим фактором для удачного исхода болезни становится эмоциональный настрой пациента. Пессимисты, воспринимающие жизнь исключительно в черном и сером цвете, болеют чаще и тяжелее, чем жизнелюбивые, оптимистично настроенные люди.

Испокон веков народные целители придерживались основного правила: лечить больного, а не болезнь, т. е. учитывать все особенности отдельного человека, а не руководствоваться общими правилами лечения данной болезни. И такое лечение давало заметные результаты. Но, к сожалению, сейчас в традиционной медицине редко кто руководствуется этим постулатом, поэтому мы должны сами создавать себе условия для скорейшего выздоровления. И самое главное – это, конечно, наше отношение к болезни. При любых обстоятельствах надо верить в свои силы и силы своего организма, находить или даже искусственно создавать себе источники положительных эмоций, общаться с приятными людьми, чаще бывать на природе, во всем стараться находить положительные стороны сначала, может быть, через силу, а потом это войдет в привычку и станет чертой вашего характера. И болезни не осмелятся к вам подступиться.

Здоровья вам, уважаемые читатели!