



И. П. НЕУМЫВАКИН

ЗВЕРОБОЙ

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ

И. П. Неумывакин

ЗВЕРОБОЙ

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

Неумывакин И. П.
Зверобой. Мифы и реальность.

В своей новой книге профессор И. П. Неумывакин рассказывает об очень уважаемом и широко используемом как народной, так и официальной медициной растении — зверобое. Приводятся рецепты приготовления и применения домашних лечебных и профилактических средств из зверобоя. При этом автор обращает внимание на то, что здоровье обуславливается не столько успешностью лечения какого-либо заболевания, сколько здоровым образом жизни в целом, в частности, правильным питанием и необходимой двигательной активностью.

Для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

Задумывались ли вы над тем фактом, что человек, в ходе развития жизни на нашей планете, появился гораздо позднее бактерий и вирусов, и что именно ему пришлось приспособливаться к ним, а не наоборот? В процессе эволюции выживали только те люди, которые приспособились жить вместе с бактериями, в то же время некоторые бактерии стали играть немаловажную, если не сказать основную, роль в жизнедеятельности организма. Бактерии, которые из-за большой своей величины не могут проникать в клетки, живут в межклеточной жидкости (пространстве). В ходе своей жизнедеятельности бактерии вырабатывают специфические вещества, называемые ферментами. И вот тут мы должны воздать должное Природе, потому что именно вырабатываемые бактериями вещества обеспечивают надежную защиту от проникновения в наши клетки вирусов, ведь вирусы, в отличие от бактерий, живут и размножаются внутри клеток и для клеток иммунной системы они недостижимы. Ферменты способны не только уничтожать чужеродные клетки, они еще и разжижают кровь, тем самым улучшая реологию (текучесть крови), растворяют тромбы и холестериновые бляшки в любой части тела и делают многое другое, полезное для нашего организма.

Следует сказать, что медицина в поисках средств лечения различных заболеваний с помощью химических

лекарственных средств привнесла немало вреда в отлаженные природой механизмы взаимодействия организма с населяющими его микробами, вирусами. Когда в 1940-х годах возник бум по поводу широкого внедрения в медицинскую практику пенициллина, многие получили большие награды. На самом деле это стало, скорее, не триумфом медицины, а началом катастрофы. Прием антибиотиков увеличивает вязкость крови, тем самым ухудшая кровоснабжение тканей, и фактически уничтожает микрофлору кишечника, где сосредоточено, как известно, три четверти клеточных элементов всей иммунной системы. Особенно это опасно для детей и людей пожилого возраста. В то же время патогенная микробная флора быстро приспосабливается к антибиотикам и даже становится еще более вирулентной, то есть болезнетворной для организма. Вот почему фарминдустрия занимается разработкой и выпуском все более сильных антибиотиков, ибо выпущенные ранее препараты уже не действуют.

От нормальной микрофлоры кишечника, тех же бактерий, зависит вся сложная деятельность по переработке пищи, ибо расщепляя, например, углеводы, они тем самым снимают нагрузку с поджелудочной железы. Не от нарушения ли этого звена иммунной системы зависит то, что больных сахарным диабетом становится все больше? А ведь по данным бактериносительства развитие того или иного заболевания можно определить задолго до его проявления, но Минздрав РФ сделал все, чтобы этот метод (А. А. Муро́ва) не был внедрен в практику. Что особенно тревожно: бактерий, необходимых нам для восстановления элементов иммунной системы, в природе еще не нашли, и следовательно уничтожение химическими средствами этих значимых для человека существ становится фактически узаконенным уничтожением самого человечества.

Медицина — одна из самых консервативных наук, потому ждать от нее каких-либо преобразований, тем

более на фоне ее фактического развала, бесполезно. Вот почему больные, разуверившись в официальной медицине, все больше обращаются к средствам народной медицины — они лечат не какую-то конкретную болезнь (которых, кстати, и нет), а занимаются оздоровлением всего организма. Природа запасла немало естественных лечебных средств, которые не просто воздействуют на какие-либо патологические процессы в организме, а помогают сбалансировать всю его работу в целом. К тому же такие лечебные средства не разрушают микрофлору вашего кишечника. Одно из них — зверобой, известное с древности и широко используемое народной медициной растение, о котором и пойдет речь в этой книге.

Мы должны быть чрезвычайно благодарны Природе, что она дает нам такие удивительные средства исцеления, однако мы не можем позволить себе быть лишь потребителями ее богатств. Потому что корень нездоровья всегда кроется в нас самих — наши болезни начинаются тогда, когда мы отступаем от природных законов, фактически предаем самих себя. Поэтому, применяя рецепты этой книги, поразмыслите над тем, какие именно причины привели вас к болезни, и постарайтесь эти причины устранить, начав с самого простого и самого важного — здорового питания, чистой воды, свежего воздуха и движения.

МОЛОДЕЦКАЯ КРОВЬ-ТРАВА

Михаил Андреевич Носаль, около 45 лет посвятивший собиранию и изучению лечебных народных средств растительного происхождения, считал, что это растение — самое главное лекарственное растение из всех нам известных — и что в нашей флоре растения, в лечебном смысле подобного зверобоя, нет. И действительно, используемый с древности зверобой имеет славу универсального целителя. «Как без муки не испечешь хлеба, так без зверобоя не вылечишь человека» — утверждает народная поговорка.

В народе это растение имеет разные названия: Иванова кровь, кровавник, заячья кровь, семибратная кровь, здоровая трава, хворобой... Почему во многих из этих названий звучит слово «кровь»? Если растереть цветок зверобоя между пальцами, то они окрасятся в кроваво-красный цвет. Что же касается названия «Иванова кровь», то по этому поводу существует печальная старинная легенда, связанная с историей смерти Иоанна Крестителя.

Когда Иоанн Креститель обличил Ирода, царя Галилеи, в прелюбодеянии и сказал, что тот не должен был жениться на Иродиаде — жене своего брата, она возненавидела пророка и, втайне желая его погубить, всячески настраивала Ирода против Крестителя. Однако Ирод боялся Иоанна, считая его святым и присушиваясь к его проповедям, кроме того, он страшился и народного гнева, который мог обрушиться на его голову,

если с Иоанном случится что-то недоброе. Но коварная Иродиада сумела выждать момент для своей мести. По случаю своего дня рождения Ирод давал пир приближенным, коронным номером на котором была пляска дочери Иродиады — красавицы Саломеи. Расстроганный и восхищенный царь Ирод сказал девице, что исполнит любое ее желание. И Саломея, посоветовавшись с матерью, попросила голову Иоанна Крестителя. Царю не по душе пришлась такая просьба, но слово было дано при огромном количестве свидетелей, и отступить было невозможно. Так Ирод вынужден был послать оруженосца с приказанием принести голову Крестителя на блюде, что и было исполнено. Пока же палач нес во дворец на блюде голову пророка, на землю упало несколько капель крови, и выросла на том месте трава, впитавшая кровь Иоанна. И трава эта — зверобой. Действительно, листья и лепестки венчика зверобоя содержат ярко-красный пигмент, похожий на кровь.

В старину зверобой считался растением волшебным. Когда в сельской местности для детей готовили матрацы, то, набивая их, к соломе обязательно добавляли богородскую траву, чтобы ребенку снились сладкие сны, и зверобой, чтобы запах этого растения ограждал ребенка от испуга во сне. А взрослые парни и девушки гадали на стеблях растения: скрутят его в руках и смотрят, какой сок появится — если красный, значит любит, если бесцветный — не любит. Старики же считали, что зверобой отгоняет злых духов, болезни и предохраняет человека от нападения диких зверей.

Лекарственным растением зверобой считался уже в Древней Греции и Риме. О нем писали Гиппократ, Диоскорид и Плиний Старший.

Позднее, в средние века, должное внимание лечебным свойствам растения уделял Ибн Сина. Известный врачеватель указывал, что «если его пить сорок дней подряд, оно излечит воспаление седалищного нерва», что «его семя, принятое внутрь, прекращает четырехдневную

лихорадку» и что «введение его в виде свечек усиливает отделение мочи и месячных». Разные части растения и их свойства Ибн Сина описывал так: «Это красноватые семена, подобные ячменю; цветки этого растения несколько длинные, тонкие, темного цвета и горькие... Это лекарство вяжущее, закрепляющее своей вяжущей силой. Семена зверобоя предохраняют набиз из фиников от скисания. Семена зверобоя хорошо размягчают затвердения. Семена зверобоя вызывают закупорки, закрепляют и очень помогают от болей в заднем проходе и от его расслабления, если посидеть в их отваре. Если смешать два дирхама по весу семян зверобоя с оливковым маслом и приготовить из них порошок, он поможет от почечуя. Семена зверобоя помогают от ядов».

Уважали зверобой за его целебную силу и в России. Когда в Москве в первой четверти XVII века стало известно о применяемом в Сибири средстве, хорошо заживляющем раны, — траве, называемой зверобоем, — то в 1638 году сибирскому воеводе И. Ромодановскому была послана грамота с предписанием собирать это целебное растение, изготавливать из него муку и присылать ее в Москву «по пуду на всякий год». Привозили зверобой в столицу и купцы, ездившие в Сибирь за мехами.

Один из старинных рукописных травников гласит: «Зверобой, молодецкая кровь-травя, крепкий настой употребляют в виде примочек от ушибов, ссадин, наружных нарывов и поражений. Настой той же травы в количестве 4–8 золотников на штоф воды, принимаемый по рюмке в день, лучше всего натошак, употребляют против легочных хронических катаров, от грудной боли, удушья, кашля, ломоты, а также укрепления желудка».

В народной медицине России зверобоем лечили и ревматизм, и ишиас, и подагру, и геморрой, и воспалительные процессы, и фурункулы, и многие другие заболевания.

Настой травы принимали при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (особенно при колитах, поносах), печени, сердца, мочевого пузыря (в частности, при мочекаменной болезни, цистите), диатезе, а также использовали в гинекологии. Нередко употребляли его и как успокаивающее, обезболивающее, противоглистное и дезинфицирующее, для лечения кровоточащих десен, пролежней, ожогов, стоматитов, ран и трофических язв.

Использовалось в народной практике также масло зверобоя, которое готовили настаиванием в течение 2–3 недель свежих цветков с подсолнечным или оливковым маслом. Получаемая при этом жидкость красноватого цвета при наружном употреблении хорошо заживляла язвы и ожоги.

Из настойки зверобоя делали примочки при уплотнении молочных желез. Часто траву применяли в качестве стерилизующего и дезинфицирующего средств, растертую массу свежего растения прикладывали к местам ушибов, ранам и ссадинам. Корни зверобоя находили применение при дизентерии и туберкулезе костей.

Практически не было сбора, в который не включали бы зверобой в качестве основного или вспомогательного лекарственного средства. Его заваривали и пили, как чай, который при систематическом употреблении оказывал тонизирующее действие. Такой чай становился вкуснее, если в него добавляли немного цветков лабазника (таволги) вязолистного.

Растение и сегодня используют в медицине, как и в косметологии, и в различных других сферах человеческой деятельности. Например, в пищевой промышленности траву зверобоя употребляют при изготовлении горьких настоек и как пряновкусовую приправу к рыбным блюдам. В пчеловодстве зверобой считается хорошим пергоносом. В прежние времена из черных желёзок на пластинках листьев умели добывать прекрасные

краски, окрашивающие ткани в красные и фиолетовые тона. Но и сегодня цветки растения являются сырьем для получения устойчивых красок: желтой и зеленой — из нейтральной вытяжки; красной или розовой — из горячего настоя в зависимости от его концентрации.

Зверобой продырявленный — это многолетнее травянистое растение с мелким ветвистым корневищем, от которого отрастает несколько прямостоячих, часто красновато-буроокрашенных, гладких двугранных стеблей. Высота растения 30–100 см. Листья у зверобоя могут быть от овальных до продолговато-линейных, с большим количеством просвечивающих точек — крошечных железок, наполненных прозрачным эфирным маслом. Его золотисто-желтые с темно-красными точками, довольно крупные цветки с пучком тычинок, торчащих из середины, сразу обращают на себя внимание. Они собраны в соцветия. Плод зверобоя — трехгранная коробочка, раскрывающаяся тремя створками. Семена многочисленные, мелкие, темно-коричневые, продолговатые. Цветет растение в июне — августе. Плоды созревают в сентябре — октябре.

Зверобой редко образует густые заросли. Зачастую растет полосами или куртинами по опушкам и рединам хвойных лесов, главным образом сосновых и елово-лиственных. Нередко его можно встретить в изреженных березовых рощах, смешанных молодняках, на лесных полянах и среди кустарников, а также на сухих лугах, южных и восточных склонах. Растет он и вдоль дорог, и по окраинам полей. Распространен почти во всей европейской части России, на Кавказе и в Западной Сибири, не проникая далеко на север.

Воинственное название «зверобой» растению дали не случайно. Давно уже было подмечено, что если в солнечные дни животные, преимущественно с белой шерстью, поедят траву зверобоя, у них распухают и воспаляются лимфатические железы, образуются ожоги и фотодерматиты. Действительно, даже примесь

зверобоя в сене небезвредна для домашнего скота. Припухлости, которые появляются у отравившихся животных на голове, вокруг глаз и рта, при сильном отравлении переходят в язвы. В пораженных частях кожи возникает сильный зуд. Животное бросается на землю, кусает себя, нанося себе труднозаживающие раны. Причем отравляются животные именно белой или белопятнистой масти, и только в солнечные дни.

Объяснение такому странному явлению нашли ученые. В желудочно-кишечном тракте травоядных животных образуется флюоресцирующий (светящийся) пигмент — филоэритрин, который при обычных условиях циркулирует вместе с кровью в кишечнике и печени и не причиняет никаких неприятностей. А вот при поедании животным травы зверобоя деятельность желудочно-кишечного тракта нарушается и филоэритрин начинает поступать в общий ток крови, достигнув же непигментированных участков кожи, он делает их болезненно чувствительными к прямым солнечным лучам.

Существует и другое предположение о происхождении названия, согласно которому слово «зверобой» — это видоизмененное казахское название растения «джерабай», что значит «целитель ран». Учитывая лечебные свойства зверобоя, эта версия представляется вполне оправданной.

Продырявленным (или пронзенным) зверобой называют из-за мелких прозрачных вместилищ, рассеянных по всей поверхности листа растения.

Кроме зверобоя продырявленного, известны и другие виды этого растения.

Зверобой жестковолосый (шершавый). Этот вид отличается цилиндрическим густоопушенным стеблем без продольных ребер.

Зверобой изящный. Этот вид имеет стебель голый, цилиндрический, с черными пятнами, верхние междоузлия с двумя продольными ребрами.

Зверобой пятнистый (зверобой четырехгранный). Этот вид хорошо отличается четырехгранным стеблем с четырьмя продольными острыми ребрами. Железистые точки по краю чашелистиков отсутствуют.

Для лекарственных целей собирают стебли, листья и цветки зверобоя продырявленного. Лучше всего собирать растения во время цветения — до появления на нем незрелых плодов. В годы с влажной второй половиной лета при раннем сборе сырья отава отрастает и зверобой вновь зацветает в августе, издавая слабый бальзамический запах.

Заготавливают траву вручную, срезая ножами, секаторами или серпами верхушки растений длиной 25–30 см без грубых безлистных частей. Сушат ее на чердаках, под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая слоем 5–7 см на ткани или бумаге, часто перемешивая. Иногда собранные растения связывают в небольшие пучки и сушат в тени в подвешенном состоянии. Хранят траву в упакованном виде в хорошо проветриваемом помещении до 3 лет.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗВЕРОБОЯ

Столь многосторонними и многочисленными фармакологическими свойствами зверобой обязан входящим в его состав разнообразным биологически активным соединениям.

Основными действующими веществами травы зверобоя являются фотоактивные конденсированные антраценовые производные: гиперин (красящее вещество, до 0,4%), псевдогиперин, протопсевдогиперин и др. Обнаружены также и флавоновые соединения: гликозид, гиперозид (в траве — 0,7%, в цветках — 1,1%), рутин, кверцитрин, изокверцитрин, кверцетин.

В траве зверобоя содержится эфирное масло (0,1%), в состав которого входят терпены, сесквитерпены, сложные эфиры изовалериановой кислоты.

Есть в растении и дубильные вещества (от 12 до 20%), а также антоцианы, сапонины, каротин (до 55 мг%), никотиновая кислота, аскорбиновая кислота (до 13 мг), витамин Р, цериловый спирт, холин, следы алкалоидов, микроэлементы (марганец, цинк).

Наиболее активными соединениями в составе травы зверобоя являются флавоноиды, оказывающие спазмолитическое действие на гладкие мышцы желчных протоков кишечника, кровеносных сосудов и мочеточников. Флавоноиды увеличивают отток желчи, препятствуют застою желчи в желчном пузыре и тем

самым предотвращают возможность образования камней, облегчают желчеотделение в двенадцатиперстную кишку в результате уменьшения спазма сфинктера печеночно-поджелудочной ампулы. Флавоноиды также купируют спазмы толстой и тонких кишок, восстанавливают нормальную перистальтику, улучшая тем самым переваривающую способность желудочно-кишечного тракта.

Зверобой способен не просто снимать спазм кровеносных сосудов, особенно капилляров, но и укреплять их и усиливать их проницаемость — такое действие считается типичным для соединений, содержащих витамин Р. Кроме того, препараты зверобоя улучшают венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов, а также повышают диурез в результате уменьшения напряжения стенок мочеточников и непосредственного увеличения фильтрации в почечных клубочках.

Дубильные вещества растения оказывают легкое вяжущее и противовоспалительное действие. Они обладают также антимикробной активностью по отношению к ряду микроорганизмов, устойчивых к действию антибиотиков. Горькое вещество в водных экстрактах из травы зверобоя возбуждает желудочную секрецию.

Гиперицин, содержащийся в траве растения, — это соединение, химически близкое гематопорфиру. При приеме внутрь препаратов зверобоя гиперин играет роль своеобразного катализатора некоторых внутриклеточных реакций и фактора, регулирующего важные жизненные процессы организма. Кроме того, это фотодинамическое вещество, повышающее поглощение ультрафиолетовых лучей кожей. Гиперицин не растворяется в воде, поэтому он не определяется в настоях и отварах, зато имеется в спиртовых извлечениях и в соке растения.

Установлена высокая антибактериальная активность эфирных, спиртовых, ацетоновых и других экстрактов

из зверобоя продырявленного. Они действуют на золотистый стафилококк и другие бактерии. Эти данные послужили основанием для дальнейшего детального изучения свойств зверобоя с целью получения новых антимикробных препаратов, и такие препараты были получены, в частности — новоиманин.

Новоиманин был получен путем экстракции травы зверобоя ацетоном с последующим удалением из экстракта хлорофилла и других пигментов с помощью активированного древесного угля. При дальнейшем изучении новоиманина, представляющего собой сложную смесь веществ, было установлено, что основным активным компонентом этого препарата является особое вещество, названное гиперфорином; именно гиперфорин подавляет рост золотистого стафилококка. Так же, как и новоиманин, гиперфорин действует на грамположительную микрофлору в низких концентрациях. Однако бактериостатический эффект гиперфориона в ряде случаев значительно выше, чем у новоиманина. Вообще бактерицидная активность гиперфориона и новоиманина значительно ниже бактериостатической. Гиперфорин, как и новоиманин, почти не действует на грамотрицательные микроорганизмы, грибы и актиномицеты. Гиперфорин менее токсичен, чем новоиманин. Но ввиду химической нестойкости и нестабильности антимикробной активности, гиперфорин не имеет самостоятельного практического значения. А в практическую медицину внедрены фитопрепарат новоиманин и галеновые лекарственные формы зверобоя.

Продолжая изучать химический состав травы зверобоя, ученые обнаружили в нем относящееся к бифлавоновым соединениям вещество — аветофлавон, которое обладает противовоспалительной и противоязвенной активностью.

Итак, современная медицина подтверждает народный опыт использования зверобоя в качестве лекарственного средства, а частично даже дополняет и развивает его.

Если обобщить все, сказанное выше, то можно привести такой перечень фармакологических свойств травы зверобоя продырявленного и показаний для его применения в лечебных целях.

Установлено, что препараты зверобоя улучшают аппетит, стимулируют выделительную деятельность различных желез, улучшают регенеративную (восстановительную) способность тканей, действуют успокаивающе на нервную систему.

Галеновые лекарственные формы травы зверобоя широко применяют при заболеваниях ротоглотки, желудочно-кишечного тракта, печени и почек.

Настоями зверобоя пользуются для полоскания полости рта, лечения и профилактики гингивитов и стоматитов. Настои в виде компрессов применяют при кровоточащих и инфицированных ранах.

Настойкой рекомендуется полоскать полость рта для устранения дурного запаха, а также смазывать десны для их укрепления. Настойку для полосканий можно приготовить самостоятельно или воспользоваться настойкой зверобоя, продаваемой в аптеке. Предварительно 30–40 капель настойки растворяют в 0,5 стакана воды.

Зверобой обладает фотосенсибилизирующими свойствами, то есть повышает чувствительность человека и животных к действию солнечного света (это связывают с наличием в зверобое пигмента гиперидина). Сгущенный экстракт зверобоя в ряде случаев применяют для лечения витилиго с целью устранения депигментированных (белых) пятен на коже.

Препараты зверобоя применяют при дискинезиях желчных путей, гепатитах, застое желчи в желчном пузыре, холециститах, при начальных симптомах желчнокаменной болезни, при гастритах с секреторной недостаточностью, метеоризме, а также при снижении фильтрационной способности почек, функциональной недостаточности почечных клубочков с задержкой жидкости и электролитов в организме.

В качестве вспомогательного средства препараты зверобоя назначают при мочекаменной болезни.

В ряде случаев препараты зверобоя назначают при нарушениях периферического кровообращения с явлениями застоя, при микроциркуляторных расстройствах.

Лучший результат при наружном использовании в некоторых случаях дает зверобойное масло (*Oleum Hyperici*). Его готовят, смешивая 500 г свежих цветков и листьев растений с 1 л подсолнечного масла (льняного, оливкового, миндального) и 0,5 л белого вина, выдерживают 3 дня, после чего вино выпаривают. На раны, язвы, места ожогов, пролежни накладывают масляные компрессы. Употребляют и внутрь — при язвенной болезни желудка.

Новоиманин — антимикробный препарат, полученный из зверобоя, — применяют наружно в виде 1%-ного раствора на 95%-ном спирте при инфицированных ранах, панарициях, паронихиях, флегмонах, абсцессах, карбункулах, фурункулах, гидраденитах, трофических язвах и ожогах. Раствор новоиманина оказывает бактериостатическое действие на грамположительные бактерии, угнетает их рост в ране, способствует очищению раны от некротических тканей и гнойного содержимого, ускоряет процесс ее заживления, повышает регенеративные свойства тканей. Отмечается значительное сокращение сроков выздоровления у больных, которых лечили новоиманином.

Новоиманин весьма эффективен и как наружное средство (повязки, аэрозоли, электрофорез) при абсцедирующих пневмониях, при заболеваниях уха, горла и носа, в том числе при хронических тонзиллитах у детей.

Кроме наружного применения, ряд исследователей применяют новоиманин с помощью электрофореза и аэрозольных ингаляций. Электрофорез назначают при послеоперационных инфильтратах брюшной полости,

лимфаденитах, аденофлегмонах, остром гематогенном остеомиелите и обострении хронического остеомиелита длинных трубчатых костей, различных гнойных поражениях плевры и легких, гнойных воспалениях мягких тканей, послеоперационных ранах, при деструктивном аппендиците и других оперативных вмешательствах с целью профилактики осложнений. Для аэрозольных ингаляций используют 0,1%-ный раствор новоиманина. Ингаляции применяют с лечебной и профилактической целью при бронхитах, пневмотораксах, абсцессах легких, гнойных плевритах, пиопневмотораксах, ангинах, обострении хронического тонзиллита, при острых респираторных заболеваниях и т. д.

Внимание! Применение 0,1%-ного раствора новоиманина противопоказано при бурно развивающихся грануляциях из-за высушивания и сморщивания их, что может сопровождаться небольшими кровотечениями.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ЛЕЧЕБНОМ ПРИМЕНЕНИИ ЗВЕРОБОЯ

Как и при использовании любого лекарственного средства, при приеме зверобойных препаратов необходимо проявлять известную осторожность.

Растение классифицируется как представляющее определенную опасность, в особенности применительно к детям, людям старше 55 лет и тем, кто пользуется им в повышенных объемах в течение продолжительного времени. В случае приема больших доз зверобойных препаратов возможна повышенная чувствительность к солнечному свету.

Побочные действия и симптомы передозировки обычно выражаются появлением нехарактерного цвета кожи, расстройством желудка, чувствительностью к солнечному свету. При появлении перечисленных признаков необходимо прекратить прием лекарственного препарата и проконсультироваться с врачом.

Противопоказания к применению зверобойных препаратов следующие:

- Беременность (предположение беременности, намерение забеременеть).
- Одновременный прием средств-антидепрессантов и сердечных препаратов.

Кроме того, консультация врача необходима, если зверобойные препараты применяются в лечебных целях в течение двух недель без видимого улучшения, а также если одновременно используются какие-либо медикаментозные средства или лекарственные травы, включая аспирин, слабительные средства, средства от простуды и кашля, антациды, витаминуты, минутералы, аминуткиислоты, добавки и другие препараты.

Только по предписанию врача можно принимать зверобойные препараты и в период кормления грудью.

Следует также помнить, что потенциальную опасность представляет лечение любыми средствами растительного происхождения детей до 2 лет.

Глава 3

ЗВЕРОБОЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ИЗ ЗВЕРОБОЯ*

Настой

Для приготовления настоя необходимо взять:

<i>Зверобой (трава)</i>	— 3 ст. ложки
<i>Вода</i>	— 250 мл

Траву залить кипятком и настаивать в течение 2 часов, после чего процедить.

Принимать внутрь по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Отвар

Для приготовления отвара необходимо взять:

<i>Зверобой (трава)</i>	— 10 г
<i>Вода</i>	— 200 мл

Сырье поместить в эмалированную посуду, залить горячей кипяченой водой, закрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, после чего охладить в течение 10 минут при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного объема (200 мл).

*Отсутствие какого-либо компонента в многокомпонентных сборах на их лечебную эффективность существенно не влияет.

Приготовленный отвар можно хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Принимать внутрь по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка зверобоя

Для приготовления настойки необходимо взять:

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Спирт 40%-ный</i>	— 5 частей

Траву залить спиртом и настаивать в течение недели в темном месте, после чего процедить, отжав сырье.

Применяется как вяжущее и противовоспалительное средство в стоматологической практике.

Внутрь принимать по 40–50 капель 3–4 раза в день.

Для полосканий — по 30–40 капель на 0,5 стакана воды.

При энтероколите — по 1 ч. ложке 20%-ной спиртовой настойки 3 раза в день.

Готовая форма выпускается во флаконах по 25 мл.

Масло из травы зверобоя

Для приготовления масла необходимо взять:

<i>Зверобой (зеленая трава)</i>	— 100 г
<i>Масло (оливковое или подсолнечное)</i>	— 600 мл

Траву залить свежим маслом, поставить кипятить в течение 30 минут, затем охладить, профильтровать.

Назначается наружно для лечения ран и ожогов.

Масло из цветков зверобоя

<i>Зверобой (цветки)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Масло (подсолнечное или льняное)</i>	— 1 стакан

Свежие цветки залить маслом и настаивать в течение 2 недель при периодическом взбалтывании содержимого, затем процедить.

Назначается для спринцевания и промывания ран.

Мазь из зверобоя

Зверобой (листья)
Шалфей дикий (листья)
Свиное сало

Равное количество свежих листьев зверобоя и шалфея растереть с небольшим количеством свежего свиного сала, затем выжать через марлю. Хранить в закупоренной банке.

Употребляется как мазь для заживления ран.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЗВЕРОБОЯ

Простудные и инфекционные заболевания органов дыхания и горла

При острых респираторных заболеваниях рекомендуется приготовить следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Первоцвет весенний (трава и корни)</i>	— 10 г
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 10 г
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	— 10 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 10 г
<i>Календула (цветки)</i>	— 10 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 10 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 10 г
<i>Тимьян обыкновенный (трава)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять. Принимать по 0,3 стакана настоя 3–5 раз в день после еды.



При острых респираторных заболеваниях, а также воспалительных заболеваниях горла рекомендуется приготовить следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Окопник лекарственный</i>	— 3 ст. ложки

<i>Ольха серая (кора, шишки, листья)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Сельдерея пахучий</i>	— 3 ст. ложки
<i>Календула лекарственная</i>	— 2 ст. ложки

На 1,5 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 100 мл настоя 6 раз в день.



При острых респираторных заболеваниях, остром фарингите, гриппе рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Термосис ланцетовидный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Коровяк скипетровидный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Ежевика сизая (листья)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Щавель обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Ясень высокий</i>	— 2 ст. ложки
<i>Белокопытник гибридный</i>	— 2 ст. ложки

На 1,5 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. Принимать по 50 мл 5 раз в день.



Для лечения острых респираторных заболеваний, гриппа, ангины, а также острого бронхита рекомендуется приготовить следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 7 частей
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	— 2 части
<i>Береза белая (почки)</i>	— 1 часть
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 1 часть
<i>Малина обыкновенная (ягоды и листья)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	— 2 части
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Эвкалипт шариковый (листья)</i>	— 2 части

4–6 ст. ложек сбора высыпать в термос (0,7–1 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (а при необходимости можно начинать прием настоя уже через 2–3 часа) выпить весь настой в 3–4 приема.

Прием этого настоя в увеличенных дозировках быстро улучшает самочувствие. Обычно к концу 2–3-их суток лечения нормализуется температура, исчезает головная боль, начинает отделяться мокрота.

Курс лечения ударными дозами (4–6 ложек сбора) рекомендуется проводить в течение 3–5 дней — при ОРЗ, ангине и гриппе и 6–8 дней — при бронхите.



При острых гайморитах, синуситах, острых респираторных заболеваниях рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Лаванда колосковая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Шалфей лекарственный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Черёда трехраздельная</i>	— 1 ст. ложка
<i>Эвкалипт шариковый</i>	— 2 ст. ложки

На 2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. Принимать по 100 мл 6 раз в день.

Кроме того, делать ингаляции вечером перед сном 4–6 раз через каждые 60 минут.



Для лечения острых респираторных заболеваний, гриппа, ангины и острого бронхита рекомендуется также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 1 часть
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 2 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Мать-и-мачеха (трава)</i>	— 4 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Фенхель обыкновенный (трава)</i>	— 2 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 4 части
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 2 части

4–6 ст. ложек сбора высыпать в термос (0,7–1 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (а при необходимости можно начинать прием настоя уже через 2–3 часа) выпить весь настой в 3–4 приема.

Прием этого настоя в увеличенных дозировках быстро улучшает самочувствие. Обычно к концу 2–3-их суток лечения нормализуется температура, исчезает головная боль, начинает отделяться мокрота.

Курс лечения ударными дозами (4–6 ложек сбора) рекомендуется проводить в течение 3–5 дней — при ОРЗ, ангине и гриппе и 6–8 дней — при бронхите.



Для лечения острых респираторных заболеваний, гриппа, ангины и острого бронхита рекомендуется также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Аир тростниковый (корень)</i>	— 1 часть
<i>Береза белая (почки)</i>	— 2 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 3 части
<i>Валериана лекарственная</i> <i>(корневища с корнями)</i>	— 1 часть
<i>Калина обыкновенная (листья)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник обыкновенный</i> <i>(цветки и трава)</i>	— 2 части
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	— 2 части

4–6 ст. ложек сбора высыпать в термос (0,7–1 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (а при необходимости можно начинать прием настоя уже через 2–3 часа) выпить весь настой в 3–4 приема.

Прием этого настоя в увеличенных дозировках быстро улучшает самочувствие. Обычно к концу 2–3-их суток лечения нормализуется температура, исчезает головная боль, начинает отделяться мокрота.

Курс лечения ударными дозами (4–6 ложек сбора) рекомендуется проводить в течение 3–5 дней — при ОРЗ, ангине и гриппе и 6–8 дней — при бронхите.



При острых респираторных заболеваниях в качестве отхаркивающего средства рекомендуется настой, приготовленный из следующего сбора.

<i>Первоцвет весенний (трава и корни)</i>	— 10 г
<i>Девясил высокий (корни)</i>	— 10 г
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	— 10 г
<i>Сосновые почки</i>	— 10 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 10 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 10 г
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Тимьян обыкновенный (трава)</i>	— 10 г

Взять 4 ст. ложки сбора на 1 л кипятка, настоять, укутав. Принимать по 0,3 стакана настоя 3–5 раз в день после еды.



В качестве отхаркивающего средства при простудных заболеваниях рекомендуется настой, приготовленный из следующего сбора.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 40 г
<i>Паслен сладко-горький (побеги)</i>	— 30 г
<i>Подбела (листья)</i>	— 40 г
<i>Коровяк (цветки)</i>	— 40 г
<i>Дикий мак (цветки)</i>	— 30 г
<i>Бузина черная</i>	— 20 г
<i>Липа</i>	— 20 г
<i>Примула</i>	— 20 г
<i>Легочница</i>	— 10 г
<i>Гречиха посевная (цветки)</i>	— 30 г
<i>Мальва (цветки)</i>	— 40 г

4 ст. ложки смеси запарить в 1 л кипятка. Парить целую ночь, а днем пить глотками. В народе рекомендуется при этом постельный режим.



При *простудах* рекомендуется приготовить и принимать настой и настойку из следующего сбора.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Живучка ползучая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Иссоп лекарственный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Истод сибирский</i>	— 1 ст. ложка
<i>Эвкалипт шариковый</i>	— 2 ст. ложки
<i>Скумпия кожевенная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	— 2 ст. ложки

Для приготовления настоя на 2 л кипятка взять 6 ст. ложек сбора, настоять, укутав. Принимать по 100 мл 7–9 раз в день.

Для приготовления настойки настоять 6 ст. ложек сбора на 500 мл спирта. Принимать по 25 капель 6 раз в день. Настоем на спирту хорошо также делать массаж грудной клетки. Одновременно на ночь проводить ингаляции.



При обострении *хронического тонзиллита* рекомендуется приготовить следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Дуб обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Земляника лесная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Чистотел большой</i>	— 2 ст. ложки
<i>Иссоп лекарственный</i>	— 1 ст. ложка

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Готовить настой на водяной бане. Полоскать горло до 9 раз в сутки. Принимать по 30 мл 6 раз в день. Хорошие результаты дают также ингаляции с этим настоем перед сном.



При *воспалительных заболеваниях горла* для приготовления полоскания рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (трава с цветками)</i>	— 2 части
<i>Лен (семя)</i>	— 1 часть

Календула
Ромашка

— 2 части
— 2 части

1 ст. ложку смеси трав залить 200 мл кипятка в фарфоровой посуде. Затем, настояв под фарфоровым блюдцем 30 минут, процедить и полоскать горло теплым настоем 4–5 раз в день. Последние порции медленно глотать.



При *воспалительных заболеваниях горла* для приготовления полоскания рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	— 25 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 25 г
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	— 25 г

1 ст. ложку смеси трав залить 200 мл кипятка в фарфоровой посуде. Затем, настояв под фарфоровым блюдцем 30 минут, процедить и полоскать горло теплым настоем 4–5 раз в день. Этот же настой можно применять при различных воспалительных процессах в полости рта.



При *хроническом бронхите, бронхиальной астме, а также пневмонии, экссудативном плеврите и туберкулезе легких* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 4 части
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	— 2 части
<i>Береза белая (почки)</i>	— 2 части
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	— 2 части
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Коровяк скипетровидный (цветки)</i>	— 3 части

<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Солодка голая (корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Тмин обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Фенхель обыкновенный (травя)</i>	— 1 часть
<i>Чабрец (травя)</i>	— 2 части
<i>Череду трехраздельная (травя)</i>	— 2 части
<i>Шалфей лекарственный (травя)</i>	— 3 части
<i>Эвкалипт шариковый (листья)</i>	— 1 часть

Травы назначают в ударных дозах. 4–6 ст. ложек сбора засыпать в термос (0,7–1 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (при необходимости можно начинать прием настоя уже после 2–3 часов настаивания) выпить весь настой в 3–4 приема.

При *пневмонии* и *экссудативном плеврите* больные принимают настой в максимальной дозировке в течение 14–20 дней, затем переходят к обычной дозе (2–3 ст. ложки на 0,5 л кипятка) и продолжают лечение еще 3–4 недели, в зависимости от особенностей течения заболевания.



При *хроническом бронхите*, *бронхиальной астме*, *пневмонии*, *экссудативном плеврите* и *туберкулезе легких* рекомендуется также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 3 части
<i>Аир болотный (корень)</i>	— 2 части
<i>Багульник болотный (травя)</i>	— 4 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 3 части
<i>Ива белая (кора)</i>	— 1 часть
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (травя)</i>	— 1 часть
<i>Иссоп лекарственный (травя)</i>	— 3 части
<i>Клевер луговой (травя)</i>	— 1 часть
<i>Крапива двудомная (травя)</i>	— 1 часть
<i>Малина обыкновенная (ягоды и листья)</i>	— 2 части
<i>Мать-и-мачеха (травя)</i>	— 3 части
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	— 1 часть

<i>Грецкий орех (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Спорыш (травы)</i>	— 3 части
<i>Тысячелистник обыкновенный (травы)</i>	— 2 части
<i>Фиалка трехцветная (травы)</i>	— 3 части

Травы назначают в ударных дозах. 4–6 ст. ложек сбора засыпать в термос (0,7–1 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (при необходимости можно начинать прием настоя уже после 2–3 часов настаивания) выпить весь настой в 3–4 приема.



При хроническом бронхите, бронхиальной астме, пневмонии, туберкулезе легких рекомендуется также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травы)</i>	— 2 части
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Валериана лекарственная</i> (корневище с корнями)	— 1 часть
<i>Душица обыкновенная (травы)</i>	— 4 части
<i>Кипрей узколистный (листья)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части

4–6 ст. ложек сбора засыпать в термос (0,7–1 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (при необходимости можно начинать прием настоя уже после 2–3 часов настаивания) выпить весь настой в 3–4 приема.



При хроническом бронхите, бронхиальной астме, пневмонии, экссудативном плеврите и туберкулезе легких рекомендуется также следующий сбор.

<i>Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)</i>	— 3 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Ольха серая (соплодия)</i>	— 2 части
<i>Пастушья сумка (травы)</i>	— 1 часть

<i>Первоцвет весенний (трава)</i>	— 2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 3 части
<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	— 2 части
<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	— 3 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	— 2 части
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 3 части

Травы назначают в ударных дозах. 4–6 ст. ложек сбора засыпать в термос (0,7–1 л), залить до верха крутым кипятком. На следующий день (при необходимости можно начинать прием настоя уже после 2–3 часов настаивания) выпить весь настой в 3–4 приема.



При *хронической пневмонии, бронхоэктатической болезни* рекомендуется применять следующий сбор.

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

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять, укутав. Принимать по 0,3–0,25 стакана настоя 3 раза в день после еды.



При *пневмонии* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 15 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	— 30 г
<i>Багульник болотный (трава)</i>	— 30 г

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 30 г
<i>Душица обыкновенная (травя)</i>	— 15 г
<i>Береза бородавчатая (листья)</i>	— 15 г

2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день после еды.



При *пневмонии* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 15 г
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	— 30 г
<i>Цетрария исландская (слоевидице)</i>	— 30 г
<i>Тимьян ползучий (травя)</i>	— 30 г
<i>Солодка голая (корни)</i>	— 15 г
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	— 15 г
<i>Береза бородавчатая (листья)</i>	— 15 г
<i>Лопух большой (корни)</i>	— 15 г

1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут и процедить. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день.



При *пневмонии* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 10 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	— 20 г
<i>Багульник болотный (травя)</i>	— 10 г
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	— 20 г
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	— 20 г
<i>Кипрей узколистный (листья)</i>	— 10 г
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 10 г
<i>Душица обыкновенная (травя)</i>	— 20 г

2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут и процедить. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день после еды.



При *хроническом* или *остром бронхите с астматическим синдромом*, с *трудно отделяемой мокротой* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Лопухатка прямостоячая</i>	— 3 ст. ложки
<i>Калина обыкновенная</i>	— 3 ст. ложки
<i>Эфедра двуколосковая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Мирт обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки

На 2 л кипятка взять 6 ст. ложек сбора и настоять, укутав. Первую дозу 200 мл принимать утром, во время восхода солнца, а затем по 100 мл 5 раз в течение дня.



При *обострении хронического* или при *остром бронхите*, *упорном кашле с отделяемой гнойной мокротой* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Айва продолговатая (листья)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Первоцвет весенний</i>	— 1 ст. ложка
<i>Любисток аптечный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Багульник болотный</i>	— 0,5 ст. ложек
<i>Ива козья</i>	— 1 ст. ложка
<i>Чистотел большой</i>	— 0,5 ст. ложки

На 2 л кипятка взять 6 ст. ложек сбора и настоять, укутав. Принимать по 30 мл 5 раз в день.

Одновременно рекомендуется делать ингаляции с этим составом вечером перед сном до 3–5 раз в течение 4–5 часов. После каждой ингаляции необходимо пить этот же отвар.

В течение 2 суток состояние резко улучшается.



При *остром бронхите* и *острой пневмонии*, протекающих с *влажным кашлем и гнойным отделением мокроты* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Купена лекарственная (корень)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Липа сердцевидная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Фиалка душистая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Розмарин лекарственный</i>	— 3 ст. ложки

На 2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. Принимать по 100 мл настоя 7 раз в день. В тяжелом состоянии можно принимать по 150 мл настоя 7 раз в день.

Одновременно делать ингаляции по 3–6 раз в сутки с перерывом 60 минут. После каждой ингаляции принимать горячий настой.



При легочном кровотечении применяется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Багульник болотный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Арника горная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Кубышка белая</i>	— 1 ст. ложка
<i>Татарник колючий</i>	— 3 ст. ложки
<i>Хвощ полевой</i>	— 1 ст. ложка
<i>Зайцегуб опьяняющий</i>	— 2 ст. ложки

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. Принимать по 30 мл 6 раз в день.

Этот же настой рекомендуется при желудочных кровотечениях.



При туберкулезе лимфатических желез рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 3 ст. ложки
<i>Брусника обыкновенная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Багряник обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Осока парвская</i>	— 1,5 ст. ложки
<i>Паслен дольчатый</i>	— 0,5 ст. ложки

На 1 л кипятка взять 6 ст. ложек сбора и настаивать на водяной бане в течение 3 минут, а затем, укутав, настаивать в течение часа. Принимать по 50 мл настоя 5 раз в день.



При *туберкулезе гортани* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Дурнишник обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Хвощ полевой</i>	— 2 ст. ложки
<i>Софора японская</i>	— 3 ст. ложки
<i>Береза белая</i>	— 3 ст. ложки

На 1 л кипятка взять 6 ст. ложек сбора и настоять, укутав. Принимать по 50 мл настоя 5 раз в день.



При *ложном крупе* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Эвкалипт шариковый</i>	— 1 ст. ложка
<i>Шалфей лекарственный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Черёда трехраздельная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Лаванда колосовая</i>	— 2 ст. ложки

На 1,5 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. Принимать по 50 мл настоя 9 раз в день. Кроме того, рекомендуется использовать настой для ингаляций, полоскать горло.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Для *регуляции деятельности желудочно-кишечного тракта* рекомендуется следующее средство.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 30 г
--	--------

3 ст. ложки измельченной травы залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.



При повышенной кислотности желудка рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 30 г
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 20 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 15 г
<i>Тысячелистник обыкновенный,</i> <i>цветочные корзинки</i>	— 15 г
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	— 15 г

2 ст. ложки смеси настаивать в течение 2 часов в 2 стаканах кипятка, процедить. Весь настой выпить глотками в течение дня.



При повышенной кислотности желудочного сока рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 30 г
<i>Чистотел большой (трава)</i>	— 10 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 30 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 30 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять. Принимать по 0,7 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.



Для лечения хронического гастрита с сохранной и повышенной секрецией желудочного сока и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки применяют также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 4 части
<i>Алтей лекарственный</i> <i>(корневище с корнями)</i>	— 3 части
<i>Будра плющевидная (листья)</i>	— 2 части
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 2 части
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	— 3 части

<i>Дымянка обыкновенная (трава)</i>	— 3 части
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 2 части
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 3 части
<i>Мать-и-мачеха обыкновенная (листья)</i>	— 3 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	— 1 часть

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер по 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку *шиповника*.



Для лечения *хронического гастрита с сохранной и повышенной секрецией желудочного сока и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* применяют следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Аир тростниковый (корень)</i>	— 2 части
<i>Ива белая (кора)</i>	— 1 часть
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	— 3 части
<i>Калина обыкновенная (листья)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 3 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 2 части
<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 2 части

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер по 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку *шиповника*.



Для лечения *хронического гастрита с сохранной и повышенной секрецией желудочного сока и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* применяют также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 3 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 1 часть
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	— 4 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Рута душистая (трава)</i>	— 3 части
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 3 части
<i>Тмин обыкновенный (плоды)</i>	— 2 части

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер по 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку *шиповника*.



При *гастритах с повышенной кислотностью* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 4 части
<i>Подорожник (лист)</i>	— 4 части
<i>Сушеница (трава)</i>	— 4 части
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 2 части
<i>Мята (лист)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (трава)</i>	— 2 части
<i>Аир (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Тмин (плоды)</i>	— 1,5 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 0,6 части

2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 12 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды.



Для лечения *хронического гастрита с сохранной и повышенной секрецией желудочного сока и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* применяют также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 6 частей
<i>Аир тростниковый (корень)</i>	— 2 части
<i>Валериана лекарственная</i> <i>(корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 4 части
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	— 3 части
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 5 частей
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 3 части
<i>Чабрец (трава)</i>	— 4 части
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 2 части

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер по 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку *шиповника*.



При *хроническом гастрите с нормальной и повышенной секрецией* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 2 части
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	— 2 части
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник обыкновенный</i> <i>(цветочные корзинки)</i>	— 1 часть
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять. Процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана настоя 4–5 раз в день за 15–20 минут до еды.



При хроническом гастрите с нормальной и повышенной секрецией рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 0,3 стакана настоя 3 раза в день.



При хронических гастритах с нормальной и повышенной секрецией рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 10 г
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 10 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 10 г
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	— 10 г
<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	— 10 г
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.



При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Полынь горькая (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Тмин обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 0,3 стакана настоя 3 раза в день.



При *хроническом гастрите с секреторной недостаточностью* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 40 г
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	— 40 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 30 г
<i>Цикорий обыкновенный (трава)</i>	— 30 г
<i>Дымянка аптечная (трава)</i>	— 30 г

4 ст. ложки смеси настаивать в течение 10–12 часов в 1 л кипятка, затем варить 5–7 минут, настаивать еще в течение 30 минут и процедить. Принимать 1 стакан средства натощак, а остальное — в течение дня.



При *хроническом гастрите с секреторной недостаточностью* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 20 г
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	— 20 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 20 г
<i>Дымянка аптечная (трава)</i>	— 40 г
<i>Цикорий обыкновенный (трава)</i>	— 30 г
<i>Горечавка желтая (корневище)</i>	— 20 г

Всю смесь залить 1 л холодной воды и настаивать в течение 10–12 часов. Варить 5–7 минут, настаивать в течение 10–15 минут и процедить. Выпить 1 стакан средства натощак, а остальное — в течение дня за 3–4 приема перед едой.



При *гастрите с пониженной кислотностью* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 4 части
<i>Горец птичий (трава)</i>	— 4 части

<i>Черника (лист)</i>	— 3 части
<i>Тысячелистник (соцветия)</i>	— 2 части
<i>Бессмертник песчаный (цветы)</i>	— 2 части
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (лист)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветы)</i>	— 1 часть

4 ст. ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 5–7 минут, настаивать 20 минут в тепле, процедить, отжать. Пить по 1 стакану 4–5 раз в день за 30 минут до еды.



При *хронических гастритах с пониженной кислотностью* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 2 части
<i>Крапива (листья)</i>	— 2 части
<i>Володушка золотистая (трава)</i>	— 1 часть
<i>Какалия копьевидная (листья)</i>	— 1 часть

3 ст. ложки измельченной смеси заварить 0,75 л кипятка в термосе, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1 стакану настоя 3 раза в день за 20 минут до еды. Лечение длительное, прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).



При *хронических гастритах с пониженной кислотностью* рекомендуется следующий сбор.

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

3 ст. ложки измельченной смеси (вместо бессмертника можно взять такое же количество *кукурузных рылец*) заварить 0,75 л кипятка в термосе, настаивать 3 часа, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 25 минут до еды. Лечение длительное (1,5–2 года), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).



При *хронических гастритах* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 20 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	— 10 г
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 10 г
<i>Аир болотный (корень)</i>	— 10 г
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.



При *острых гастритах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 20 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 20 г
<i>Алтей лекарственный (корни)</i>	— 10 г

20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Принимать по 0,5 стакана 3–5 раз в день при *остром гастрите*.



При *острых гастритах* применяют следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 30 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 30 г

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут и процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.



При *острых гастритах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть

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



При *болях в кишечнике* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Медуница лекарственная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Жеруха лекарственная</i>	— 3 ст. ложки
<i>Можжевельник обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Вахта трехлистная</i>	— 1 ст. ложка

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день.



При *болях в области живота* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Лапчатка прямостоячая</i>	— 4 ст. ложки

На 1,2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 30 мл настоя 7 раз в день.



При *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* рекомендуется применять следующее средство.

Зверобой продырявленный
Оливковое масло

Взять кастрюлю, достаточно высокую, но небольшую. На дно ее положить солому или круг из асбеста и поместить туда банку с резаной травой зверобоя, залитой оливковым маслом так, чтобы трава была им только покрыта. В кастрюлю налить воды вровень с содержимым банки. Кастрюлю с банкой и водой поместить в большую кастрюлю тоже с водой и поставить на огонь. По мере выкипания воды, ее следует добавлять до прежнего уровня. Через 6 часов средство готово. Процедить и хранить в прохладном месте.

Принимать по 2 ст. ложки за полчаса до еды. При лечении язвы желудка совершенно необходимо также соблюдение предписанной врачом диеты.



При хронических неспецифических язвенных колитах рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветы)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветы)</i>	— 10 г
<i>Ольха серая (соплодия)</i>	— 10 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 10 г
<i>Подорожник большой (лист)</i>	— 10 г
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	— 10 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 10 г
<i>Тмин обыкновенный (плоды)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять, укутав. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды.



При хронических спастических колитах рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветы)</i>	— 10 г
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	— 10 г

<i>Тмин обыкновенный (плоды)</i>	— 10 г
<i>Ольха серая (соплодия)</i>	— 10 г
<i>Мята перечная (травя)</i>	— 10 г
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	— 10 г
<i>Подорожник большой (лист)</i>	— 10 г
<i>Бессмертник песчаный (цветы)</i>	— 10 г
<i>Кассия остролистная (лист и плоды)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять, укутав. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды.



При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной желудочной секрецией рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 10 г
<i>Подорожник большой (лист)</i>	— 10 г
<i>Полынь горькая (травя)</i>	— 10 г
<i>Мята перечная (травя)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Аир обыкновенный (корни)</i>	— 10 г
<i>Шалфей лекарственный (травя)</i>	— 10 г
<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	— 10 г
<i>Аралия маньчжурская (корни)</i>	— 10 г

10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, сырье отжать и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.



При язве желудка с болями рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой</i>	— 1 часть
<i>Горец змеиный (корни)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник (лист)</i>	— 1 часть

<i>Хвощ полевой</i>	— 1 часть
<i>Валериана (корень)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси взять на стакан кипятка. Парить 1 час. Принимать по 100 мл напара 3 раза в день до еды.



При язве желудка с болями рекомендуется применять также следующий сбор.

<i>Зверобой</i>	— 1 часть
<i>Подорожник</i>	— 1 часть
<i>Черёда</i>	— 1 часть
<i>Чистотел</i>	— 1 часть

Все компоненты хорошо измельчить. 1 ст. ложку сбора взять на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за час до еды или через 1,5 часа после еды.



При дискинезии кишечника и хронических энтероколитах применяют следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Александрийский лист</i>	— 3 части
<i>Будра плющевидная (листья)</i>	— 4 части
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 5 частей
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 3 части
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	— 2 части
<i>Ламинутария сахаристая (слоевидное)</i>	— 1 часть
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	— 3 части
<i>Ревень тангутский (корневище)</i>	— 2 части
<i>Солодка голая (корневище с корнями)</i>	— 3 части
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом

виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку *шиповника*.



При *хронических энтеритах* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Кровохлебка лекарственная (корни)</i>	— 10 г
<i>Черемуха обыкновенная (плоды)</i>	— 10 г
<i>Ольха серая (соплодия)</i>	— 10 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 10 г
<i>Тмин обыкновенный (плоды)</i>	— 10 г
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	— 10 г
<i>Солодка голая (корни)</i>	— 10 г
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять, укутав. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3–4 раза в день за 10 минут до еды.



При *дискинезии кишечника* и *хронических энтероколитах* применяют следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Валериана лекарственная</i> <i>(корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 4 части
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	— 3 части
<i>Лопух большой (корень)</i>	— 5 частей
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	— 4 части
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	— 2 части
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Щавель конский (корень)</i>	— 4 части

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать

настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку *шиповника*.



При *энтеритах* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Солодка голая (корневище с корнями)</i>	— 1 часть
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Валериана лекарственная</i> (корневище с корнями)	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Черемуха обыкновенная (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Кровохлебка лекарственная (корневище)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана настоя 3 раза в день до еды.



При *хронических энтерколитах* с пониженным гемоглобином в крови, с повышением артериального давления рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Айва продолговатая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Крапива двудомная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Липа сердцевидная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Барвинок малый</i>	— 2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	— 2 ст. ложки

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. Принимать по 50 мл настоя 9 раз в день. Первая доза утром, во время восхода солнца, — 150 мл в теплом виде.



При *поносах* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Аир тростниковый (корень)</i>	— 2 части
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	— 4 части
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 1 часть
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 2 части
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Малина обыкновенная (листья)</i>	— 2 части
<i>Ольха серая (соплодие)</i>	— 4 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 3 части
<i>Чабрец (трава)</i>	— 4 части
<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	— 4 части

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку шиповника.

Для усиления действия сбора или отдельно (*при энтероколитах, сопровождающихся поносами*) в народной медицине применяют ягоды черники, плоды черемухи, шишки ольхи, кору дуба и др.



При *поносах* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 7 частей
<i>Береза белая (листья)</i>	— 2 части
<i>Ива белая (листья)</i>	— 3 части
<i>Дурнишник колючий (трава)</i>	— 3 части
<i>Кипрей узколистный (трава)</i>	— 4 части
<i>Лапчатка прямостоячая (корневище)</i>	— 2 части
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 3 части
<i>Черника обыкновенная (плоды)</i>	— 3 части
<i>Яснотка белая (венчики и цветки)</i>	— 3 части

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку шиповника.

Для усиления действия сбора или отдельно (*при энтероколитах, сопровождающихся поносами*) в народной медицине применяют ягоды черники, плоды черемухи, шишки ольхи, кору дуба и др.



При поносах рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Брусника (листья)</i>	— 2 части
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	— 3 части
<i>Клевер красный (соцветие)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 3 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 2 части
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 4 части
<i>Щавель конский (корень)</i>	— 1 часть

Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 ст. ложку шиповника.

Для усиления действия сбора или отдельно (*при энтероколитах, сопровождающихся поносами*) в народной медицине применяют ягоды черники, плоды черемухи, шишки ольхи, кору дуба и др.



При *парапроктите* с наличием свища рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Софора японская</i>	— 3 ст. ложки
<i>Чистотел большой</i>	— 1 ст. ложка
<i>Береза белая (листья)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Базилик мятолистный</i>	— 3 ст. ложки

На 1,2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день. Одновременно делать микроклизмы с настоем, прикладывать смоченные отваром тампоны.



При *парапроктите* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Софора японская</i>	— 3 ст. ложки
<i>Чистотел большой</i>	— 2 ст. ложки
<i>Береза белая (листья)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Ромашка аптечная</i>	— 3 ст. ложки

На 1,2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Не кипятить, настоять, процедить. Одновременно делать с настоем микроклизмы, ванночки, компрессы.

Заболевания печени и желчевыводящих путей

При *гепатитах* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 6 частей
<i>Копытень европейский (листья)</i>	— 3 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 3 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 1 часть
<i>Почечный чай</i>	— 4 части
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 3 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 5 частей

Смешать все компоненты сбора в указанном соотношении. 2–3 ст. ложки сбора высыпать в термос на 0,5 л, залить кипятком (суточная доза). Настаивать в течение 10 часов. Настой принимать в 3–4 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

Деятельность кишечника регулируется добавлением в сборы компонентов, оказывающих закрепляющее или послабляющее действие.

Фитотерапия при остром гепатите уменьшает вероятность развития осложнений и возникновения астенического синдрома у реконвалесцентов, ускоряет процесс выздоровления больных. При лечении хронического гепатита замедляется развитие воспалительно-дистрофических изменений в ткани печени, а у части больных фитотерапия способствует наступлению многолетней ремиссии без клинических проявлений болезни.



При *гепатитах* рекомендуется применять также настой зверобоя с бессмертником.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 10 г
<i>Бессмертник (цветки)</i>	— 15 г

2 ст. ложки смеси настаивать в течение 12 часов в 0,5 л воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.



При *хронических гепатитах* и *циррозах печени* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Лопух большой (корни)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 1 часть

<i>Девясил высокий (корни)</i>	— 1 часть
<i>Горец птичий (трава)</i>	— 1 часть
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 1 часть

Принимать в виде отвара или настоя (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) по 0,3–0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.



При *хронических гепатитах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 20 г
<i>Ястребинка волосистая (трава)</i>	— 20 г
<i>Репейник аптечный</i>	— 20 г
<i>Тмин (раздробленное семя)</i>	— 10 г
<i>Крушина (раздробленная кора)</i>	— 10 г

Заварить 1 ст. ложку смеси 500 мл кипятка. Настаивать в течение 15 минут. Выпить за 1 прием с медом.



При *циррозе печени* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Крушина (кора)</i>	— 1 часть
<i>Тмин (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята (листья)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 0,75–1 стакану 2–3 раза в день за 20 минут до еды.



При *хронических гепатитах* и *циррозах печени* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Пижма (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	— 1 часть

<i>Ромашка (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Лопух (корень)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Шалфей (листья)</i>	— 1 часть
<i>Девясил (корень)</i>	— 1 часть
<i>Горец птичий (трава)</i>	— 1 часть
<i>Черёда (трава)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку залить стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.



При *гепатитах*, *циррозе печени* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (корень)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ (трава)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 0,75–1 стакану 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.



При *гепатитах* рекомендуется применять отвар зверобоя.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 1 ст. ложка
<i>Вода</i>	— 1 стакан

1 ст. ложку зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить отвар 3 раза в день по 0,3 стакана.



При *гепатитах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Цмин (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Льнянка (трава)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 5 минут, настаивать 20 минут. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.



При *гепатитах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Чистотел (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята (листья)</i>	— 1 часть
<i>Солодка (корень)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 20 минут до еды.



При *гепатитах* и *циррозе печени* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 2 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 2 части
<i>Пырей (корневище)</i>	— 2 части
<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Мята (листья)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 0,5–0,75 стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.



При *гепатитах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 2 части
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 1 часть
<i>Цмин (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Вахта (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 0,5–0,75 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.



При *гепатитах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (корень)</i>	— 1 часть
<i>Вахта (листья)</i>	— 1 часть
<i>Цмин (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Чистотел (трава)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 20 минут до еды.



При *гепатитах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Бессмертник песчаный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Будра плющевидная</i>	— 1 ст. ложка
<i>Горечавка желтая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Копытень европейский</i>	— 2 ст. ложки

На 2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять. Принимать по 30 мл настоя 3 раза в день.



При *дискинезии желчевыводящих путей* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Береза белая (почки)</i>	— 2 части
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 5 частей
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 3 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 3 части
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 3 части

<i>Укроп огородный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Чабрец (травя)</i>	— 5 частей
<i>Чистотел большой (травя)</i>	— 4 части

Настой готовят из расчета 2 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка — суточная доза (настаивать в термосе). Принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана.

Вкус настоя из сбора горький. Дополнительно к 2–3 ложкам сбора добавлять 1 ст. ложку плодов *шиповника*.



При *дискинезии желчевыводящих путей* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 3 части
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 6 частей
<i>Будра плющевидная (листья)</i>	— 4 части
<i>Золототысячник малый (травя)</i>	— 4 части
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 3 части
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Почечный чай (листья)</i>	— 3 части
<i>Фенхель обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть

Настой готовят из расчета 2 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка — суточная доза (настаивать в термосе). Принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана.

При необходимости добавляют компоненты, регулирующие деятельность желудочно-кишечного тракта.



При *холециститах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой (травя)</i>	— 8 частей
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 8 частей
<i>Бессмертник (цветки)</i>	— 3 части
<i>Спорыш (травя)</i>	— 3 части
<i>Вахта (листья)</i>	— 3 части
<i>Ромашка (цветки)</i>	— 3 части
<i>Золототысячник (травя)</i>	— 3 части

3 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.



При *холециститах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	— 15 г
<i>Тмин песчаный (цветки)</i>	— 15 г
<i>Вахта трехлистная (корни)</i>	— 15 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 15 г
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	— 15 г

3 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 минут до еды.



При *холециститах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 30 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 20 г
<i>Полынь обыкновенная (трава)</i>	— 20 г
<i>Валериана лекарственная (корни)</i>	— 20 г
<i>Хмель обыкновенный (шишки)</i>	— 10 г

3 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Принимать по 1–2 стакана настоя 2–3 раза в день за 30 минут до еды.



При *желчнокаменной болезни* и *панкреатите* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Барбарис обыкновенный (корень)</i>	— 3 части
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 7 частей
<i>Кратива двудомная (корень)</i>	— 5 частей
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части

<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 2 части
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	— 5 частей
<i>Цикорий обыкновенный (корень)</i>	— 4 части
<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	— 4 части

Настой готовят из расчета 2 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка — суточная доза (настаивать в термосе). Принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана.

Консервативное лечение желчнокаменной болезни возможно лишь при отсутствии осложнений в том случае, если нет прямых показаний к оперативному лечению.

В народной медицине желчнокаменную болезнь и хронический панкреатит лечат одними и теми же травами.



При желчнокаменной болезни рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 20 г
<i>Чистотел большой (трава)</i>	— 10 г
<i>Одуванчик лекарственный (корни)</i>	— 20 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	— 15 г
<i>Кукурузные рыльца</i>	— 15 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 10 г
<i>Анис обыкновенный (плоды)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять. Принимать по 0,25–0,3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.



При желчнокаменной болезни и панкреатите рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 4 части
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 5 частей
<i>Горец змеиный (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Жостер слабительный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 3 части

<i>Кукуруза обыкновенная (рыльца)</i>	— 4 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Одуванчик лекарственный (листья)</i>	— 4 части
<i>Чай почечный (листья)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 5 частей
<i>Фенхель обыкновенный (трава)</i>	— 2 части
<i>Хмель обыкновенный (соплодия)</i>	— 2 части
<i>Чистотел большой (трава)</i>	— 3 части

Настой готовят из расчета 2 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка — суточная доза (настаивать в термосе). Принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана.



При *хроническом панкреатите* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Лопух большой (корни)</i>	— 10 г
<i>Полынь горькая (трава)</i>	— 10 г
<i>Девясил высокий (корни)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 10 г
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 10 г
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.



При *панкреатите* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 40 г
<i>Спорыш</i>	— 30 г
<i>Цмин</i>	— 40 г
<i>Ромашка</i>	— 10 г
<i>Крушина (кора)</i>	— 20 г

4 ст. ложки смеси залить на ночь 1 л воды (сырой), а утром прокипятить в течение 7–10 минут. Выпить за день в 5 приемов: натошак целый стакан, а остальное — за 4 приема, каждый раз через час после еды. При этом необходимо соблюдать диету печеночных больных и ставить грелку на область печени.

Заболевания почек и мочевого пузыря

При заболеваниях почек рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Аир болотный (корень)</i>	— 1 часть
<i>Брусника (листья)</i>	— 3 части
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	— 2 части
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Чай почечный (листья)</i>	— 3 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 4 части
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 6 частей
<i>Чабрец (трава)</i>	— 2 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 1 часть

2–3 ст. ложки сбора каждый вечер заваривать 0,5 л крутого кипятка (суточная доза). Настаивать в течение 6 часов. Принимать в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.



При заболеваниях почек рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Арбуз (кожура)</i>	— 3 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 3 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 4 части
<i>Коровяк скипетровидный (цветки)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 1 часть

<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	— 3 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Пустырник пятилопастный (травя)</i>	— 7 частей
<i>Шалфей лекарственный (травя)</i>	— 4 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 2 части

2–3 ст. ложки сбора каждый вечер заваривать 0,5 л крутого кипятка (суточная доза). Настаивать в течение 6 часов. Настой принимать в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.



При заболеваниях почек рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 5 частей
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	— 2 части
<i>Вероника лекарственная (травя)</i>	— 5 частей
<i>Донник лекарственный (травя)</i>	— 3 части
<i>Крапива двудомная (корень)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Пустырник пятилопастный (травя)</i>	— 8 частей
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник обыкновенный (травя)</i>	— 2 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 3 части

2–3 ст. ложки сбора каждый вечер заваривать 0,5 л крутого кипятка (суточная доза). Настаивать в течение 6 часов. Настой принимать в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

Лечение травами заметно улучшает функцию почек; количество белка и форменных элементов крови в моче постепенно уменьшается. Улучшается общее самочувствие больных, снижается артериальное давление, уменьшаются отеки, нормализуется сон.

При выраженной *артериальной гипертензии* в сборе увеличивают относительное содержание пустырника и сушеницы болотной.

Стул, как обычно, регулируется добавлением компонентов, оказывающих *закрепляющее или послабляющее* действие.

Донник, входящий в сборы, в ряде случаев может заменить *антикоагулянтную терапию* (без ее отрицательных последствий).

Больным с хроническим *гломерулонефритом* и с *нефротическим синдромом* обычно рекомендуют диету с ограниченным содержанием соли и белка животного происхождения.

Лечение длительное — в течение многих лет.

Сборы обычно чередуют, через каждые 2 месяца делают небольшой перерыв. Сборы не оказывают побочных действий даже при многолетнем применении. Несмотря на это, желательно проводить фитотерапию под контролем анализов мочи.



В качестве *мочегонной смеси для очищения крови* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 40 г
<i>Хвощ</i>	— 40 г
<i>Фасоль (стручки карликовых форм без зерен)</i>	— 20 г
<i>Овес (солома)</i>	— 20 г
<i>Спорыш</i>	— 20 г
<i>Бузина зеленая (цветки)</i>	— 30 г
<i>Васильки</i>	— 30 г

4 ст. ложки смеси залить на ночь 1 л воды (сырой), а утром прокипятить в течение 7–10 минут.

Выпить за день в 5 приемов: натощак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды.



При *остром и хроническом воспалении почек* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой</i>	— 40 г
<i>Толокнянка (листья)</i>	— 40 г
<i>Береза (почки)</i>	— 30 г

<i>Грыжник (травя)</i>	— 20 г
<i>Кукуруза (столбики, «волоса рыльца»)</i>	— 20 г
<i>Бузина зеленйк (корень)</i>	— 20 г
<i>Хвощ (травя)</i>	— 30 г
<i>Спорыш</i>	— 20 г
<i>Душица (цветки)</i>	— 20 г
<i>Ромашка</i>	— 15 г

4 ст. ложки смеси залить на ночь 1 л воды (сырой), а утром прокипятить в течение 7–10 минут. Пить в течение дня в 5 приемов: натошак целый стакан, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды.

При запорах добавляють 30 г коры крушины (не свежая — прошлогоднего сбора, иначе кора крушины вызывает рвоту). При этом — диета, ванны.



При воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 1 часть
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 1 часть

Настоять, залив 200 мл кипятка 1 ст. ложку сбора. Принимать по 1–2 стакана настоя в теплом виде на ночь.



Для лечения хронического пиелонефрита и хронического цистита используют следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 5 частей
<i>Аир болотный (корень)</i>	— 2 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 4 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 3 части
<i>Мелисса лекарственная (травя)</i>	— 1 часть
<i>Чай почечный (листья)</i>	— 3 части
<i>Спорыш (травя)</i>	— 5 частей
<i>Толокнянка обыкновенная (листья)</i>	— 5 частей
<i>Фенхель обыкновенный (травя)</i>	— 2 части

В периоды обострения заболеваний сборы принимают в ударных дозах: 5–6 ст. ложек сбора заварить (в термосе) 1 л крутого кипятка (суточная доза) и принимать в течение 2–3 недель. Затем перейти на обычную дозировку; желательно перед каждой заваркой добавлять в термос дополнительно 1 ст. ложку *шиповника*.

Курс лечения составляет 1–1,5 года, до стойкого исчезновения клинических проявлений болезни.

С профилактической целью рекомендуется в дальнейшем проводить курсы фитотерапии весной и осенью а также при любых острых респираторных заболеваниях (длительность каждого курса — 2 месяца).

Дополнительно к сбору (к этому и другим) или отдельно можно использовать следующие растения.

Арбуз — прекрасное средство при лечении почечных заболеваний. Желательно есть арбузы ежедневно по несколько раз в день в течение всего осеннего сезона.

Зеленую кожуру арбуза сушат и зимой добавляю в сборы.

При щелочной моче в течение 7–10 дней принимают настой *толокнянки* (2 ст. ложки травы на 0,5 л кипятка заваривать в термосе — суточная доза).



Для лечения *хронического пиелонефрита и хронического цистита* используют следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	— 5 частей
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	— 5 частей
<i>Кукуруза обыкновенная (рыльца)</i>	— 3 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 3 части
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	— 3 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 4 части

В периоды обострения заболеваний сборы принимают в ударных дозах: 5–6 ст. ложек сбора заварить (в термосе) 1 л крутого кипятка (суточная доза) и принимать

в течение 2–3 недель. Затем перейти на обычную дозировку; желательно перед каждой заваркой добавлять в термос дополнительно 1 ст. ложку *шиповника*.

Курс лечения составляет 1–1,5 года, до стойкого исчезновения клинических проявлений болезни.



Для лечения *хронического пиелонефрита* и *хронического цистита* используют следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Береза белая (почки)</i>	— 2 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 7 частей
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 3 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Петрушка огородная (трава)</i>	— 5 частей
<i>Спаржа лекарственная (корневища)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 5 частей
<i>Туя западная (побеги)</i>	— 4 части
<i>Эвкалипт шариковый (листья)</i>	— 1 часть

В периоды обострения заболеваний сборы принимают в ударных дозах: 5–6 ст. ложек сбора заварить (в термосе) 1 л крутого кипятка (суточная доза) и принимать в течение 2–3 недель. Затем перейти на обычную дозировку; желательно перед каждой заваркой добавлять в термос дополнительно 1 ст. ложку *шиповника*.

Курс лечения составляет 1–1,5 года, до стойкого исчезновения клинических проявлений болезни.



Для лечения *гломерулонефрита* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 40 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 15 г
<i>Душица обыкновенная (цветки)</i>	— 20 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	— 20 г
<i>Бузина травянистая (корень)</i>	— 20 г
<i>Кукуруза (столбики с рыльцами)</i>	— 20 г

<i>Береза бородавчатая (почки)</i>	— 30 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 30 г
<i>Толокнянка обыкновенная (листья)</i>	— 40 г

2 ст. ложки смеси залить 1 л воды, настаивать в течение 10–12 часов в теплом месте, прокипятить в течение 5–7 минут, процедить. Принимать 1 стакан настоя натощак, остальное — за 4 приема в течение дня через каждый час после еды.



В период ремиссии хронического пиелонефрита рекомендуется использовать следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 20 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (цветки)</i>	— 25 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	— 30 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день после еды в течение 25 дней.



При остром цистите рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 20 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 20 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 20 г
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	— 20 г
<i>Тополь черный (почки)</i>	— 20 г

1 ст. ложку смеси залить 3 стаканами воды, прокипятить 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 4–6 раз в день в течение 10–12 дней.



При воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 25 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 25 г
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 25 г

10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, сырье отжать и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по 1 стакану настоя на ночь в теплом виде.



При *уратных* камнях рекомендуется применять следующий состав.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 25 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 20 г
<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	— 20 г
<i>Фасоль (створки плодов)</i>	— 20 г

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 6 часов, прокипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя в день.



При *солевом диатезе* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 40 г
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 40 г
<i>Крушина (кора)</i>	— 30 г
<i>Цикорий обыкновенный (трава)</i>	— 30 г
<i>Спорыш (трава)</i>	— 20 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 40 г

20 г смеси залить стаканом холодной воды, настаивать в течение 10–12 часов, прокипятить 5–7 минут, настаивать еще в течение 20–25 минут, процедить. Выпить в течение дня.



При *фосфатных и карбонатных* камнях рекомендуются следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 30 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 30 г
<i>Одуванчик лекарственный (трава)</i>	— 25 г
<i>Крушина слабительная (корень)</i>	— 25 г

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.



При *мочекаменной болезни* применяют следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Барбарис (корень)</i>	— 2 части
<i>Василек синий (цветки)</i>	— 2 части
<i>Крапива двудомная (корень)</i>	— 5 частей
<i>Лопух большой (корень)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 2 части
<i>Чай почечный (листья)</i>	— 3 части
<i>Рута душистая (трава)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 4 части
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	— 2 части

Во время *приступов почечной колики* принимают этот или приведенный следующим сбор в максимальных дозах (5–6 ст. ложек сбора на 1 л кипятка; заваривать в термосе — суточная доза) в течение 2–3 недель. В межприступном периоде сборы принимают как обычно (2–3 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка — суточная доза). Сборы меняют через 1,5–2 месяца; через каждые 2 месяца делают небольшие перерывы (на 7–10 дней).

В случае повторения приступа почечной колики необходимо вновь перейти на прием сборов в максимальных дозировках.

Для облегчения отхождения конкрементов и уменьшения болей больного сажают по пояс в теплую или горячую ванну (39 °С) из отваров лечебных трав. Используются те же лекарственные растения, что и при лечении циститов.

У части больных отмечается отхождение конкрементов после курса фитотерапии. После отхождения конкрементов для лечения сопутствующего воспаления и профилактики рецидивов болезни желательно продолжить фитотерапию еще в течение 6–8 месяцев. В дальнейшем в течение нескольких лет целесообразно применять сборы (на 2 месяца) в весенне-осенний период и во время простудных заболеваний.

Необходимо подчеркнуть, что камни в почечных лоханках иногда образуются вскоре после оперативного лечения заболеваний почек или мочевыводящих путей. Поэтому желательно уже на 2–5-й день после операции на почке или мочеточнике начинать прием лечебных настоев (в обычных дозах).

Для профилактики мочекаменной болезни, а также при хронических воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей рекомендуется щадящая диета с исключением острых, соленых, кислых и жареных блюд. Употребление алкоголя и табакокурение запрещаются. Больной должен ежедневно пить достаточное количество жидкости (2–3 л в зависимости от массы тела): в среднем — 1 стакан жидкости в час (учитывая и жидкость, содержащуюся в первых блюдах, воду, соки, настои трав и т. п.).



При мочекаменной болезни применяют также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Брусника (листья)</i>	— 4 части
<i>Кукуруза обыкновенная (рыльца)</i>	— 4 части

<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Петрушка огородная (травя)</i>	— 5 частей
<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	— 5 частей
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 3 части
<i>Туя западная (побеги)</i>	— 3 части
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	— 4 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 3 части

Во время приступов почечной колики сбор принимают в максимальных дозах (5–6 ст. ложек сбора на 1 л кипятка; заваривать в термосе — суточная доза) в течение 2–3 недель. В межприступном периоде сборы принимают как обычно (2–3 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка — суточная доза).

В случае повторения приступа почечной колики необходимо вновь перейти на прием сборов в максимальных дозировках.



При мочекаменной болезни рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Марена красильная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Черника обыкновенная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Настурция (листья, цветки)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Петрушка кудрявая</i>	— 2 ст. ложки

На 1,2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять. Принимать по 100 мл 7 раз в день.

Сердечно-сосудистые заболевания

При сердечной недостаточности, возникшей на фоне различных видов травм и контузий, рекомендуется следующий сбор для приготовления настоя или настойки.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Земляника лесная</i>	— 3 ст. ложки
<i>Морковь посевная (семена)</i>	— 1 ст. ложка

Полынь горькая

— 0,5 ст. ложки

Арника горная

— 1 ст. ложка

Для приготовления настоя на 800 мл кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

Для приготовления настойки на 500 мл спирта взять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 25 капель настойки 3 раза в день.

Курс лечения под наблюдением врача можно повторять до нескольких месяцев.



В качестве *тонизирующего и повышающего иммунорезистентность средства* рекомендуется следующий состав.

Зверобой продырявленный (трава) — 1 часть

Радиола розовая (корни) — 1 часть

Заманиха высокая — 1 часть

Шиповник коричный (плоды) — 1 часть

Крапива двудомная (трава) — 1 часть

Боярышник кроваво-красный (плоды) — 1 часть

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять. Принимать по 0,3 стакана настоя 2–3 раза в день.



При *эндокардите* рекомендуется использовать следующий сбор для приготовления настоя или настойки.

Зверобой обыкновенный — 2 ст. ложки

Гречиха посевная (цвет) — 2 ст. ложки

Пустырник пятилопастный — 2 ст. ложки

Календула лекарственная — 3 ст. ложки

Для приготовления настоя на 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять. Принимать при *эндокардите* по 30 мл 7 раз в день. Курс лечения 24 дня, перерыв 12 дней и снова повторить курс лечения, но по 30 мл 3 раза в день.

Для приготовления настойки в 800 мл спирта настоять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 3 капли 3 раза в день.



При *атеросклерозе* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 1 часть
<i>Мордовник обыкновенный (плоды)</i>	— 3 части
<i>Паслен черный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Почечный чай (листья)</i>	— 2 части
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 1 часть
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник обыкновенный (цветки и трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 2 части

Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) нужно высыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема за 20–40 минут до еды в теплом виде.



При *атеросклерозе* рекомендуется применять также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Береза белая (листья)</i>	— 2 части
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Боярышник кроваво-красный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	— 2 части
<i>Душица лекарственная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Лапчатка гусиная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 0,5 части
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 0,5 части
<i>Почечный чай (листья)</i>	— 2 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 1 часть

Вечером 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) нужно высыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема за 20–40 минут до еды в теплом виде.



При *атеросклерозе* рекомендуется применять также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Аир тростниковый (корень)</i>	— 0,5 части
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	— 2 части
<i>Вербена лекарственная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Дрок красильный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник большой (лист)</i>	— 3 части
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 0,5 части
<i>Кипрей узколистный (трава)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 3 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 2 части

Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) нужно высыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема за 20–40 минут до еды в теплом виде.



При *атеросклерозе* рекомендуется применять также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 7 частей
<i>Аир болотный, корневище</i>	— 0,5 части
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Любисток лекарственный (корень)</i>	— 2 части
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 0,5 части
<i>Рута душистая (трава)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 2 части

<i>Цикорий обыкновенный (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 2 части

Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) нужно высыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить весь настой в 3 приема за 20–40 минут до еды в теплом виде.



При *нейроциркуляторной дистонии по гипотензивному типу* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Рута душистая (трава)</i>	— 5 г
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	— 5 г
<i>Земляника лесная (плоды)</i>	— 10 г
<i>Мелисса лекарственная</i>	— 5 г
<i>Хвощ полевой (побеги)</i>	— 10 г
<i>Мать-и-мачеха (лист)</i>	— 10 г
<i>Роза белая (лепестки)</i>	— 20 г
<i>Чабрец (трава)</i>	— 20 г
<i>Укроп (семена)</i>	— 20 г
<i>Сушеница лесная (трава)</i>	— 30 г
<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	— 30 г

Заварить 5–6 г смеси в 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут и принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Вкус полученного настоя слегка горький.



При *нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Валериана лекарственная</i> (корневище с корнями)	— 1 часть
<i>Ландыш майский (трава)</i>	— 1 часть
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	— 2 части
<i>Мордовник обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть

<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 4 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Чистотел большой (трава)</i>	— 2 части

2–3 ст. ложки сбора высыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. Настаивать в течение 10 часов. Настой принимать в 3 приема, за 20–30 минут до еды, в теплом виде. Желательно добавлять в термос 1 ст. ложку плодов *шиповника*.



При *нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Валериана лекарственная</i> (корневище с корнями)	— 1 часть
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 2 части
<i>Ландыш майский (трава)</i>	— 2 части
<i>Мать-и-мачеха (трава)</i>	— 2 части
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	— 2 части
<i>Паслен черный (плоды)</i>	— 2 части
<i>Первоцвет лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	— 2 части

2–3 ст. ложки сбора высыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. Настаивать в течение 10 часов. Настой принимать в 3 приема, за 20–30 минут до еды, в теплом виде. Желательно добавлять в термос 1 ст. ложку плодов *шиповника*.



При *геморрое* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 15 г
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 10 г
<i>Стальник полевой (трава)</i>	— 15 г
<i>Горец почечуйный (трава)</i>	— 15 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 20 г

<i>Крушина ломкая (кора)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять. Принимать по 0,3 стакана настоя 3 раза в день до еды.



При *геморрое* рекомендуется применять также следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Морская капуста</i>	— 2 ст. ложки
<i>Александрийский лист</i>	— 2 ст. ложки
<i>Кровохлебка лекарственная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Тополь черный (кора, почки)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Коровяк скипетровидный</i>	— 2 ст. ложки

На 1,5 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 1 ст. ложке 6 раз в день.

Суставные заболевания

При *заболеваниях суставов* рекомендуется втирать в пораженные места и принимать внутрь настой цветков зверобоя.

<i>Зверобой продырявленный (цветки)</i>	— 10 г
---	--------

Для приготовления настоя 10 г сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут. Настой втирать в больные суставы и принимать внутрь по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.



При *заболеваниях суставов* рекомендуется следующий сбор для приготовления настоя и настойки.

<i>Зверобой, обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Береза белая (почки)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Хвощ полевой</i>	— 1 ст. ложка
<i>Тополь черный (почки)</i>	— 2 ст. ложки

Сосна обыкновенная (почки)

— 3 ст. ложки

Крапива двудомная

— 2 ст. ложки

Для приготовления настоя на 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.

Для приготовления настойки на 800 мл спирта настоять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 25 капель настойки 4 раза в день. Эту же настойку рекомендуется втирать в пораженные суставы.



При *ревматизме и ревматоидном артрите* рекомендуется следующий сбор.

Зверобой продырявленный (трава)

— 5 частей

Аир болотный (корень)

— 1 часть

Боярышник кроваво-красный (плоды)

— 5 частей

Душица обыкновенная (трава)

— 3 части

Мелисса лекарственная (трава)

— 2 части

Паслен черный (плоды)

— 3 части

Сосна обыкновенная (почки)

— 2 части

Фиалка трехцветная (трава)

— 4 части

Чабрец (трава)

— 3 части

Эвкалипт шариковый (листья)

— 2 части

Все компоненты измельчить и хорошо смешать. Взять 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка.

Настаивать, укутав, в течение 5–6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.



При *ревматизме и ревматоидном артрите* рекомендуется следующий сбор.

Зверобой продырявленный (трава)

— 3 части

Багульник болотный (побеги)

— 4 части

Девясил высокий (корневище с корнями)

— 3 части

Донник лекарственный (трава)

— 3 части

Ландыш майский (трава)

— 3 части

<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	— 4 части
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 2 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 2 части
<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	— 5 частей

Все компоненты измельчить и хорошо смешать. Взять 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка.

Настаивать, укутав, в течение 5–6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.



При *ревматизме и ревматоидном артрите* рекомендуется также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	— 5 частей
<i>Береза белая (почки)</i>	— 3 части
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 2 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Укроп пахучий (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Хмель обыкновенный (соплодие)</i>	— 3 части
<i>Щавель конский (корень)</i>	— 2 части

Все компоненты измельчить и хорошо смешать. Взять 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка.

Настоять, укутав, в течение 5–6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.



При *ревматизме и ревматоидном артрите* рекомендуется также следующий сбор.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 2 части
<i>Багульник (трава)</i>	— 2 части

Чай почечный	— 1 часть
Тысячелистник (трава и цветки)	— 1 часть
Хвощ полевой (трава)	— 2 части

Все компоненты измельчить и хорошо смешать. Взять 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка.

Настаивать, укутав, в течение 5–6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.



При *ревматизме* и *подагре* рекомендуется следующий сбор.

Зверобой (трава)	— 1 часть
Бузина (цветки)	— 1 часть
Липа (цветки)	— 1 часть
Золотарник (трава)	— 1 часть

1 ст. ложку измельченного сбора заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут. Пить по 2 стакана настоя в день.



При *подагре* рекомендуется следующий сбор.

Зверобой <i>продырявленный</i> (трава)	— 1 часть
Аир болотный (корневище)	— 1 часть
Шалфей лекарственный (листья)	— 1 часть
Толокнянка обыкновенная (листья)	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане в течение 10 минут, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана отвара 4–5 раз в день через 30–45 минут после еды.



При *подагре* рекомендуется также следующий сбор.

Зверобой <i>продырявленный</i> (трава)	— 25 г
Золотая розга (трава)	— 25 г

Бузина черная (цветки) — 25 г

Липа сердцевидная (цветки) — 25 г

1 ст. ложку смеси заварить как чай в 1 стакане воды, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день.



При *ревматоидных артритах* рекомендуется также следующий сбор.

Зверобой продырявленный (трава) — 4 части

Барбарис обыкновенный (корень) — 3 части

Бузина черная (цветки) — 3 части

Лен посевной (семена) — 2 части

Одуванчик лекарственный (корень) — 3 части

Пижма обыкновенная (цветки) — 1 часть

Спорыш (трава) — 4 части

Хмель обыкновенный (соплодие) — 3 части

Черника обыкновенная (листья) — 2 части

В периоды обострения заболевания применяют максимальные дозы (5–6 ст. ложек сбора на 1 л кипятка, заваривать в термосе — суточная доза) в течение 3–5 недель — до улучшения самочувствия и лабораторных показателей. Затем переходят на обычные дозы (2–3 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка, заваривать в термосе) и продолжают фитотерапию в течение 6–8 месяцев — до наступления стойкой ремиссии.



При *ревматоидных артритах* рекомендуется принимать следующий сбор.

Зверобой продырявленный (трава) — 2 части

Багульник болотный (побеги) — 3 части

Брусника (листья) — 4 части

Донник лекарственный (трава) — 3 части

Лен посевной (семена) — 2 части

Крапива двудомная (листья) — 2 части

Мята перечная (листья) — 2 части

Петрушка огородная (трава) — 1 часть

<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	— 3 части
<i>Спаржа лекарственная</i> (корневище и побеги)	— 2 части
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	— 3 части
<i>Черда трехраздельная (травя)</i>	— 4 части

В периоды обострения заболевания применяют максимальные дозы (5–6 ст. ложек сбора на 1 л кипятка, заваривать в термосе — суточная доза) в течение 3–5 недель — до улучшения самочувствия и лабораторных показателей. Затем переходят на обычные дозы (2–3 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка, заваривать в термосе) и продолжают фитотерапию в течение 6–8 месяцев — до наступления стойкой ремиссии.

При проведении фитотерапии чередуют этот и предыдущий сбор, через каждые 2 месяца делают перерывы (на 7–10 дней). Деятельность кишечника регулируют добавлением компонентов, оказывающих послабляющее или закрепляющее действие.

Эндокринные заболевания

При сахарном диабете рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 2 части
<i>Брусника (листья)</i>	— 4 части
<i>Кукуруза обыкновенная (рыльца)</i>	— 4 части
<i>Лопух большой (корень)</i>	— 5 частей
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Орех грецкий (листья)</i>	— 3 части
<i>Сирень обыкновенная (почки)</i>	— 2 части
<i>Сушеница болотная (травя)</i>	— 2 части
<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	— 3 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 1 часть

Каждый вечер 2–3 ст. ложки сбора нужно насыпать в термос (на 0,5 л), залить крутым кипятком.

На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

Примечание. Фитотерапия при сахарном диабете проводится только под наблюдением эндокринолога и,

как правило, лишь дополняет основное медикаментозное лечение. Сборы по возможности нужно чередовать. Длительное проведение фитотерапии улучшает общее самочувствие больных. Снижается гипергликемия, что позволяет уменьшить дозы противодиабетических препаратов или даже обходиться в дальнейшем без них, особенно если вы будете давать организму дополнительные физические нагрузки — делать упражнения, потому что они существенно влияют на уровень сахара в крови, о чем я подробно рассказывал в своей книге «Пути избавления от болезней: гипертония, диабет...».

Фитотерапия также предохраняет от поражения сердечно-сосудистой системы, диабетических нейро- и ретинопатии, поражения почек и печени или отдалает их появление.

Диета при сахарном диабете назначается лечащим врачом, соблюдение ее строго обязательно для больных с любой формой заболевания; табакокурение и употребление алкоголя необходимо исключить.

Назначают сборы в обычных дозах; функция желудочно-кишечного тракта регулируется добавлением соответствующих трав.



При *сахарном диабете* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (травы)</i>	— 3 части
<i>Боярышник кроваво-красный (плоды)</i>	— 3 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ламинутария сахаристая (слоевище)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 2 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 3 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 3 части
<i>Фасоль обыкновенная (стручки)</i>	— 5 частей
<i>Черника обыкновенная (листья)</i>	— 7 частей
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 2 части

Каждый вечер готовить настой: 2–3 ст. ложки сбора на термос 0,5 л, залить крутым кипятком. На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.



При *сахарном диабете* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 10 г
<i>Заманиха высокая (корни)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 10 г
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 10 г
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 10 г
<i>Девясил высокий (корни)</i>	— 10 г
<i>Черника обыкновенная (лист)</i>	— 20 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	— 10 г

Для приготовления настоя 10 г (1–2 ст. ложки) сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей кипяченой воды, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл.

Принимать по 0,3 стакана настоя до еды 3 раза в день.



При *сахарном диабете* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 2 части
<i>Одуванчик лекарственный (корень)</i>	— 3 части
<i>Пырей ползучий (корневище)</i>	— 3 части
<i>Брусника (лист)</i>	— 4 части
<i>Крапива двудомная (лист)</i>	— 3 части
<i>Мята перечная (лист)</i>	— 1 часть
<i>Первоцвет крупночашечный</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семя)</i>	— 4 части

<i>Фасоль обыкновенная (стручки)</i>	— 5 частей
<i>Земляника лесная (травя, собранная в период цветения)</i>	— 3 части
<i>Горец птичий (травя)</i>	— 3 части
<i>Манжетка обыкновенная (травя)</i>	— 5 частей
<i>Хвощ полевой (травя)</i>	— 4 части
<i>Цикорий обыкновенный (травя)</i>	— 4 части

1 ст. ложку смеси трав заварить в термосе 1,5 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 4–6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя в теплом виде 3 раза в день за 20 минут до еды.



Во Всесоюзном научно-исследовательском институте лекарственных растений разработан противодиабетический сбор лекарственных трав под названием «Афразепаиен», который разрешен к применению в нашей стране с 1986 года. Сбор состоит из семи лекарственных растений.

<i>Зверобой (травя)</i>	— 10 г
<i>Черника (побеги)</i>	— 20 г
<i>Фасоль (створки)</i>	— 20 г
<i>Аралия маньчжурская (корни)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой</i>	— 15 г
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 15 г
<i>Ромашка (цветки)</i>	— 10 г

Готовится в виде водного настоя. 10 г сбора нужно поместить в эмалированную посуду и залить 2 стаканами горячей воды (400 мл), затем нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45–50 минут, процедить.

Принимают настой по 0,3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20–30 дней. Через 10–15 дней курс можно повторить.

Сбор всесторонне влияет на организм, способствуя снижению сахара в крови, улучшению гликогенообразовательной функции печени, а также оказывает общеукрепляющее, противовоспалительное действие.



Для снижения сахара в крови рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Черника (лист)</i>	— 25 г
<i>Крапива двудомная (лист)</i>	— 25 г

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сбора залить 300 мл горячей воды, прокипятить в течение 5 минут, настоять и процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой в течение 1 месяца.



Для снижения сахара в крови рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Черника (лист)</i>	— 25 г
<i>Брусника (лист)</i>	— 25 г
<i>Горец птичий (трава)</i>	— 25 г

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сбора залить 300 мл горячей воды, прокипятить 5 минут, настоять и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.



Для снижения сахара в крови рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 25 г
<i>Черника (лист)</i>	— 25 г
<i>Одуванчик лекарственный (лист)</i>	— 25 г
<i>Крапива двудомная (лист)</i>	— 25 г
<i>Хвощ полевой (вегетативные стебли)</i>	— 25 г

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сбора залить 300 мл горячей воды, прокипятить 5 минут, настоять и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

Заболевания щитовидной железы

При *гипертиреозе* дополнительно к основному медикаментозному лечению рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Боярышник кроваво-красный (плоды)</i>	— 3 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Ламинутария сахаристая (слоевище)</i>	— 4 части
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	— 3 части
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	— 4 части
<i>Рута пахучая (трава)</i>	— 3 части
<i>Туя западная (побеги)</i>	— 1 часть
<i>Хмель обыкновенный (соплодие)</i>	— 3 часть
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 4 части
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 3 части

Каждый вечер готовить настой: 2–3 ст. ложки сбора на термос 0,5 л, залить крутым кипятком.

На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.



При *гипертиреозе* дополнительно к основному медикаментозному лечению рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 2 части
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 1 часть
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 3 части
<i>Дурнишник колючий (трава)</i>	— 5 частей
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 2 части
<i>Ламинутария сахаристая (слоевище)</i>	— 3 части
<i>Ландыш майский (трава)</i>	— 2 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	— 3 части

<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Фиалка трехцветная (травя)</i>	— 2 части

Каждый вечер готовить настой: 2–3 ст. ложки сбора на термос 0,5 л, залить крутым кипятком.

На следующий день принимать настой в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

Онкологические заболевания

В качестве общетонизирующего, обезболивающего и противовоспалительного средства при онкологических заболеваниях рекомендуется применять следующий состав.

<i>Барбарис (корень)</i>	— 2 части
<i>Бузина черная (цветы)</i>	— 3 части
<i>Донник (травя)</i>	— 3 части
<i>Зверобой (травя)</i>	— 3 части
<i>Кипрей (травя)</i>	— 4 части
<i>Ламинутария (слоевище)</i>	— 1 часть
<i>Мята (травя)</i>	— 2 части
<i>Подорожник (травя)</i>	— 4 части
<i>Ревень (корень)</i>	— 2 части
<i>Рябина обыкновенная (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Тмин (семя)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (корень)</i>	— 4 части
<i>Шалфей (травя)</i>	— 3 части
<i>Шиповник (корень)</i>	— 3 части

3–4 ст. ложки сбора вечером высыпать в термос, залить 0,7 л кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3–4 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

Примечание. В настоящее время нельзя однозначно ответить на вопрос, помогают ли лечебные травы при опухолевых образованиях. Тем более что нередко наблюдаемое заметное улучшение в состоянии больных связано не столько с каким-либо выраженным специфическим действием трав, а объясняется в основном общетонизирующим, обезболивающим, противовоспалительным, мочегонным, улучшающим деятельность

желудочно-кишечного тракта и печени эффектом лечебных настоев.

Вероятно, сборы целесообразно назначать при предраковых заболеваниях, в предоперационный период злокачественных новообразований и после операции с целью профилактики рецидивов рака.

Лечение травами длительное, при благоприятном течении болезни — не менее 5–7 лет. Сборы или их компоненты по возможности меняют, перерывы в первые 2–3 года можно не делать. Функция желудка регулируется добавлением в сборы послабляющих или закрепляющих компонентов.

Дополнительно к сборам едят ягоды *калины* (протертые с сахаром или свежие), принимают чагу (особенно при опухолях желудочно-кишечного тракта). Как противоопухолевые средства народная медицина рекомендует: сок редьки черной, лук, чеснок, элеутерококк.

В аптеках продается *сбор Здренко*, который применяют при раковых заболеваниях, особенно при опухолях желудка и кишечника.



В качестве общетонизирующего, обезболивающего и противовоспалительного средства при *онкологических заболеваниях* рекомендуется применять также следующий состав.

<i>Зверобой (трава)</i>	— 5 частей
<i>Бессмертник (цветы)</i>	— 4 части
<i>Валериана (корень)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 2 части
<i>Жостер (плоды)</i>	— 3 части
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 4 части
<i>Крапива (трава)</i>	— 7 частей
<i>Лопух (корень)</i>	— 4 части
<i>Орех грецкий (лист)</i>	— 3 части
<i>Польнь горькая (трава)</i>	— 1 часть

<i>Спорыш (трава)</i>	— 3 части
<i>Фиалка (трава)</i>	— 2 части
<i>Черёда (трава)</i>	— 2 части
<i>Щавель конский (корень)</i>	— 2 части

3–4 ст. ложки сбора вечером высыпать в термос, залить 0,7 л кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3–4 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде.

Кожные заболевания

При кожных заболеваниях рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 6 частей
<i>Крапива двудомная (лист)</i>	— 3 части
<i>Подорожник большой (лист)</i>	— 3 части
<i>Шалфей лекарственный (лист)</i>	— 4 части
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	— 2 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 2 части
<i>Ряска маленькая (трава)</i>	— 5 частей
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 4 части
<i>Календула (цветы)</i>	— 3 части
<i>Ромашка аптечная (цветы)</i>	— 2 части

1 ст. ложку смеси трав заварить в термосе 1,5 стаканами кипящей воды, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

В период лечения рекомендуется в большом количестве употреблять блюда из свеклы, моркови, капусты, тыквы, а также абрикосы и персики.



При *псориазе* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 15 г
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 15 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Чистотел большой (трава)</i>	— 5 г
<i>Девясил высокий (корни)</i>	— 10 г
<i>Аир обыкновенный (корни)</i>	— 15 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять, укутав. Принимать по 0,5 стакана настоя утром и вечером после еды.



Для приготовления лечебной ванны при *псориазе* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 3 части
<i>Ива козья (кора)</i>	— 3 части
<i>Валериана лекарственная (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Лен посевной (семя)</i>	— 4 части
<i>Чабрец (трава)</i>	— 2 части
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 2 части
<i>Черноголовка обыкновенная (трава)</i>	— 2 части
<i>Чистотел большой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Клевер луговой (цветы)</i>	— 4 части
<i>Календула (цветы)</i>	— 2 части

100–150 г смеси трав высыпать в эмалированную посуду, залить 5 л теплой кипяченой воды, закрыть крышкой и кипятить на слабом огне 5 минут, охладить при комнатной температуре в течение 1 часа, затем процедить настой в ванну с температурой воды 31–35 °С.

Ванны принимать в течение 15–20 минут через день на ночь. Курс лечения — 12–15 ванн.



При *псориазе* рекомендуется следующий состав.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 15 г
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 15 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Чистотел большой (трава)</i>	— 5 г
<i>Девясил высокий (корень)</i>	— 10 г
<i>Аир болотный (корневище)</i>	— 15 г
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	— 10 г
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой (листья)</i>	— 10 г

10 г смеси залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, сырье отжать и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Принимать по 0,5 стакана настоя утром и вечером после еды.



При *гнойничковых заболеваниях кожи* рекомендуется применять следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 20 г
<i>Ромашка аптечная (цветы)</i>	— 10 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 10 г
<i>Девясил высокий (корень)</i>	— 15 г
<i>Календула лекарственная (цветы)</i>	— 15 г
<i>Подорожник большой (лист)</i>	— 15 г
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 20 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять, укутав, или приготовить отвар — на водяной бане кипятить 10–15 минут. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды.



Для приготовления компрессов при *труднозаживающих ранах*, а также для приема внутрь рекомендуется применять настой, приготовленный из следующего сбора.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 40 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 30 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 30 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15–20 минут, охладить в течение 45 минут, процедить. Принимать внутрь в виде отвара по 0,3–0,25 стакана 3 раза в день или использовать для приготовления компрессов.



При трофических язвах на фоне тромбофлебита рекомендуется следующий сбор.

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

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять, укутав. Принимать по 0,3 стакана настоя 3 раза в день после еды.



При трофических язвах рекомендуется использовать следующий состав.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 2 части
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник лекарственный (трава)</i>	— 1 часть
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Дуб обыкновенный (кора)</i>	— 1 часть

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Использовать в виде компресса и для промывания трофических язв несколько дней подряд.



При экземе рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 15 г
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	— 10 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 10 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 10 г
<i>Полынь горькая (трава)</i>	— 5 г
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	— 15 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 15 г

Кукурузные столбики с рыльцами — 10 г
Можжевельник обыкновенный (плоды) — 10 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана настоя 3 раза в день до еды.



При *витилиго* рекомендуется следующий сбор.

Зверобой продырявленный (трава) — 20 г
Календула лекарственная (цветки) — 10 г
Шалфей лекарственный (трава) — 20 г
Душица обыкновенная (трава) — 10 г
Ромашка аптечная (цветки) — 10 г
Подорожник большой (лист) — 15 г
Крапива двудомная (листья) — 15 г

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды.



При *трещинах на пятках* рекомендуется следующий сбор.

Зверобой обыкновенный — 2 ст. ложки
Вероника лекарственная — 4 ст. ложки
Шалфей лекарственный — 3 ст. ложки
Подмарин настоящий — 4 ст. ложки

На 1 л кипятка взять 2 ст. ложки сбора, настоять. С этим настоем делать перед сном ванночки для ног.



При *любых ожогах* для наружного применения рекомендуется следующее средство.

Зверобой обыкновенный — 2 ст. ложки
Лилия белая (цвет) — 4 ст. ложки
Черника обыкновенная (листья) — 4 ст. ложки
Календула лекарственная — 2 ст. ложки

На 500 г подсолнечного масла настаивать 6 ст. ложек сбора в течение 9 дней в темном месте. Применять в качестве наружного средства.



При *любых ожогах* для наружного применения рекомендуется следующее средство.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 6 ст. ложек
<i>Ромашка аптечная</i>	— 3 ст. ложки
<i>Вероника лекарственная</i>	— 3 ст. ложки

На 300 г подсолнечного масла настаивать 6 ст. ложек сбора в течение 9 дней в темном месте.

Применять в качестве наружного средства.



Для лечения *обыкновенных угрей* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 40 г
<i>Лопух большой (корень)</i>	— 30 г
<i>Девясил высокий (корень)</i>	— 30 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15–20 минут, охладить в течение 45 минут, процедить. Принимать по 2–3 стакана отвара в день.



При *долго незаживающих ранах, язвах, нарывах, гнойниках, воспалениях, разрыхлениях слизистой оболочки рта* рекомендуется следующее средство.

<i>Зверобой (свежие цветки и листья)</i>	— 0,5 стакана
<i>Масло миндальное</i>	— 1 стакан

Измельченные листья и цветки настаивать на стакане миндального, подсолнечного, оливкового или льняного масла в течение 3 недель. Отжать, процедить. Хранить в прохладном месте.

Применяется зверобойное масло также при *ожогах* (радикальное средство), даже если поражено 0,7 по-

верхности тела, на пораженные места делаются масляные компрессы; маслом смазывают *раны, полученные от укуса* здоровой собаки или кошки, *высыпания на губах* после простуды.



При *угрях* рекомендуется применять также следующий состав.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 30 г
<i>Девясил высокий (корень)</i>	— 30 г

2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, прокипятить в течение 20–30 минут, настаивать в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Аллергические заболевания

При *аллергии на пыль, в том числе на книжную*, рекомендуется использовать следующий сбор.

<i>Зверобой</i>	— 4 ст. ложки
<i>Золототысячник</i>	— 5 ст. ложек
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 3 ст. ложки
<i>Хвощ полевой</i>	— 2 ст. ложки
<i>Кукурузные рыльца</i>	— 1 ст. ложка
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	— 4 ст. ложки

Шиповник и корни одуванчика растолочь в ступке и провернуть через мясорубку. Весь сбор хорошо смешать. Взять 1 ст. ложку сбора на 1,25 стакана воды, можно сделать сразу на 2–3 дня. В эмалированной кастрюле залить сбор холодной водой вечером и дать настояться ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения (не кипятить). Укутать на 4 часа, процедить.

Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема до еды (то есть по 0,3 стакана на прием).

Хранить настой в холодильнике.

Аллергия начнет выходить. Вначале будут затвердения в носу, потом на подбородке, на руках и ниже, до ног, с сильным зудом. Смазывать анестезирующей

жидкостью «Меновазин». Через месяц начнется выздоровление. Лечиться 6 месяцев. Спиртное не принимать!



При *сенной лихорадке* рекомендуется принимать настой или настойку зверобоя с травами.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Эфедра двуколосковая</i>	— 4 ст. ложки
<i>Ландыш майский</i>	— 2 ст. ложки

Для приготовления настоя на 800 мл кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 30 мл настоя 4 раз в день.

Для приготовления настойки на 500 мл спирта настоять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 25 капель 3 раз в день.

Заболевания полости рта и зубов

При *стоматитах* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Горец змеиный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	— 3 ст. ложки
<i>Паслен черный</i>	— 2 ст. ложки

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 30 мл настоя 4 раза в день. Одновременно поласкать настоем рот через каждые 4 часа.



При *стоматитах, пародонтозе* рекомендуется принимать зверобойное масло.

<i>Зверобой (свежие цветки)</i>	— 20 г
<i>Масло оливковое</i>	— 200 г

Цветки залить маслом и настаивать в течение 40 дней. Принимать по 1–2 ч. ложке за 30 минут до еды, 2–3 раза в день.

Это средство эффективно также при *фарингитах*, язвенной болезни, заболеваний желчных протоков, почечно-каменной болезни, как глистогонное и болеутоляющее средство.



Для укрепления зубов при их шаткости рекомендуется следующее средство.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Прангос (кормовой корень)</i>	— 3 ст. ложки
<i>Дуб обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка

На 0,6 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Полоскать рот 7 раз в день и обязательно на ночь.



При зловонном запахе изо рта или желудка рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Липа мелколистная</i>	— 1 ст. ложка
<i>Земляника лесная</i>	— 1 ст. ложка

На 1 л взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 1 ст. ложке настоя 6 раз в день.



При зубной боли, флюсе рекомендуется следующее средство.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 4 ст. ложки
<i>Шалфей лекарственный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Дуб обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки

Для приготовления настоя на 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Полоскать настоем рот 9 раз в день.

Из этого же сбора можно приготовить настойку: на 500 мл спирта настоять 3 ст. ложки сбора. Смочить

ватку в готовой настойке и приложить к флюсу или больному зубу, добавив 1 ст. ложку *мочи*.

Заболевания женской половой сферы

При воспалительных процессах в яичниках рекомендуется следующий настой.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Береза белая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Лаванда колосковая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Чистотел большой</i>	— 1 ст. ложка

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Готовить на водяной бане 10–15 минут. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.



При воспалительных процессах в половых органах с гнойными выделениями рекомендуется следующий настой.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Омела белая</i>	— 1 ст. ложка
<i>Шалфей лекарственный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Хмель обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	— 1 ст. ложка
<i>Эвкалипт шариковый</i>	— 3 ст. ложки
<i>Конопля посевная (семена)</i>	— 1 ст. ложка

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Готовить на водяной бане 10–15 минут. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.



Для стимуляции менструаций рекомендуется следующее средство.

<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник лекарственный (травя)</i>	— 1 часть
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Солодка голая (корневище)</i>	— 1 часть

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и прокипятить на водяной бане в течение 20–30 минут, процедить. Принимать вечером 2 стакана в теплом виде.

Энурез

Как считает М. А. Носаль, «стакан чаю из травы зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка от *непроизвольного мочеиспускания* в постели во сне».

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 ч. ложка
<i>Вода</i>	— 1 стакан

Измельченную свежую или сухую траву заварить как чай из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Пить при *энурезе* по 1 стакану 2–3 раза в день с медом или сахаром.



При *энурезе* рекомендуется также следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 1 часть
<i>Льнянка обыкновенная</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	— 1 часть
<i>Черника обыкновенная</i>	— 1 часть
<i>Фиалка душистая</i>	— 1 часть
<i>Шалфей лекарственный</i>	— 1 часть
<i>Синюха ползучая</i>	— 1 часть

На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.

Гельминтозы

Когда лечение больных антигельминтными средствами противопоказано или нежелательно из-за сопутствующих заболеваний внутренних органов, центральной нервной системы или аллергии к лекарственным препаратам, в качестве *глистогонного* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Береза белая (почки)</i>	— 2 части
<i>Валериана лекарственная</i> (корневище с корнями)	— 2 части
<i>Девясил высокий (корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Жостера слабительная (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Золототысячник малый (трава)</i>	— 4 части
<i>Омела белая (трава)</i>	— 3 части
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	— 5 частей
<i>Полынь обыкновенная (трава)</i>	— 2 части
<i>Хмель обыкновенный (соплодие)</i>	— 3 части

Взять 2 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка — суточная доза (настаивать в термосе). Принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана.



В качестве *глистогонного* рекомендуется также следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 5 частей
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 3 части
<i>Душица обыкновенная (трава)</i>	— 3 части
<i>Кукурузные рыльца</i>	— 3 части
<i>Грецкий орех (листья)</i>	— 2 части
<i>Полынь горькая (трава)</i>	— 3 части
<i>Туя западная</i>	— 4 части
<i>Эвкалипт шариковый</i>	— 1 часть

Взять 2 ст. ложки сбора на 0,5 л кипятка — суточная доза (настаивать в термосе). Принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана. Вкус настоя из этого сбора горький.

Облысение

Для лечения *облысения* рекомендуется принимать настой из следующего сбора.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 15 г
<i>Подорожник большой (лист)</i>	— 15 г
<i>Лопух большой (корень)</i>	— 15 г
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	— 10 г

<i>Мята перечная (трава)</i>	— 10 г
<i>Кукурузные столбики с рыльцами</i>	— 10 г
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 10 г
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	— 15 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять, укутав. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.



Для лечения облысения рекомендуется также принимать настой из следующего сбора.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 15 г
<i>Лопух большой (корни)</i>	— 15 г
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	— 15 г
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	— 10 г
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Кукурузные столбики с рыльцами</i>	— 10 г
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	— 10 г
<i>Аралия маньчжурская (корни)</i>	— 15 г

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и настоять, укутав. Принимать по 0,3–0,5 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.

Неврозы, бессонница, головная боль

При неврозах рекомендуется принимать ванны с настоем из следующего сбора.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Лаванда колосковая</i>	— 3 ст. ложки
<i>Сосна обыкновенная</i>	— 1 ст. ложка
<i>Чабрец ползучий</i>	— 3 ст. ложки
<i>Подмарин лекарственный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	— 2 ст. ложки
<i>Мята перечная</i>	— 4 ст. ложки
<i>Валериана лекарственная</i>	— 1 ст. ложка

На 4 л кипятка взять 6 ст. ложек смеси, настоять, и процедить в теплую ванну. Принимать ванны, лучше всего перед сном. На курс 12–15 ванн по 10 минут.



При *неврозах с нервным истощением и ослаблением гормональной функции* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Спаржа лекарственная</i>	— 3 ст. ложки
<i>Розмарин лекарственный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Лаванда колосковая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Секуринега полукустарниковая</i>	— 3 ст. ложки

На 1 л взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. Принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.

Примечание. При гипертонии и выраженном атеросклерозе секуринегу из сбора исключить.



При *неврозах с нервным истощением* рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Розмарин лекарственный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Лаванда колосковая</i>	— 2 ст. ложки
<i>Ромашка аптечная</i>	— 1 ст. ложка
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Чабрец ползучий</i>	— 2 ст. ложки
<i>Сосна обыкновенная (почки)</i>	— 1 ст. ложка

На 2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора и настоять, укутав. С приготовленным настоем рекомендуется принимать ванны.



При *неврозах, в том числе неврозах сердца, невратениях, раздражительности* рекомендуется принимать настой или настойку, приготовленную из следующего сбора.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Аир болотный (корень)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Цикорий обыкновенный (корень)</i>	— 2 ст. ложки
<i>Береза белая (почки)</i>	— 1 ст. ложка

Дурнишник обыкновенный

— 1 ст. ложка

Спаржа лекарственная

— 2 ст. ложки

Для приготовления настоя на 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 60 мл настоя 4 раза в день.

Для приготовления настойки взять 1 л спирта и настоять в нем 3 ст. ложки сбора. Принимать по 25 капель 3 раза в день (при *неврозах сердца и раздражительности*).



При *головной боли* рекомендуется пить отвар из зверобоя.

Зверобой продырявленный

— 1 ст. ложка

Вода

— 1 стакан

Траву зверобоя залить кипятком, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.



При *неврозах с бессонницей, возникшей на фоне хронических заболеваний легких с трудноотделяемой мокротой*, рекомендуется следующий сбор.

Зверобой обыкновенный

— 2 ст. ложки

Боярышник колючий

— 2 ст. ложки

Полынь горькая

— 1 ст. ложка

Синюха голубая

— 3 ст. ложки

Калина обыкновенная

— 2 ст. ложки

Земляника лесная

— 2 ст. ложки

На 1,2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 30 мл настоя 6 раз в день.



При *хорее* рекомендуется принимать настой из следующего сбора.

Зверобой обыкновенный

— 2 ст. ложки

Дудник лесной

— 3 ст. ложки

<i>Дудник лекарственный</i>	— 3 ст. ложки
<i>Пустырник пятилопастный</i>	— 1 ст. ложка
<i>Тополь черный</i>	— 2 ст. ложки

На 1 л кипятка взять 2 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 50 мл настоя 6 раз в день.



Для поддержания сил у ослабленных больных рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Дуб обыкновенный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Авран лекарственный</i>	— 2 ст. ложки
<i>Календула лекарственная</i>	— 4 ст. ложки
<i>Мирт обыкновенный</i>	— 4 ст. ложки

На 1,2 л кипятка взять 2 ст. ложки сбора, настоять, укутав. Принимать по 100 мл 3 раза в день.



При бессоннице рекомендуется следующий сбор.

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	— 20 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 20 г
<i>Мелисса лекарственная (листья)</i>	— 20 г
<i>Хмель обыкновенный (шишки)</i>	— 20 г
<i>Валериана лекарственная</i> (корень с корневищами)	— 20 г

2 ст. ложки смеси настаивать 15 минут в стакане кипятка в теплом месте, процедить. Выпить глотками в течение дня.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ЗВЕРОВОЙНЫЕ ЧАИ

Витаминные чаи

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята (трава)</i>	— 1 часть

Высушенную на воздухе душицу, мяту и зверобой измельчить и перемешать. Хранить в закрытой посуде в сухом месте. Заваривать как чай непосредственно перед употреблением, чтобы сохранить аромат душицы и мяты.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Липа (листья)</i>	— 2 части
<i>Ежевика (листья)</i>	— 2 части
<i>Рябина обыкновенная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Лимонник (листья)</i>	— 1 часть
<i>Душица или Melissa (трава)</i>	— 1 часть

Заваривать из расчета 1 ч. ложка измельченной, перетертой руками смеси листьев и трав на 1 стакан воды. Пить с медом или легким десертным вареньем.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мелисса (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята (трава)</i>	— 1 часть
<i>Черника (листья)</i>	— 1 часть
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Земляника (листья)</i>	— 1 часть
<i>Облепиха (листья)</i>	— 1 часть
<i>Малина (листья)</i>	— 1 часть
<i>Брусника (листья)</i>	— 1 часть
<i>Клевер (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Чай черный байховый</i>	— 1 часть

Сырье подсушить, перемешать. Заварить и пить как обычный чай.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть
<i>Смородина черная (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Черника (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 1 часть

<i>Бузина черная (плоды)</i>	— 0,5 части
<i>Чай черный байховый</i>	— 2 части

На 1 стакан кипятка — 1 ч. ложка смеси. Заваривать и пить как обычный чай, лучше с медом.



<i>Зверобой (травя)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (лепестки)</i>	— 1 часть
<i>Мята полевая (листья)</i>	— 1 часть
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Боярышник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Чай черный байховый</i>	— 1 часть
<i>Цедра лимона</i>	— по вкусу

На заварочный чайник — 5 ч. ложек смеси. Залить кипятком (4 стакана), настаивать в тепле 30 минут. Процедить. Пить вместо чая с медом или вареньем.



<i>Зверобой (травя)</i>	— 1 часть
<i>Кипрей (травя)</i>	— 1 часть
<i>Душица (травя)</i>	— 1 часть
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Земляника (листья)</i>	— 1 часть
<i>Ежевика сизая (листья)</i>	— 1 часть
<i>Облепиха (листья)</i>	— 1 часть

Сухую измельченную смесь заварить в фаянсовом чайнике из расчета 1–2 ч. ложки смеси на 1 стакан кипятка; настаивать 15–20 минут, процедить. Пить с медом.



<i>Душица (травя)</i>	— 3 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 3 части
<i>Зверобой (травя)</i>	— 3 части
<i>Бузина черная (плоды)</i>	— 1 часть

Шиповник (лепестки)

— 1 часть

Шиповник (плоды)

— 1 часть

На 1 л кипятка — 2 ст. ложки сбора. Заваривать непосредственно перед употреблением.



Зверобой (травя)

— 2 части

Черника (листья)

— 3 части

Костяника (травя)

— 2 части

Шиповник (плоды)

— 3 части

Таволга (травя)

— 2 части

Кипрей (травя)

— 1 часть

На 1 стакан кипятка — 1 ст. ложка смеси. Настаивать 20 минут. Напиток светло-коричневого цвета, приятного вкуса и аромата.



Зверобой (травя)

— 1 часть

Клевер (цветки)

— 2 части

Смородина черная (листья)

— 1 часть

Заваривать и пить как обычный чай.



Зверобой (травя)

— 1 часть

Клевер (цветки)

— 3 части

Кипрей (травя с цветками)

— 1 часть

Пустырник (травя)

— 1 часть

Береза (листья)

— 1 часть

На 300 мл кипятка — 1 ст. ложка смеси. Настаивать 20 минут и пить вместо чая с медом.

Общеукрепляющие чай

Зверобой (травя)

— 2 части

Брусника (листья)

— 5 частей

Чабрец (травя)

— 5 частей

Заварить и употреблять как обычный чай.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Клевер (цветки)</i>	— 2 части
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 1 часть

Заваривать и пить как обычный чай.

Тонизирующие чай

<i>Зверобой (трава)</i>	— 7 частей
<i>Душица (трава)</i>	— 2 части
<i>Аир (корневище)</i>	— 0,5 части
<i>Кипрей (листья)</i>	— 2 части
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	— 0,5 части
<i>Подорожник (листья)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 3 части

На 0,7 л кипятка — 2 ст. ложки сбора. Настаивать ночь в термосе. Принимать равными порциями 2 раза в день утром и вечером, за 15 минут до еды.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 5 частей
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	— 2 части
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	— 3 части
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	— 4 части
<i>Вероника лекарственная</i>	— 2 части
<i>Девясил высокий (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 1 часть
<i>Пижма (цветки)</i>	— 2 части
<i>Полынь горькая (трава)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (цветки)</i>	— 1 часть

Вечером засыпать в термос (0,5 л) 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема в теплом виде за 20–40 минут до еды.

Успокоительные чаи

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята (листья)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть

Травы измельчить, перемешать. 1 ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настоять. Пить как чай.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята (листья)</i>	— 1 часть
<i>Котовник кошачий (листья)</i>	— 1 часть
<i>Боярышник (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Липа (цветки)</i>	— 1 часть

Заваривать и пить как чай. Обладает приятным вкусом.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 0,5 части
<i>Душица (трава)</i>	— 2 части
<i>Чабрец (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 0,5 части

На 1 стакан кипятка — 1 ч. ложка измельченной смеси. Пить во второй половине дня и за полчаса до отхода ко сну.

Полезен при *переутомлении, раздражительности и бессоннице.*



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Чабрец (трава)</i>	— 1 часть
<i>Ежевика (листья)</i>	— 1 часть
<i>Земляника лесная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Малина (листья)</i>	— 1 часть
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка — 1 ч. ложка смеси. Настаивать 20 минут, процедить и пить по 1 стакану 2–3 раза в день, добавляя по вкусу мед или сахар.

Полезен при *повышенной нервной возбудимости на фоне общей слабости.*



<i>Зверобой (трава)</i>	— 4 части
<i>Валерьяна (корневище и корни)</i>	— 1 часть
<i>Вероника лекарственная (трава)</i>	— 1 часть
<i>Чабрец (трава)</i>	— 2 части
<i>Пустырник (трава)</i>	— 2 части
<i>Ежевика (цветки и листья)</i>	— 3 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 4 части
<i>Шиповник (толченые плоды)</i>	— 4 части

Заваривать и пить как чай.

Рекомендуется при *повышенной раздражительности, быстрой утомляемости и изменчивом настроении.*



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Дягиль (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	— 1 часть

1 ч. ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить. Пить за полчаса до сна.

Полезен при *переутомлении, раздражительности и бессоннице.*

Противовоспалительные и противопростудные чаи

<i>Зверобой (трава)</i>	— 2 части
<i>Черника (листья)</i>	— 2 части
<i>Костяника (листья)</i>	— 2 части
<i>Кипрей (листья)</i>	— 3 части
<i>Таволга (листья)</i>	— 3 части
<i>Шиповник (плоды)</i>	— 3 части

На 1 стакан кипятка — 1 ст. ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Таволга вязолистная (трава)</i>	
<i>Малина (листья)</i>	— 1 часть
<i>Клевер красный (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Календула (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 1 часть

На 0,7 л кипятка — 2 ст. ложки смеси. Пить по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день до еды. Можно пить и детям.

Противосклеротические чайные бальзамы

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Душица (трава)</i>	— 1 часть
<i>Бессмертник (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Крапива (листья)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	— 1 часть
<i>Боярышник (плоды)</i>	— 1 часть
<i>Рябина обыкновенная (ягоды)</i>	— 1 часть
<i>Лимон (сухая цедра)</i>	— 1 часть
<i>Чай черный байховый</i>	— 1 часть

Измельченную смесь смешать с черным байховым чаем. Заваривать как обычный чай. Полезен при *атеросклерозе, остеохондрозе* и для здоровых людей — в *профилактических целях*.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Пустырник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Кипрей (листья)</i>	— 3 части
<i>Береза (листья)</i>	— 1 часть
<i>Клевер (цветочные головки)</i>	— 3 части

На 300 мл кипятка — 1 ст. ложка смеси. Настаивать 20 минут и пить вместо чая при *атеросклерозе*.

Кроветворные и кровоочистительные чаи

<i>Зверобой (трава)</i>	— 6 частей
<i>Татарник колючий (трава)</i>	— 4 части
<i>Яснотка белая (трава)</i>	— 5 частей
<i>Орех грецкий (листья)</i>	— 5 частей
<i>Береза белая (листья)</i>	— 4 части
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (цветки)</i>	— 4 части

Вечером 2–3 ст. ложки сбора высыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Можно добавить в термос 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника.

Полезен при *малокровии*.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 4 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 3 части
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 10 частей
<i>Душица (трава)</i>	— 10 частей
<i>Шелковица белая (листья)</i>	— 10 частей
<i>Одуванчик (корень)</i>	— 4 части
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 4 части

На 1 стакан кипятка — 2 ч. ложки сбора. Настоять. Пить в теплом виде по 0,5 стакана утром и вечером за 20 минут до еды при *экземе*.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 1 часть

Зверобой и листья смородины измельчить и перемешать. Заваривать и пить как обычный чай.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Черника (все растение)</i>	— 1 часть
<i>Брусника (все растение)</i>	— 1 часть
<i>Земляника (все растение)</i>	— 1 часть
<i>Клюква (все растение)</i>	— 1 часть
<i>Голубика (все растение)</i>	— 1 часть
<i>Сосна (пыльца и почки)</i>	— 1 часть
<i>Береза (почки и молодые листья)</i>	— 1 часть

Заварить 1 ст. ложку сбора в 200 мл кипятка, кипятить 2–3 минуты в плотно закрытой посуде, остудить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при *белокровии и нарушении обмена веществ.*



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Черника (все растение)</i>	— 1 часть
<i>Сосна (пыльца и почки)</i>	— 1 часть
<i>Береза (почки и молодые листья)</i>	— 1 часть

Заварить 1 ст. ложку сбора в 200 мл кипятка, кипятить 2–3 минуты в плотно закрытой посуде, остудить, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при *белокровии, сильном недомогании и нарушении обмена веществ.*

«Женские» чаи

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Рута (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Солодка голая (корень)</i>	— 1 часть
<i>Можжевельник (плоды)</i>	— 1 часть

1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Настоять, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану при *задержке менструации.*



<i>Зверобой (трава)</i>	— 3 части
<i>Мелисса (листья)</i>	— 3 части
<i>Хмель (шишки)</i>	— 2 части
<i>Манжетка (трава)</i>	— 2 части

Залить 2 ч. ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Полезен для нервных женщин в климактерический период.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 6 частей
<i>Мелисса (листья)</i>	— 3,5 части
<i>Манжетка (трава)</i>	— 3,5 части
<i>Белокрыльник (корень)</i>	— 3,5 части
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	— 3,5 части
<i>Боярышник (листья и цветы)</i>	— 1,5 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 1,5 части
<i>Василек синий (цветки)</i>	— 1 часть
<i>Календула (цветки)</i>	— 0,5 части

На 1 стакан кипятка — 2 ч. ложки смеси. Пить по полстакана 3 раза в день. Очень вкусен и компенсирует внутренний дисбаланс у женщин.

Желудочные чаи

<i>Зверобой (трава)</i>	— 6 частей
<i>Аир (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 4 части
<i>Мелисса (трава)</i>	— 3 части
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	— 5 частей
<i>Фенхель (плоды)</i>	— 2 части
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	— 3 части
<i>Чабрец (трава)</i>	— 4 части
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	— 2 части

Вечером 2–3 ст. ложки сбора высыпать в термос (0,5 л), залить крутым кипятком. На следующий день выпить в 3 приема за 20–30 минут до еды. Можно добавить 1 ст. ложку плодов шиповника.

Травы, входящие в сбор, обладают *противовоспалительным, обволакивающим, слабительным, обезболивающим, ветрогонным, спазмолитическим и кровоостанавливающим* действием. Рекомендуется и в *профилактических* целях.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 4 части
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 3 части
<i>Вереск (трава)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Крушина ломкая (кора)</i>	— 2 части

На 0,5 л кипятка — 2 ст. ложки измельченной смеси; парить не менее 30 минут.

Полезен при *катаре желудка*, особенно с *повышенной кислотностью*, выпить в течение дня.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Мелисса (листья)</i>	— 1 часть

Залить 2 ч. ложки смеси 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при *болях в желудке, гастритах, язве желудка*. Отличается хорошими вкусовыми качествами.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 4 части
<i>Аир (корневище)</i>	— 1 часть
<i>Тмин (плоды)</i>	— 0,6 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	— 1,5 части
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 2 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 2 части
<i>Подорожник (листья)</i>	— 4 части
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	— 4 части

Настаивать 40 г смеси в 1 л кипятка в течение 12 часов. Процедить. Пить равными порциями 4 раза в день через 1 час после еды. Полезен при *катаре желудка, повышенной кислотности*.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 5 частей
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 3 части
<i>Аир болотный (корневище)</i>	— 2 части
<i>Береза белая (листья)</i>	— 2 части
<i>Верба (кора)</i>	— 1 часть
<i>Калина (листья)</i>	— 2 части
<i>Лен посевной (семена)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 3 части
<i>Подорожник большой (трава)</i>	— 2 части
<i>Пустьрыник пятилопастный (трава)</i>	— 5 частей
<i>Смородина черная (листья)</i>	— 2 части

Вечером высыпать в термос (0,5 л) 2–3 ст. ложки сбора, залить крутым кипятком (можно добавить 1 ст. ложку шиповника). На следующий день выпить в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Полезен при *хроническом гастрите с сохраненной и повышенной секрецией и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 4 части
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 2 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 4 части
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 1 часть
<i>Спорыш (трава)</i>	— 2 части
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1,2 части
<i>Тмин (плоды)</i>	— 0,5 части
<i>Аир болотный (корневище)</i>	— 1 часть

На 1 л кипятка — 40 г смеси. Настаивать ночь. Утром натощак выпить 1 стакан, а остальное — в 4 приема, через 1 час после еды.

Эффективен при *гастрите*.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 3 части
<i>Зопник клубненосный (трава)</i>	— 3 части
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	— 3 части
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	— 4 части
<i>Кипрей узколистный (листья)</i>	— 4 части
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	— 3 части
<i>Спорыш (трава)</i>	— 3 части
<i>Подорожник большой (листья)</i>	— 6 частей

На 0,5 л кипятка — 2 ст. ложки сбора. Настаивать 1–2 часа. Пить равными порциями 0,5–0,7 стакана 3–4 раза в день до еды при язвенной болезни желудка.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Золототысячник (трава)</i>	— 1 часть

На 0,5 л кипятка — 2–3 ст. ложки смеси. Выпить в течение дня.

Полезен при *хронических расстройствах кишечника и повышенной кислотности желудка.*

Почечный чай

<i>Зверобой (трава)</i>	— 3 части
<i>Крапива (трава)</i>	— 3 части
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	— 1 часть
<i>Черника (листья)</i>	— 4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	— 2 части
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	— 7 частей
<i>Пижма (цветки)</i>	— 3 части
<i>Крушина (кора)</i>	— 2 части
<i>Витлуф (корень)</i>	— 4 части
<i>Барбарис (корень)</i>	— 3 части
<i>Пырей (корневище)</i>	— 5 частей

Кору и корни отварить, а из трав приготовить настой. Пить по 0,5–1 стакану 3 раза в день до еды, желательно продолжительное время.

Печеночные чаи

<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	— 1 часть
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Цикорий (корень)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка — 1 ст. ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.



<i>Зверобой (трава)</i>	— 1 часть
<i>Льнянка (трава)</i>	— 1 часть
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	— 1 часть

На 1 стакан кипятка — 1 ст. ложка измельченной смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Полезен при *гепатите*.

Грудной чай

<i>Зверобой (трава)</i>	— 4 части
<i>Первоцвет (трава)</i>	— 2 части
<i>Мать-и-мачеха (трава)</i>	— 4 части
<i>Медуница (трава)</i>	— 4 части
<i>Коровяк (цветки)</i>	— 4 части
<i>Липа (цветки)</i>	— 2 части
<i>Мак дикий (цветки)</i>	— 3 части
<i>Бузина черная (цветки)</i>	— 2 части
<i>Гречиха посевная (цветки)</i>	— 3 части
<i>Мальва лесная (цветки)</i>	— 4 части

На 1 л кипятка — 4 ст. ложки сбора. Настаивать ночь, профильтровать, добавить мед по вкусу. Пить равными порциями 3–4 раза в день до еды как *отхаркивающее средство при всех заболеваниях легких* (рекомендуется теплый постельный режим).

СВОЙ ЗВЕРОБОЙ

Вам, конечно, известно, что специалисты не рекомендуют собирать лекарственные травы в черте города и в радиусе 100 км от него, вдоль магистральных дорог. Разумеется, существует аптека, где сегодня нет недостатка в фитотерапевтических препаратах. И все-таки мне хочется дать несколько советов тем, кто пожелает (поверьте, это желание мудрое!) выращивать свой собственный зверобой на своем садовом участке. Растение это неприхотливое, большого труда от вас не потребует, а вот внимание и забота на качественных характеристиках растения как лекарственного средства несомненно скажутся. Вы ведь помните, что и планета, и все ее обитатели живут в едином энергоинформационном пространстве. Рискну предположить, что растения, выращенные с любовью и своими руками, будут действовать на вас гораздо эффективнее, что нам и нужно.

В первый раз посевной материал можно собрать от диких растений, а затем уже использовать семена своей продукции.

Семена высеивают осенью или ранней весной.

При *осеннем посеве* почву перекапывают, затем 1–2 раза мотыжат и заравнивают граблями. Под перекопку необходимо внести 3–4 кг/м² перепревшего навоза и торфокомпоста или 2–3 кг/м² навоза, а также комплексные минеральные удобрения из расчета по 10–12 г/м² азота, фосфора, калия. При отсутствии органических удобрений дозы минеральных удваивают.

Для *весеннего посева* семена перед посадкой стратифицируют — смешивают с песком, слегка увлажняют и выдерживают в холодильнике при температуре 5 °С в течение 2–3 месяцев. Семена можно помещать и под снег, но перед этим их следует подсушить до сыпучего состояния.

Лучших результатов обычно достигают при осеннем посеве сухими семенами, что позволяет получить всходы весной, на 2–3 недели раньше, чем при посеве весной. Прорастать семена начинают при температуре 5–6 °С, но оптимальная температура их прорастания 20 °С.

Семена высевают поверхностно, без заделки в почву. Норма посева — 0,3–0,4 г/м², расстояние между рядками — 45 см.

В первое время, в течение одного месяца, сеянцы нуждаются в тщательном уходе, так как они очень нежные и развиваются медленно. Поэтому в течение вегетации необходимо провести 3–4 ручные прополки в рядках и столько же мотыжений в междурядьях. Через 1,5–2 месяца после появления всходы подкармливают нитроаммофоской из расчета 2,0 г/м².

Наиболее опасный вредитель зверобоя — листовёртка, которая уничтожает бутоны и скручивает листья. Для борьбы с ней растения опрыскивают 1–1,5%-ной суспензией пиретрума.

В средней полосе России отдельные растения зацветают уже к концу первого года вегетации. Обильное цветение отмечается на 2–3-ем году жизни. С 1 м² посевов зверобоя можно собрать 30–40 г семян.

В условиях многолетней культуры на следующий год после посева весной удаляют остатки прошлогодних стеблей, после чего граблями поперек рядков рыхлят почву. При появлении сорняков или уплотнении почвы проводят прополки в рядках и рыхление междурядий. Участок необходимо поддерживать в чистом от сорняков состоянии, особенно перед уборкой, чтобы избежать

снижения качества сырья за счет возможной примеси сорной растительности.

Первый раз траву убирают в фазе начала цветения, осторожно срезая ножами, серпами, секаторами листовые верхние части побегов с цветками длиной 25–30 см. При этом надо стараться не повреждать (не вырывать) стебли с корнями.

При хорошем развитии растений через 30–40 дней после срезки они вновь отрастают и начинают цвести, что позволяет собрать траву еще раз. На втором году можно собрать более 200 г/м² сухого сырья, а на третьем году — более 300 г/м².

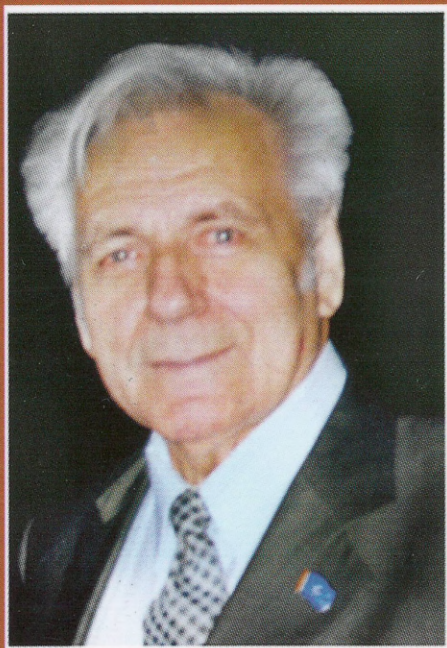
ИСТОЧНИКИ

1. Жохов В. Н., Жохова Е. В. Рецепты народной медицины. — Запорожье, 1991.
2. Ибн Сино Абу Али. Канон врачебной науки: В 10 т. — Т. II — Ташкент, 1996.
3. Лавренова Г. В. Лекарственные травы: Травы, дарующие здоровье: В 2 кн. — Кн. 1. — М., 1996.
4. Ладынина Е. А., Морозова Р. С. Фитотерапия. — Л., 1990.
5. Мудрость веков. — Кишинев, 1990.
6. Мурох В. И., Стекольников Л. И. Целебные кладовые природы. — Минск, 1990.
7. Носаль М. А., Носаль И. Н. Лекарственные растения и способы их применения. — Киев, 1999.
8. Протасеня Н. И., Василенко Ю. В. Лекарственные сборы. — Симферополь, 1992.
9. Рабинович А. М. Лекарственные растения на приусадебном участке. — М., 1989.
10. Растения-целители. — Смоленск, 1997.
11. Рубцов В. Г. Зеленая аптека. — Л., 1984.
12. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям: Фитотерапия. — М., 1988.
13. Фитотерапия в вашем доме: Лечение лекарственными растениями/ Сост. В. Н. Ковалев, А. Г. Сербин. — Харьков, 1990.
14. Энциклопедия народных методов лечения. — СПб., 1993.
15. Энциклопедия травяных чаев. — М., 1997.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. МОЛОДЕЦКАЯ КРОВЬ-ТРАВА	6
Глава 2. 99 БОЛЕЗНЕЙ ЛЕЧИТ	13
Лечебные свойства зверобоя	13
Меры предосторожности при лечебном применении зверобоя	18
Глава 3. ЗВЕРОБОЙ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	20
Как приготовить лечебные препараты из зверобоя	20
Настой	20
Отвар	20
Настойка зверобоя	21
Масло из травы зверобоя	21
Масло из цветков зверобоя	21
Мазь из зверобоя	22
Рецепты лечебного и профилактического применения зверобоя	22
Простудные и инфекционные заболевания органов дыхания и горла	22
Заболевания желудочно-кишечного тракта	35
Заболевания печени и желчевыводящих путей	52
Заболевания почек и мочевого пузыря	62
Сердечно-сосудистые заболевания	72
Суставные заболевания	78
Эндокринные заболевания	83
Заболевания щитовидной железы	88

Онкологические заболевания	89
Кожные заболевания	91
Аллергические заболевания	97
Заболевания полости рта и зубов	98
Заболевания женской половой сферы	100
Энурез	101
Гельминтозы	101
Облысение	102
Неврозы, бессонница, головная боль	103
Оздоровительные и лечебные зверобойные чаи	107
Витаминные чаи	107
Общеукрепляющие чаи	110
Тонизирующие чаи	110
Успокоительные чаи	111
Противовоспалительные и простудные чаи	112
Противосклеротические чайные бальзамы	113
Кроветворные и кровоочистительные чаи	114
«Женские» чаи	115
Желудочные чаи	116
Почечный чай	119
Печеночные чаи	120
Грудной чай	120
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	121
Свой зверобой	121
ИСТОЧНИКИ	124



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

«Это растение — самое главное лекарственное растение из всех нам известных. В нашей флоре, я считаю, нет растения в этом смысле подобного зверобоя», — писал знаток лечебных народных растительных средств М. А. Носаль. А вот как говорил об этом растении сам народ: ««Как без муки не испечешь хлеба, так без зверобоя не вылечишь человека». И действительно, лечебные возможности зверобоя весьма обширны. Однако, пользуясь природными богатствами, не будьте лишь потребителями. Лучше лечиться, чем болеть, и лучше беречь здоровье, чем лечиться.