



**ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ  
СПРАВОЧНИК  
ЛЕЧЕНИЕ  
РАСТЕНИЯМИ**



## Annotation

Научно-популярный энциклопедический справочник «Лечение растениями» – это уникальная книга для каждого, кто интересуется народными методами лечения тех или иных недугов с помощью растений.

В справочнике собраны сведения о целебных свойствах 300 трав, кустарников и деревьев, наиболее популярных в медицинской практике народов России. Представлено огромное количество рецептов народной медицины и знахарской практики, как старинных – «от падучей», так и вполне современных – например, для лечения вегетососудистой дистонии.

Собранные рецепты просты и доступны для самостоятельного приготовления. Описаны способы, заготовки и хранения лекарственных растений. Отдельная часть посвящена вопросам астроботаники и связи астрологии и медицины.

Справочник предназначен для самого широкого круга читателей, он поможет вам сориентироваться в разнообразном мире целебных растений и выбрать то средство, которое поможет именно вам.

---

- [Геннадий Непокойчицкий](#)
  - [К читателю](#)
  - [Предисловие](#)
  - [Часть 1. Астрология и медицина](#)
    - [Введение](#)
    - [Гороскоп и здоровье](#)
    - [Влияние Луны на лечение человека](#)
  - [Часть 2. Астроботаника и фитотерапия](#)
    - [Влияние знаков Зодиака на свойства растений](#)
      - [Зодиакальные признаки растений](#)
      - [Растения кардинального креста](#)
      - [Растения фиксированного креста](#)
      - [Растения мутабельного креста](#)
    - [Влияние планет на свойства растений](#)
      - [Планетарные признаки растений](#)
      - [Влияние на растения различных комбинаций планет](#)

- [Значение лунного цикла для сельского хозяйства](#)
- [Часть 3. Целебные растения народной медицины](#)
  - 
  - [Лекарственные свойства растений](#)
  - [Заготовка растительного лекарственного сырья](#)
    - 
    - [Правила сбора лекарственных растений](#)
    - [Правила сушки лекарственных растений](#)
  - [Приготовление лекарств из растений в домашних условиях](#)
    - [Общие рекомендации](#)
    - [Виды лекарств, приготовленных из растений](#)
  - [Правила применения лекарств из растений](#)
- [Часть 4. Лекарства на огороде](#)
  - 
  - [Овощные растения](#)
    - 
    - [Баклажан](#)
    - [Бобы конские](#)
    - [Брюква](#)
    - [Капуста](#)
    - [Картофель](#)
    - [Кресс посевной, или кресс-салат](#)
    - [Лук репчатый](#)
    - [Лук-порей](#)
    - [Морковь](#)
    - [Огурец](#)
    - [Перец однолетний](#)
    - [Ревень](#)
    - [Редька](#)
    - [Репа](#)
    - [Салат](#)
    - [Свекла](#)
    - [Томат, или помидор](#)
    - [Топинамбур](#)
    - [Фасоль](#)
    - [Чеснок](#)
    - [Шпинат](#)
  - [Бахчевые растения](#)
    -

- [Арбуз](#)
- [Дыня](#)
- [Тыква](#)
- [Кабачок](#)
- [Пряно-ароматические растения](#)
  - 
  - [Анис](#)
  - [Иссоп](#)
  - [Кориандр](#)
  - [Лаванда](#)
  - [Лавр](#)
  - [Мелисса, или лимонная мята](#)
  - [Мята перечная](#)
  - [Петрушка](#)
  - [Розмарин](#)
  - [Рута](#)
  - [Сельдерей](#)
  - [Укроп](#)
  - [Фенхель, или волошский укроп](#)
  - [Хрен](#)
  - [Чабер](#)
  - [Чернушка](#)
  - [Эстрагон](#)
- [Часть 5. Лекарства в саду](#)
  - 
  - [Семечковые плодовые культуры](#)
    - 
    - [Айва обыкновенная](#)
    - [Арония, или черноплодная рябина](#)
    - [Груша](#)
    - [Ирга](#)
    - [Яблоня](#)
  - [Косточковые культуры](#)
    - 
    - [Абрикос](#)
    - [Вишня](#)
    - [Кизил](#)
    - [Персик](#)
    - [Слива](#)

- [Черешня](#)
- [Ягодные садовые растения](#)
  - 
  - [Виноград](#)
  - [Клубника](#)
  - [Крыжовник](#)
  - [Малина](#)
  - [Облепиха](#)

- [notes](#)

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)



**Геннадий Непокойчицкий**  
**Лечение растениями. Энциклопедический**  
**справочник**

## К читателю



**Дорогой читатель!**

Позвольте представить вашему вниманию новую книгу Издательства «АНС» *«Энциклопедический справочник. Лечение растениями»*. Наши книги: *«Большая энциклопедия народной медицины»*; *«Энциклопедия народной медицины»* (8-томник); *«Полная энциклопедия народной медицины»* (3-томник), уже прошли испытание временем – их тираж превысил 3 000 000 экземпляров, и мы без ложной скромности можем сказать, что они – самые популярные среди книг о народной медицине.

Человек является лишь микроскопической частицей мироздания, и он множеством невидимых нитей связан с окружающей его Природой. Если в силу тех или иных причин нарушается гармоничная связь человека с

окружающим его Миром, если он противопоставляет себя Природе и людям, возмездие неотвратимо, и одной из форм указания человеку на неправильность его бытия являются его болезни.

Большинство из нас с детства привыкли к тому, что при заболевании нас кто-то должен лечить. Мы не задумываемся о причинах болезни и ищем простые пути исцеления, искренне веря, что какая-то таблетка может вернуть здоровье и силы. Для многих уже очевидно, что такой подход опасен, ибо человек перестает нести ответственность за свой образ жизни, свое здоровье и здоровье близких. Надеясь на помощь врачей и новейшие медицинские препараты, человек не стремится мобилизовать огромные ресурсы своего организма.

Поскольку лечение должно быть строго индивидуально, выбор нужного средства представляет большую сложность. Народные целители часто прибегают к помощи трав. Однако есть люди, которые обладают высокой биочувствительностью пальцев и даже могут определять нужное лекарственное средство, прислушиваясь к их сигналам: импульс, поступающий в мозг, дает ответ на поставленный вопрос.

Природа далеко не всем от рождения дает такой талант, но подобные способности можно развить путем длительных специальных тренировок. Информация из подсознания может поступать и другими способами. Научиться воспринимать ее может каждый. Те читатели, которые уже знакомы с деятельностью нашего издательства, прекрасно знают книги академика Российской и Международной инженерных академий, кандидата технических наук Людмилы Григорьевны Пучко «Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека»; «Биолокация для всех». С помощью метода биолокации, описанного в этих книгах, можно безошибочно и быстро определять оптимальный способ лечения, не нанося вреда собственному организму.

В своей издательской деятельности мы пытаемся привлечь внимание читателей к проблемам исцеления как от физических, так и от духовных болезней, к проблемам взаимосвязи человека с окружающим его миром, то есть к «проблемам человека».

Предлагаемое вашему вниманию издание содержит информацию о наиболее популярных в народной медицине лекарственных растениях и о том, как воспользоваться их чудотворной силой.

Мы надеемся, что книга вас заинтересует и станет вашим верным помощником и другом.

**Издательство «АНС»** (в настоящее время «Издательский дом АНС») создавалось в 1991 году сотрудниками и выпускниками Московского

государственного университета им. М. В. Ломоносова. Аббревиатура «АНС» отражала присущий физикам (которые составляли в то время ядро издательства) научный интерес: «Автоматизация. Наука. Связь».

Как и при написании «Большой энциклопедии народной медицины», «Энциклопедии народной медицины» и «Полной энциклопедии народной медицины», ядро сотрудников, работавших над «Энциклопедическим справочником. Лечение растениями», составляли выпускники МГУ им. М. В. Ломоносова, но теперь уже почти десяти факультетов.

Мы глубоко убеждены, и многочисленные письма наших читателей являются хорошим тому подтверждением, что собранные и обработанные нами крупницы практически утерянного для большинства сокровища – многовековой народной медицины – постепенно обретают новую жизнь и снова успешно служат людям.

Надеемся, что наши книги помогут найти ответы на множество волнующих вас вопросов.

**Пусть в тяжелую минуту придут к вам на помощь все земные и небесные силы!**

*С уважением,  
Издательство «АНС»*

## Предисловие

*«...Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу». (Быт 1, 29,30).*

Многие наши издания, в том числе и этот «Энциклопедический справочник. Лечение растениями», не случайно посвящены народной медицине, в частности лечению травами. Испокон веков люди искали наиболее эффективные средства врачевания. В этом им помогала сама природа. Земля, вода, воздух, животный и растительный мир, камни, металлы – все служило человеку. Сама жизнь учила его познавать целебные свойства всего, что его окружает, в том числе и растений. Травы и плоды служили для него не только пищей, но и лекарством.

С развитием медицины химические препараты все больше вытесняли естественные лекарственные средства. Тем не менее в последнее время интерес к лекарственным растениям значительно возрос. Мы возвращаемся к природе, которая всегда щедро делилась с нами своими богатствами. «Жизнь – это то, что мы называем природой», – писал китайский философ Гао-цзы в III веке до нашей эры. Надо лишь обратиться к тем знаниям, которые веками накапливал народ, вспомнить незаслуженно забытые проверенные временем рецепты.

Народная медицина всегда была тесно связана с историей и духовными традициями народа. На Руси траволечение широко практиковалось еще до принятия христианства. В деревнях во все времена реальную помощь и добрый совет люди могли получить у целителей-ведунов и бабок-знахарок, которые бережно хранили накопленные поколениями народных мудрецов знания и опыт.

До наших дней дошло много старинных травников с указанием ряда лекарственных трав и способов их применения. При переходе из рук в руки они пополнялись опытом новых поколений народных целителей. Так, уже в «Изборнике Великого князя Святослава Ярославовича» (1076 г.) есть описания многих лекарственных растений. Сохранился экземпляр русского травника «Мази». Его составила внучка Владимира Мономаха Евпраксия (30-е гг. XII в.). Искусные лекари пользовались не только отечественными растениями. На Русь травы привозили из Александрии, Багдада, Венеции,

Генуи, по Великому шелковому пути.

В XVI–XVII вв. в России появляются «лечебники», где приводятся сведения об отечественных дикорастущих лекарственных растениях. Весьма интересны их названия: «Травоврач», «Зельник», «Жизненник», «Цветник», «Ковчежец медицейский». Подобные травники были авторитетными даже для просвещенного духовенства. Случалось, что и священники составляли такие руководства («врачебное художество невозбранно не только мирянам, но и инокам»). При Петре I стали разводить аптекарские огороды, на которых выращивали «зелийные травы». Ими торговали в специальных «зелийных лавках» – прообразах наших аптек.

В средние века (XII–XIII вв.) были написаны первые медицинские трактаты и на мусульманском Востоке. Особенно большой известностью пользовался «Канон врачебной науки» – труд великого ученого и врача Ибн Сины (Авиценны). У европейских медиков появляются «Салернский кодекс здоровья», поэма «О свойствах трав» Одо из Мена на Луаре и многие другие.

К счастью, многое из этих бесценных знаний дошло до наших дней и успешно используется. Таким образом, медицина, прежде чем стать научной, прошла большой и сложный путь, но основой ее изначально все же была медицина народная – кладезь мудрости и многовековых наблюдений.

В настоящее время медики всего мира, наряду с медикаментозными и другими современными способами лечения, уделяют все больше внимания простым и эффективным методам лечения, базирующимся на опыте народного целительства и знахарства. Однако всегда следует помнить, что при домашнем лечении необходимо с особой осторожностью пользоваться как химическими, так и природными средствами. Даже самые на первый взгляд безобидные из них могут принести не пользу, а вред!

**Мы исходим из того, что диагноз любого заболевания или недомогания должен ставить врач. Только врач, хорошо знакомый с практикой народной медицины, может назначать лечение народными средствами и проводить его под своим непосредственным контролем.**

Если лечение лекарственными растениями проводить правильно и верить в целебную силу Природы, оно обязательно помогает, особенно при хронических заболеваниях. Не отчаивайтесь, если после начала лечения исцеление не наступает сразу, немедленно. Характерная особенность народного целительства – систематическое воздействие на весь организм в целом. Это и есть наилучшее лечение, поскольку наш организм – целостная

система, где все теснейшим образом переплетено и взаимозависимо. Лекарственные растения содержат в себе лишь малую толику биологически активных веществ. Пользуясь лечебными растениями, мы принимаем с ними микроскопические дозы того вещества, которое оказывает целебное действие. Поэтому лечение растениями – процесс длительный, но более безопасный, чем применение химических препаратов.

Лечение травами, если оно проводится правильно, должно обязательно помочь человеку, так как общение с растениями уже само по себе благотворно. Только относиться к этому нужно серьезно. Неспешный и с любовью выполняемый сбор нужных для лечения трав – уже начало процесса исцеления. К растению следует относиться как к живому организму и мысленно просить его об исцелении.

У японцев есть такое правило, которое они применяют при срезке цветов для букета: «Прежде чем срезать цветок – поговори с ним». Если же это относится к цветку для букета, то с какой же любовью надо просить растение об исцелении.

«Энциклопедический справочник. Лечение растениями» содержит информацию о 300 растениях, поскольку охарактеризовать в одной книге (хотя бы кратко) все лекарственные растения, применяемые в российской народной медицине, практически невозможно из-за их многочисленности (более 2500). Поэтому мы ограничились лишь наиболее интересными на наш взгляд растениями – наиболее эффективными для лечения и наиболее часто упоминаемыми в народной медицине.

О каждом включенном в книгу растении, естественно, хотелось сообщить самые разнообразные сведения. Однако «разноплановость» объектов не позволяет охарактеризовать каждое растение в одном ключе, да к этому, по нашему мнению, и не стоит стремиться. Тем не менее, для каждого растения дается определенный набор информации, а именно: краткая характеристика растения, лечебное использование и, конечно же, рецепты народной медицины.

В основу издания положено описание именно растений и их лекарственных свойств. Растения систематизированы по местам произрастания и представлены в алфавитном порядке в *Приложении 2*. Воспользовавшись *Приложением 3 «Перечень заболеваний»*, вы легко можете определить, какое растение может помочь при том или ином недуге, симптомы которого вас беспокоят.

Особенность данного издания – наличие множества подробных рецептов по использованию каждого растения. Рецепты просты, приготовление лекарственных препаратов несложно. Для этого не нужны

специальные знания, важно знать только свой диагноз (и, конечно же, проконсультироваться с врачом).

Важная составляющая данной книги – наличие астрологических сведений о здоровье человека, факторах риска для конкретных заболеваний (*часть 1, Астрология и медицина*). Хотя медицинская астрология имеет тысячелетние корни, в настоящее время она в народной медицине применяется редко. В зависимости от того, в каких знаках Зодиака находятся Солнце, Луна и планеты в момент рождения, те или иные органы человека, соответствующие этим знакам, обладают повышенной чувствительностью и уязвимостью. Знакомство с медицинской астрологией поможет определить, какие именно органы, ткани и системы нуждаются в повышенном внимании в течение всей жизни или в конкретный момент времени. Но звезды влияют не только на человека. Они откладывают свой отпечаток на всю природу, в том числе и на растительный мир.

Древние целители даже считали, что каждое растение есть земная звезда, а целебной силой оно обладает потому, что отражает всю совокупность астральных сил.

Для знахарей и целителей сбор растений всегда был священнодействием. Каждый человек и каждое растение – это уникальные системы, настроенные на Вселенную. Найти между ними энергетическое созвучие – именно в этом искусство истинного целителя и гарантия успеха лечения. Эффективность лечебных средств не одинакова для разных людей и различных заболеваний и зависит от многих обстоятельств. В древности целители считали, что расположение планет в момент сбора растений оказывает значительное влияние на качество приготовленного лекарства. Каждое растение имеет определенное время сбора, когда свойственная ему целительная сила достигает наибольшей величины.

Секреты русских знахарей, древних целителей и современных астрологов вы найдете в *части 2 «Астроботаника»*. Из этой же части огородники и садоводы почерпнут сведения о выращивании без химических добавок плодовых и овощных культур с повышенной урожайностью и особыми лечебными свойствами.

Поскольку в нашем справочнике приведено огромное количество рецептов, то немаловажное значение для всех, кто воспользуется ими, будет иметь информация о том, как правильно заготавливать растительное сырье и как его хранить. Об этом вы прочтете в *части 3 «Целебные растения народной медицины»*.

Название *«Лекарства на огороде» – часть 4* — говорит само за себя. Вероятно, нет овощей, которые не обладают не только питательными, но и

целебными свойствами. То же самое можно сказать и о *части 5 «Лекарства в саду»*, и *части 6 «Лекарства с полей и плантаций»*. Основная масса культурных и дикорастущих овощей, фруктов и других съедобных растений является безвредной для организма человека, и многие из них используются в свежем виде без всякой дозировки и курсов лечения. Здесь сама природа выступает в роли опытного врача.

Есть растения, которые хороши со всех сторон, отличаясь и особенной красотой, и целебными свойствами. Некоторые из них, получившие наиболее широкое распространение в России, описаны в *части 7 «Декоративные целебные растения»*. Посадив вокруг своего дома боярышник или акацию, в саду маргаритки, нарциссы, календулу, украсив свою квартиру раскидистым древовидным алоэ и смешным каланхоэ, вы не только получите эстетическое удовольствие, что благотворно повлияет на ваше настроение и душевное здоровье в целом, но и всегда будете иметь под рукой сырье для приготовления лекарств.

*Часть 8 «Субтропические и тропические растения»* посвящена растениям, кои не прописаны у нас в Средней полосе. Из нее можно узнать о целебных свойствах граната, инжира, маслин, всевозможных цитрусовых.

В *части 9 «Целебные растения на пустырях и близ жилья»* рассказывается о лекарственных растениях, которые любой из нас может собрать во дворе собственного дома, на шести сотках дачного участка, на обочине дороги – то есть за ними далеко ходить не надо.

В *часть 10 «Лесные лекарственные растения»* вошли растения, произрастающие главным образом в разнообразных лесах, лесотундре, кустарниковых зарослях и других подобных местах.

*Часть 11 «Луговые лекарственные растения»* познакомит вас с целебными свойствами обитателей пойменных и горных лугов, милых сердцу лесных полян и опушек, тех растений, без которых мы не представляем себе прелести природы Средней полосы. Это клевер и луговая герань, кукушкин цвет и горечавка, алтей и девясил, тмин и конский щавель. В народе давно знают секреты этих трав и умело ими пользуются. «Луговые лекари» помогут нам справиться с болью в горле и сыпью на коже, с отеками и нервным напряжением, да что там, – всего и не перечислишь.

А *часть 12 «Степные лекарственные растения»* расскажет о целебных травах, которые цветут только весной: это прострел и горицвет, марьян корень и сон-трава. От их названий так и веет сказками и детством. И такими же сказочными целебными свойствами обладают эти жители бескрайних степных просторов.

*Часть 13 «Болотные растения»* рассказывает о таких чудо-растениях, «кладовых витаминов», которые можно встретить только там, где сыро и болотисто: это клюква, морошка. А краса наших болот, а заодно и арктической тундры – багульник, близкий родственник шикарных рододендронов, он ведь не только красив весной, но и лечит сто болезней. И еще болиголов – и боль утоляет, и воспаления снимает, и защитные силы организма укрепляет, хотя и самый ядовитый из всех растений российской флоры.

*Часть 14 «Прибрежные лекарственные растения»* посвящена растениям, которые любят только влажные места: это и верба-краснотал, и красивые травянистые лианы, вроде кирказона и хмеля, и «просто травы» – сушеница, горец и др. Все они обладают такими мощными целебными свойствами, что применяются и в научной медицине.

*Часть 15 «Морские и приморские лекарственные растения»* поведает вам о прекрасном экзотическом лотосе, обладающем вяжущими и кровоостанавливающими свойствами; целебной жительнице морских глубин ламинарии (морской капусте), которая хороша для лечения щитовидной железы и атеросклероза, а также о «бешеном огурце», с помощью которого выводят глисты.

Полноценное здоровье – это естественное состояние человека, и оно немислимо без гармонической связи с окружающим миром и без душевной чистоты, которые ведут к совершенству физического тела.

Но каждый человек индивидуален и то, что пойдет на пользу одному, может быть противопоказано другому. Поэтому, выбрав фитотерапию за основной метод лечения, мобилируйте весь свой жизненный опыт, здравый смысл и интуицию. Исходите из потребностей своего организма и внимательно прислушивайтесь к нему – это позволит выбрать самое верное средство. И, естественно, никогда не пренебрегайте советами врача.

**Уверенность в том, что выбранный вами путь лечения приведет к успеху, поможет даже в самых безнадежных случаях. Если в периоды ожесточенной борьбы с болезнью человек испытывает твердую уверенность в том, что от избранных средств лечения ему становится лучше, то болезнь переходит в новую фазу: наступает облегчение, а через некоторое время – выздоровление.**

Не поддавайтесь унынию, ищите выход из сложных ситуаций – и он обязательно найдется; радуйтесь жизни, заботьтесь о своем здоровье – и оно не покинет вас! А наша книга поможет вам в этом.

**Помоги себе сам – и тогда тебе поможет Бог.**

*С уважением,  
Издательство «АНС»*

# **Часть 1. Астрология и медицина**

## Введение

Биология и медицина признают, что организм человека является так называемой открытой системой по восприятию и излучению энергии. Он воспринимает доходящую до Земли энергию Космоса – прану, эфир – и преобразует ее для своей жизнедеятельности (либо излучает свою биоэнергетику в окружающую среду, передает другим людям и т. д.). Отмечаются периодические колебания космической активности на различных уровнях небесных тел по излучению энергии: месячные, сезонные, годовые.

На организм человека космическая энергия оказывает как положительное, так и отрицательное влияние. Знание факторов, которые могут усилить благоприятное влияние и ослабить вредное, очень важно для сохранения здоровья. Закономерность влияния на человека планет и светил изучается астрологией (космобиологией) и различными ее направлениями: натальной астрологией, медицинской, мунданной (жизнь и здоровье целых народов, племен, наций) и т. д.

Утверждают, что двести лет назад в Англии да и в других европейских странах человек, выбравший медицинскую профессию, обязан был держать экзамен по астрологии, и если он обнаруживал недостаточные знания этой науки, его считали негодным для избранного ремесла.

Истоки медицинской астрологии уходят в Древний Рим, Египет, Вавилон, Халдею, Индию. Уже Гиппократ, обучая учеников, говорил, что врач, не знающий астрологии, многое теряет как специалист. Гален, римский врач и мыслитель, в своем трактате «Методы врачевания» писал, что при лечении каждого больного следует учитывать не только его индивидуальные особенности, но и состояние неба, время года и определенную местность, в которой находится больной. Великий Парацельс говорил, что человек зависит от звезд потому, что имеет астральное (звездное) тело.

Астральное тело каждого организма, будучи частицей астрального света (индивидуализированного), циркулирующего во всей Природе, постоянно сохраняет с ним связь, питаясь и поддерживаясь им. Поэтому при воздействии на физическое тело приходится преодолевать сопротивление астрального тела, стремящегося восстановить нарушенное равновесие и уничтожающего это усилие. Если же действовать на астральное тело, также будет изменяться материальное. В этом заключается

разница между аллопатией и гомеопатией.

## Гороскоп и здоровье

Медицинская астрология учитывает в основном два уровня информации: один связан с зодиакальным кругом и 12 знаками Зодиака; другой – с планетами и их отношением к знакам Зодиака (созвездиям).

В настоящее время считают, что Зодиак – это аура Земли, создаваемая биоэнергетическими полями, а также биоизлучением Солнца, Земли, Луны и других планет, то есть Зодиак – это то же, что ноосфера В. И. Вернадского. При движении по орбите Земля получает энергию и информацию от Солнца через секторы Зодиака, что влияет на состояние здоровья человека и особенности его характера, то есть на его ауру. В связи с этим выделяют ведущую планету (положительно влияющую) и противоположные планеты (отрицательно влияющие). Расположение планет создает специфику строения ауры человека, что учитывается медицинской астрологией.

Основным принципом медицинской астрологии является принцип соответствия зодиакальных знаков определенным частям тела человека. А сам медицинский диагноз, то есть установление характера заболевания и условий его протекания, напрямую связан с планетами.

Знак Зодиака не станет причиной болезни, если не будет содержать злой или пораженной планеты или если управитель знака не будет поражен.

Солнце и некоторые планеты (Меркурий, Венера), взятые отдельно или при хорошем аспекте, действуют в знаках благоприятно. Если же на них отрицательно действуют Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун или Плутон, свойства этих вредных планет передаются с учетом знака, где расположена принимающая планета.

Точный медицинский диагноз по данным гороскопа достаточно сложен, но нужно учитывать хотя бы те сведения (кстати, приведенные по многочисленным источникам), которые даны в таблицах 1 и 3.

Традиционная астрология приписывает планетам управление различными органами человеческого тела. Современное же понимание роли планет в медицинской астрологии несколько расходится со старой традицией. При анализе медицинского гороскопа многие астрологи рассматривают планеты в качестве управителей знаков, отвечающих за определенные органы, например, если знак Овна определяет склонность к заболеваниям головного мозга, то дополнительную информацию об этих

болезнях можно получить из анализа расположения в гороскопе Марса – управителя знака Овна.

**Таблица 1. Соответствие зодиакальных знаков частям тела и возможные болезни**

<b>Таблица 1. Соответствие зодиакальных знаков частям тела и возможные болезни</b>	
<b>Знаки Зодиака</b>	<b>Управляемые части тела и возможные болезни</b>
Овен ♈	Голова, лицо, мозг, верхняя челюсть, глаза. <i>Болезни головы, легких, груди, печени, сосудов; гайморит, ринит. Головные боли, головокружения, болезни глаз.</i>
Телец ♉	Шея, глотка, мозжечок, пищевод, кости шеи, нос, уши, половые органы. Шейные позвонки, евстахиева труба. <i>Болезни органов кровообращения; астма, зуб, ангина.</i>
Близнецы ♊	Плечи, предплечья, кисти рук, ключицы, легкие, нервная система. Регулятор дыхательной и кровеносной систем. <i>Болезни плеч и рук; бронхит, астма, пневмония, туберкулез; болезни кожи; депрессия, нервные расстройства.</i>
Рак ♋	Грудная клетка, грудь, желудок, органы пищеварения. <i>Болезни легких, груди, печени; гастрит, язва, водянка, склероз, депрессия, опухоли.</i>
Лев ♌	Сердце, грудной отдел позвоночника, желчный пузырь. <i>Болезни сердца, диафрагмы, позвоночника, желудка; аневризма, атеросклероз; чаще страдают острыми хроническими заболеваниями.</i>
Дева ♍	Кишки тонкие и толстые и вообще пищеварительная система. Солнечное сплетение, селезенка, средняя часть позвоночника и поясничной области. <i>Болезни желудка и внутренних органов, запор, перитонит, экзема, перхоть, воспаление желез.</i>
Весы ♎	Почки, поясничная область, кости поясничной области, наружная часть бедер и ноздри. <i>Болезни позвоночника, пупка, половых органов, нефрит, камни почек, диабет, уремия; люмбаго; кожные болезни.</i>

Продолжение табл. 1	
Знаки Зодиака	Управляемые части тела и возможные болезни
Скорпион ♏	Мочеполовые органы, толстая кишка, мочевой пузырь, кости таза, предстательная железа, уретра, прямая кишка, аппендикс; в детстве гортань и горло. <i>Болезни детородных органов, мочевого пузыря, заднего прохода, предстательной железы. Свищи, геморрой, гепатит; простатит, уретрит, импотенция; инфекции любые, эпилепсия, грыжа паховая, гонорея, нарушение менструаций.</i>
Стрелец ♐	Бедра, таз, поясница, яичники, мышечная система, седалищный нерв, ногти, артериальная система. <i>Двигательная атаксия, ревматизм, ишиас, болезни мышц, бедра, травма нижних конечностей; склероз сосудов мозга, неврозы.</i>
Козерог ♑	Коленные суставы, скелет, пищеварительная система, кожа и соединительная ткань, симпатическая нервная система. <i>Переломы, артрит коленных суставов; потеря зубов, травмы связок колен; глухота; воспаление сальных желез.</i>
Водолей ♒	Ноги, лодыжки, кости нижних конечностей, голеностопный сустав, запястья рук; зрение; кровеносная система. <i>Варикоз вен; нервные расстройства, психические расстройства, меланхолия, судороги в мышцах ног.</i>
Рыбы ♓	Ступни, голени, большой палец, кости стопы и пальцев, лимфатическая система. <i>Подагра, опухоли, атеросклероз, расслаивающаяся аневризма, воспаление суставной сумки большого пальца ноги, расстройства терморегуляции из-за недостатка йода; грибковые болезни.</i>

**Таблица 2. Влияние планет на органы человеческого тела и возможные болезни**

Физиологическое влияние планет	Болезни
<b>Планета Сатурн ♄; дневной дом Водолей ♒; ночной дом Козерог ♑; чакра Муладхара</b>	
Кости ног и левой руки, связки, зубы, колени, селезенка, печень, желудок, мочевого пузыря, матка, правое ухо, секреторная система в целом.	Лихорадка, чесотка, меланхолия, чума, ипохондрия, паралич, желтуха, водянка, ломота, рак, кашель, катар, глухота, зубная боль, летаргия, грыжа, апоплексия, геморрой, понос, спазмы, задержка мочи, глухота правого уха, болезни голени, перелом рук и ног при падении, хромота, горб, астма, проказа, гангрена, колики, подагра.
<b>Планета Юпитер ♃; дневной дом Стрелец ♏; ночной дом Рыбы ♉; чакра Свадхистхана</b>	
Позвоночник, ребра, кости правой руки, левое ухо. Печень, наиболее мясистая часть желудка, живот и пупок, кровь, кровеносные сосуды — вены и артерии. Диафрагма. Обоняние. Осязание.	Лихорадка кратковременная, оспа, сыпь, ангина, болезни позвоночника, воспаление печени и легких, плеврит, тахикардия, спазмы, газообразование, болезни крови, носовое кровотечение, угри, головокружение, апоплексия, подагра, расширение вен, воспаление глаз.
Физиологическое влияние планет	Болезни
<b>Планета Марс ♂; дневной дом Овен ♈; ночной дом Скорпион ♏; чакра Манипура</b>	
Желудок, желчный пузырь, почки, ноздри (правая), сухожилия и мышечная система, наружные органы воспроизведения, излияние спермы.	Острая, горячая, конвульсивная лихорадка, проказа, желтуха, геморрой, дизентерия, гангрена, рожа, разъедающие нарывы, краснуха, кровяные чирьи, кровотечения, раны, болезни груди и горла, мании, мигрени.
<b>Планета Венера ♀; дневной дом Весы ♎; ночной дом Телец ♉; чакра Анахата</b>	
Почки, внутренние части репродуктивных органов, способность совокупления, глотка, подбородок, щеки, ноздри (левая), венозная система, пупок, нижняя часть позвоночника.	Болезни матки, болезни мочевых и половых органов, бессилие, эротомания, венерические болезни; слабость желудка, поносы.
<b>Планета Меркурий ☿; дневной дом Дева ♍; ночной дом Близнецы ♊; чакра Вишудха</b>	
Язык, рот, зубы, речь, кисти рук, ноги; волосы; нервная система, легкие.	Перебегающая лихорадка, мании, безумие, бред, сумасшествие, эпилепсия, конвульсии; катар, кашель; заикание, горб, головокружение, мигрени, паралич, болезни легких, зубов, чахотка, язвы ног, болезни мозга.

Физиологическое влияние планет	Болезни
<b>Планета Луна ♀; дневной дом Рак ♋; ночной дом Рак ♋; чакра Аджна</b>	
Мозг, легкие, мочевой пузырь, почки, желудок, позвоночный столб, месячные у женщин, все выделения, лимфатическая система, левый глаз.	Косоглазие (в старости), кретинизм, лунатизм, слабоумие, боли и пучение живота, рвоты, глисты, неправильные и неумеренные менструации, водянка, слизетечение, бессилие, эпилепсия, судороги, корчи, трясение членов, судороги личных мускулов (пляска св. Витта), паралич языка, губ, глаз. Ревматизм, апоплексия. В зависимости от знака, занимаемого планетой в момент рождения: нервное расстройство, катары желудка, лихорадки и все формы мозговых заболеваний. Повреждение члена, в знаке которого находится Луна (особенно на ущербе), очень опасно.
<b>Планета Солнце ☉; дневной дом Лев ♌; ночной дом Лев ♌; чакра Сахасрара</b>	
Сердце, голова, глаза, кровь, иммунитет.	Летучие и ложные лихорадки, катар, обмороки, болезни глаз и сердца, ожоги, насморк, рожа. Приливы крови к голове, сердцебиение, паралич.

При анализе влияния планет следует обязательно рассматривать их аспекты между собой. При этом большую роль играет природа каждой планеты. Так, напряженный аспект женской планеты с женской менее вреден, чем женской с мужской.

Также важно помнить, что в медицинской астрологии есть планеты *благоприятные, нейтральные и вредные*. Напряженный аспект двух нейтральных планет приносит им неблагоприятные свойства. Юпитер, будучи чрезвычайно благоприятным в натальной астрологии, в медицинской проявляет в напряженных аспектах зловредные качества.

Органы и части тела человека зависят от того, к какой стихии и к какому кресту относится его знак Зодиака.

#### **Деление знаков Зодиака по стихиям:**

Огонь — ♈ ♌ ♍  
 Воздух — ♊ ♋ ♎  
 Земля — ♉ ♋ ♌  
 Вода — ♋ ♎ ♏

#### **Влияние стихий на различные органы и части тела:**













Огонь – голова, сердце, лицо, поясница, бедра.

Земля – глотка, кишечник, колени, кожа.

Воздух – легкие, почки, кровь.

Вода – желудок, выделительная система, ступни.

### Деление знаков Зодиака по крестам:

Кардинальные знаки —      
Фиксированные знаки —      
Мутабельные знаки —    

### Влияние крестов на различные органы человеческого тела:

Знаки кардинального креста влияют на голову, желудок, почки, кожу.

Знаки фиксированного креста оказывают влияние на глотку, сердце, выделительную систему, кровь.

Знаки мутабельного креста влияют на легкие, кишечник, нервную систему, пищеварительную систему.

По преданию, сведения о медицинской астрологии, изложенные в собрании древних книг – «Авесте», передали людям жрецы, спустившиеся на землю со звезд, входящих в Большую Медведицу. Суть учения в том, что недуги, терзающие тело человека, порождаются людскими пороками: лживостью, гордыней, стяжательством, пьянством, предательством и т. п. Следовательно, чтобы одолеть немощь тела пациента, надо, в первую очередь, очистить его грешную душу. Однако эта цель, по мнению авторов «Авесты», недостижима, если пытаться вести лечение общими для всех методами. Каждый человек уникален, и добиться его очищения от скверны можно лишь тогда, когда известны особенности его неповторимой души. А они определяются более всего расположением звезд в момент появления каждого человека на свет. Целители древности считали необходимым, прежде чем приступить к врачеванию, определить знак Зодиака, под которым родился больной, построить его гороскоп.

## Влияние Луны на лечение человека

В астрологии считается, что Луна играет главнейшую роль в образовании всего существующего, и повреждение члена или органа, в знаке которого находится Луна (особенно убывающая), весьма опасно.

Луна символизирует ту подвижную часть психики человека, которую мы называем эмоциями, настроениями; кроме того, она символизирует подсознание. Луна – это наши привычки и рефлексy; это физиологические процессы в нашем организме в самом широком смысле, но особенно те, которые связаны с усвоением чего-либо. А поэтому Луна ассоциируется с пищеварительной системой, в особенности с желудком (усвоение питательных веществ), а также с лимфатической системой и кожей (защитная функция). Луна связана со всеми жидкостями в организме, с их уровнем (давлением).

Зная структуру лунных циклов, можно заранее предвидеть изменения во всех тех областях, которыми управляет Луна.

В *новолуние* Луна видна жителям Земли минимально. В это время минимально выражено все то, чем Луна управляет. Эмоции, настроение, способность к запоминанию, давление крови – все это в своем изменении проходит в новолуние через минимум. Если та или иная область, управляемая Луной, находится в ослабленном состоянии, в период новолуния в ней может произойти критический спад активности.

Поскольку в новолуние снижается давление жидкостей в организме, оно может стать трудным периодом для гипотоников. Эмоциональный спад может неблагоприятно сказаться на людях, склонных к депрессиям. В этот период нельзя ожидать успехов в учебе от школьного класса, быстрого выздоровления больного.

После новолуния Луна начинает расти. Одновременно нарастают, насыщаются энергией и все те процессы, которые управляются Луной. Фаза Луны, когда освещенная половина равна неосвещенной, называется *первой четвертью*.

В организме в этот период особенно вероятны сбои в работе различных систем, обострения хронических заболеваний, разного рода нарушения равновесия.

Луна продолжает расти, и наступает момент, когда она полностью освещена. Эта фаза называется *полнолунием*. В это время уровень эмоций достигает верхнего предела, подсознание активизировано. Для тех, кто

склонен к перевозбуждению, чья психика нестабильна, полнолуние может оказаться трудным, кризисным периодом. Полнолуние создает дополнительные трудности для людей, страдающих бессонницей.

Достигают верхнего предела насыщенности все физиологические процессы в организме, а также давление жидкостей, на что следует обратить внимание людям, страдающим повышенным кровяным давлением и избыточностью функций каких-либо органов и систем организма. Зная это, нужно спланировать свои дела так, чтобы не перегружать организм в это время.

Следующая фаза после убывания Луны – *последняя четверть*. К этой фазе относится все то, что было сказано относительно первой четверти.

Астрологи древности всегда говорили: «Небезопасно вторгаться в часть тела, управляемую знаком, через который проходит Луна».

Операции на голове, глазах и удаление зубов не должны проводиться, пока *Луна в Овне*. В этот период лучше не лечить уши, нельзя переутомляться, утруждать глаза. Благоприятно лечение мочеполовой системы.

Операции на горле, кровопускание, удаление миндалин не следует проводить пока *Луна в Тельце*. Запрещается воздействие на надпочечники, поджелудочную и щитовидную железы. Рекомендуются операции и процедуры, связанные с половыми органами.

Операции на конечностях, ампутации и т. д. не рекомендуется предпринимать, когда *Луна в Близнецах*. Важную роль в это время играет адаптация к условиям окружающей среды, обострение чувствительности к метеоусловиям. Анатомически знак Близнецов соответствует плечам, ключицам, дыхательным путям, легким, нервной системе. При Луне в этом знаке повышается чувствительность соответствующих областей к внешним условиям, запрещаются операции в этих областях. Благоприятны кровоочистительные процедуры.

При *Луне в Раке* в физиологическом плане особую роль приобретает питание, обеспечение организма всем необходимым. Многие ощущают неутолимое чувство голода. Не стоит ему поддаваться: лучше попуститьсь. Повышается вероятность отеков, застоя жидкостей в тканях. В плане психики может возникнуть желание уединиться, углубиться в свой внутренний мир. В это время не следует оперировать желудок. Не рекомендуется употребление сильнодействующих химических препаратов, спиртных напитков. Напротив, эффективно будет выведение камней из организма, лечение ног, артритов, подагры. Менее болезненно лечение и протезирование зубов. Хорошо начинать лечение нарушения обмена

веществ.

При *прохождении Луны через знак Льва* возможна дестабилизация общего энергетического потенциала, приводящая как бы вдруг к резкой усталости. Для страдающих сердечными заболеваниями в это время лучше избегать излишних эмоций. Повышается чувствительность спины и позвоночника, поэтому следует остерегаться больших перегрузок или операций в области спины и грудной клетки. В это время могут возникать приступы радикулита. Эффективно лечение сосудистых заболеваний и нервной системы. Благоприятно начало лечения голеней, суставных и глазных заболеваний.

В организме при *прохождении Луны через Деву* активизируются процессы очищения, внутренней регуляции. Хорошо провести оздоровительные процедуры, сесть на диету. В эти дни организм становится повышенно «критичным», поэтому не очень свежие и даже просто непривычные продукты могут неблагоприятно повлиять на работу кишечника. Операции на брюшной полости в это время проводить не рекомендуется. Благоприятно лечение кожных болезней, проведение косметологических процедур.

При *прохождении Луны через Весы* активизируются все системы, поддерживающие равновесие в организме. Эмоциональная нестабильность может вызвать в эти дни нарушение, например, кислотно-щелочного баланса или работы почек. Операции на почках не рекомендуются. Высока вероятность удачного проведения пластической операции, процедур по избавлению от лишнего веса.

*Луна в Скорпионе* способствует потере чувства меры в еде, питье, но особенно в сексуальных отношениях. Находясь в этом знаке, Луна повышает восприимчивость половой сферы к инфекциям, способствует обострению заболеваний, поэтому сдержанность поможет вам избежать неприятностей со здоровьем. Не предпринимать операции, связанные с геморроем, аппендицитом, мочеполовой системой. Благоприятно лечение эндокринной системы, дыхательных путей, тонзиллитов, гайморитов.

Печень, желчный пузырь, бедра и ягодицы лучше не оперировать, если *Луна находится в Стрельце*. Нельзя лечить болезни крови и печени. Неблагоприятны донорские процедуры. Эффективны дыхательные упражнения. Рекомендуется лечение болезней легких.

В дни *прохождения Луны через Козерог* возрастает чувствительность организма к холоду, повышается вероятность простудных и кожных заболеваний. Нежелательно оперировать колени, позвоночник, желчный пузырь, кожу. Очень уязвим опорно-двигательный аппарат. Если есть

возможность, лучше отложить процедуру вправления костей. Не рекомендуется лечение зубов, кожных болезней, системы обмена веществ. Благоприятно лечение желудка и диафрагмы, гастритов, язвенной болезни. Полезна активная дыхательная гимнастика.

Водолей соотносится, в первую очередь, с кровеносной и нервной системами, в особенности с периферической частью. *Луна в Водолее* повышает восприимчивость этих систем к внешним воздействиям, что может проявиться в нарушении циркуляции крови, спазмах, снижении чувствительности, блуждающих болях нервного характера. Варикозные вены, суставы, глаза, лодыжки не следует оперировать при Луне в Водолее. Не рекомендуется лечение артритов и болезней нервной системы. В этот период сердце сравнительно легко справляется с тяжелыми физическими нагрузками, очень полезны водные процедуры.

При *прохождении Луны через Рыбы* возрастает чувствительность организма к различным химическим и инородным веществам, ведь функционально Рыбы отвечают за нейтрализацию всего, что враждебно нашему организму. Та же порция яда (например, алкоголя), которая раньше не приносила большого вреда, в этом периоде может привести к непоправимым последствиям. Повышается вероятность и пищевых отравлений. А врачам надо быть в это время особенно осторожными при выборе дозы лекарства или наркоза. Анатомическое соответствие Рыб – ступни и пальцы ног, и в период, когда Луна находится в Рыбах, нежелательно хирургическое вмешательство в эти области. Уязвимы почки и кожа. Не рекомендуются операции на печени. Повышается опасность аллергических реакций. Полезно лечебное голодание (вообще все очистительные процедуры, не связанные с водой).

## Часть 2. Астроботаника и фитотерапия

Астроботаника изучает растительный мир и влияние на него небесных светил. Лечение болезней травами должно проводиться с учетом астрологических закономерностей. Парацельс учил, что небосвод имеет значение не только для диагноза, но и для терапии. Если небо не признает лекарство, неблагоприятно к нему, никто не поможет больному. Поэтому прежде чем браться за лечение, нужно знать астрологические характеристики лекарственных растений и болезней. Нужно уметь определять наиболее благоприятное время для лечебной процедуры. Всякому растению соответствуют зодиакальный знак и светило. Эти соответствия изучались тысячелетиями.

Древние считали, что любое растение содержит в своем зародыше изначальную космическую энергию (у индусов это Прана, у китайцев – Чи, у евреев – Од, у египтян – Ка, у европейцев – Эфир, или Пневма).

В земных условиях эта энергия трансформируется, в соответствии с обобщением Аристотеля, в четыре основные силы Природы, или ее стихии: Огонь, Воздух, Воду и Землю.

Планеты и зодиакальные знаки носят на себе печать этих стихий и могут быть охарактеризованы одной из них или комбинацией нескольких.

Зодиакальные знаки, как уже указывалось, разделены на тригоны по аристотелевским стихиям.

В растительном мире преобразование сил Природы происходит при росте и высвобождении из семян.

Если растение развивается в благоприятной окружающей среде, благоприятных условиях макрокосмических планетарных и зодиакальных влияний, следует ожидать максимально активного развития астрального тела растения и наиболее оптимального для человека содержания биопотенциала в его плодах и листьях. При неблагоприятных условиях роста растению придется преодолевать сопротивление и противостоять волнам дисгармоничных космических влияний, бороться за выживание в среде обитания, что может затормозить его рост и эволюцию.

## Влияние знаков Зодиака на свойства растений

Сообразно с учениями древних целителей, каждое растение есть земная звезда. Его небесные свойства отражены в цвете лепестков, земные же свойства – в форме листьев. Целебная сила заключена в растении потому, что оно отражает всю совокупность астральных сил.

### Зодиакальные признаки растений

Существуют признаки<sup>[1]</sup>, по которым можно определить, к какому знаку Зодиака принадлежит растение.

*Растения, отмеченные знаком Овна (♈), теплы и сухи. Огонь<sup>[2]</sup> в них преобладает. Их форма более или менее напоминает человеческую голову. Различные части изображают глаза, нос, язык, губы, бороду. Цветки их желты и едки на вкус. Имеют запах мирры.*

*Растения, отмеченные знаком Тельца (♉), холодны и сухи. Земля в них преобладает, и поэтому на вкус они кислы, пахнутпряно, высоки ростом, распространяют аромат, легко мерзнут и приносят много плодов. Некоторые своей формой напоминают горло, цветки их двуполые. Запах – «калуфер<sup>[3]</sup> ароматический».*

*Растения, отмеченные знаком Близнецов (♊), теплы и умеренно влажны. Их стихия – воздух. Это травы с белыми или бледными цветками, ярко-зелеными листьями, сладкие на вкус, некоторые выделяют млечный сок, иногда похожи по форме на плечи, руки или груди, часто их цветки семилепестковые. Пахнут мастикой.*

*Растения, отмеченные знаком Рака (♋), холодны и влажны. Вода преобладает. Безвкусны. Растут на болоте. Цветки белые или пепельно-серые. Нередко встречаются по берегам рек и озер. Форма листьев напоминает легкое, печень или селезенку, часто бывают пятнистые и вздутые. У цветков 5 лепестков. Пахнут камфорой.*

*Растения, отмеченные знаком Льва (♌), теплы и сухи. Их стихия – огонь. Цветки красные. На вкус острые или горькие. Легко горят. Плоды их напоминают своей формой желудок или сердце. Форма цветка крестовидная. Пахнут ладаном.*

*Растения, отмеченные знаком Девы (♍), холодны, сухи. Это ползучие растения, они твердые и хрупкие. Листья и корни напоминают живот или*

кишки. Цветки обыкновенно имеют 5 лепестков. Пахнут белым сандалом.

*Растения, отмеченные знаком Весов (♎), теплы, влажны и воздушны. Цветки рыжего цвета. Стебли высоки, мягки и гибки. Плоды и листья напоминают по форме бедра, пупок или мочевого пузыря. Вкус сладкий. Растут обыкновенно на каменистой почве. Пахнут калганом<sup>[4]</sup>.*

*Растения, отмеченные знаком Скорпиона (♏), теплы и влажны, они могут быть безвкусными, водянистыми, липкими, молочными, вонючими. Иногда имеют форму половых органов человека. Пахнут красным кораллом (дягильным соком).*

*Растения, отмеченные знаком Стрельца (♐), теплы, сухи. Огонь – их стихия. Горькие на вкус, по форме напоминают задний проход. Пахнут древоидным алоэ.*

*Растения, отмеченные знаком Козерога (♑), холодны и сухи. Их стихия – Земля. Цветки зеленоватые; сок свертывается на воздухе и ядовит. Пахнут нардом.*

*Растения, отмеченные знаком Водолея (♒), умеренно теплы и влажны. Воздушны, часто бывают ароматны. По форме напоминают ноги. Пахнут молочаем.*

*Растения, отмеченные знаком Рыб (♓), холодны и влажны. Вода в них преобладает. На вкус приторны. Форма напоминает пальцы. Растут в прохладных и тенистых местах, близ воды. Пахнут тимьяном.*

## **Растения кардинального креста**

Имеются три уровня энергетической силы растений. Они определяются принадлежностью растений к трем крестам Зодиака. В зависимости от этого может быть оказано влияние на физическое, астральное и ментальное тело человека.

Чтобы понять, какие именно растения принадлежат к каждому из крестов, необходимо знать их характеристику

**Кардинальный крест составляют знаки Зодиака – Овен, Рак, Весы, Козерог.**

Основной принцип кардинального креста – постоянство.

Кардинальный крест с присущими ему тяжелыми, неподвижными земными энергиями управляет физическим телом человека, поэтому кардинальные растения действуют непосредственно на физическую оболочку.

Из-за своего консерватизма люди кардинального креста особенно

страдают хроническими, застарелыми заболеваниями, лечить которые нужно кардинальными растениями. Почти каждое растение кардинального знака обладает свойством исцеления хронических заболеваний. Так, *крапива двудомная* рекомендуется при застарелом кашле и хронических заболеваниях кожи; *золототысячник зонтичный* способствует рубцеванию старых ран, заживляет глубокие свищи и язвы; *лавровое масло* применяется в народной медицине для лечения хронических холециститов. Нужно учитывать, что профилактический прием отваров и настоев из кардинальных растений препятствует появлению хронических болезней.

По принципу постоянства живут вечнозеленые растения, сохраняющие листья более чем на один год: *ель, сосна, алоэ, можжевельник*. Известно, что долго носимая одежда становится как бы частью самого человека, ведь на ней накапливается информация о ее хозяине. Такая одежда становится энергетической защитой человека, ею же можно защищать и укреплять чью-то больную душу. На этом основано лечебное действие иголок сосны и ели. Подушки, набитые старой хвоей ели или сосны, будут защищать молодой организм от всего инородного, ненужного.

Существует еще одна группа растений с явным признаком постоянства в своем образе жизни – зимнезеленые растения, сохраняющие листья в течение зимы. Зимнезеленые растения уходят под снег с зелеными листьями, а летом образуют новое одеяние. Это *осока, ожика волосистая, вероника дубравная, барвинок*, который, благодаря способности сохранять блестящие листья зимой под снегом, стал символом жизнестойкости. Такое же укрепляющее и профилактическое действие, как листья барвинка, оказывают листья других зимнезеленых растений.

Растения, сохраняющие форму на зиму, тоже живут по принципу постоянства. К ним относятся листопадные деревья и такие травы, как *полынь, пижма, цикорий; конский щавель*.

К кардинальному кресту можно отнести низшие растения – *водоросли, грибы, лишайники и цу*. Они являются древнейшей формой растительности на Земле и сохранились в неизменном состоянии в течение многих тысячелетий.

Кардинальные – это те растения, которые продолжают свое существование в самых неблагоприятных условиях. Кардинальные растения – все дикие деревья, кустарники и травы, растущие и размножающиеся независимо от человека.

Кардинальные растения, наделенные огромной силой и выносливостью, способны продлевать людям жизнь, лечить самые тяжелые наследственные и онкологические заболевания.

Кардинальные растения самые сильные и стойкие, поэтому они оказывают общеукрепляющее действие на организм человека. Листва дуба может подарить крепость и стойкость. В старину больных заворачивали в простыню, намоченную в отваре листьев дуба. Такой метод изгонял хворь. Кому не знаком березовый банный веник как профилактика и лечение простуды?

Кардинальный крест – это само постоянство, поэтому добиться хорошего результата можно только при систематическом употреблении принадлежащих ему растений.

Травники утверждают, что в полной мере лечебное действие *валерианы* проявляется только при длительном ее применении. Это подтверждает и Агни-Йога: «...среди профилактики раковых и других огненных заболеваний советуйте валериану... Всякая профилактика должна быть систематической – каждый вечер без пропусков».

История свидетельствует о том, что индийские отшельники, употребляющие в пищу дикие корни, клубни и фрукты, – самая долгоживущая часть населения Индии. В Индии черной бузине приписывают свойство продлевать жизнь.

Существует еще одно неотъемлемое условие, влияющее на качество лечения, – необходимо долго, не менее часа, настаивать отвары из кардинальных растений. При лечении всегда важна концентрация отвара или настоя.

Лечебное растение кардинального креста само по себе уже концентрат, сгусток энергии. Следовательно, настой или отвар – это чуть разбавленный концентрат. Такие лекарства хороши для профилактики болезней и лечения легких форм заболевания.

Выжимая сок из свежего растения, получают насыщенный концентрат, он полезен при лечении тяжелых хронических заболеваний.

Благодаря постоянству и консерватизму кардинального креста его растения с годами накапливают большой запас питательных веществ, поэтому *алоэ*, например, рекомендуют срывать не ранее 5-летнего возраста.

Долгие годы в растениях скапливаются энергетические запасы, но если даже кристально чистая энергия не расходуется, она со временем может превратиться в яд. Это нужно учитывать, когда применяются препараты из кардинальных растений. Так, очень длительное и частое потребление *полыни* для лечения может привести к отравлению, сопровождающемуся тяжелыми нервными расстройствами. Поэтому между курсами приема *полыни горькой* рекомендуется делать перерыв около 2 месяцев. Чтобы избежать неприятностей, нужно использовать только

свежую зелень полыни, не трогая старых листьев.

Перед людьми кардинального креста стоит та же проблема зашлаковки застойными энергиями. Оттого людям кардинального креста нужно чаще, чем людям других крестов, проводить чистку организма. Например, отвар полыни обыкновенной избавляет от отложений солей в суставах, *зверобой* и *тысячелистник* — хорошие кровоочистительные средства.

На Земле много ядовитых растений, но к кардинальному кресту относятся те, у которых яд замедленного действия. Прием их в малых дозах не вызывает отравления, а действует исцеляюще.

Многие ядовитые и малоядовитые растения кардинального креста используются в медицине, например, *ландыш майский*, *адонис весенний*. Подобное лечат подобным, а эти растения выводят из организма токсические, вредные, ядовитые вещества.

Чуть ли не каждому кардинальному растению приписывают всеисцеляющее действие. *Зверобой* слывет в народе лекарством от 99 болезней. Легендарный *женьшень* в Китае называют эликсиром бессмертия. Но корень *солодки голой*, по представлениям тех же китайских, а также тибетских врачей, по своим лекарственным свойствам превосходит даже женьшень.

Самый богатый клад витаминов кроется в недрах кардинальных растений. *Веронику дубравную* называют клад-травой. Всем известно, как богаты витаминами и полезными веществами пряновкусовые растения — *укроп*, *петрушка*, *сельдерей*, *лук*, *шпинат*. Хотя эти растения и не являются дикими, а возделываются на огороде, их с полным правом можно отнести к кардинальному кресту, так как они не требуют большого ухода, очень неприхотливы и могут сами размножаться.

Кардинальных растений на Земле большинство, и они способствуют тому, чтобы баланс в природе не нарушался.

Крест состоит из 4 знаков, каждый из которых наделен индивидуальными чертами. Поэтому, наряду с общими свойствами кардинального креста, каждое из кардинальных растений лечит заболевания 4 знаков (см. табл. 1). Если принять, что многие растения принадлежат кардинальному кресту, нет ничего удивительного в том, что подавляющее большинство их имеет лечебные свойства 4 кардинальных знаков.

Взять хотя бы *ромашку аптечную*. Она применяется для полосканий при воспалительных процессах полости рта, глазных заболеваниях, головной боли и как ополаскиватель для волос (Овен); как желудочное средство в качестве слабительного и желчегонного (Рак); обладает

мочегонным действием, рекомендуется при заболеваниях почек (Весы); является хорошим спазмолитическим средством, а ее свежая зелень способствует заживлению ран и язв (Козерог).

А вот наиболее известные свойства *брусники*: брусничные сиропы обостряют зрение (Овен); брусничная вода из ягод обладает слабительным действием (Рак); применяется в качестве мочегонного при мочекаменной болезни, при других заболеваниях мочевых путей (Весы); помогает при подагре и ревматизме (Козерог).

Каждое из перечисленных растений имеет в себе черты всего кардинального креста. Но при внимательном рассмотрении можно обнаружить более ярко выраженные черты какого-либо одного знака Зодиака, которые и определяют его эффективные свойства.

## **Растения фиксированного креста**

**Фиксированный крест составляют знаки Зодиака – Телец, Лев, Скорпион и Водолей.**

Если растения кардинального креста действуют на физическую оболочку тела человека, растения фиксированного креста влияют на астральное тело человека.

Растения фиксированного креста во многом противоположны кардинальным растениям. Самое главное их отличие в том, что большинство из них не растут в диком виде, а лучше себя чувствуют под присмотром человека. Фиксированные – это все те культурные растения, которые возникли в результате упорной работы селекционеров. Селекция – это технический процесс, но только с помощью души на Земле рождается что-то новое. Выведение новых сортов является данью человечества природе. С развитием цивилизации притеснялись дикие растения, многие из них исчезали вовсе, ареалы обитания других «дикарей» неуклонно сокращались.

В самом названии креста – фиксированный – заложен принцип сохранения формы в определенном состоянии. Эта проблема актуальна почти для всех фиксированных растений. Препятствовать одичанию культурных растений может только любовь садовода. Лишь теплое отношение человека к своим садово-огородным и комнатным питомцам уберет их от болезней и от одичания. Любовью и лаской садовода надолго фиксируются качества сорта.

Дичают же те культурные растения, которые не получают должного

тепла и заботы. Одни только теплые мысли садовода о своем саде могут дать растениям силу.

Растения фиксированные более уязвимы, они обладают несравненно меньшей силой и выносливостью, чем кардинальные растения. Растения кардинальные зависят от воли Творца – Бога. Каждое творение подобно своему создателю, поэтому творения человека так же несовершенны, как и он сам.

Если культурные растения реагируют на душевное состояние человека, который за ними ухаживает, то любые болезни культурных растений – это показатель душевных болезней садовода.

Человек, живущий в радости, преображает мир вокруг себя. Такого человека любят не только его родственники и друзья, его любят и растения. Человек же, мыслящий потребительски, не получит от своего сада хорошего урожая. Растения рядом со злобными, эгоистичными, завистливыми людьми будут иметь «букет» заболеваний.

Растения фиксированного креста мы употребляем в пищу ежедневно. Если бы целебная сила этих растений была такой же большой, как у кардинальных растений, мы не знали бы многих болезней. У фиксированных растений лекарственные свойства значительно слабее, чем у их диких предков. Это объясняется тем, что борьба за выживание меньше затрагивает культурные растения.

Свойства кардинальных растений, пересаженных в сад, резко ослабевают. Оттого все лекарственные дикие, но выращенные на плантациях растения, которые продаются в аптеках, не имеют силы кардинального креста.

Растения фиксированные нуждаются в нашей любви и заботе даже больше, чем в удобрениях. Об этом свидетельствует одна занимательная история о самой большой тыкве, которая за свои размеры попала в книгу рекордов Гиннеса. Не удобрения, не даже подобранная фаза Луны помогли садоводу. Все дело в том, что этот человек был влюблен в свою тыкву. Каждый фермер или садовод-любитель должен иметь это в виду. Тот, кто имеет дело с растениями, должен быть влюблен в них.

Фиксированные растения действуют на астральном плане, они призваны давать наслаждение нашим чувствам. Поэтому фиксированные растения могут оказать лечебное воздействие своим видом и запахом.

Конечно же, фиксированные растения, как и кардинальные, обладают конкретными лечебными свойствами. О них мы будем говорить при рассмотрении отдельных видов растений.

Свойства фиксированных растений могут изменяться в зависимости от

характера, от душевного настроения человека, который за ними ухаживает. В том, что фиксированные растения зависят от человека, есть один большой «плюс» – каждый садовод может выращивать растения с любыми, заранее заданными лекарственными свойствами, которые человеку необходимы. Вот как учит Анастасия<sup>[5]</sup>, представитель биологической цивилизации, сохранившейся в глухих уголках Сибири: «Каждое высаживаемое вами семечко содержит в себе огромный объем космической информации. Этот объем несравним ни с одним рукотворным. С помощью этой информации семечко знает точно, до миллисекунд, время, когда ему надо оживать, прорасти, какие соки брать из земли, как пользоваться излучением космического тела – Солнца, Луны, звезд, во что вырастать, какие плоды приносить. Приносимые плоды предназначены для жизнеобеспечения человека. Эти плоды могут эффективнее, сильнее, чем самые лучшие в мире рукотворные лекарства, ныне существующие и будущие, бороться и противостоять любому заболеванию человеческого организма, но для этого о них должно знать еще семечко, чтобы в процессе своего вызревания насытить плод необходимым соотношением веществ именно для лечения конкретного человека, его конкретного заболевания или нескольких, если они существуют или есть предрасположенность к ним.

Для того чтобы семечко огурца, помидора или любого другого растения, выращенного на участке, имело такую информацию, необходимо следующее: перед посадкой взять в рот, где держать не менее 9 мин. незамоченное семечко или несколько. Положить между ладонями, подержать их там 30 с и встать при этом босиком на том участке, где будет происходить посадка. Открыть ладони, поднести ко рту и выдохнуть на них воздух из легких, держать открытыми 30 с на солнце. Затем посадить в землю. Ни в коем случае не поливать. Полив возможен только по истечении не менее 3 суток после посадки. Высадку необходимо делать в благоприятные для каждого овоща дни (это известно по лунному календарю). Более ранняя посадка при отсутствии полива не так страшна, чем более поздняя. Не выпалывать рядом с данным растением все сорняки. Необходимо из разных видов оставить хотя бы по одному. Сорняки можно подрезать».

По словам Анастасии, семечко таким образом вбирает в себя информацию о человеке и в ходе выращивания своего плода будет по максимуму отбирать из Космоса и Земли необходимую энергию именно для этого конкретного человека. Сорняки все нельзя убирать потому, что и они имеют свое предназначение. Одни предохраняют растения от заболевания, другие дают дополнительную информацию.

С растением необходимо общаться – хотя бы раз за время его роста в полнолуние подойти к нему и дотронуться. Анастасия утверждает, что плоды, полученные из семечка таким образом, способны излечить человека, вырастившего их, абсолютно от любых заболеваний, значительно затормозить старение организма, избавить от вредных привычек, во много раз увеличить умственные способности, дать душевный покой. Плоды оказывают наиболее сильное воздействие, если их употреблять не позднее чем через 3 дня после уборки.

Вышеуказанные действия необходимо проделать с разными высаживаемыми на участке видами культур. Необязательно засеивать описанным выше способом всю грядку огурцов, помидоров и так далее, достаточно несколько кустов.

Выращенные по указанной методе плоды будут отличаться от других такого сорта не только по вкусу. Если их подвергнуть анализу, то и по соотношению содержащихся в них веществ они будут также отличаться.

При посадке саженцев необходимо в выкопанной лунке своими руками и пальцами босых ног помять землю, плюнуть в лунку. Через потение ног из человека выходят вещества (наверное, токсины), содержащие информацию о заболеваниях организма. Эту информацию получают саженцы. Они передадут ее плодам, которые будут способны бороться с недугами. Анастасия советует время от времени ходить по участку босиком.

О том, какие культуры необходимо выращивать на участке, Анастасия говорит следующее: «Того разнообразия, которое существует на большинстве участков, достаточно: малина, смородина, крыжовник, огурцы, помидоры, любая яблонька. Очень хорошо, если есть вишня или черешня, цветы. Количество, площадь засева этих культур не имеет значения.

К обязательным, без которых трудно представить полный энергетический микроклимат на участке, относится подсолнух, хотя бы один. Непременно следует посеять на площади 1,5–2 кв. м злаковые культуры – рожь, пшеницу и обязательно оставить островок, не менее 2 кв. м, под разнотравье. Этот островок нельзя засеивать искусственно, он должен быть естественным, а если вы не сохранили на своем участке разнотравья, необходимо принести из леса дерн и создать такой островок с его помощью».

Большое значение имеет не только разнообразие насаждений, но и способ их высадки, непосредственное общение с ними, через которое и происходит насыщение информацией. Главное – насытить окружающий

кусочек природы информацией о себе.

Только тогда лечебный эффект, да и просто жизнеобеспечение организма, будет значительно выше, чем просто от плодов и овощей. В дикой природе есть множество растений, с помощью которых можно вылечить абсолютно все существующие заболевания. Эти растения для того и созданы, но человек утратил способность определять их. Есть главный врач – наш организм. Он изначально был наделен способностью знать, какую траву необходимо использовать и когда. Он делал это с помощью подсознания. И никто другой заменить его не может, ибо это личный врач, данный лично тебе Богом.

Если наладить взаимоотношения с комплексом растений на участке, то они будут лечить и заботиться о нас, они самостоятельно поставят диагноз и «изготовят» специальное, наиболее эффективное для нас лекарство.

«Утром, желательно с восходом солнца, босиком выйти на участок, подойти к тем растениям, к которым захочется. Можно потрогать их. Делать это нужно не по какому-то трафарету или строго повторяющемуся изо дня в день ритуалу, а так, как захочется, какое появится желание. Но делать это необходимо до умывания. Тогда растения будут чувствовать запахи веществ, выделившиеся за время сна из организма через поры кожи. Если тепло и есть рядом хоть маленький участок с травой, а желательно, чтобы он был, нужно лечь на него и минуты 3–4 потягиваться.

Если на тело при этом заползет какая-нибудь букашка – не сгонять ее. Многие букашки раскупоривают на теле человека поры, прочищают их. Как правило, закупориваются те поры, через которые и выходят токсины, выносящие на поверхность кожи всевозможные внутренние болячки, позволяя человеку смыть их. Если на участке есть какой-нибудь водоем, необходимо окунуться в нем. Если нет – можно облить себя водой. Стоять при этом необходимо босиком недалеко от грядок и растений, еще лучше – между грядками, каждое утро меняя место. После обливания не надо сразу вытираться. Капельки воды с ладоней нужно стряхнуть, как бы разбрасывая их на окружающие растения. После этого можно переходить к обычным утренним процедурам...

Вечером, перед сном нужно обязательно помыть ноги, используя при этом воду с добавлением небольшого количества (несколько капелек) сока из лебеды, крапивы. Можно и то и другое вместе, не пользуясь при этом мылом. Воду, в которой омывались ноги, вылить на грядки. После чего, если в этом есть необходимость, можно помыть ноги с мылом. Эта вечерняя процедура важна по двум причинам. Через потение ног выходят токсины, выносят из организма его внутренние болезни, и необходимо

смыть их, чтобы прочистить поры. Сок из лебеды и крапивы хорошо будет способствовать этому. Выливая воду на грядки, вы даете дополнительную информацию микроорганизмам и растениям о своем сегодняшнем состоянии. Это тоже очень важно. Только получая эту информацию, видимый и невидимый мир, окружающий вас, может вырабатывать, отбирая из Космоса и Земли, все необходимое для нормального функционирования организма».

Приводим еще некоторые из нетрадиционных советов, которые дает Анастасия: «Если при вашем жилище есть какая-то живность, кошка, собака, проследите за ними внимательно. Они время от времени из многотравья выбирают какой-нибудь вид травки и съедают его. Хотя бы несколько таких травинок необходимо сорвать и добавить в пищу. Это совсем необязательно делать ежедневно. Достаточно один-два раза в неделю. Также необходимо самому собрать колосья злаковых, обмолотить, размолоть, сделать муку и испечь хлеб. Это необыкновенно важно. Человек, употребивший этот хлеб всего один, два раза в год, получает запас энергии, способной не только активизировать его внутренние силы, но и повлиять на внутреннее состояние, успокоить его душу. Этот хлеб можно давать и своим родственникам, просто близким людям. На них он тоже будет оказывать весьма благотворное влияние. Очень полезно для здоровья человека хотя бы раз за лето в течение 3 дней питаться только тем, что произрастает на его участке, дополнительно используя хлеб, подсолнечное масло и «минимум соли».

Сама по себе болезнь – это удаление человека от природных механизмов, призванных следить за его здоровьем и жизнеобеспечением, а для них, этих механизмов, борьба с любым заболеванием никаких проблем не составляет. Польза, которую может извлечь человек, установивший информационный контакт, сблизив себя с небольшим участком мира, природы, значительно большая, чем борьба с заболеваниями».

## **Растения мутабельного креста**

**Мутабельный крест составляют знаки Зодиака – Близнецы, Дева, Стрелец, Рыбы.** Мутабельный крест самый подвижный, он пребывает в вечном движении, в вечном изменении, это крест трансформации энергии. Хотя мутабельный крест стоит по счету третьим, но по сути он является чем-то средним между кардинальным крестом и фиксированным. Растения мутабельного креста – это уже не кардинальные, но еще и не

фиксированные, это те растения, из которых селекционеры выводят новые сорта. Это те растения, в которых появляются какие-либо отклонения от правил, мутации.

Мутабельный крест выполняет роль посредника между кардинальным крестом и фиксированным. Культурное растение, в котором уже происходит вырождение, находится в состоянии мутабельного креста.

Так называемые дички культурных растений можно использовать в лекарственных целях, в основном они помогают при нарушениях обмена веществ. Но слишком непостоянен мутабельный крест, поэтому и свойства этих растений могут сильно колебаться. Известно, что лекарственные свойства растений меняются в зависимости от положения Солнца, Луны и других планет в знаках Зодиака. Такая зависимость больше всего присуща мутабельным растениям, которые могут менять свои свойства каждый день. К мутабельному кресту относятся не только растения-мутанты, но и растения, характеризующиеся особенностью знаков.

Разные авторы, описывая растения, иногда относят их к разным знакам Зодиака, а некоторые принадлежат сразу двум знакам. Например, лук, чеснок, редька, благодаря своим вкусовым качествам, находятся под знаком Овна, но так как они имеют луковицы, созревающие в земле, то относятся еще и к Тельцу. Такие растения можно сравнить с человеком, родившимся на границе двух знаков. Даже сам человек не сможет определить, качеств какого знака в нем больше.

Приступая к описанию лекарственных свойств растений, хочется привести слова П. Дэвидсона. В своей книге «Омела и ее философия» он отдает должное растениям: «Книги написаны на языке цветов и растений, поэты с незапамятных времен воспевали самые красивые из них, короли были рады иметь их эссенцию, но истинным врачам – Жрецам Природы – они говорят на более высокой и возвышенной ноте. Нет такого растения или минерала, который бы до конца открыл все свои свойства. Разве может ученый быть уверен в том, что в цветах и растениях не скрыта еще одна внутренняя сила, свойственная природе растения? Почему цветы были названы Звездами Земли, и почему они прекрасны? Разве не потому, что много времени они проводят улыбаясь Солнцу днем и дремлют ночью под звездами? Не пришли ли они из другого, более духовного мира на нашу Землю? Ведь Бог сделал каждое растение до того, как оно оказалось на Земле, а каждое полевое растение было сделано ДО ТОГО, КАК ОНО ВЫРОСЛО?»

Всегда следует хорошо изучить свойства растения перед сбором, так как каждое растение имеет свое оптимальное время, когда свойственная

ему целительная сила достигает наибольшей величины.

Соответствие растений зодиакальным знакам и планетам будет приведено при описании растений.

Народная медицина рекомендует перед использованием *алоэ* в лечебных целях не поливать его неделю и даже держать растение в холодильнике. С точки зрения современных знаний о биогенных стимуляторах, засуха создает растению неблагоприятные условия и тем самым активизирует синтез биостимуляторов. То есть, перетерпев определенные неудобства, растение только увеличивает свою лечебную силу. Алоэ на арабском языке означает терпение, выносливость.

## Влияние планет на свойства растений

Система врачевания Парацельса основана на том, что каждая планета оказывает преимущественное влияние на природу минерального и растительного царства, а также на известные органы и члены человеческого тела. Собранные в надлежащее время (в точности определяемое астрологией), эти минералы и растения, введенные в организм, привлекают своим присутствием благоприятное влияние этой планеты, то есть изменяют состав астрального тела в необходимой для организма пропорции.

Среди растений нашего климата может быть найдено лекарство от любой болезни. Собранные в должное время и в соответствии с астрологическими принципами, они могут быть полезны при любом заболевании. Собирая растения для медицинских целей, важно использовать планетарные часы, так как даже простая трава, собранная в час планеты, которая ею управляет, сохраняет наибольшие целебные качества, ей свойственные.

Для лечения болезней растения используются по принципу симпатии и антипатии.

В случае *симпатии* болезнь, вызванная какой-либо планетой, лечится растением, управляемым той же планетой.

В случае *антипатии* болезнь, вызванная какой-либо планетой, лечится растением, которое управляется планетой, антипатичной ей. Вот как писал об этом знаменитый врач, травник и астролог Н. Кулпепер (умер в 1654 г.): «Вы можете противостоять болезни растениями планеты, противостоящей планете, вызвавшей болезнь: болезни Юпитера – травами Меркурия и, наоборот, болезни Марса – травами Венеры и наоборот... Иногда болезни можно лечить симпатией, и поэтому каждая планета лечит свою собственную болезнь. Так, Солнце и Луна лечат своими травами глаза, Сатурн – селезенку, Юпитер – печень, Марс – желчный пузырь, Венера – болезни инструмента воспроизведения» («Полный справочник по травам»). Задача медицинской астрологии – найти планету, которая вызывает заболевание.

У многих растений плоды, листья, лепестки или корни напоминают по форме или цвету части или органы человеческого тела. Исходя из этого, Парацельс открыл, что, используя принцип внешнего соответствия, можно найти наиболее эффективно действующие лечебные растения.

## Планетарные признаки растений

Травы, отмеченные знаком Сатурна (♄), распределены по классам.

К ним относятся:

– растения, содержащие яды, приводящие в оцепенение и одуряющие, подобно пасленовым;

– растения, по-видимому, не имеющие плодов;

– растения, имеющие корни и листья темного цвета (например ель, кипарис);

– растения с горьким вкусом и сильным запахом, с черным оттенком и такие же вредные, как собачья петрушка.

Характерная трава Сатурна – морозник (*Helleborus niger*, из семейства лютиковых). В садах, где культивируют это растение, оно известно под именем рождественской розы. При надобности ее можно заменить чемерицей.

И «Первая трава Сатурна называется *Offoditius*. Ее сок очень хорош для утоления боли ног и поясницы, при болезни мочевого пузыря. Вареный корень, надетый на шею, унимает беснующихся и меланхоликов и удаляет из дома злых духов» (Альберт Великий).

Растения, управляемые Юпитером (♃), на вкус сладки, приятны, нежны, вяжущи, иногда даже кислы. Все эти растения приносят плоды, цветки голубые или белые, веселые. Плоды маслянистые, обильные (например орехи, миндаль) и приятные на вкус.

Деревья величественные, как, например, дуб; некоторые считаются счастливыми, например, тополь, ореховое, в особенности, оливковое дерево. Травы, часто употребляемыми, являются мята, воловик аптечный.

Действие белены так описано Альбертом Великим: «Шестая трава Юпитера, которая обыкновенно называется *Ostharan*, а некоторыми именуется беленой. Корень, прикладываемый к нарывам и ранам, очищает их и уничтожает воспалительное состояние, а носимый на себе предохраняет от их появления; для излечения подагры прикладывают корень, разрезанный пополам, в особенности под знаком Зодиака, заведующим ногами. Питье, составленное из его сока с медом, унимает боль печени (находящейся под влиянием Юпитера). Надетая на себя, способствует любви. Желаящий заставить женщину себя полюбить, должен носить на себе эту траву, так как тогда он будет весел и приятен».

Травы Марса (♂) имеют следующие свойства: становятся ядовитыми

при сильной жаре (например некоторые *молочаи*), имеют шипы, колючки или жгучие волоски (например *крапива*), вызывают слезы в то время, когда их чистят или едят (например *лук*, *горчица*).

Характерная трава Марса – *молочай-солнцегляд* (*Euphorbia-helioscopia*).

Под названием *Ornoglose* Альберт Великий описывает траву, свойства которой одинаковы с *молочаем*: «Четвертая трава Марса *Ornoglose*. Корень ее хорошо действует от головной боли, так как предполагают, что Овен, господствующий над головой всех людей, есть разум Марса.

Ее употребляют при страдании мужских яичек и гнилых язвах, если Марс находится в Скорпионе – знаке, задерживающем семя. Сок ее хорош в питье от поноса и геморроя и расстройства пищеварения».

*Солнечные* (☼) *растения* ароматичны, кислы на вкус, полезны в качестве противоядия. Среди них попадаются вечнозеленые. Среди солнечных растений есть такие, которые все время поворачиваются к Солнцу; есть такие, которые раскрываются при солнечном восходе, например, *лавр*, *пион*, *чистотел*. Характерная трава Солнца – *гелиотроп*, которой Альберт Великий приписывает следующие свойства: «Собранная в августе, когда Солнце находится в знаке Льва, эта трава имеет чудесные свойства, так как (будучи завернута в лавровый лист вместе с волчьим зубом и носима на себе) не дает вредить обладателю травы или злословить против него, но, наоборот, принуждает делать ему добро и говорить о нем все лучшее. Если ее положить на ночь в изголовье, узнаешь воров. Если же принести эту траву в церковь, то женщины, нарушившие завет верности своим мужьям, не в состоянии будут уйти, пока не уберут траву: это свойство несомненно, ибо было часто проверено».

О *спорыше*, или *птичьей гречихе* (*Polygonum aviculare* L.), Альберт Великий писал следующее: «Вторая трава Солнца – *Poligone*, *Barrigiol* или *Repouse* – получила свое название от Солнца, потому что быстро разрастается, а некоторыми была названа домом Солнца. Эта трава исцеляет болезни сердца и желудка. Тот, кто до нее дотрагивается, приобретает свойства той планеты, под которой он родился. Если носить на себе этот корень, то излечиваешься от болезни глаз, а носимая на животе она оберегает от сумасшествия; кроме того, она полезна для легких и свободного дыхания. Кто пьет этот сок, у того явится много страсти и силы к любовному делу. Меланхоликам она помогает при кровавом поносе».

*Растения Венеры* (♀) замечательны своим ароматом, например, *вербена*, *валериана*, *венерин волос*, а плоды, посвященные этой планете, очень сладкие: таковы *груши*, *фиги*, *апельсины*. Роза тоже посвящена

Венере. Растения Венеры способны возбуждать сексуальные желания, их запах почти всегда сладок. Как типичную траву Венеры, можно назвать *вербену* (трава посвящения), одно из самых могущественных и таинственных растений. Вот что говорит Альберт Великий: «Седьмая трава Венеры *Pisterion*, некоторые ее называют *голубиной травой*, или *вербеной*. Корень ее, прикладываемый к шее, исцеляет золотуху, нарывы, раны и свинку, помогает также от остановки мочи, для чего из него надо приготовить пластырь и прикладывать его к больному месту. Она превосходно действует при ссадинах в прямой кишке и геморрое. Если пить сок вербены с медом и теплой водой, то является легкое и свободное дыхание. Вербена способствует выделению спермы и поэтому делает людей влюбленными. Даже более, если кто-либо носит ее на себе, то становится крепким и сильным в супружестве. Если ее положить в доме, на землю или в винограднике, то получишь хороший доход».

*Растения, соответствующие Меркурию (♿)*, отличаются смешанным вкусом. Их листья малы и бывают разных цветов. Примером растений Меркурия является *орешник* (куст), *иван-да-марья*, *мать-и-мачеха* (*Tussilago*), *пролесник однолетний* (*Mercurialis annua*). «Пятая трава Меркурия называется *Potentilla*, *лапчатка*, или *гусиная трава*, *Pedactilius* или *Pentafilon*, иначе *пятилистник*. Корень ее исцеляет раны и лишай, если прикладывать в виде пластыря. Если пить ее сок с водой, исцеляет золотуху, а также страдания груди и желудка. Взятый в рот, корень прекращает зубную боль и другие болезни в полости рта; если носить его на себе, то получаешь большую помощь, даже при ходатайствах у высокопоставленных лиц; он делает ученым и помогает приобретению того, что пожелаешь» (Альберт Великий).

*Растения, находящиеся под влиянием Луны (♁)*, безвкусны, живут вблизи воды или в воде, они холодны; дают млечный сок, способны уничтожить сладострастные желания. Их листья часто бывают крупными. Цветки белые, без запаха или имеют приторный запах. Луне посвящаются растения, сильно подверженные ее влиянию, например, трава, по Агриппе – *Chinostates*, а по Альберту – *Chrinostares*, которая увеличивается и уменьшается одновременно с фазами Луны. Она похожа на белую лилию, как по имени, так и по медицинским свойствам, главным образом по воздействию на глаза. К *белой кувшинке*, или *водяной лилии* (*Nymphaea alba*), и *белой лилии* (*Lilium candidum* L.) относится следующее описание Альберта Великого: «Третью траву Луны называют *Chrinostates*; этот сок очищает изъязвления желудка. Цветки действуют очищающим образом на почки и их излечивают. Возрастает и убывает, подобно Луне, хорошо

помогает от глазных болезней, давая ясность зрению. Если немного растертых корней положить на глаза, проясняется и усиливается сила зрения, потому что глаза имеют большую симпатию с Луной и зависят от ее влияния. Пьющим этот сок она помогает при переваривании мяса и от золотухи».

## **Влияние на растения различных комбинаций планет**

Не все растения обладают ярко выраженным свойством какой-либо одной планеты. При одновременном действии нескольких планет свойства растений меняются. Приведем несколько примеров возможных комбинаций. Если, например, преобладает Сатурн, то получается растение черного или грязно-серого цвета, с жестким и грубым стеблем, с терпким, кислым или соленым вкусом. Большого роста, тонкое, с темными цветками.

Но обыкновенно Сатурн привлекает к себе Марс, и тогда растение становится узловатым, листья делаются выпуклыми, ветви кривятся, и все растение принимает дикий, растрепанный вид.

Сатурн с Венерой дает большое дерево, которое обыкновенно бывает толстым.

Если Юпитер соединяется с Венерой, получается растение, полное сил и целебных свойств.

Если Меркурий примет участие в этом союзе, растение получится еще более совершенное. Оно бывает тогда среднего роста, прекрасно на вид, с белыми или голубыми цветками.

Если Солнце присоединится к этим планетам, цветки пожелтеют.

Если Марс не будет противодействовать предыдущим планетам, растение делается способным сопротивляться всем дурным влияниям и дает превосходное лекарство. Но такое соединение встречается редко.

Если Марс и Сатурн враждуют с Меркурием, Венерой и Юпитером, получается ядовитое дерево с красными или беловатыми цветками, жесткое на ощупь и отвратительное на вкус.

Если Марс и Сатурн ссорятся, Юпитер с Венерой сильны, а Меркурий очень слаб, получается теплое и целебное растение. Стебель тонкий, немного жесткий и колючий. Цветки беловатые.

Описывая различные растения, мы дадим сведения о влиянии планет на растения. Целитель должен знать, что хорошие растения могут быть испорчены дурным влиянием Сатурна и Марса. И, с другой стороны, ядовитые растения могут сделаться полезными под влиянием Солнца,

Венеры или Юпитера.

Невозможно установить раз и навсегда, от какой болезни помогает известное растение, нужно принимать во внимание все мельчайшие обстоятельства.

## **Значение лунного цикла для сельского хозяйства**

Обычно «кормящей матерью рода людского» называют Землю, однако сведения о мощности влияния Луны на урожай сохранились в сокровищнице мудрости всех аграрных народов. Сегодня вполне ясен механизм воздействия лунной энергии, которая стимулирует или подавляет рост живых тканей. Это всесильная гравитация. Ежедневно два раза в сутки, проходя через зенит неба, Луна вздымает толщи вод мирового океана. Но всякая живая клетка более чем на 90 % состоит из воды, и в биосфере также происходят приливы и отливы, которые обнаруживаются в периодических колебаниях продуктивности биомассы. Судя по всему, астрологические рекомендации не лишены оснований. Исходя из них, учитываются положение Луны в Зодиаке и ее фаза в нужный период времени.

Когда *Луна находится в Овне*, следует сеять и сажать только то, что растет быстро и не подлежит хранению: салат, шпинат, редис, зелень. При том же положении Луны можно производить опрыскивание, прополку, сбор фруктов, корнеплодов, срезку цветов.

В *знаке Тельца Луна* влияет на то, что растет медленно, но хранится до весны. В эти дни рекомендуется сажать картофель, морковь, свеклу, репу, турнепс, лук, чеснок, капусту, бобовые. Из цветов – луковичные.

*Луна в знаке Близнецов* содействует посадке или пересадке растений, исключая вьющиеся: вику, горох, фасоль, чечевицу.

Посадки и пересадки удачны когда *Луна в Раке*. В это время можно сеять зерновые: пшеницу, овес, ячмень, гречиху, а также овощи, не предназначенные для долгого хранения: помидоры, редис, бахчевые культуры.

*Луна в знаке Льва* благоприятна для посадки деревьев и кустарников. В это время возможна обрезка, устранение лишних побегов, срезка цветов, прополка, культивация.

*Луна в знаке Девы* хорошо влияет на те растения, которые выращиваются в декоративных целях.

*Луна в знаке Весов* — подходящее время для посадки клубневых и

бобовых культур: картофеля, репы, фасоли, гороха и др.; хорошо сеять зерновые, сажать деревья, кустарники, любые цветы, заготавливать семена и клубни на хранение.

Посадку помидоров, редьки, лука порея, бахчевых хорошо производить, когда *Луна в Скорпионе*. Дни, когда Луна находится в этом знаке, нужно использовать для посадки лекарственных растений, особенно тех, которые имеют шипы, колючки или острые, шиловидные листья и плоды. Не рекомендуется выкапывать клубни цветов, овощей и повреждать надземные части растений во избежание инфекций.

*Луна в Стрельце* оказывает хорошее влияние на посадку тех растений, которые должны расти вверх, а также быстрорастущих растений и овощей (лук, чеснок, перец, зелень). Благоприятны в это время уборка корнеплодов, овощей, фруктов, сбор семян, срезка цветов.

*Луна в Козероге* способствует посеву и посадке овощей и корнеплодов, зерновых, луковиц и корней. Растения, посаженные в это время, устойчивы к болезням, температурным перепадам. Луковичные менее подвержены делению в почве.

*Знак Водолея* неблагоприятен для посадок и ухода за растениями.

*Луна в Рыбах* благоприятна для посадки салата, петрушки, редиса, шпината. Однако все посаженное в это время быстро портится или приобретает неприятный вкус и запах.

Выше мы рассмотрели, как влияет Луна на растения при прохождении разных знаков Зодиака. Не меньшее значение для сельскохозяйственных работ имеет фаза Луны.

Когда Луна растёт, движение энергии направлено к верхней части растения, когда убывает – от верхушки к корням.

В полнолуние энергетически насыщена верхушка, а в корнях энергия минимальна. А в новолуние корни и нижние части растения насыщены максимально. Исходя из этих факторов, предлагаются такие рекомендации: сажать деревья, дающие плоды над поверхностью Земли (биоэнергия направлена вверх), в полнолуние, а растения, дающие плоды в земле, сажать при убывающей Луне (биоэнергия направлена вниз).

В дни новолуния (за сутки до него и сутки после) ничего не рекомендуется сажать, сеять или обрабатывать с применением металла. Допустима прополка сорняков. Перед самым новолунием производится обрезка растений, чтобы они не истекали соком. В это время можно отпиливать засохшие ветви плодовых деревьев.

Перед полнолунием сажают деревья, убирают зерновые. За сутки до полнолуния и сутки после него посадка деревьев и пересадка растений не

полагается, так как снижены приживаемость и жизнеспособность корневой системы. В это время можно сажать зелень.

Последняя четверть благоприятна для посадки корнеплодов, а также для закладки их на хранение. Для того чтобы выбрать наилучшее время для той или иной сельскохозяйственной работы, нужно использовать информацию о фазах Луны и нахождении ее в знаках Зодиака. Например, картофель лучше сажать, когда Луна находится в Козероге или Тельце и к тому же убывает.

Мы надеемся, что тем, кто выращивает на своих участках пищевые и лекарственные растения, эти сведения могут быть полезны.

## Часть 3. Целебные растения народной медицины

С начала возникновения медицины и до наших дней человек испробовал множество разнообразных средств и методов лечения. По мере совершенствования медицинских знаний и появления новых открытий в различных областях науки и техники во врачебной практике также появлялись новые лечебные средства. Многие из них или не подтвердили ожидаемых результатов или, как выяснилось впоследствии, оказывали побочное вредное действие на организм. Ряд лечебных средств заменялся новыми, более совершенными. Только некоторые средства и методы лечения после продолжительной, порой многовековой проверки заслужили всеобщее признание и сохранились до наших дней в арсенале современной медицины. Лечение растениями получило название *фитотерапия*.

Флора (так называют видовое разнообразие растений какой-либо территории) России насчитывает несколько тысяч видов, имеющих то или иное лекарственное значение. Одни из них широко используются современной научной медициной и с этой целью заготавливаются. Другие – прошли научную фармакологическую и клиническую оценку, признаны целебными, но не вошли в арсенал лекарственных средств научной медицины потому, что уступают по каким-то показателям уже имеющимся средствам аналогичного действия, либо потому, что имеют ограниченное распространение и небольшие природные запасы сырья, вследствие чего заготовка их оказывается экономически нецелесообразной. Третьи – совсем не употребляются в научной медицине, но широко применяются в народной медицине. Четвертые – традиционно используются как пищевые растения, но наряду с питательными качествами обладают выраженным терапевтическим действием. В народе, разумеется, все эти четыре группы нашли лечебное применение, но, конечно, неодинаковое: одни растения употребляют практически повсюду (например, валериану, зверобой и т. п.), другие имеют значение только на ограниченной территории (в частности аралиевые в основном в Восточной Азии), третьи – применяют кое-где и от случая к случаю. Отметим, что почти все научно-медицинские (так называемые «официальные», от латинского *officina* – аптека) растения используются и в народной медицине, причем нередко им приписывают значительно более широкий спектр действия, чем в научной терапии.

## Лекарственные свойства растений

Как известно, лекарственные свойства растений определяются наличием в их тканях химических соединений, обладающих биологической активностью, т. е. способных воздействовать на какие-то физиологические процессы в организме человека и других животных (усиливать кровообращение, притуплять болевые ощущения, способствовать потовыделению и т. п.). В роли таких действующих веществ (раньше говорили «действующих начал»), определяющих целебные качества растения, выступают различные химические соединения: *алкалоиды, гл и коз иды (сердечные гл и коз иды, стероидные и тритерпеновые сапонины, антрагликозиды и др.), фенольные соединения (кумарины, хромоны, флавоноиды, дубильные вещества и др.), эфирные масла, сесквитерпеновые лактоны и другие терпеноиды* и т. д. Во многих растениях синтезируются и накапливаются *витамины*, представляющие собой соединения различной структуры и относящиеся к разным химическим классам, но объединяемые в одну группу по их жизненно важной функции для организма человека и животных.

В известном памятнике русской культуры XI в. «Изборнике Великого князя Святослава Ярославича» дано описание значительного числа лекарственных растений и их лечебного применения.

Сбор лекарственных трав на Руси приурочивали к различным религиозным праздникам. Собирали перед Троицей, накануне праздника Успения Богородицы, на Спаса (19 августа по старому стилю). Симон Зилот считался покровителем растений. Когда собирали травы на Симона Зилота, принято было читать про себя: «Святой Авраам эти травы пахал, а Бог сажал, а Спас родил, Мать Божия поливала и нам в помощь давала».

В научной медицине широко используют лекарства растительного происхождения, имеющие в своей основе чистые индивидуальные соединения, выделенные из растительного сырья, например, *алкалоиды морфин, берберин, резерпин* (в медицине используют чаще всего их соли), *флавоноид рутин* и т. д. Производство таких лекарств требует сложной технологии, их выпускают специализированные химико-фармацевтические заводы и фабрики. В народной медицине лекарства из растений делают по более простой технологии – извлекают не одно какое-то химическое соединение, а делают вытяжку (экстракт) всех (или большинства) содержащихся в них веществ. Следовательно, в таких лекарствах кроме

биологически активных (действующих) соединений присутствуют другие вещества. Одни из них никак не влияют на организм человека, их называют балластными. Другие – хотя непосредственно на организм не действуют, но усиливают активность действующих веществ либо продлевают (продолжают) их целебное действие или уменьшают их токсичность. В роли таких сопутствующих веществ нередко оказываются *полисахариды* (в частности *пектины, камеди, слизи*), кислоты, жирные масла. Кроме того, в таких суммарных лекарствах почти всегда присутствуют *минеральные вещества* в виде солей калия, натрия, железа, кальция и пр., чаще всего в микродозах. Одни из них полезны для организма и даже оказывают терапевтическое действие, другие вредны (особенно в макродозах), третьи нейтральны.

Природные химические соединения обладают менее вредным воздействием на человеческий организм, чем их синтетические аналоги или вещества с искусственно созданной структурой, а это дает возможность длительно применять их при лечении хронических заболеваний или в целях профилактики различных болезней.

Как правило, «родственные» растения имеют сходный химический состав своих органов и частей, в том числе содержат одинаковые или близкие биологически активные соединения. Для одних семейств характерна высокая концентрация в растениях алкалоидов, для других – сапонинов, третьих – аскорбиновой кислоты и т. д. Неудивительно поэтому, что при заготовках лекарственного сырья в ряде случаев не различают родственно близкие или морфологически сходные виды. Так, наряду со зверобоем продырявленным заготавливают похожий на него звербой пятнистый, и это оправданно. Однако нельзя механически переносить этот принцип на все роды. Например, плоды большинства шиповников отличаются высоким содержанием витаминов (особенно С), в то же время в плодах некоторых видов содержание аскорбиновой кислоты бывает ничтожным. На Кавказе растут два чрезвычайно похожих друг на друга крестовника, но каждый из них содержит абсолютно разный набор алкалоидов. И таких примеров можно привести множество.

Травы, которые в лечебной магии использовались для снятия порчи, сглаза, должны были быть собраны в определенное время. Например, мать-и-мачеху и мяту нужно было собирать на Иоанна Крестителя (Ивана Купалу), папоротник – на Троицу или 2-й день Троицы. Многие травы имели специфическое назначение: анютины глазки хороши от сглаза и кашля, барвинок помогает хранить семью, делает прочным брак, богородская трава помогает от порчи колдуна, василек помогает покойнику

легче перейти в загробную жизнь и так далее.

В 1585 г. был издан первый русский «Травник», в котором описаны растения отечественной флоры и их применение в народной медицине.

*Растительным лекарственным сырьем называют ту растительную массу, которую используют для приготовления лекарств. У одних растений с этой целью заготавливают листья (например листья алоэ, ландыша, толокнянки; в фармации такое сырье называют *Folium*); у других – плоды (*Frutex*; например плоды тмина, облепихи, малины) или семена (*Semen*; например семена льна, тыквы); у третьих – корневища (*Rhizoma*; например корневища аира, горца змеевидного, элеутерококка); у четвертых – корневища с корнями (*Rhizoma et radices*; например корневища с корнями кровохлебки, солодки); у пятых – кору (*Cortex*, например кору барбариса, дуба, калины) и т. д.*

Есть в фармации обозначения сырья, которые по значению расходятся с понятиями, принятыми в ботанике. Во-первых, если в качестве сырья используют всю надземную массу травянистого растения, такое сырье называют *травой* (в фармации – *Herba*). Более того, травой называют и сырье, представляющее собой надземные неодревесневшие части полукустарников и даже некоторых кустарников. Во-вторых, далеко не всегда обозначают точными ботаническими терминами сырье, представляющее подземные части растения. Обычно такое сырье называют *корень* (в фармации – *Radix*), хотя вместе с корнями в таком сырье могут быть корневища, столоны и другие видоизмененные подземные побеги. В-третьих, почти всякое сырье, состоящее из генеративных частей цветущих растений, фармацевты зовут *цветами* (*Flores*), хотя такое сырье у разных лекарственных растений представлено весьма неодинаковыми органами растений: у боярышника это действительно цветки (не цветы! Цветы – житейский обиходный термин, обозначающий декоративные растения, букеты, комнатные растения и т. п.; в ботанической науке этот термин не употребляется вообще); у коровяка – венчики цветков, у василька – наружные воронковидные цветки; у большинства других сложноцветных (например у ромашки, череды и др.) – соцветия-корзинки и т. д.

Некоторые небольшие по размерам растения (преимущественно одно- и двулетники) с лекарственной целью заготавливают целиком (*все растение*), хотя на практике по большей части срывают надземную часть, а корень часто остается в почве.

Лекарственные растения применяют свежими, в виде порошка из высушенных растений или используют для приготовления *настоя* (*инфуз*), *отвара* (*декокт*), *настойки* (*тинктура*), *вытяжки* (*сок*) или *сгущенной*

*вытяжки (экстракт)* путем извлечения из них в результате несложной обработки действующих веществ.

Для внутреннего приема лекарственные травы и извлечения из них назначают в определенной дозировке как лечебные препараты. Пищевые лекарственные растения служат для приготовления лечебных напитков, салатов и в качестве приправы к различным пищевым блюдам.

Лекарства, собранные во время солнечных или лунных затмений, по поверьям знахарей, превращаются в яд. Народные лекари полагали, что большинство трав полностью созревает и цветет в период летнего солнцестояния (на Ивана Купалу). Предполагается, что в это время лекарственные травы обладают наибольшей целительной силой и их необходимо собирать.

Как наружное средство лекарственные растения используют в народной медицине для приготовления **ванн, компрессов, обтираний, примочек, припарок, полосканий, мазей, пластырей.**

Фитотерапия в народной медицине была и остается основным видом лечения, ибо растительный мир предлагал человеку обширный ассортимент лечебных средств.

## Заготовка растительного лекарственного сырья

Выше мы отметили, что в качестве лекарственного сырья используют разные, но у каждого вида растений строго определенные органы и части, в которых накапливаются те или иные биологически активные соединения, определяющие терапевтическую ценность этого сырья. Естественно, время и техника заготовки сырья в каждом конкретном случае различается.

## Правила сбора лекарственных растений

С одной стороны, выгоднее заготавливать то или иное сырье, когда в нем отмечается максимум накопления биологически активных веществ (их содержание колеблется в разные фазы развития растения). С другой стороны, важно, чтобы заготовки велись тогда, когда данный орган или часть растения, которые идут на сырье, достигли наибольших размеров.

В подземных органах максимум накопления действующих веществ приходится, как правило, на период относительного покоя растений, т. е. на конец вегетации. К осени и сами подземные части растения заканчивают рост, оказываются наиболее массивными, поэтому период с конца вегетации до начала весеннего отрастания – оптимальный срок заготовки корней, корневищ, луковиц, клубней и других подземных органов. На практике заготовку ведут обычно осенью, когда надземные части начинают увядать, ибо после их полного отмирания поиски нужного растения становятся затруднительными. **Позднеосенняя** и **ранневесенняя** заготовка оправдана еще и тем, что растение ко времени выкопки его подземных органов успевает полностью обсемениться, что чрезвычайно важно для восстановления зарослей после заготовок. После выкопки сырье необходимо отряхнуть от остатков почвы, желательно сразу промыть в проточной воде, порезать на мелкие куски и высушить.

Надземные вегетативные части (траву или отдельно листья) заготавливают, как правило, при бутонизации и в начале цветения растений. Именно на эту фазу приходится обычно максимум содержания в зеленых частях растения биологически активных веществ. К тому же перед цветением надземные побеги большинства растений достигают наибольшей высоты и, следовательно, массы. Травянистые растения, сырьем которых является «трава», т. е. целые надземные побеги, срезают обычно серпом или садовым ножом на разном уровне от поверхности

почвы: более нежные – почти у корневой шейки; наоборот, достаточно грубые (например, пустырник) – ближе к верхушке. Хотя и говорится «надземная масса», на самом деле целебные вещества содержат в основном листья и цветки, поэтому именно они желательны в составе сырья, а толстые стебли – явный балласт. По этой причине для многих растений правильнее говорить, что сырьем у них является не вся надземная масса, а верхушки цветущих побегов. Обращаем внимание на то, что побеги следует именно срезать, а не срывать, так как при обрывании часто надземные побеги выдергиваются вместе с почками возобновления, расположенными на прикорневых частях стеблей, а это ведет к ослаблению и даже гибели растения. С деревьев и кустарников листья собирают нередко все лето, до начала пожелтения перед листопадом, однако предпочтительнее все-таки более молодые листья.

Соцветия, отдельные цветки и их части собирают в начале цветения. Этот срок особенно важен для корзинок сложноцветных, так как соцветия, собранные при отцветании, при сушке сильно рассыпаются. К тому же развивающиеся в них плоды могут иметь другой химический состав. Плоды и семена заготавливают при полной спелости. Крайне желательно при заготовках часть цветков и плодов оставлять на растениях для обсеменения и естественного восстановления зарослей. Это важно еще и потому, что для многих диких животных, особенно птиц, плоды дикорастущих деревьев, кустарников и трав – важный зимний корм.

Кору стволов и ветвей заготавливают весной во время интенсивного сокодвижения, когда она легко отделяется от древесины. Почki деревьев и кустарников собирают рано весной, когда они набухли, но еще не начали распускаться. Почki березы и сосны можно срезать и в конце зимы. Чаще всего для сбора почек срезают верхушки ветвей и с них обрезают или обрывают почки. Если же приходится срывать почки с живых побегов, то с каждой ветви нужно срезать не более четверти почек, чтобы за счет оставшихся побег мог более или менее нормально функционировать. Следует помнить, что заготовку сырья древесных растений, особенно коры и почек, в лесах можно проводить лишь с разрешения органов лесной охраны на специально отведенных участках. Работильные хозяйства сочетают заготовку сырья с рубками ухода за лесом, когда часть деревьев и кустарников вырубается и их можно использовать для обдиранья с них коры или срезания почек. Еще большие возможности для сбора лекарственного сырья появляются на лесосеках.

При любых заготовках лекарственного и другого сырья нужно заботиться о «завтрашнем дне», не губить заросли. Следует помнить, что

всякое вмешательство человека в естественные природные процессы, тем более любое отчуждение каких-либо частей растений (кроме, может быть, плодов и семян), мягко выражаясь, не способствует процветанию растительного сообщества. Наоборот, заготовки сырья наносят растениям тяжелую травму, поэтому нужно стремиться часть особей оставлять вообще нетронутыми. Особенно это актуально, если на сырье срезают всю надземную массу и тем более, если выкапывают корневища и корни. В таких случаях как минимум 10 % растений нужно оставлять в качестве семенников. К так называемым дарам природы нужно относиться по-хозяйски, стремиться к тому, чтобы их хватило не только нам, но и потомкам наших потомков. Для этого не требуется знать какие-то особые правила. Важно лишь при заготовках соблюдать умеренность и не оставлять после себя «пустыню».

Заготовке лекарственных растений народная медицина придавала ритуальное значение. Некоторые травы должен рвать сам больной, только в этом случае они окажут лечебное действие. Срывая растение, человек убивает его. Поэтому он должен мысленно обращаться к нему с просьбой о помощи и просить прощения за нанесение вреда. Собирать необходимо только нужное количество сырья. У народных целителей сохранилось немало молитв и заговоров, которые нужно произносить при сборе трав.

Народным целителям были известны многие тонкости сушки трав. Травы, собранные в день Ивана Купалы, клали под росу этого дня и высушивали. Это делало травы более целебными.

Купальские травы освящали в церкви, в результате чего целебные свойства трав увеличивались. Лучшим временем для сушки считалась третья фаза Луны – после полнолуния.

В некоторых местностях сохранился обычай при сборе бузины класть под куст кусочек хлеба или соль. Это, по-видимому, своеобразная форма жертвоприношения земле-кормилице.

У наших предков основная молитва при сборе трав звучала так: **«Земля-Мати, благослови меня травы брати, и ты, трава, мне Мати»**. Читали также другой заговор: **«Матерь Божия ходила, зелья-травы родила. Что надо, поливала, нам на помощь давала»**. Подойдя к растению, нужно было повернуться на восток, перекреститься с молитвой, потом вырвать растение, произнося заговор.

На Руси лекарственные растения заготавливали преимущественно девочки-подростки до полового созревания или пожилые женщины, у которых прекратилась половая активность.

Если заготовкой лекарственных растений занималась молодая

женщина, то ей запрещалось собирать растения в период менструаций. В это время ее энергетика сильно действует на окружающую среду. Выделяются особые вещества, которые губительно действуют на растения.

Наши предки считали, что сборщик растений перед сбором должен очиститься духовно и физически. Необходимо обязательно попариться в бане, надеть чистое белье. Белье, пропитанное запахом пота, разрушающе действует на лекарственные свойства собранных растений.

Растения будто бы переживают так же, как и человек, истинные стрессы, катаклизмы. В клетках растений под воздействием современных ядов вырабатываются сильнейшие противоядия, иногда очень опасные для человека. Поэтому очень важны места сбора растений. Их нельзя собирать близ автотрасс и других дорог с автомобильным движением. Не годятся для этой цели городские парки, скверы, уличные насаждения. В наше время для сбора трав нужно как можно дальше удаляться от промышленных зон, от человеческого жилья. Народные целители советовали избегать места с нечистотами, кладбища, леса, сожженные огнем, и территории, опустошенные насекомыми. Считалось, что травы, применяемые при гинекологических заболеваниях, нужно собирать вдали от жилых мест, там, где не слышно пения петуха. Если нужно собирать травы от болезней жара, надо идти во влажные, прохладные места, а от болезней слизи и холода – в высокие, сухие, продуваемые ветром места. Слабительные лекарственные растения надо собирать осенью, когда растения высыхают. Рвотные – в период распускания почек, особенно в период растущей Луны.

Травы собранные утром, обладают наибольшей целительной способностью, восстанавливают и укрепляют организм. Кору и корни рекомендуется собирать с 16 до 18 ч, ближе к закату.

Знахари считали, что для успокоения, усиления восстановительных процессов в организме лучше всего использовать лекарства, приготовленные из растений, которые были собраны ночью. Собирать травы во время дождя, грозы не рекомендовалось.

## **Правила сушки лекарственных растений**

Качество лекарственного растительного сырья в значительной мере зависит от его сушки. В свежесобранном сырье продолжают биохимические процессы, в результате которых некоторые действующие вещества разлагаются, сырье буреет, покрывается плесенью и теряет товарные качества. Чтобы предотвратить такие нежелательные явления,

нужно удалить из сырья лишнюю влагу, т. е. высушить его, и как можно быстрее. Для ускорения сушки крупные части сырья измельчают, разрезая на куски корневища, луковицы, длинные надземные побеги. Толстые корневища и корни разрезают не только поперек, но и вдоль. Чем влажнее сырье, тем более тонким слоем его раскладывают на просушку.

Различают *естественную* и *искусственную* сушку. Естественная сушка протекает на воздухе без дополнительного подогрева. Конечно, наиболее эффективна сушка на солнце, но она не годится для лекарственного сырья, так как солнечный свет обесцвечивает зелень, в результате сырье становится непривлекательным, а главное ультрафиолетовые лучи могут разрушить некоторые целебные соединения. В связи с этим на солнце сушат только сочные плоды (в частности ягоды) и некоторые корневища и корни, лечебное действие которых определяют дубильные вещества. Листья, надземные части, цветки, соцветия сушат на воздухе, но в тени. Обычно используют для этого чердаки, сараи, навесы и т. п. Сушке способствует ветерок, но сильный ветер может оказаться и серьезной проблемой, так как может унести и развеять подсыхающее сырье. При сушке не следует забывать о необходимости регулярного ворошения сырья для равномерного просушивания, а также о защите от росы, не говоря уже о дожде. Важно при сушке сохранить чистоту сырья, поэтому раскладывать его нужно на чистую подстилку: фанеру, картон, бумагу, материю, марлю, прочную бумагу.

Искусственная сушка в специальных сушилках, конечно, удобнее, так как позволяет регулировать температуру и получать первоклассное сырье. Однако такие сушилки имеют лишь специальные заготовительные пункты. В домашних условиях для сушки используют всевозможные печи и духовки. Важно следить, чтобы температура не превышала 90 °С, иначе сырье может подгореть. А для сырья, содержащего эфирное масло, температуру не нужно держать выше 40–50 °С, так как в противном случае масло «улетит» и сырье лишится целебных свойств.

Естественная сушка обычно продолжается несколько суток, искусственная – немногие часы. Сушка считается законченной, если листья и цветки растираются между пальцами, стебли и корни легко ломаются, ягоды при сжимании в горсти рассыпаются, а не слипаются в комок. Сухое сырье гигроскопично, поэтому его нужно хранить в помещениях с невысокой влажностью воздуха. Для хранения сырья в домашних условиях используют плотные мешки, коробки, жестяные и стеклянные емкости. Срок хранения для каждого вида сырья различен, но более трех лет никакое сырье хранить не следует, оно постепенно теряет целебные качества.

Лучше использовать сырье в течение первого года после заготовки.

Народные целители считают, что свежее лекарственное сырье нельзя смешивать со старым, так как свежее может потерять свою силу. Если высушенные листья и цветки теряют окраску, их сила исчезла. Потеря запаха свидетельствует о потере лечебных свойств.

В глубокой древности наши предки начали подмечать лечебные свойства некоторых растений. Античная медицина довольно широко применяла лекарственные растения. Так, один из ее основоположников – Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) изучил и описал около 200 лекарственных растений. Таджикский врач и философ Авиценна (980 – 1037 гг.) в своей книге «Канон врачебной науки» привел 811 простейших лекарств, из которых 612 растительного происхождения. В IX в. в Италии в г. Салерно возникает медицинская школа, которая исследовала данные античной медицины. В «Салернском кодексе здоровья» в 102 стихах приводятся сведения о лечебном применении 52 растений.

Нельзя хранить вместе растения, обладающие горячей и холодной природой. Это нужно учитывать и при составлении лекарственных сборов. Очень немногие растения сохраняют свою силу больше, чем один год.

Хочется напомнить, что для лечения травами характерно медленное, мягкое действие. Нужно набраться терпения, чтобы получить желаемый результат.

# Приготовление лекарств из растений в домашних условиях

## Общие рекомендации

Лечебное свойство растений обусловлено наличием в них биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают на него различное действие. Их принято называть действующими веществами, или действующими началами. Наиболее важные из них – **аминокислоты, углеводы, органические кислоты, жирные и эфирные масла, ферменты, витамины, алкалоиды, гликозиды, фенольные соединения** и пр.

Лекарственные растения редко используют для лечения в натуральном виде, обычно из них готовят разнообразные лечебные средства, то есть лекарства.

На заводах фармацевтической промышленности из растений получают в чистом виде действующие вещества, которые применяют в виде разных лекарственных форм: растворов, порошков, таблеток, мазей и др. Фабричным способом изготавливают и так называемые **галеновые препараты**. Галеновые препараты получили свое групповое название по имени древнеримского врача Галена (131–211 гг.), предложившего проводить обработку лекарственного сырья с целью максимального извлечения активных веществ и освобождения от значительной части балластных. Первоначально в группу галеновых препаратов входили горчичники, мыла, пластыри, вина и уксусомеды. В дальнейшем к ним причислили настойки, экстракты, медицинские воды, масла, спирты, сиропы. Их, а также препараты, состоящие из отдельных или нескольких индивидуальных химических веществ, продают в аптеках.

В аптеках в расфасованном виде продают сухие лекарственные растения и их смеси, называемые **сборами** или **чаями**.

При самостоятельной заготовке растительного сырья необходимо соблюдать порядок и сроки сбора растений, правила их сушки и хранения.

Для лечения желательно использовать свежесушенные растения, так как при долгом хранении они теряют свои целебные свойства. Никогда не собирайте травы вдоль дорог, железнодорожных путей, около промышленных объектов, в городе. Они накапливают огромное количество

солей тяжелых металлов, вредных веществ из промышленных выбросов. Хорошо собирать траву в горах, предгорьях, лесах, на невыпасаемых лугах, давно непаханных пустошах.

При сборе лекарственного растения для лечения определенного человека от определенной болезни на Руси было принято трижды читать заговор: **«Копая зелье, цвет ясный, желтый да лазоревый, копаю зелье, траву да коренья крещеному рабу Божию (имя и отчество) на помощь».**

Из приобретенного в аптеке или самостоятельно заготовленного растительного сырья в домашних условиях можно готовить только такие лекарственные формы, которые не требуют специального оборудования и сложных аппаратов: водные настои и отвары, спиртовые и водочные настойки, экстракты, соки, порошки, мази, пасты.

Для приготовления лекарственных средств сырье необходимо предварительно измельчить, так как из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее. Обычно размер частиц листьев, цветков и травы не должен превышать 5 мм; стеблей, коры, корней – 3 мм; семян – 0,5 мм. Листья, траву и кору режут на мелкие частички ножницами; корни и корневища режут ножом или дробят в ступке; плоды и семена измельчают на мельничках или оставляют целыми.

При приготовлении многокомпонентных лекарственных средств (чаев, сборов) все составные части измельчают по отдельности, затем их отвешивают или отмеряют в объемных или весовых частях в указанной пропорции; окончательно смешивают на листе чистой бумаги или в стеклянной банке до получения равномерной смеси.

Приблизительные соотношения наиболее употребляемых в домашних условиях объемных и весовых единиц представлены в таблице 3.

**Таблица 3. Соотношение объемных и весовых единиц высушенного и измельченного растительного сырья**

<b>Объем</b>	<b>Вес</b>
1 чайная ложка	около 5 г
1 десертная ложка	около 10 г
1 столовая ложка	около 15 г
1 столовая ложка с верхом	около 20 г

Для приготовления лекарственных средств горячим способом необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. Следует помнить, что в алюминиевой или другой металлической посуде варить травы нельзя во избежание реакции с металлом!

Чтобы процедить готовые средства, нужно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

## **Виды лекарств, приготовленных из растений**

*Настои* – это водные извлечения из тех частей растений, которые сравнительно легко отдают действующие начала (цветки, стебли, листья, плоды).

При приготовлении настоя горячим способом подготовленное указанным выше образом исходное сырье нужно высыпать в посуду и залить кипяченой водой. Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды, более точная дозировка указывается в предписании к конкретному рецепту.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1:10, а 1:20 или 1:30 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

Содержимое тщательно перемешать, посуду закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 мин. В домашних условиях водяную баню можно заменить стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой. После нагревания сосуд с настоем снять и охлаждать при комнатной температуре в течение часа. Затем настоем процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до указанного в предписании объема, компенсируя выкипевшее количество воды. Например, для приготовления настоя из расчета 1:10 из 20 г растительного сырья, мы должны получить 200 мл готового настоя. Если после процеживания получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Очень удобно готовить настоем горячим способом в термосе. Как правило, для суточной нормы настоя две столовые ложки растительного сырья заливают двумя стаканами крутого кипятка вечером и оставляют на ночь. На следующий день пьют по  $\frac{1}{3}$  теплого настоя в 3 приема за 30 мин до еды.

При приготовлении некоторых настоев можно обойтись и без водяной бани. В этом случае измельченные частицы растений залить кипятком, поставить на плиту или в горячую печь и следить, чтобы настоем не кипел. Через 15 мин его снять, охладить и процедить. Такой способ приготовления настоя практически не отличается от заварки обычного чая. Еще проще

следующий вариант приготовления настоя: взять одну чайную ложку с верхом сухой травы, залить ее стаканом кипятка, накрыть крышкой, дать постоять 20 мин, процедить и выпить. Пить траву нужно утром натощак за 30 мин до еды.

Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные части растений залить соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, накрыть крышкой и настаивать от 4 до 12 ч, после чего процедить.

Пьют настои обычно ложками (взрослые – столовыми, дети – чайными) или по ½ – 1 стакану (взрослым).

**Отвары** – это водные извлечения из тех частей растений, которые плохо отдают действующие начала и имеют более грубую структуру (кора, корни, древесина, клубни, грубые листья и т. п.).

Они требуют более длительной термической обработки.

Подготовленное указанным выше образом растительное сырье залить холодной водой (как правило, в соотношении 1:10 для внутреннего и 1:5 для наружного употребления), тщательно перемешать и кипятить на слабом огне или на кипящей водяной бане 20–30 мин. Охлаждать отвар при комнатной температуре 10–15 мин, после чего процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и др.), нужно процедить сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров состоит в следующем. Необходимое количество растительного сырья насыпать в посуду, залить сырой водой, перемешать, накрыть крышкой и оставить на ночь при комнатной температуре. Утром смесь поставить на огонь и кипятить под крышкой 5–7 мин. Затем снять посуду с огня и оставить накрытой полчаса, после чего отвар процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Применяют отвары так же, как и настои.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время и в теплом помещении, поэтому лучше готовить их непосредственно перед употреблением. Хранить их нужно в темном прохладном месте, лучше в холодильнике, но не более трех суток.

Ежедневная норма приема отвара составляет обычно 1 л. При этом один стакан подогретого отвара пьют натощак, а остальное выпивают в течение дня в четыре приема. Каждый прием через 1 час после еды. И так поступают во все время лечения, ежедневно приготавливая свежий отвар.

Некоторые специалисты народной медицины рекомендуют готовить из

наименее грубых частей растений (цветки, трава, листья, плоды) не настои, а напары. Напары готовят почти так же, как отвары.

**Напары** – водные извлечения из растительного сырья, которое заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в постепенно остывающей духовке.

Утром напар процеживают, подогревают и пьют как отвар.

**Настойки** – это жидкие лекарственные формы, для приготовления которых применяют 40–70-градусный спирт. В домашних условиях для этого используется водка.

Подготовленное исходное сырье высыпать в сосуд (обычно в стеклянную бутылку, банку и т. п.), залить спиртом соответствующей крепости, закупорить и выдерживать при комнатной температуре обычно в течение 7 суток. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берут такое количество спирта, чтобы получилось 5 частей готовой настойки. Например: из 20 г растения должно получиться 100 мл (около 100 г) настойки.

Через неделю настойку слить, хорошо отжать остатки растений и процедить. Процеженная настойка, независимо от цвета, должна быть прозрачной.

Спиртовые настойки пригодны для длительного хранения (до нескольких лет). Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями (по 10–30 капель), почему и называют такое лекарство «каплями».

Хранить настойки лучше всего в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

**Экстракты** – лекарственные средства, полученные выпариванием в закрытой посуде настоев, отваров или настоек, чаще всего до половины первоначального объема, вследствие чего они более концентрированы.

Срок годности экстрактов несколько длиннее, чем настоев или отваров. Назначают экстракты каплями.

**Сок** – жидкая составляющая плодов растений, извлеченная с помощью прессования.

Чтобы отжать сок, лучше всего пользоваться прессом или соковыжималкой, можно применять и мясорубку. Соки являются наиболее рациональным средством в большинстве случаев лечения лекарственными растениями. С лечебной целью лучше применять свежие соки, не подвергавшиеся термической обработке, так как при кипячении лечебная ценность соков значительно уменьшается. Но сырые соки быстро портятся и их следует употреблять как можно скорее после приготовления. Поэтому

у лечящегося должен быть всегда запас свежих овощей, фруктов или ягод, из которых нужно готовить соки, что практически возможно лишь в летний и осенний периоды. Отрицать лечебную ценность соков, обработанных кипячением (способ горячего разлива) или пастеризацией, не следует, но при этом следует отдавать предпочтение пастеризации.

Качество сока зависит от состояния сырья. Ягоды и другие плоды должны быть в стадии полной зрелости. Для сохранения биологически ценных компонентов и, прежде всего, витаминов, плоды должны быть обработаны не позднее чем через 2 часа после их сбора.

Собранные ягоды и фрукты промыть водой. Некоторые ягоды (например, малину) не моют. Затем сырье измельчают. Ягоды лучше растереть, яблоки и груши – протереть на терке. Листья и траву нарезать ножницами, а корни и клубни – ножом.

Для приготовления сока способом горячего разлива удобно использовать соковарку.

**Порошки** – это твердые сухие сыпучие лекарственные формы.

Готовят их путем измельчения сырья в ступке. Порошки различают мельчайшие, как пыль, мелкие, как мелкий речной песок, и крупные, как крупный песок. Мельчайшие порошки применяют для присыпки ран, язв и т. п., а мелкие и крупные принимают внутрь.

**Мази** – наружные средства, получаемые путем смешения тонкоизмельченных частей растений с мазевыми основами: вазелином, ланолином, свежим свиным жиром, сливочным или растительным маслом.

Мази на растительном масле (подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-нибудь другом) или минеральных жирах лучше сохраняются.

**Пасты** – это разновидность мазей, в которых находится 25 % и больше порошкообразных веществ.

Часто в состав паст входят крахмалы. Пасты, в отличие от мазей, более плотной консистенции и дольше держатся.

Лечение многокомпонентными **лекарственными сборами**, как правило, более эффективно, чем одиночными растениями. При составлении сбора необходимо учитывать индивидуальные особенности больного и наличие сопутствующих заболеваний.

При составлении сбора необходимо, во-первых, знать показатели артериального давления и учитывать основную тенденцию его изменения. Например, при составлении сбора для больного холециститом с артериальной гипертонией в сбор включают растения не только желчегонные, но и с гипотензивным действием, иначе лечение может спровоцировать гипертонический криз, ухудшить общее состояние.

Во-вторых, следует учитывать склонность к запорам либо поносам и включать сырье слабительного или вяжущего действия.

В-третьих, некоторые растения действуют на мускулатуру матки и могут быть опасны для беременных. Растительные сборы и средства не рекомендуется принимать во время менструаций.

Часть растительных средств может вызвать аллергическую реакцию организма. В этих случаях надо начать со сбора из 2–3 компонентов и через 5–7 дней добавлять в сбор по одному растению, чтобы выявить аллерген.

## Правила применения лекарств из растений

Целебные средства, приготовленные из растений, обладают многосторонним действием на человеческий организм, что оправдывает применение одних и тех же трав для лечения различных заболеваний. Предусмотреть нежелательное побочное действие лекарственных растений может только врач после всестороннего обследования больного.

Существуют разные рекомендации по использованию лекарств, приготовленных из растений. В случае хронических заболеваний лекарственные средства обычно принимают в течение одного месяца с последующим 5—10-дневным перерывом или в течение 2–3 месяцев с последующим двухнедельным или месячным перерывом.

Обычно при лечении лекарственными растениями улучшение наступает через несколько дней после начала курса, но стойкий эффект удается достичь лишь при длительном (не менее полугода) и регулярном применении трав. Отсутствие положительного эффекта в течение 2–3 недель является, как правило, основанием для замены растительного средства.

Курс лечения должен определять лечащий врач при постоянном наблюдении за здоровьем больного.

При сборе и использовании растений в лечебных целях необходимо помнить, что некоторые из них содержат ядовитые вещества. Эти вещества могут содержаться во всем растении или в отдельных его частях. Токсические свойства большинства растений не теряются при высушивании или термической обработке.

❗ **Внимание:** при неправильном использовании и самолечении даже некоторые неядовитые растения могут вызвать отравления.

К наиболее токсичным растениям следует отнести: **болиголов крапчатый; волчье лыко; вех ядовитый (цикута); некоторые виды аконита.** Тяжелые отравления вызывают **ягоды белладонны (красавки); семена белены черной; дурман обыкновенный, наперстянка.** Известны случаи отравления **крушиной ломкой; чистотелом; безвременником.** Поражения кожи могут вызвать **сок борщевика; сок чистотела.**

❗ **Внимание:** лекарства из растений, содержащих сильнодействующие вещества, в домашних условиях готовить не рекомендуется, так как малейшее нарушение технологии приготовления или передозировка могут превратить лекарство в яд. К таким растениям

*относятся: крестовник плосколистный; мордовник обыкновенный; скополия карниолийская; термописис ланцетный; секуринега полукустарниковая; софора японская; ипеакауана (рвотный корень); стефания голая; физостигма; чилибуха (рвотный орех); живокость сетчатоплодная; паслен дольчатый.*

Водные извлечения из этих растений готовят только в аптеках.

В таблице 4 приводится список наиболее употребительных лекарственных растений, использование которых требует осторожности.

**Таблица 4. Противопоказания к использованию некоторых лекарственных растений**

**Таблица 4. Противопоказания к использованию  
некоторых лекарственных растений**

<b>Название растения</b>	<b>Противопоказания к использованию</b>
Арония черноплодная (рябина черноплодная)	Повышенная свертываемость крови, гиперацидные гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальная гипотензия
Горчица сарептская	Туберкулез легких и воспаление почек
Девясил	Заболевания почек и беременность
Душица обыкновенная	Беременность
Зверобой продырявленный	Гипертония, повышение температуры
Золотой корень (родиола розовая)	Резко выраженные симптомы нервных заболеваний, гипертонический криз, озноб
Кровохлебка лекарственная	Беременность
Ламинария сахарная (морская капуста)	Беременность, нефрит, геморрагический диатез, крапивница, хронический ринит
Можжевельник обыкновенный	Водянка
Пижма обыкновенная	Беременность, грудной возраст
Подорожник большой	Болезни желудка с повышенной секрецией

Название растения	Противопоказания к использованию
Полынь горькая	Беременность и энтероколиты; употребление дольше месяца (могут наступить явления интоксикации)
Тимьян ползучий (чабрец)	Резко выраженный кардиосклероз, атеросклероз сосудов головного мозга, мерцательная аритмия, предынфарктное и постынфарктное состояния, болезни печени и почек, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность, непереносимость препаратов растения
Щавель кислый	Беременность, заболевания почек, подагра

## Часть 4. Лекарства на огороде

Для получения многих эффективных лекарств совсем не требуется совершать далекие путешествия, нужно лишь пойти на собственный огород, поехать на дачный участок либо купить необходимые овощи в магазине или на рынке. Вероятно, нет овощей, которые не обладают не только питательными, но и целебными свойствами. Мы расскажем о некоторых из них, издавна почти по всей Руси используемых в народной медицине.

Многообразие растений, разводимых на огородах и дачных участках, применяемых в народной фитотерапии, для удобства изложения представлено тремя группами: собственно овощные растения, так называемые бахчевые культуры и пряно-ароматические, или вкусовые, растения. В каждой группе названия растений располагают в алфавитном порядке. Естественно, объем книги не позволяет рассказать обо всех огородных травах, которые находят применение в народной медицине, поэтому пришлось ограничиться наиболее распространенными и известными в России.

Наряду с достаточно обоснованными и даже проверенными рецептами для полноты картины включены некоторые старинные прописи, терапевтическая обоснованность которых совсем не очевидна, а в ряде случаев даже сомнительна. Там, где это необходимо, даны предупреждения о возможных отрицательных последствиях при передозировке или неправильном использовании того или иного снадобья.

## Овощные растения

Овощными культурами, или овощами, называют травянистые растения со съедобными сочными частями, которые человек использует для питания. Это могут быть корни, корневища, луковицы, клубни, стебли, листья, соцветия, плоды и другие органы и части растений. Их едят сырыми, вареными, жареными, тушеными; употребляют в пищу в виде самостоятельных блюд, закусок и гарниров. Они содержат много воды (70–95 %), поэтому малокалорийны и по питательности уступают не только животной пище, но и хлебу, кашам, не говоря уж о растительном масле. И тем не менее трудно себе представить жизнь человека без овощей. Пожалуй, только северные народности способны были длительное время обходиться без них.

Чем же хороши овощи и зачем их выращивают? Разные овощи содержат почти все основные питательные вещества, нужные человеку. Правда, содержание их невысокое, а подчас и ничтожное. Но зато они усваиваются организмом человека достаточно полно. Этому способствует наличие в овощах разнообразнейших витаминов, ферментов, микроэлементов, необходимых нашему организму.

Немало овощей люди потребляют для возбуждения аппетита, их используют в виде салатов. Многие овощные продукты – первоклассные гарниры мясных и рыбных блюд. И, конечно, овощи – основной компонент большинства супов. Присутствие овощных продуктов в пищевом рационе человека необходимо каждодневно, независимо от времени года. В основном за счет овощей в наш организм поступают каротин, превращающийся в витамин роста А, аскорбиновая кислота (универсальный витамин С), витамины группы В, К, Р, РР, без которых невозможно нормальное функционирование организма. Клетчатка, которой богаты овощи, способствует очищению кишечника и выведению из организма излишков холестерина.

### Баклажан

**Краткая характеристика.** *Баклажан* – *Solanum melongena* L. – многолетнее растение из семейства пасленовых, возделываемое как однолетник, близкий «родственник» томата. Это крупная трава с прямостоячим крепким стеблем высотой до 150 см, зеленой или

фиолетовой окраски, часто с редкими шипами. У баклажана мощная корневая система, проникающая на глубину до 100 см. Листья очередные, крупные, с овальной или удлинненно-яйцевидной пластинкой и крепкими черешками, обычно зеленые, но есть сорта с темно-фиолетовыми листьями. Цветки пазушные, одиночные или в малоцветковых соцветиях-полузонтиках из 2–7 цветков. Венчик обычно фиолетовый.

Плод – большая грушевидная, цилиндрическая или почти шаровидная ягода длиной от 6 до 70 см, с матовой либо глянцевой поверхностью. В фазе полной спелости плоды от серо-зеленой до буровато-желтой окраски. При полном созревании они становятся грубыми и невкусными, поэтому в пищу их используют несколько недозревшими, в фазе технической спелости. В это время их окраска варьирует от светлолиловой до темно-фиолетовой. Не случайно во многих местах баклажаны зовут «синенькими». Масса плодов технической спелости у разных сортов и в зависимости от условий выращивания колеблется от 30 г до 2 кг. Каждый плод содержит множество мелких плоских серовато-желтых семян.

Баклажан происходит из Индии, где встречается и сейчас в диком виде. В средние века баклажан стали выращивать и в Южной Европе.

Сейчас его культура распространена довольно широко в Евразии, Северной Африке, Америке, но только в достаточно теплых районах с длинным безморозным периодом. В Россию баклажан завезли из Ирана, а возможно из Малой или Средней Азии в XVII–XVIII вв. Культивируют на Кубани, в Ставрополье, Ростовской области, Нижнем Поволжье, в меньших размерах в Центральном Черноземье.

**Лекарственное значение.** Еще древний врач Авиценна говорил о баклажане как о ценном лекарственном растении. Современные исследования подтверждают это: употребление плодов баклажана в пищу существенно **снижает содержание в крови холестерина**, а баклажановая диета приводит к **выведению холестерина из организма**. По этой причине их рекомендуют для профилактики и лечения **атеросклероза**.

Соли калия, присутствующие в плодах баклажана в значительном количестве, улучшают работу сердца и способствуют выведению лишней жидкости из организма, поэтому баклажаны полезны пожилым людям, страдающим **сердечно-сосудистыми заболеваниями**, особенно при **отеках, вызванных ослаблением работы сердца**. Употребление плодов баклажана в пищу рекомендуется больным **подагрой**, так как этот продукт помогает **выведению с мочой солей мочевой кислоты**.

Баклажаны содержат соли железа, кобальта, марганца, значительное количество солей меди и цинка, в связи с этим они весьма полезны для

больных *малокровием*. При включении баклажанов в диету (ежедневно 4 раза по 100–200 г в пищевом рационе) больной не будет нуждаться в получении лечебных препаратов железа, меди и цинка.

Японские ученые в экспериментах на животных установили **противоопухолевый эффект** сока плодов баклажана. К сожалению, дальнейшего развития это наблюдение пока не получило.

❗ **Внимание:** при полном созревании баклажанов в них резко возрастает количество алкалоида соланина М (мелонген), поэтому в пищу следует употреблять молодые и небольшие по размеру плоды. В случае отравления возникают тошнота, рвота, понос, кишечная колика, затмение сознания, судороги, одышка.

❗ **Помощь при отравлении:** до прихода врача больному дают молоко, слизистые супы, яичный белок.

## Бобы конские

**Краткая характеристика.** *Бобы конские* (иногда их называют кормовыми бобами) – *Faba bona* Medik. (*Faba vulgaris* Moench) – однолетнее сизо-зеленое травянистое растение из семейства бобовых. Имеют хорошо развитую корневую систему. Стебель прямостоячий, высотой от 0,7 до 2 м, четырехгранный, толстый, внутри полый, густолиственный. Листья парноперистые, мясистые, сизо-зеленые, листочки крупные, эллиптические.

Цветки собраны по 2—12 в кисти, располагающиеся в пазухах листьев по всему стеблю. Как и у других бобовых, цветок устроен своеобразно. У него двойной 5-членный околоцветник, 10 тычинок и один пестик с верхней завязью. Чашечка зеленая. Венчик белый, реже розоватый с черными пятнами на крыльях и фиолетово-коричневыми полосами на парусе. Его можно сравнить с парусной лодкой, снабженной веслами. Плоды – крупные бобы, при созревании бурой или черной окраски.

Бобы конские – древняя культура. В средиземноморских областях Южной Европы и Северной Африки их возделывали еще за 2 тысячи лет до н. э. Наиболее вероятной родиной этой культуры считают Средиземноморье. В настоящее время бобы культивируют на площади более 3 млн. га.

В Россию конские бобы попали по одной версии из Западной Европы, по другой – из Малой Азии через Кавказ. Во всяком случае, эта культура известна в нашей стране очень давно, но разводится на ограниченной

площади, в основном в Нечерноземье.

**Лекарственное значение.** В народной медицине отвар семян конских бобов употребляют при **поносах** как **вяжущее** и **противовоспалительное средство**. Для этой же цели используют и кашницу из отваренных и протертых семян бобов.

Для наружного употребления семена лучше варить не в воде, а в молоке. Сваренные с молоком семена прикладывают к нарывам, чтобы ускорить их созревание. Нагретую муку из семян прикладывают к фурункулам, абсцессам и воспаленным местам кожи. Припарка из теста семян вылечивает **злокачественные язвы** и очищает кожу при **витилиго**.

Бобы показаны при **сахарном диабете**.

При **фибромиоме матки** семена конских бобов поджарить, смолоть и сварить, как варят кофе. Пить по кофейной чашке после еды.

**Боб** – растение Девы, которая управляется Меркурием. Растения Девы особенно хорошо использовать для лечения кишечных болезней.

## Брюква

**Краткая характеристика.** **Брюква** (*Brassica napus* L.) – двулетнее травянистое растение из семейства крестоцветных.

В первый год из семян развивается розетка листьев (листья цельные или слабо рассеченные, сизо-зеленые, с восковым налетом) и крупный мясистый корень (корнеплод), чаще всего имеющий округлую форму (есть сорта брюквы с овальной, цилиндрической, округло-плоской формой). Во второй год после посева развиваются цветоносные побеги и семена (черные или черно-бурые, мелкие, шаровидной формы). Плод – многосемянный стручок.

Это довольно холодостойкое растение, семена прорастают уже при 2–3 °С, а всходы способны переносить небольшие заморозки. Брюква стойко выдерживает и длительную жару, сопровождающуюся засухой. Правда, в этом случае ее корнеплоды становятся жесткими и невкусными (брюква все-таки влаголюбивое растение).

Брюква (кормовая и столовая) достаточно распространена в Европе, Северной Америке, Северной Африке. В России возделывают преимущественно в нечерноземных областях европейской части (в средней полосе и северо-западных районах).

**Лекарственное значение.** Брюква является старинным средством **нормализации двигательной функции кишечника**. Питаться целый день

вареной брюквой и пить воду, в которой она была сварена, – лучший способ очистить кишечник после праздничного застолья. При запорах сам корнеплод употреблять не рекомендуется (содержит много клетчатки), лучше воспользоваться свежеприготовленным соком.

Брюквенный сок назначают при **авитаминозах**. Издревле соком лечили **труднозаживающие ожоговые раны** и **гнойничковые заболевания кожи**.

Благодаря **мочегонному** и **противомикробному действию**, брюква используется при **мочекаменной болезни, пиелонефрите; отеках** различного происхождения. Брюква полезна и при **бронхиальной астме, ларингите, простудном кашле, остром** и **хроническом бронхите** (вследствие антисептических и разжижающих мокроту свойств).

Поскольку в брюкве содержится большое количество солей железа, этот овощ незаменим при **железодефицитной анемии**. Диета, включающая блюда из брюквы, рекомендуется для **снижения веса** и борьбы с **атеросклерозом**.

❗ **Внимание:** брюкву нельзя употреблять в пищу при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и гипертонии.

В лечебных целях брюкву едят сырой, жареной или вареной, лучший же способ приготовления – распарить в русской печке. Брюкву можно добавлять в винегрет, салат, овощной или мясной суп.

## Капуста

**Краткая характеристика.** Большой популярностью пользуется в России (да и во многих других странах) капуста. Выведено и разводится множество сортов этой культуры, резко различающихся внешним видом. Они образуют несколько самостоятельных овощных культур: капусту кочанную, савойскую, цветную, брюссельскую и др., но составляют один ботанический вид – **капусту огородную** (*Brassica oleracea* L.), относящуюся к семейству крестоцветных, или **капустных** (*Cruciferae*, или *Brassicaceae*). Дикорастущим предком этого культурного растения считается так называемая капуста лесная, обитающая в Южной Европе на побережьях Средиземного и Черного морей, мало похожая на привычную нам капусту кочанную. Превращение человеком дикорастущей капусты в культурное растение произошло в глубокой древности, и этот процесс занял многие века.

Наибольшее распространение получила капуста кочанная – двулетнее

растение. Ее существенная особенность в том, что мясистые листья растут плотно прилегая друг к другу, образуя своеобразную крупную листовую почку – кочан.

**Лекарственное значение.** Некогда в Древнем Риме капусту подавали патрициям после роскошных обедов на десерт как изысканное лакомство. Сегодня капуста стала обычной повседневной пищей, и многие с большим недоумением воспринимают те восторженные дифирамбы, которые пели этому овощу древние историки Катон и Плиний, врачи Диоскорид, Гален и Авиценна. А между тем хвалу капусте воздавали и воздают совсем не даром.

Употребление капусты в пищу **укрепляет организм**. Ученые объясняют это тем, что она содержит почти весь набор витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человеческого организма: провитамин А, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, РР, К, В<sub>6</sub> и противоязвенный витамин U, множество других биогенных соединений, в том числе – фитонциды, ферменты и т. п., соли калия, кальция, фосфора, серы, железа и йода.

Клетчатка капусты **улучшает моторную деятельность кишечника** и оказывает положительное влияние на развитие полезной кишечной микрофлоры – необходимого элемента для улучшения процесса переваривания пищи. Кроме того, клетчатка способствует выведению из организма шлаков и холестерина, что предупреждает заболевание **атеросклерозом**.

«Санитаром кишечника» зовут квашеную капусту, потому что в ней содержатся молочная и уксусная кислоты, подавляющие развитие гнилостных бактерий. Знаменитый мореплаватель Джеймс Кук говорил: «Кислая капуста изгоняет болезни из тела. Это средство, спасающее жизнь моим морякам». Не случайно, ни один корабль не отправлялся в долгое плавание без запаса квашеной капусты. Кстати заметим, что в рассол переходит много полезных веществ из капусты, поэтому его используют как диетический продукт, обладающий целебными свойствами.

Рассол пьют для **улучшения аппетита**, при **болезнях печени, хронических запорах, геморрое**, а также как общеукрепляющий напиток. Широко известно на Руси употребление рассола при похмельном синдроме. Рассол используют также для борьбы с **солитером**. Пьют рассол 20–30 дней по 500 мл в течение дня до еды. Народная мудрость гласила: «Съешь капусту перед питьем – не опьянеешь, съешь после – разгонишь хмель».

В России капусту применяли для лечения **нарушений пищеварения**,

**болезней печени и селезенки**, всевозможных наружных воспалительных процессов – **экзем, ожогов, язв, гноящихся ран**.

Отваренные в молоке листья в смеси с отрубями прикладывали к пораженным местам кожи при **мокнущих экземах и золотухе**.

В середине нашего века доказали **противоязвенное свойство** капустного сока.

Фитонциды капусты губительно действуют на возбудителей **туберкулеза, гноеродный золотистый стафилококк**, другие болезнетворные микробы. Этим и объясняется успех лечения всевозможных воспалительных процессов.

Сок квашеной капусты, особенно в весеннее время, является источником витамина С и **противоцинготным средством**. Используют его при **геморрое** и как **слабительное**.

Капустный сок с пользой пьют больные **гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока**, а также при **холециститах и колитах**.

Пьют сок по чайной ложке несколько раз в день также при **кашле и охриплости**.

При **нейродермите** сок огородной капусты можно использовать в виде примочек, а также прикладывать свежие листья капусты.

Свежий капустный сок, разведенный теплой водой, используют для полоскания при **воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла**.

При **дифтерии** обложить и завязать горло свежими листьями капусты, сменяя их, как только они согреются.

В Средней Азии в народе при **ангине** полощут горло соком свежей капусты или водой, в которой варилась капуста, с добавкой кунжутного масла.

А вот для лечения **экземы, ожогов, ран и язв** на коже совсем не обязательно отжимать сок – удобнее прикладывать целые капустные листья.

Еще эффективнее ранозаживляющие свойства капусты проявляются при **наложении на гнойные раны, ожоги и язвы** кашицы из измельченных листьев, смешанной с яичным белком.

Сырые листья капусты, приложенные к больным местам, снимают боли при **подагре и артритах**.

Листья свежей капусты используют для снятия воспаления при **тифозной лихорадке**. Можно обложить листьями все тело больного.

В восточной медицине капусте кочанной приписывают способность **улучшать зрение и укреплять сон**. Есть рецепты лечения капустой **хронического кашля**.

Тепловая обработка капусты отрицательно сказывается на содержании в ней биологически активных веществ.

Народная медицина рекомендует делать салаты из свежей капусты, пить капустный сок, задерживая этим рост **злокачественных новообразований**.

### Рецепты народной медицины

**Струпья на голове** лечат так: предварительно смазывают голову растительным маслом и обкладывают двойным слоем наиболее светлых капустных листьев. Повторяют 2 раза в день в течение 2–3 недель.

При **язвенной болезни** пьют довольно много капустного сока – по 1,5–2 стакана 3–4 раза в день за 40–50 мин до еды (суточная доза – 5–6 стаканов); а курс лечения продолжается около месяца. К сожалению, при хранении жидкий капустный сок приобретает неприятный запах, поэтому готовят его не более чем на 2 дня и сохраняют в холодильнике.

Сок белокочанной капусты по 100 мл 2–3 раза в день до еды в теплом виде принимают при **изжоге**.

**Настой.** Столовую ложку измельченных корней (свежих или сухих) залить 0,5 л. кипятка, настаивать, укутав, 8–10 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды как **противоопухолевое средство**.

Промыть корень от одного большого кочана капусты, измельчить, высушить, истолочь в порошок, просеять. Три ст. ложки порошка залить 0,5 л. красного сухого вина, настаивать в темном прохладном месте 14 дней, периодически встряхивая содержимое. При **онкологических заболеваниях различной локализации** принимать по 30 мл 2 раза в день, утром и вечером. Через 10 дней сделать перерыв на 10 дней. Курс лечения длительный.

❗ **Противопоказания:** повышенная кислотность желудочного сока, панкреатит.

**Капуста** – растение Тельца. Содержит силу Юпитера и Луны в Раке.

### Картофель

**Краткая характеристика.** Научное название разводимого картофеля – **паслен клубневой** (*Solanum tuberosum* L.). Это многолетнее травянистое

растение возделывается как однолетник. Особенностью картофеля является наличие у него видоизмененных подземных побегов-столонов, на которых образуются клубни. Плод – многосеменная, темнозеленая, ядовитая ягода диаметром 2 см. Клубни созревают в августе – сентябре.

Родина картофеля – Южная Америка, где он был введен в культуру древними индейцами много тысяч лет назад. В дикорастущем виде картофель нигде не встречается. Предками его были местные виды с подземными клубнями, относящиеся к роду паслен (*Solanum*) и семейству пасленовых (*Solanaceae*).

В России картофель назывался вторым хлебом. Впервые он появился при Петре I (конец XVII в.). В настоящее время картофель – одна из важнейших сельскохозяйственных культур мира.

**Лекарственное значение.** Картофель обладает высокими целебными качествами. Он введен в диету почечных и сердечных больных – высокое содержание калия определяет его хорошие мочегонные свойства, а значит, **предупреждение отеков.**

Картофельный сок способствует уменьшению выделения кислоты желудочными железами, слегка «заглушает» боль, **ускоряет рубцевание язв на слизистой оболочке пищеварительного тракта.** К тому же он несколько слабит, что крайне важно для **гастритных** и **язвенных больных**, обычно страдающих от **запоров.** Он хорошо **снимает изжогу, отрыжку** и помогает при различных **диспепсических расстройствах.**

Картофельный **крахмал** применяется при **хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта** в качестве обволакивающего, смягчительного и противовоспалительного средства. В народной медицине пьют картофельный сок для **снижения высокого кровяного давления.**

Болгарские фитотерапевты рекомендуют лечить картофелем **гиперацитет, диспепсию** и другие **нарушения пищеварения.**

В Китае картофель в сочетании с другими целебными травами применяют для лечения **энцефалита**, при **нарушениях пищеварения** и **кожных заболеваниях.**

В Чехословакии из картофеля получен препарат **ингибин**, который используется при **отравлении ядами, ожогах** и **язве желудка.**

Установлено, что сок картофеля понижает уровень сахара в крови, поэтому полезен **в начальной стадии диабета.**

В российской народной медицине популярно лечение простудных заболеваний **дыхательных путей**, сопровождающихся **кашлем, насморком** и **головной болью** с помощью ингаляций.

Не меньшей популярностью пользуется прогревание картофельным

паром при **ишиасе** и **радикулитах**.

Сок картофеля помогает при **головных болях** — из-за содержащегося в нем ацетилхолина, оказывающего гипотензивное действие.

❗ **Внимание:** нельзя готовить сок из позеленевших и содержащих проросшие глазки клубней – это очень опасно.

Растертые на терке **сырые клубни** считаются хорошим заживляющим средством при **ожогах, экземе** и других различных поражениях кожного покрова. Растертую массу просто прикладывают к пораженным участкам кожи.

Почистить картофелину средней величины, разрезать ее на мелкие кусочки и медленно сжевать один за другим при **изжоге**.

Свежий картофельный сок в смеси со снятым молоком, сметаной используется для **избавления от веснушек** и **трещин** с открытых частей кожи.

Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. В смеси с морковным соком и соком сельдерея он неплохо помогает при **нарушениях пищеварения, нервных расстройствах**, например, при **ишиасе ж зобе**. В этих случаях ежедневное употребление 500 мл морковного, огуречного, свекольного и картофельного соков очень часто дает положительный результат за короткий срок, при условии, что исключены все мясные и рыбные продукты.

Картофель является эффективным средством **очищения суставов от шлаков**.

В народной медицине **отвар цветков** применяют для **снижения артериального давления и стимуляции дыхания**.

❗ **Внимание:** употребление соланиносодержащих частей, особенно ягод, может вызвать отравление. Образуется этот алкалоид в листьях, молодых побегах, плодах и кожуре, особенно при длительном хранении и на свету. К счастью, сами клубни наглядно заявляют о своих изменениях – на свету они зеленеют. Ядовитые вещества образуются только в этой позеленевшей поверхностной части клубня, совсем не проникая в глубину.

❗ **Помощь при отравлении:** промыть желудок, до прихода врача выпить кислое или свежее молоко либо яичный белок.

В некоторых случаях позеленевший картофель можно использовать для лечения.

**Отеки** снимаются; если прикладывать к ним 3 раза в день картофельное пюре или кашу из сырой картошки.

Сок, отжатый из свежих сырых клубней, принимают 2–3 раза в день по половине стакана за полчаса до еды при **гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.**

Ингаляция при **простуде**: больной вдыхает пар, идущий из кастрюли со сваренными (обычно неочищенными – «в мундире») клубнями картофеля. Чтобы сеанс удлинить, т. е. не дать кастрюле быстро остыть, больной накидывает на голову какое-нибудь матерчатое покрывало, закрывающее и кастрюлю. Эффект лечения довольно высокий, ибо здесь в качестве лечебных факторов выступают и летучие выделения картофеля; и тепло водяного пара. Важно лишь после сеанса ингаляции не выходить на холод.

При **хроническом кашле**: залить 1 л. воды одну картофелину среднего размера, одну луковицу среднего размера и яблоко, варить, пока вода не выкипит наполовину. Пить 3 раза в день по 1 ч. ложке.

При **головной боли**: опустить по локоть в горячую воду обе руки и держать их, пока боль прекратится, подливая горячую воду. Ко лбу привязать тонкие ломтики сырой картошки.

При **миоме матки**: принимать в течение 2–3 недель 2–3 раза в день по 100 мл (при переносимости – до 200 мл) сока картофеля, отжатого из клубней, созревших в сентябре-октябре.

При **полиартритах**: в течение 3 дней нужно съесть 2–3 кг картофеля; сваренного с кожурой в большом количестве воды. Картофель разминают в отваре и едят вместе с кожурой. В это время другой пищи не принимать.

Картофель с зеленоватым толстым слоем очищают от кожуры, которую мелко измельчают. Измельченную свежую кашицеобразную массу накладывают в виде компресса на **поврежденные связки, мышцы, сухожилия.**

Длинные ростки картофеля разрезать на мелкие дольки по 0,5 см и сушить в темном проветриваемом помещении. В стеклянную ступку положить 200 г этих ростков, залить 200 мл 70 %-ного спирта; плотно закрыть, настаивать в темном месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать сырье. Хранить в темном прохладном месте. При **онкологических заболеваниях** различной локализации принимать 3 раза в день за 30 мин до еды (в ½ стакана теплой воды капать настойку, начиная с 1 капли, довести прием до 25 капель и в этом

количестве принимать их и дальше).

Цветки картофеля высушить в тени, 1 ст. ложку цветков заварить в 0,5 л. воды, кипятить, настаивать в горячем месте 3 ч. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при **злокачественных новообразованиях** различной локализации. Курс лечения -4 л. настоя.

**Картофель** содержит силы Луны, Юпитера и Венеры. Собирать картофель на убывающей Луне от полудня до заката.

## Кресс посевной, или кресс-салат

**Краткая характеристика.** *Кресс посевной, или кресс-салат*, – *Lepidium sativum* L. – однолетнее растение из семейства капустных, или крестоцветных, высотой 30–60 см.

Кресс-салат – настоящее культурное растение, неизвестны даже его дикие предки. Есть сведения, что кресс выращивали в Передней Азии за много веков до н. э. Культивировали его в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. С первых веков и поныне кресс-салат выращивают во многих странах Западной и Центральной Европы, Закавказья, Средней и Восточной Азии. Разводят его и в Северной Америке. В России это овощное растение не получило заметного распространения, в основном выращивается любителями на огородах и дачных участках.

**Лекарственное значение.** Как и другие пряности, листья кресс-салата повышают аппетит и улучшают пищеварение. Салат из них – хорошее **противоцинготное средство**. Для профилактики и лечения **авитаминозов** и при **малокровии** пьют 3 раза в сутки по чайной ложке сок, отжатый из надземных побегов кресса.

Сок используют как **мочегонное средство** и при **желчнокаменной болезни**.

Листья оказывают **мочегонное** и **успокаивающее действие**, **улучшают сон**.

В народной медицине для лечения **золотухи**, **чесотки** и **нагноившихся ран** пользуются мазью, в которой с салом или с топленым маслом смешивают в равных количествах порошок из высушенной травы кресс-салата и толченые семена этого растения. Соотношение действующих компонентов (травы и семян кресса) и основы мази 1:5.

Измельченные семена накладывают на нездоровые участки тела вместо горчичников.

**Багровые пятна на коже** тоже можно с успехом лечить примочками

сока, одновременно принимая его внутрь.

### Рецепты народной медицины

Сок из надземных побегов улучшает **пищеварение** и **сон**, способствует **снижению артериального давления**. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

При **нарушении обмена веществ** принимать по 100–200 мл сока салата; отжатого в июне-августе-сентябре, со столовой ложкой меда 2–3 раза в день.

### Лук репчатый

**Краткая характеристика.** Разные сорта **лука репчатого** – *Allium sera* L. – многолетнего растения из семейства луковых отличаются прежде всего формой луковиц и окраской сухих чешуй, покрывающих их. Чаще всего луковицы бывают желтыми, но есть сорта с белыми и фиолетовыми луковицами. Размер их весьма различен. Известны луковицы валенсийского сорта (Испания) массой до 1 кг, а луковицы по 200–300 г иногда попадают даже на рынках и в магазинах Москвы.

В диком виде современный лук репчатый не встречается нигде. Считается, что его ввели в культуру 4–6 тысяч лет назад в Азии. На Руси эта культура известна с X в.

**Лекарственное значение.** Тысячи поколений людей испытали на себе целебную силу лука. Его лечебный авторитет необычайно высок, и в народной медицине он считается божественным растением. Так, в Древнем Египте лук олицетворял неистощимую жизненную силу и бессмертие. Его носили как талисман на груди, способный защитить от злого глаза, болезней. У египтян он был символом Вселенной, поскольку его кольца и слои представляли концентрические окружности, на которые было разделено творение в Герметических Мистериях.

Применяя лук как лечебное средство, древние врачи полагали, что нет ни одного заболевания, при котором лук, приготовленный соответствующим образом, не принес бы больному облегчение. Диоскорид с успехом использовал его как кровоочистительное лекарство. Авиценна рекомендовал лук для возбуждения аппетита и укрепления слабого здоровья. Луком не только лечили болезни, но и с его помощью, свято в это

веря, омолаживали организм.

По сведениям Авиценны, лук вследствие своей горечи **укрепляет желудок, возбуждает аппетит**, помогает от **желтухи**. Злоупотребление им нагоняет сон. Все виды лука **возбуждают похоть**.

Луковый сок с медом помогает от **ангины**.

Лук обладает способностью очищать рану, притягивает кровь к наружной поверхности и вызывает покраснение кожи. Он полезен для **очистки загрязненных ран**.

В смеси с куриным жиром он помогает от **ссадин на стопах**.

Водный настой свежего лука закапывали в глаза для «прояснения» **зрения**, а смазыванием глаз выжатым соком лука с медом лечили **бельмо**.

Народные целители считают, что лук помогает от **укуса собаки**, если его сок с солью и рутой приложить к укушенному месту.

Съедобный лук особенно эффективно **очищает плохую воду**. Если в нее бросить кусочки лука, он избавит ее от неприятного запаха.

Смешанный с медом лук помогает при **трещинах на ногтях**.

В Китае луковый чай издавна применяли при **лихорадке, головной боли, холере и дизентерии**.

По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази, лук **открывает закупорки (спазмы) и повышает аппетит**.

Употребление лука в пищу и вдыхание его запаха устраняет неблагоприятное воздействие зараженного воздуха во время массовых заболеваний и эпидемий – при **холере и чуме**.

В старину на Руси эффективно предохранялись во время эпидемий **чумы и тифа** от заболеваний именно тем, что ели свежий лук в больших количествах.

В русских травниках рекомендовали лук при **водянке, камнях в почках и мочевом пузыре**. Указывалось, что он **способствует пищеварению**, размягчению мокроты при **простудных заболеваниях, половому влечению**.

При **воспалении, звоне и шуме** в уши закладывали вату, пропитанную выжатым соком. Рекомендовали вынуть сердцевину луковицы и наполнить ее тмином, закрыть тем же куском, испечь на углях, затем выжать сок. Этот сок применяли при **лечении глухоты на почве простуды**.

При **ожогах**, пока не вздуется пузырь, сразу прикладывали истолченную луковицу со щепоткой соли и небольшим кусочком мыла.

Луковицы, испеченные на углях или в горячей золе, употребляли в пищу с сахаром или медом, со сливочным или миндальным маслом при **упорном кашле, удушье, одышке**.

При путешествиях, перемене климата нужно есть лук с хлебом.

В народной медицине прием зеленого лука и сока из луковиц рекомендуют для лечения **дизентерии, хронического колита, туберкулеза, бронхиальной астмы, воспаления легких, ангины, гриппа, катара верхних дыхательных путей.**

Хорошим средством для лечения **гипертрофии предстательной железы** является небольшая головка лука репчатого, съедаемая вечером.

В таджикской народной медицине семена лука в виде отвара широко используют для лечения **почечнокаменной болезни.**

Сок, кашица, а также неполностью испеченный лук используются для лечения **грибковых и гнойничковых заболеваний кожи.**

Луковое эфирное масло обладает свойством убивать многие болезнетворные микробы. По этой причине потребление лука следует увеличивать при многих заболеваниях, особенно простудного характера. В какой-то мере он даже **предупреждает развитие гриппа.**

С целью **профилактики гриппа** луковый сок капают в нос. Вдыхание пара горячего печеного лука применяется при лечении **ангины, гриппа и катара верхних дыхательных путей.**

Лук – хорошее **противоцинготное средство**, он весьма полезен для профилактики и лечения **гипо- и авитаминозов.**

Не зря бытуют такие русские присказки, как «кто ест лук, тот избавлен от мук», «лук да баня все правят» и др. А чехи считают лук тонизирующим средством, улучшающим настроение.

При **воспалении кишечника, запорах и геморрое** хорошее действие оказывает свежий луковый сок, если его принимать по чайной ложке 3–4 раза в день перед едой.

Лук и сок из него используют как лечебное питание **для усиления двигательной и секреторной активности желудочно-кишечного тракта, стимуляции сердечно-сосудистой системы.**

Он полезен больным, страдающим **диабетом** в сочетании с **атеросклерозом**, а также пожилым людям с **высоким содержанием холестерина в крови.**

Лук эффективен при **склонности к отекам**, так как обладает **мочегонным действием.**

❗ **Внимание:** при острых заболеваниях почек, печени и сердца лук следует использовать осторожно.

При **повышенном кровяном давлении** потребление лука помогает его снижению.

Свежим соком лука лечат всевозможные **язвочки на слизистой**

**оболочке ротовой полости.**

В гинекологической практике из лука делают препараты для лечения **трихомонадных заболеваний у женщин.**

Такое разнообразное использование луковиц легко объясняется тем, что луковые летучие выделения обладают сильным **бактерицидным действием** — подавляют развитие многих болезнетворных микробов и даже убивают их.

Соком лука иногда смазывают лицо для **улучшения цвета кожи.** Считается, что можно избавиться от **веснушек**, если ежедневно протирать лицо свежей луковицей лука репчатого.

Луковый сок принимают внутрь и как **противоядие при укусах скорпионов.**

Современная медицинская наука подтвердила благотворное влияние сока из луковиц на рост волос. Разработаны приемы предотвращения **преждевременного облысения** с помощью лукового сока.

Полезен лук и при заболеваниях со **злокачественными опухолями.**

### Рецепты народной медицины

При **ангине:** пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день свежий сок репчатого лука.

Для лечения **бронхита с астматическими осложнениями:** взять 0,5 кг репчатого лука, очистить и мелко нарезать, положить под груз для стекания сока. Собрать выделившийся сок в стеклянную банку и добавить 0,5 кг сахара. Смесь следует выдерживать под солнечными лучами в течение 2 недель. Принимать ежедневно натошак по 1 ст. ложке.

При необходимости лекарство готовят вторично и продолжают прием без перерыва.

При **гипертрофии предстательной железы:** принимать по 1 ст. ложке сока лука репчатого, отжатого в июле-августе из свежих луковиц, и 1 ст. ложке меда 3 раза в день до еды.

Свежий сок лука; особенно луковиц с красными чешуями, по 1–2 капли капают в глаза для лечения **бельма**, а также для **улучшения зрения.** Рекомендуется 1–2 процедуры в месяц. Для уменьшения местно раздражающего действия сок лука смешивают с молоком в пропорции 1:1. Назначают такую смесь 1–3 раза в неделю.

Кусочки ваты; смоченные луковым соком и заложенные в ноздри на 10–15 мин 3–4 раза в день, излечивают **гриппозный насморк.**

При **сильном кашле**: шелуху от 10 луковиц варить в 1 л. воды, пока не останется половина жидкости; охладить, процедить. Пить с медом 3 раза в день по  $\frac{2}{3}$  стакана.

Для лечения **атеросклероза**: большую луковицу (около 100 г) натереть, засыпать 1 стаканом сахарного песка, настаивать 3–4 дня. Принимать в течение месяца по 1 ст. ложке каждые 3 ч.

При **атонии кишечника**: назначают луковый сок по 15–20 капель 3 раза в день до еды.

При лечении **атеросклероза** дозу увеличивают до 20–30 капель на прием. Курс лечения 3–4 недели.

Способ борьбы с круглыми глистами (**аскаридами и острицами**): луковицу средней величины измельчают, заливают стаканом кипяченой воды и настаивают 8–12 ч. при комнатной температуре. Полученный настой выпивают натощак по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана в течение 3–4 дней. Говорят, что глистогонный эффект можно получить и съедая натощак по луковице.

Для **укрепления волос и улучшения их роста**: втирают в кожу головы 1–2 раза в неделю луковый сок или кашу из луковиц.

При **онкологических заболеваниях кожи**: делают повязки с вареным или печеным луком 1–4 раза в день.

При **онкологических заболеваниях полости рта, носа, легких**: полезно проводить ингаляции свежей тертой мякотью лука. Ингаляцию проводят 1–3 раза в день по 5–10 мин. Курс – 15 процедур. Через 1–2 недели лечение повторяют.

❗ **Внимание**: прием репчатого лука противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

**Перья лука** собирать при растущей Луне, от восхода Солнца до полудня, луковицы – на третьей фазе Луны, вблизи полнолуния, в 16-й или 17-й лунный день, на закате.

## Лук-порей

**Краткая характеристика.** Кроме лука репчатого в народной медицине нашей страны применяют многие другие виды лука как культивируемые, так и дикорастущие. Заметное использование приобрел **лук-порей** – *Allium porrum* L. В отличие от лука репчатого он имеет слабо вздутую белую луковицу диаметром 2–7 см, постепенно на верхушке переходящую в светло-зеленый ложный стебель длиной от 8 до 80 см и

диаметром 2–5 см.

В диком виде порей не встречается. Это одно из старейших культурных растений, утратившее связь с прародителями. Родом порей из Средиземноморья. Был популярен в Древней Греции и Римской империи. В наше время это одна из основных овощных культур в Западной Европе. Особенно много порея выращивают в Бельгии, Франции и Голландии. В России он известен с прошлого века, но культура не получила широкого распространения. Возделывается в основном в южных районах, а также в хозяйствах близ крупных городов.

**Лекарственное значение.** Ложные стебли и молодые листья лука-порея ценятся в диетическом питании за высокое содержание солей калия (до 250 мг%). Порей способствует **активизации обмена веществ**, благодаря чему полезен лицам, страдающим излишним весом. Он **повышает аппетит, улучшает деятельность печени, нормализует пищеварение.**

Порей обладает выраженным **мочегонным действием**. Лекарства из него назначают при **камнях в почках, подагре, ожирении.**

## Морковь

**Краткая характеристика.** *Морковь культурная, или посевная*, – *Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl. [*D. carota* subsp. *sativa* (Hoffm.) Arcang.] – двулетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных, – одно из немногих культурных растений, предки которого не только сохранились поныне, но и не представляют редкости. Дикорастущая морковь – *Daucus carota* L. – довольно широко распространена в средиземноморских странах Евразии и Африки. В России это растение встречается в южных и центральных районах европейской части. Растет преимущественно на пустырях и мусорных местах близ населенных пунктов, а также на откосах дорог, реже на лесных опушках и полянах.

**Лекарственное значение.** В древней медицине морковь считалась популярным диетическим и лечебным средством. О ее лечебных свойствах писал Диоскорид. Для лечения использовались корень, плоды и листья.

По описанию Авиценны, **корни** дикой моркови пучат и закрепляют желудок, помогают при **плеврите, хроническом кашле** и **водянке**. **Плоды и листья** моркови помогают, если их прикладывать растолченными на разъедаемые **гангреной раны**. **Семена** дикой и садовой моркови успокаивают **рези в кишечнике, гонят мочу** и **возбуждают похоть**.

Морковь, особенно дикая, в виде питья или в свечках **гонит месячные**, а плоды и корни ее помогают при **трудной беременности**.

По описанию Мухаммада Хусейна Шерази, **морковь разжижает материю** (слизь, желчь и др.), **открывает закупорки в печени и укрепляет желудок**.

Корни моркови – прекрасный диетический продукт, особенно рекомендуемый больным с заболеваниями **сердечно-сосудистой системы, печени и почек**. Как лечебное средство их назначают для профилактики и лечения **гипо- и авитаминозов**, при **малокровии** и **упадке сил**. Особенно полезна свежая морковь при лечении **расстройств зрения**, связанных с недостатком в организме витамина А. Как источник этого витамина морковный сок прописывают больным, перенесшим **инфаркт миокарда**. Регулярное употребление в пищу свежей моркови или сока из нее (в зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3–4 л. в день) укрепляет организм, повышает его сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. В детском питании большое применение имеет морковный сок. Свежую морковь и сок из нее полезно есть и пить беременным женщинам и кормящим матерям, доказано, что это **активизирует лактацию**.

Корни, съдаемые натощак, оказывают легкое послабляющее действие, поэтому их принимают при **запорах** и **геморрое**. Таким же действием обладает и сок из них. Кроме того, морковь **«очищает» кишечник**, так как подавляет гнилостные процессы. Для подобного очищения рекомендуют пить натощак по 150–200 мл свежавыжатого сока вместе с мякотью. Маленьким детям дают по 1 ст. ложке утром и вечером.

В народной медицине морковь принимают при **хроническом кашле** и **плеврите**, а сок из корнеплодов ценится **как мочегонное средство**.

Морковный сок назначают также при **мочекаменной и почечнокаменной болезнях**. Считается, что он способствует выведению камней, если в течение нескольких месяцев принимать 3–4 раза в день по 1 ст. ложке.

Рекомендуется принимать перед едой свежий морковный сок (можно съесть морковку) для **понижения кислотности желудочного сока**.

При **геморрое** советуют пить чай, заваренный листьями моркови.

Для **профилактики и лечения ожирения** рекомендуется есть морковь с капустой и клюквой, так как в них содержится много йода.

Морковным соком полощут рот и глотку **при воспалительных заболеваниях**.

Свежим соком смазывают полость рта у детей при **молочнице**.

Сырую морковь и морковные семена дают детям натошак **от глистов**.

В научной медицине при заболеваниях мочевыводящей и желчной систем используют комплексный препарат уролесан, в состав которого входит экстракт из плодов моркови.

Благодаря обилию витаминов и микроэлементов корни моркови обладают выраженными **ранозаживляющими** свойствами. В народной медицине мелко натертую свежую морковь накладывают на пораженные **ожогами, обморожением, ранами, язвами** участки кожи. Это приводит к **уменьшению воспалительных явлений, приглушает боль, способствует очищению пораженного участка от гноя, ускоряет заживление**.

В качестве дополнительной терапии при **раке** получило широкое распространение лечение свежими овощными соками, среди которых особое место занимает морковный сок.

### Рецепты народной медицины

**При камнях в почках и мочевом пузыре:** 3 ст. ложки плодов моркови заливают 3 стаканами кипятка и настаивают 6–8 ч. в горячей духовке или печи. Полученный настой (отфильтрованный через марлю от плодов и остуженный) пьют 3 раза в день по  $\frac{3}{4}$ -1 стакану.

**При почечнокаменной болезни:** рекомендуют принимать по 1 г мелко размолотых плодов 3 раза в день. Такой порошок оказывается действенным средством также как **слабительное** и **ветрогонное**.

Сок с медом (1:1) или тертую морковь, сваренную в молоке, употребляют при **простудных заболеваниях, при расстройствах пищеварительного тракта и половом бессилии**.

**При абсцессе легкого:** принимать по 100–200 мл сока моркови с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день до еды. Запивать теплым молоком. Детям дозу уменьшить.

**При почечнокаменной и гипертонической болезнях:** взять 5 ст. ложек (50–60 г) семян дикой моркови; добавить 1 л. кипятка и поставить смесь на 10–12 ч в теплое место, закрыв посуду плотной тканью. Затем процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в сутки.

**При сухой коже лица:** натирают на терке корнеплоды моркови, в натертую массу разбивают яйца (лучше только желток), тщательно смешивают, полученную тестообразную кашицу наносят достаточно толстым слоем на лицо на 20–25 мин. Такие маски следует применять 1–2 раза в неделю.

Свежие измельченные листья дикой моркови прикладывают к гниющей **раковой язве**, которая распадается.

Полезно промывать язвы отваром листьев моркови и ее соком. Сок из корня дикой моркови также используется при **злокачественных новообразованиях кожи** с одновременным приемом его внутрь.

**Огородная морковь** – растение фиксированного креста. Ее лекарственные свойства намного меньше, чем у ее диких предков. Морковь дикая содержит силы Марса, Луны, Сатурна. Собирают на ущербной Луне вблизи заката Солнца.

## Огурец

**Краткая характеристика.** *Огурец посевной* – *Cucumis sativus* L. – однолетник из семейства тыквенных с распластанными по почве надземными побегами (плетями) длиной до 2 м и более.

Огурец – старинное культурное растение, нигде не встречающееся в диком виде. Считается, что дикорастущие предки этого растения обитали в тропиках Индии. Там огурцы разводили за много веков до новой эры. Полагают, что в Россию огурцы попали впервые из Восточной Азии. В настоящее время огурцы возделывают по всему свету. Выращивают их как в открытом грунте, так и в теплицах и парниках. Выведено множество сортов.

**Лекарственное значение.** В Древнем Египте широко применяли этот овощ. Гиппократ рекомендовал при **геморрое** для остановки кровотечения положить кусок свежего огурца в задний проход. Толченые огурцы прикладывали к геморроидальным шишкам для их смягчения и снятия болей.

В качестве лекарственного сырья используют **плоды, цветки и листья**.

Диетическое питание с целенаправленным включением повышенного количества огурцов показано при многих хронических патологических состояниях: **желудочной колике, гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, упорных запорах, гепатитах, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, туберкулезе легких, водянке, болезнях почек, малярии, анемии**.

Огуречный рассол усиливает секреторную деятельность желудка, в связи с чем его можно рекомендовать при **заболеваниях желудка с пониженной кислотностью**.

❗ **Внимание:** от употребления в пищу соленых и маринованных огурцов нужно воздержаться больным, страдающим желудочно-кишечными недугами с повышенной кислотностью, а также при атеросклерозе, гипертонической болезни, пороках сердца. Поскольку соленые и маринованные огурцы возбуждают аппетит, они противопоказаны и при ожирении.

Свежие плоды огурца хорошо **утоляют жажду, оказывают слабительный эффект**, что оправдывает включение их в пищевой рацион страдающим от **хронических запоров**. Огурцы также обладают **желчегонным действием**. У некоторых кавказских народов при **желтухе** и других **заболеваниях печени** в качестве лекарства принимают отвар зрелых огурцов (семенников) вместе с облиственными побегами (плетями).

В качестве слабительного при **стойких (хронических) запорах** эффект можно получить, съедая в неограниченном количестве свежие огурцы с медом (можно пить сок) или выпивая утром натощак по 1 стакану огуречного рассола.

Для профилактики и **лечения ожирения** назначают разгрузочные «огуречные» дни, в которые следует принять в течение дня до 2 кг свежих огурцов с небольшим количеством соли в 5 приемов.

В народной медицине известны рецепты употребления свежего огуречного сока в качестве **успокаивающего** и **болеутоляющего лекарства** при **коликах в желудочно-кишечном тракте**.

Плоды огурца имеют и мочегонные свойства, поэтому их рекомендуется вводить в рацион при **водянке** и **отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями**, а также при **воспалении мочевого пузыря**.

Мочегонный эффект отмечен и для огуречных семян. В народной медицине с помощью огурцов **пытаются удалять из почек и мочевого пузыря песок и камни**. Особенно пригодными для этой цели считаются огурцы с горьким вкусом. В огурцах содержится йод, причем в легко усвояемой форме. Этот микроэлемент необходим для **нормальной работы щитовидной железы** и полезен в профилактике **тиреотоксикоза**.

Огуречный сок (обычно в смеси с соками из других овощей, в особенности из моркови) регулярно пьют при **нарушении обмена веществ**, внешним проявлением которого являются **кожные заболевания**.

В народной медицине измельченная плодовая масса в виде кашицы используется как противовоспалительное и отвлекающее средство при лечении **дерматитов и опухолей**.

Семена огурцов, собранные после пожелтения плодов, принимают

внутри в виде порошка, запивая водой, при **опухоли селезенки** и при **туберкулезе легких**.

Огуречный сок улучшает состояние зубов, волос, ногтей, применяется при облысении.

В огурцах обнаружен фермент, близкий по своей природе к инсулину. Благодаря этому огурцы можно рассматривать как очень ценный диетический продукт, особенно для **диабетиков**.

Огурец широко используют **в косметике**. Мякоть его плодов и сок из них способствуют очищению кожи лица от **угрей, веснушек, пигментированных пятен**.

Некоторые лекари рекомендуют для борьбы с **угрями**, всякого рода **пятнами, веснушками, нежелательным загаром** пользоваться водным настоем зеленой кожуры плодов огурца.

Заслуженной славой пользуется огуречный лосьон. Его выпускает промышленность, но легко приготовить и в домашних условиях.

Свежесть лица при **жирной коже** сохраняют регулярные (не реже двух раз в неделю) маски из смеси растертых огурцов и яблок. При **жирной коже** весьма желательно протирать лицо свежееотжатым огуречным соком или просто разрезанным огурцом.

В последние годы широко рекламируется шампунь, одним из компонентов которого являются плоды огурца.

### **Рецепты народной медицины**

**При острой стадии гастрита и язвенной болезни, а также в период ремиссии при повышенной кислотности:** назначают свежий огуречный сок по ½ стакана 2 раза в день за 40–60 мин до еды или свежие огурцы с медом.

Свежий сок по 0,5 стакана 1–2 раза в день пьют натощак при **болезнях печени**, в том числе и при **желтухе**.

Огуречный сок в народной медицине принимают по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в день при **заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся кашлем**. Лучший эффект достигается, когда сок смешивают с медом.

Отвар цветков рекомендуется для лечения **малярии**: 1 ст. ложку высушенных цветков залить 200 мл кипятка; варить 2–3 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по ½ стакана в течение дня.

Отвар плодов и травы от **болезни печени**: 1 ст. ложку мелко

измельченного сырья, состоящего из перезрелых плодов и высушенных плетей стебля, залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, остудить, процедить. Принимать 1–2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Способ избавления **от веснушек**: выжатым соком молодого огурца смазывать лицо 2–3 раза в день в течение нескольких недель.

**Приготовление огуречного лосьона.** Зеленые плоды огурцов растирают на терке, заливают равным количеством (по объему) водки и настаивают 2 нед. После этого жидкость фильтруют через марлю и получают готовый лосьон, пригодный для немедленного использования и относительно длительного хранения. При **сухой коже** его разбавляют равным количеством воды и добавляют на каждые 100 мл по 1 ч. ложке глицерина.

**Огурец** содержит силы Луны и Меркурия. Сбирать нужно на растущей Луне, при восходе Солнца, по росе.

## Перец однолетний

**Краткая характеристика.** Вопреки названию **перец однолетний** – *Capsicum annuum* L. – совсем не однолетник, а многолетнее травянистое растение или даже полукустарник из семейства пасленовых. Однако культивируют его как однолетнее – и это нашло отражение в видовом названии. У перца ветвистый прямостоячий стебель высотой до 1,5 м. Очень характерны плоды этого растения. По ботанической классификации плоды перца однолетнего, как ни странно, – ягоды.

В диком виде перец однолетний в настоящее время нигде не встречается. Его ввели в культуру за несколько тысячелетий до нашей эры в Центральной Америке. В России перец однолетний выращивают с XVII в., преимущественно в южных районах. Крупные промышленные плантации овощного перца обычны на юге европейской части России: на Кубани, в Ставрополье, в северокавказских республиках, в Нижнем Поволжье ит. п., но в индивидуальных огородах его можно видеть и в Нечерноземье.

**Лекарственное значение.** В древней медицине перец применялся очень широко. По описаниям Авиценны, перец **укрепляет сердце, возбуждает мозговую деятельность, улучшает пищеварение, устраняет отрыжку и метеоризм, гонит мочу, помогает от кашля, предупреждает ожирение.**

Употребление большого количества перца древние врачи считали

вредным для организма, особенно для желудка и нижних отделов кишечника. Порошок красных жгучих сортов перца вызывает сильное раздражение слизистых оболочек, способствует возникновению сильного слезотечения, чиханья и припухлости лица. После обработки перца (истолчение, измельчение, пропускание через мясорубку и др.) необходимо хорошо вымыть руки, а если обрабатывается сухой перец, необходимо хорошо завязать глаза, рот и нос марлей.

❗ **Противопоказания:** геморрой (прием горького перца может вызвать сильное кровотечение); заболевания кишечника, желудка (особенно при язвенной болезни желудка), печени (циррозы, острые и хронические гепатиты) и почек (острые и хронические нефриты и нефрозы).

В народной медицине плоды перца стручкового, или красного, используют как **потогонное**, а также возбуждающее аппетит средство. В качестве потогонного средства перец обычно добавляется в жидкие блюда, после приема которых больные укрываются теплым одеялом на 1,5–4 ч или на всю ночь. На Востоке такое лечение назначается при **суставных и мышечных болях, лихорадках, утомлении**, связанном с тяжелой физической нагрузкой.

Свежий стручковый перец прикладывается к **панарицию, нарывам** или к **болезненной мышце**. В случае отсутствия свежего перца измельчают сухой перец, смазывают этим порошком, предварительно разведенным теплой водой, участки кожи больного сустава. После нанесения горького перца на поверхность кожи возникает сильный зуд и отек. Таким образом местнораздражающее и отвлекающее действие перца способствует уменьшению суставных и мышечных болей.

Плоды овощных сортов благодаря высокому содержанию витаминов – отличное средство для профилактики и лечения **гипо-** и **авитаминозов**. Больше всего витаминов, естественно, в свежих плодах, поэтому они чрезвычайно полезны как для больных, так и для здоровых людей. Наличие в них витамина Р в сочетании с высокой концентрацией аскорбиновой кислоты делает плоды лекарственным средством, **укрепляющим кровеносные сосуды**.

Красный перец широко употребляется как пряность. Содержащийся в нем капсаицин возбуждает аппетит, **усиливает выделение желудочного сока и желчи**, тем самым **улучшает пищеварение**. Спиртовую настойку этой пряности принимают по 10–20 капель до еды как горечь **для усиления аппетита**. Она обладает и бактерицидным действием, поэтому полезна при **острых желудочно-кишечных расстройствах**.

Из настойки красного перца в смеси с подсолнечным маслом делают мазь, которую втирают в кожу при **ревматических болях в суставах, невралгии, радикулите, воспалении мышц (миозите)**.

Регулярное употребление сладких сортов красного перца хорошо сказывается на состоянии кровеносных сосудов. С полным основанием его можно назвать «**сосудистым**» **средством**, благоприятно влияющим на артерии, капилляры и вены.

Свежую мякоть сладких сортов перца в виде салата с другими овощами, с первыми или вторыми блюдами 1–2 раза в день употребляют при **анемии (малокровии), гипо- и авитаминозе, метеоризме, упадке сил, плохом аппетите**.

Особую ценность перец представляет для лиц, живущих и работающих в зонах с повышенной радиационной активностью. В этих случаях полезно употреблять смесь из свежеприготовленного сока сладкого перца и моркови.

Сладкий красный перец полезен при **лучевой болезни, лейкозах**, при наличии в организме токсических веществ (соли тяжелых металлов, радиоактивные элементы), при **повышенном уровне холестерина**, при **осложнениях, связанных с длительным приемом медикаментов, витаминной и минеральной недостаточностью**, при **болях, стрессах**.

❗ **Внимание:** противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и даже разбавленного (1:3) свежеприготовленного из него сока больным с тяжелой формой ишемической болезни сердца (стенокардией), нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвенной болезнью желудка и кишечника, страдающим гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, колитом, при обострении хронических заболеваний печени и почек, геморрое, с повышенной возбудимостью нервной системы; при эпилепсии и бессоннице.

### **Рецепты народной медицины**

Сок перца овощного, отжатого из созревших плодов, принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 100–200 мл со столовой ложкой меда при **диспепсии**.

Сок перца сладкого, отжатого из созревших плодов, принимать по 100–200 мл со столовой ложкой меда 3 раза в день за 30 мин до еды при **воспалении слезного мешка (дакриоцистит)**.

## Ревень

**Краткая характеристика. Ревень огородный** – *Rheum undulatum* L. – крупное многолетнее растение из семейства гречишных, с мощной корневой системой и прямостоячими толстыми стеблями высотой до 2 м и диаметром до 4 см.

Огородные сорта ревеня происходят от дикорастущего **ревеня волнистого** (*Rheum undulatum* L.), широко распространенного в горах Восточной Сибири и Северной Монголии. Семена его собирали и привозили в Петербург и другие города Европы российские путешественники XVII–XVIII вв.

Как овощное растение ревень выращивают почти во всех странах Европы и Северной Америки. В большинстве же районов России культурный ревень знают плохо. Его выращивают в основном на огородах.

**Лекарственное значение.** В древней медицине широко применялись **черешки** или **сок ревеня** при **лечении печени** и **желудочно-кишечного тракта**.

По описаниям Авиценны (X–XI вв.), ревень **избавляет от веснушек и следов синюшности**, оставшейся на коже, помогает при **астме** и **кровохарканье**. Он полезен при **болезнях печени**, при **слабости желудка** и болях в нем, при **поносе вследствие несварения**, при **резях в кишках**, **дизентерии**, **болях в почках** и **мочевом пузыре**, а также при **болях в матке** и при **маточных кровотечениях**, **хронических** и **периодических лихорадках**, при **икоте**.

По описаниям Абу Мансура (X в.), натура ревеня холодная. Прием ревеня способствует устранению **лихорадки утоляет жажду, повышает аппетит, укрепляет печень** и **желудок**. Полезным этот автор считает также цветки и семена растения, а его листья относит к ядовитым средствам.

По сведениям Мухаммада Шерази (XVIII в.), ревень повышает настроение, **укрепляет желудок и кишечник**, полезен при горячей печени, помогает при **сердцебиении**, **геморрое**, **кори**, **желтухе** и **лихорадках**; **возбуждает аппетит**, **утоляет жажду**, **прекращает тошноту**, **быстро отрезвляет** при похмелье.

В современной медицине витамин С и органические кислоты, входящие в состав ревеня, считаются полезными для больных **атрофическим** и **гипоацидным гастритом** (регулируют секрецию желудочного сока, **улучшают аппетит**, **повышают стойкость капилляров**

слизистой желудка). Ревень положительно влияет на *антитоксическую функцию печени*.

Ревень содержит большое количество клетчатки и пектина, поэтому употребление его благотворно сказывается на моторной функции кишечника, что особенно полезно для пожилых людей, страдающих запорами. Большое содержание калия делает ревень весьма необходимым для больных с *сердечными заболеваниями, с легкой формой гипертонической болезни*. Этим же обусловлено его *мочегонное действие*.

❗ **Внимание:** при длительном применении отмечается привыкание.

Главным лекарственным сырьем у ревеня является его **корневая система**. Действующими веществами в ней выступают гликозиды. Одни из них – антрагликозиды – обладают сильно выраженным слабительным действием. Другие – таногликозиды – наоборот, имеют вяжущие свойства. По этой причине лекарства из корней ревеня широко используют при *различных расстройствах пищеварения*. Чаще всего их назначают как слабительное при *привычных запорах, вялой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов, геморрое*.

Принимают разные лекарственные формы, но, вероятно, самой удобной формой является порошок из сухих корней.

В научной медицине широко используют препараты из особой, лекарственной разновидности ревеня – **ревеня тангутского (*Rheum palmatum* L. var. *tanguticum* Maxim.)**, который выращивают в специализированных хозяйствах как лекарственное растение. Из его мясистых корней и корневищ на фармацевтических фабриках делают таблетки, горькую настойку и сироп. Порошок и таблетки ревеня применяют как слабительное, сироп и настойку – в качестве желчегонного средства и стимулятора желудочной секреции. Порошок из корня ревеня тангутского входит в состав желчегонного чая.

В китайской медицине ревень известен более 5000 лет, его применяют и как внутреннее, и как наружное средство. Внутрь – как *средство, возбуждающее аппетит, и как желчегонное при желтухе* (малые дозы); при *хроническом запоре* – в качестве *слабительного* (большие дозы), а также при *атонии кишечника и метеоризме*. По мнению китайских врачей, лекарственный ревень обладает *противовоспалительным действием*. Наружно измельченный корень, смешанный с уксусом, назначают при *витилиго* и других заболеваниях кожи.

При запорах обычно на ночь принимают 0,10-0,3 г порошка, запивая его водой. Слабительное действие проявляется через 8-10 ч, т. е. к утру.

Если же взять значительно меньшую дозу порошка (не более 0,05 г), проявятся закрепляющие свойства ревеня. Естественно, такой дозой пользуются не при запоре, а против поноса.

❗ **Внимание:** ремень нельзя давать на голодный желудок больным гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных обычно через 10–15 мин после его приема возникают сильные желудочные боли. Опасно применение ревеня для больных с гипофункцией паращитовидных желез, а также для детей и беременных женщин.

**Ревень** содержит силы Луны и Юпитера. Сбор листьев на второй фазе Луны, в 13-й или 14-й лунный день вблизи заката Солнца.

## Редька

**Краткая характеристика.** *Редька посевная* – *Raphanus sativus* L. – двулетнее растение из семейства капустных, или крестоцветных, довольно популярная в нашей стране овощная культура.

Дикорастущей редька не встречается нигде. Произошла она, вероятно, от дикорастущей редьки приморской (*Raphanus maritimus* Smith), обитающей до сих пор на побережье Средиземного моря. Культура редьки насчитывает несколько тысячелетий. С глубокой древности ее корнеплоды имеют не только пищевое, но и лекарственное употребление. В России редьку выращивают примерно с XIV в.

Сейчас редьку посевную разводят практически во всех странах северного полушария. Особенно популярна она в Китае, Корее, Японии. Весьма популярна редька у народов Средней Азии, особенно у узбеков. В России больше всего редьку выращивают в Нечерноземной полосе.

**Лекарственное значение.** Редька была известна с давних времен. Об этом свидетельствуют надписи на пирамиде Хеопса. Из ее семян египтяне и китайцы получали масло. Древние греки высоко чтили это растение. Как повествует легенда, когда о достоинствах растения спросили Аполлона, он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама. Врачи древности и средневековья использовали редьку при заболеваниях желудка, печени, почек, кишечника, как средство, повышающее аппетит, для укрепления волос.

Редька обладает бактерицидными свойствами и считается очень

полезной для организма. Теперь достоверно доказано, что редька стимулирует *выделение желудочного сока*. В русской народной медицине существует множество рецептов лечебного использования редьки как для внутреннего, так и для наружного применения.

Обилие довольно грубой клетчатки в корнеплодах редьки усиливает перистальтику кишечника, поэтому употребление этого овоща в какой-то мере *предупреждает запоры*. Волокна клетчатки редьки *способствуют выведению из организма избыточного холестерина*, что имеет существенное значение в профилактике и лечении *атеросклероза, сосудов головного мозга и сердца*.

В Средней Азии при *хроническом кашле* едят отваренные корнеплоды редьки или пьют их отвар.

Считается, что сок редьки обладает *мочегонным действием* и полезен при *камнях в почках, в мочевом и желчном пузырях*. В то же время сок редьки с медом или сахаром вызывает и усиливает *менструации*, увеличивает *выделение молока у кормящих матерей*.

Получение лечебного сока: корнеплоды редьки режут на тонкие ломтики и обильно посыпают сахаром, через несколько часов сахар «вытянет» сок из редьки и сам растворится в нем.

Распространено и наружное применение сока редьки в виде компрессов, примочек, растираний больных мест при *ревматизме, подагре, радикулите* и других подобных недугах.

Сок и тертую редьку используют и как *ранозаживляющее средство*. Это оправдано тем, что редька обладает выраженным бактерицидным действием, а лекарства из нее *ускоряют заживление гнойных ран и язв*.

Антимикробным свойством обладают и **семена** редьки. В народной медицине растертые с небольшой добавкой воды семена редьки накладывают на *медленно заживающие раны, язвы, пораженные экземой участки тела*.

Используют настойку семян и корнеплодов редьки в народной косметике. Считается, что ею можно избавиться *от веснушек*. Семена оказывают и *мочегонное действие*.

Черная редька целебнее белой. Следует употреблять ее как можно чаще. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

В русской народной медицине популярно употребление сока из корнеплодов редьки, смешанного в пропорции 1:1 с медом или сахаром, при катарактах верхних дыхательных путей, бронхитах, коклюше, туберкулезе легких. Это лекарство, принимаемое по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, действует как отхаркивающее и успокаивающее кашель средство.

При остром бронхите: принимать по 1 ст. ложке с медом 1:1 сок редьки черной 3–4 раза в день.

При камнях в желчном пузыре: в течение 2–3 месяцев пить в день по 200 мл сока редьки. Если выпить сок редьки трудно, можно смешать его с соком красной свеклы.

При аритмии сердца: принимать по 1 ст. ложке сока редьки черной и меда 3 раза в день до еды.

При ревматизме: смешивают 3 части редечного сока; 2 части меда, 1 часть водки и немного поваренной соли; после бани натирают этой смесью больные суставы и принимают внутрь одну-две рюмки.

Сок редьки с соком моркови и свеклы издавна считался хорошим средством для лечения малокровия. Для этого сырые корнеплоды натирают на мелкой терке, смешивают в равных частях, через холщовое полотно отжимают сок, сливают в глиняную емкость и на 2–3 ч. ставят в предварительно натопленную печь или духовку. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения 2–3 месяца.

Взять по одному стакану сока черной редьки и меда, хорошо перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при заболевании печени, желчного пузыря, а также для профилактики желчнокаменной болезни и улучшения деятельности селезенки и органов пищеварения.

Черную редьку (1 кг) хорошо вымыть, мелко нарезать с кожурой и залить 1 л. водки. Настаивать в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать 3 раза в день по 50 мл за 30 мин до еды при злокачественных новообразованиях различной локализации.

❗ **Противопоказания:** язвенная болезнь, гиперацидные гастриты, заболевания почек и печени, подагра и заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

**Редька** посевная содержит силы Сатурна, Луны.

## Редька

**Краткая характеристика.** Редька – *Brassica rapa* L. – двулетнее

*растение из семейства капустных, или крестоцветных. Корнеплод мясистый, обычно округлоплоской, реже удлинённой и шарообразной формы, снаружи жёлтый или белый.*

В диком виде это растение не встречается. Считается, что родина культурной репы – Передняя Азия. Её выращивали задолго до нашей эры. В средние века по всей Европе репу разводили в огромном количестве. До появления картофеля, фактически до конца XVIII в., репа играла выдающуюся роль в питании европейцев. Она была тем, чем позже стал картофель, – вторым хлебом. А на Руси, где хлебные злаки давали хороший урожай далеко не каждый год, репа нередко выступала и «первым хлебом», спасавшим людей от голодной смерти. Поговорка «дешевле пареной репы» как раз свидетельствует о её былом широком распространении.

В настоящее время репа уступает в России по популярности многим другим корнеплодам, в особенности редису и редьке. Её выращивают в основном любители на индивидуальных огородах.

**Лекарственное значение.** С лечебными целями репу используют только в народной медицине. Считается, что она *возбуждает аппетит и улучшает зрение.* Сок из её корнеплодов – отличное *противоцинготное средство.*

Вареной репой и отваренным из неё соком лечили некогда *ларингиты с резким кашлем и охрипостью голоса,* применяли при *астме,* использовали как *средство, улучшающее сон и успокаивающее сильные сердцебиения.* При *подагре* растертую вареную репу прикладывали к больным местам, а из отвара делали ванны для уменьшения подагрических болей.

Тёплым отваром полоскали рот от *зубной боли,* поскольку, как выяснилось теперь, репа обладает *противовоспалительными и антисептическими свойствами.*

Отвар употребляют и при других недугах, в частности как *мочегонное лекарство,* а также при *дискинезии желчных путей.*

Считается, что отвар репы обладает *ж успокаивающим свойством,* *улучшает сон,* поэтому на ночь рекомендуют выпивать его целый стакан.

Кашицу вареных корнеплодов репы прикладывают к *больным суставам.*

### ***Рецепты народной медицины***

*В качестве противокашлевого средства употребляют также отвар*

из корнеплодов: его готовят из расчета 2 ст. ложки измельченных корнеплодов на стакан кипятка. Пьют по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в сутки. Нередко при кашле просто едят отваренные корнеплоды репы.

При остром бронхите: приготовить отвар из 2 ст. ложек измельченной репы в 200 мл кипятка. Пить по 50 мл 4 раза в день.

Протертая свежая репа и гусиный жир в соотношении 2:1 используется для втираний при подагре.

Две столовые ложки измельченного корнеплода репы варить 15 мин в 200 мл кипятка, процедить. Полоскать полость рта при зубной боли.

Принимать по 100 мл 2–3 раза в день сок репы огородной, отжатый из вызревших корнеплодов в августе-сентябре, с 1 ст. ложкой меда при дискинезии желчных путей.

Натертые свежие корнеплоды репы тщательно смешивают с гусиным жиром в соотношении 2:1 и получают мазь, которой намазывают обмороженные участки тела.

Если посадите **репу** перед полнолунием, она порадует вас скорым и пышным цветением, но плодов от нее вы не дождетесь.

## Салат

**Краткая характеристика.** *Салат посевной* – *Lactuca sativa* L. – однолетник из семейства астровых, или **сложноцветных**. Корень у него стержневой, со значительным утолщением в верхней части и многочисленными боковыми корневыми ответвлениями. Стебель прямостоячий, крепкий, достигает высоты 60 и даже 120 см.

Салат – одна из самых древних овощных культур. Считается достоверным фактом, что его выращивали и в Древнем Египте, и в Древней Греции, и в Древнем Риме. Родина его – Средиземноморье. Дикорастущим салат посевной не встречается. Вероятным родоначальником его рассматривают широко распространенный в Евразии, в том числе в России, салат дикий, или компасный – *Lactuca serriola* Torner. Сейчас эта культура широко возделывается почти повсюду в Евразии и Северной Америке. В России салат культивируют с XVII в. Возделывают по всей стране в открытом и защищенном грунте.

**Лекарственное значение.** Известно, что повседневное употребление салата улучшает обмен веществ и состав крови, нормализует работу органов пищеварения и функции нервной системы, исключает развитие гипо- и авитаминозов. Скороспелость растения особенно важна ранней

весной, когда еще нет нового урожая и ощущается недостаток витаминов. Салат с уксусом – надежное средство возбуждения аппетита. Регулярное употребление в пищу листьев этого растения весной *улучшает пищеварение, предупреждает запоры, повышает мочеотделение, успокаивает боли в желудке.* Особенно полезен салат пожилым людям и лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, поскольку он усиливает выделение желудочного сока и пищеварительных ферментов, стимулирует перистальтику кишечника. Салат обладает также освежающими и утоляющими жажду свойствами.

Питание салатом специально рекомендуют при ожирении. Дело в том, что, съев достаточно большой объем листьев, человек ощущает себя сытым, хотя калорийность съеденного очень невелика. Салат включают в диету больных *диабетом.* Есть клинические наблюдения, что свежий сок из листьев салата помогает при *хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.* Более того, как оказалось, под влиянием салатного сока не только улучшается самочувствие больных, но и ускоряется рубцевание язв. В народной медицине салат используют для борьбы с *кашлем и грудными болями,* с успехом применяют его при *желтухе.*

Целебные свойства салата ценили еще в Древней Греции и Риме. Древние греки ежедневно потребляли салат, приписывая ему *снотворное и болеутоляющее действие.* Известно, что именно салатом излечился цезарь Август от болезни печени, а знаменитый Гален в старости лечился им от бессонницы. И сейчас в русской народной медицине считается, что салат *оказывает успокаивающее и болеутоляющее действие.*

Говорят, что *хороший сон* обеспечивает смазывание на ночь лба соком из листьев салата.

Водный настой семян салата в народе используют как средство, *усиливающее деятельность молочных желез кормящих матерей.* Другие знахари для этой цели рекомендуют женщинам просто регулярно есть листья салата в достаточном количестве.

Салат является хорошим *кровоочистительным средством.*

Очень помогает при всех метеопеременах, хорошо действует при *головной боли* (можно прикладывать листья салата к голове).

Богатое содержание витамина Р в салате предупреждает появление хрупкости кровеносных сосудов. Это особенно важно для *больных диабетом.*

## Рецепт народной медицины

При повышенной нервной возбудимости пьют 3 раза в день по половине стакана настоя из свежих листьев салата, который готовится по чрезвычайно простой методике: столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и фильтруют. Такой же настой пьют по ½-1 стакану на ночь при бессоннице и тревожном сне. (Настой усиливает мочеотделение, поэтому может создать ночью некоторое неудобство.)

Салат принадлежит к растениям Юпитера.

## Свекла

**Краткая характеристика.** Свекла – *Beta vulgaris* L. -двулетнее растение из семейства маревых, образующее в первый год жизни мясистый стержневой корень (корнеплод) и розетку листьев. У разных сортов корнеплоды различаются формой, размерами, окраской. Различают три подвида свеклы. Их названия отражают основное хозяйственное использование корнеплодов: столовая, кормовая и сахарная. Медицинское применение нашли преимущественно сорта столовой свеклы, поэтому далее мы будем говорить именно о них.

В дикорастущем состоянии свекла столовая и другие подвиды и разновидности свеклы культурной не встречаются. Дикорастущим предком ее считают **свеклу приморскую** (*Beta maritima* L.), растущую до сих пор по берегам ряда морей Европы.

Культивировать свеклу люди научились за много веков до нашей эры.

В начале нашей эры вареные свекольные корни вошли в рацион питания многих европейских народов.

К славянам свекла попала, по-видимому, из Византии довольно давно, во всяком случае в Киевской и Московской Руси этот овощ знали и разводили. В настоящее время свеклу столовую выращивают практически по всему свету, но особенно широко в умеренном поясе северного полушария. В России ее культивируют от самых южных границ до Крайнего Севера.

**Лекарственное значение.** Установлено, что столовая свекла **регулирует пищеварение**, поэтому ее включают в меню некоторых лечебных диет. В ней содержится **бетаин**, способствующий расщеплению и усвоению белков пищи. К тому же бетаин участвует в образовании **холина**,

который повышает жизнедеятельность клеток печени и улучшает работу этого важного органа. В этой связи свекла – важный компонент диеты при **заболеваниях печени**, а также **почек** и мочевого пузыря. Усиленно рекомендуют есть свеклу лицам, страдающим **геморроем**.

Клетчатка корнеплодов усиливает перистальтику кишечника, поэтому свекла очень полезна как легкое послабляющее при **хронических запорах**.

Свекольный сок – отличное **желчегонное средство**.

С давних пор свеклу считают **антицинготным** продуктом. Употребление в пищу корнеплодов и особенно листьев этого растения – профилактика и других авитаминозов. Наличие в корнеплодах свеклы комплекса разных витаминов и микроэлементов объясняет употребление их для лечения **малокровия**.

Чистый сок сырой свеклы советуют пить для **улучшения обмена веществ** и **укрепления организма**.

Благодаря содержанию йода свекольная пища полезна больным, страдающим **атеросклерозом**, а также всем пожилым людям для предупреждения этого заболевания. Вареная свекла несколько понижает кровяное давление, поэтому рекомендуется при **гипертонической болезни**. Лечебный эффект в данном случае обеспечивают соли магния, содержащиеся в свекле в значительном количестве.

Косметологи считают, что регулярное употребление сока сырой свеклы надолго сохраняет свежесть и красоту лица.

Авиценна рекомендовал отваренные листья прикладывать (делать повязку) к **злокачественным язвам**. Во времена Авиценны отварные листья использовали при **ожогах**, а в виде мази с медом применяли при **лишайх**.

Применяли отвар и сок свеклы при лечении трещин на коже после ее **обморожения**.

Сок использовали для **удаления бородавок**, а отварные листья в виде повязки накладывали для **выведения веснушек**, предварительно промыв поверхность кожи содой.

Толченые листья полезно прикладывать к **воспаленным глазам**.

При **головной боли** листья кладут на лоб.

При **мигрени** положить в ухо тампон, смоченный соком красной свеклы или лука.

Для уменьшения **зубной боли** можно положить на пораженный зуб сырую свеклу.

Чтобы избавиться **от вшей**, нужно положить на голову припарку из сваренной и растертой свеклы.

Смесь морковного и свекольного соков является наилучшим

естественным строителем кровяных клеток, особенно красных кровяных шариков. Она стимулирует образование эритроцитов, улучшает память особенно при *атеросклерозе*, расширяет кровеносные сосуды. При *гипертонической болезни* это одно из лучших природных средств. Эта смесь *укрепляет нервную систему при неврозе и бессоннице*.

Но наиболее изумительно воздействие красной свеклы на клетки *раковых опухолей*. Описано много случаев излечения больных раком желудка, легких, прямой кишки, мочевого пузыря и т. д. тертой сырой свеклой и ее соком. Исследования показали, что основой, содержащей воздействующее на раковые клетки вещество, являются антоцианы – красящие соединения из группы растительных фенолов. Оказалось, что антоцианы и других растений – черники, черной смородины, черной бузины, красного вина, зверобоя и т. д. – также способны останавливать развитие раковых клеток. Правда, согласно экспериментам, красная свекла действует в 8 раз эффективнее.

Тем больным, у кого чувствительный желудок, сок сырой свеклы нужно смешивать с овсяными хлопьями.

У больных, *прошедших облучение*, можно предупредить нежелательные реакции, если в этот период они будут регулярно есть много красной свеклы.

Ежедневный прием сока свеклы может привести к его нетерпимости. Тогда сок смешивают с овсяными хлопьями, хреном, простоквашей, которые меняют его вкус.

### ***Рецепты народной медицины***

*При хронических запорах рекомендуют съедать по утрам, до приема другой пищи; по 100–150 г вареной свеклы.*

*При малокровии: пить 3 раза в день по 1/3–1/2 стакана смеси соков свеклы и моркови. Это лекарство эффективно и как общеукрепляющее средство.*

*При повышенном кровяном давлении и как успокаивающее средство: принимать 3–4 раза в день по половине стакана свекольного сока, смешанного пополам с медом.*

*Кашицу из корнеплодов накладывают на язвы и опухоли при воспалительных явлениях.*

*Паралич лицевого нерва лечили закапыванием в ухо сока свеклы, смешанного с желчью журавля. Теплый сок закапывали в больное ухо.*

При хроническом насморке: рекомендуется немного перебродивший сок свеклы закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день.

Для лечения тонзиллита, ангины: натереть 1 стакан свеклы; влить 1 ст. ложку уксуса, дать настояться. Сок с уксусом отжать и прополоскать им рот, горло и немного проглотить (1–2 ст. ложки). Продолжать процедуру до выздоровления.

При мастопатии: натереть красную свеклу на мелкой терке и смешать с медом (3 части свеклы и 1 часть меда), уложить эту смесь на капустный лист и прикладывать к уплотнению.

При желчнокаменной болезни: варить несколько корнеплодов свеклы до тех пор, пока она не станет как сироп. Пить по 150 мл несколько раз в день.

При остром гепатите: пить ежедневно по чашке сока красной свеклы и редьки (пополам).

При менструальном расстройстве сок свеклы весьма полезен, в особенности если во время этого периода пить его небольшими порциями (50-100 мл) 2–3 раза в день.

(Во время климактерического периода такая процедура дает более постоянный эффект, чем прием лекарств из синтетических гормонов.)

При лечении злокачественных новообразований свекольным соком нужно соблюдать следующие правила:

1. Принимать его в количестве 600 мл в сутки.
2. Пить сок через равные промежутки времени по 100–200 мл за прием, то есть 5–6 раз в сутки.
3. При пятиразовом приеме пить сок днем через 4 ч и один раз ночью.
4. Лучше принимать его на голодный желудок, за 10–15 мин до еды и слегка подогретым. Пьют сок мелкими глотками, подольше задерживая в полости рта.
5. Нельзя есть с ним дрожжевой хлеб или запивать его кислым соком. Дрожжи вызывают брожение в кишечнике с образованием кислой среды вместо щелочной. Народная медицина вообще не рекомендует онкологическим больным дрожжевой хлеб и другие мучные изделия, которые готовят с использованием дрожжей.

6. Ни в коем случае не пить только что отжатый сок, так как содержащиеся в нем летучие вещества действуют отравляющим образом, вызывая тошноту, рвоту, икоту, общую сонливость, падение пульса и артериального давления. Сок должен постоять несколько часов в прохладном темном месте, лучше в холодильнике. Прием свежего свекольного сока приводит к абсолютной непереносимости его в

дальнейшем.

7. Помимо назначенного количества свекольного сока рекомендуется съедать в сутки около 200 г вареной свеклы как гарнир.

8. Лечение проводят длительное время без перерыва, не менее полу года-года. При раковых заболеваниях натуральный сок свеклы больным необходимо принимать в течение всей жизни.

Лечение красной свеклой действительно, пока больной принимает ее препараты. В противном случае через 1–3 месяца наступает рецидив.

❗ **Внимание:** свеклу нельзя принимать как панацею от всех бед, и лечение онкологических больных нужно проводить с учетом всех тех лекарственных растений и продуктов животного и растительного происхождения, которые рекомендуются научной и народной медициной. Здесь мы сталкиваемся с проблемой индивидуальности человеческого организма. Препарат, полезный одному человеку, не действует на другого больного.

**Свекла** содержит силы Юпитера, Сатурна, Солнца и Луны. Ботву собирать на растущей Луне перед восходом Солнца. Корнеплоды выкапывать на третьей фазе Луны, на закате.

## Томат, или помидор

**Краткая характеристика.** *Томат* – *Lycopersicon esculentum* Mill. – многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых с сильным специфическим запахом. Возделывают его как однолетник. Стебли прямостоячие или стелющиеся. Обычно высота растения не превышает 70 см, но в теплицах стебель может вытянуться до 3 м.

Томат до сих пор встречается дикорастущим в тропиках Южной Америки. После открытия Америки оттуда в Европу были вывезены семена многих диковинных для европейцев растений. Среди них был и томат.

В настоящее время томат выращивают почти повсеместно, в северных районах исключительно в теплицах. Это одно из самых распространенных овощных растений.

**Лекарственное значение.** Еще в средние века выявлены некоторые лечебные свойства томата. Например, кашлица (паста) из его растертых плодов, наложенная на **гнойные раны**, способствует их успешному заживлению. Это вполне объяснимое явление с точки зрения современных знаний. Оказывается, в плодах этого растения содержатся вещества, подавляющие развитие болезнетворных микроорганизмов. Сейчас, когда

мы имеем сильнейшие антибиотики, мало кто томатом *заживляет раны*, но в средние века лекарственные свойства этого растения ценились достаточно высоко. Однако в народной медицине до сих пор **кашицу из зрелых плодов** томата и сок применяют как *ранозаживляющее и противовоспалительное средство*.

В настоящее время плоды томата и в особенности сок из них пользуются заслуженной славой средств, предупреждающих *авитаминозы*. В современной медицине помидоры рекомендуют в качестве лечебно-диетического средства больным с нарушением *обмена веществ*, при *пониженной кислотности желудочного сока*, при *заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы* и особенно в тех случаях, когда имеются нарушения обмена калия.

Томатный **свежий сок** – один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию. Помидоры содержат довольно высокий процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Все эти кислоты полезны и необходимы при обменных процессах организма. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных и консервированных томатов.

Несколько лет назад врачи настойчиво рекомендовали пожилым людям, а также страдающим подагрой и другими заболеваниями суставов воздерживаться от употребления в пищу помидоров из-за большого содержания в них щавелевой кислоты. Научные исследования показали, что щавелевой кислоты в помидорах содержится гораздо меньше, чем в картофеле, свекле, шпинате, не говоря уж о щавеле. И сегодня всем рекомендуется употреблять помидоры и томатный сок как можно чаще.

Томатный сок входит в состав некоторых лосьонов и кремов. Косметологи накладывают маски из растертых плодов томата при *вялой и излишне пористой коже лица*.

### **Рецепты народной медицины**

*При авитаминозах, чтобы получить суточную дозу витаминов С, А, солей железа и калия, достаточно ежедневно употреблять 150–200 г свежих помидоров или 2 стакана томатного сока.*

*Для задержки развития патогенных для человека микроскопических грибков: принимать 2–3 раза в день до еды 200 мл томатного сока, приготовленного из спелых плодов помидора, со столовой ложкой меда.*

При глаукоме: выпивать в течение дня перед едой по стакану томатного сока со столовой ложкой меда.

**Помидоры** содержат силу Солнца, Марса, Луны. Собирать на второй фазе Луны в 13-й или 14-й лунный день, на закате Солнца.

## Топинамбур

**Краткая характеристика.** *Топинамбур, или земляная груша, – Helianthus tuberosus L.* – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Имеет шершавый (покрытый волосками) стебель длиной 2–3 м, корневище с клубнями. Период цветения – август-сентябрь. Наиболее ценная часть – клубни, которые выкапывают поздней осенью. Собрать урожай можно и ранней весной.

Топинамбур был введен в культуру в Северной Америке много веков назад. Индейцы называли его *топинамбо*. Нынешнее название растение получило уже в Европе, куда было завезено в начале XVII в. В том же XVII в. растение попало в Россию и получило распространение как неплохое лечебное средство от болезней сердца. По приказу царя Алексея Михайловича был проведен опрос наиболее авторитетных знахарей об известных им способах врачевания и лекарственных средствах. Оказалось, что многие из них пользуются топинамбуром, настоянным на вине, для лечения сердечных недугов.

**Лекарственное значение.** По химическому составу топинамбур напоминает картофель. Хотя питательная ценность его ниже, чем у более известного собрата, топинамбур очень богат полисахаридами (в частности инулином), органическими кислотами, витаминами, клетчаткой, которые способствуют выводу из организма солей тяжелых металлов, ядов, радиоактивных веществ.

При расщеплении инулина в организме образуется фруктоза, необходимая страдающим сахарным диабетом. Топинамбур очень полезен при нервных и физических перегрузках (благодаря витаминам группы В), способствует восстановлению нервной системы, улучшает зрение.

Клубни топинамбура содержат множество микроэлементов – соли железа, кремния, калия, фосфора, цинка. Поэтому это растение включают в рацион больных, перенесших инфаркт миокарда или инсульт, страдающих гипертонией.

Топинамбур используется также в качестве бактерицидного средства. Его клубни рекомендуют больным лихорадкой, дизентерией, энтеритом.

Растение применяют для местного лечения ожогов, экземы, псориаза, воспаленных суставов при артрите и подагре. Некоторые врачи утверждают, что свежеприготовленный сок при внутреннем и наружном применении восстанавливает пигментацию при витилиго.

Топинамбур известен также как лечебное средство при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, запорах, язвенной болезни, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, атеросклерозе, ожирении и других заболеваниях.

### **Рецепты народной медицины**

*При сахарном диабете: съесть по 100 г сырых клубней за 15 мин до еды 3 раза в день.*

*Для лечения гипертонии и профилактики спазмов периферических сосудов: пить сок из травы по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.*

*При переломе: свежие листья и стебель измельчить и приложить к пораженному месту.*

*При изжоге, гипертонии, язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, полиартритах: пить свежесжатый сок по 0,5 стакана за 15 мин до еды 3 раза в день.*

*Для лечения туберкулеза легких: пить перед едой по 0,5 стакана сока, разведенного 1:2 водой.*

*При гипертонии, сахарном диабете, анемии, нарушении функции поджелудочной железы: отварить 3 сырых клубня в 1 л. воды, пить по 1 стакану отвара 5 раз в день 2–3 раза в нед.*

*При пиелонефрите, цистите, анемии, лейкозе, холецистите, сахарном диабете, ожирении: залить 1–2 ст. ложки порошка клубня 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 стакану за 15 мин до еды.*

*Натереть на терке клубни, прикладывать к пораженным местам при экземе, псориазе, ожоге.*

*При остеохондрозе, отложении солей, артрите: 10 листьев измельчить, залить 3 л. кипятка, настоять 30 мин, вылить в ванну. Принимать ванну 10–15 мин, курс -8 процедур.*

*Натереть клубни на терке, кашицу прикладывать на раздраженные участки кожи лица на 20 мин. Провести 10 процедур, после каждой делая перерыв 3 дня.*

## Фасоль

**Краткая характеристика.** *Фасоль – Phaseolus vulgaris L.* - **полиморфное растение из семейства бобовых.** Выведено множество сортов, сильно различающихся и по внешнему виду, и по характеру использования их человеком. Разные сорта варьируют по форме листьев, окраске цветков, длине и форме плодов. Изменчивы также и размеры растения. У сортов кустовой формы стебель прямостоячий, невысокий (20–45 см), сильно ветвится. У других более многочисленных сортов стебель вьющийся, длиной до 5 м, по искусственным опорам может подниматься на большую высоту.

Фасоль – древнее культурное растение американского происхождения. Дико нигде не произрастает, достоверные предки неизвестны. Возделывалась в Новом Свете задолго до появления там европейцев. В Россию фасоль попала в XVII или XVIII в. В значительном объеме ее выращивают преимущественно на Северном Кавказе и в Центрально-черноземных областях, а на индивидуальных огородах практически везде.

**Лекарственное значение.** В древней медицине, по описаниям Абумансура Муваффака, считалось, что фасоль возбуждает *потенцию*, повышает *диурез*. Красная фасоль является более эффективной: она способствует выведению мертвого плода из матки и останавливает *послеродовое кровотечение*.

Авиценна считал фасоль полезной для *груди и легких*. Чтобы фасоль не пучила, он рекомендовал сочетать ее с горчицей, перцем или уксусом с солью.

По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVI в.), фасоль обладает *очищающими свойствами, растворяет камни. Мочегонное действие* оказывает в основном кожура семян фасоли. Фасоль, особенно белая, пучит живот, долго переваривается, дает полноту телу. Чрезмерное употребление фасоли вызывает плохие сны.

О свойствах фасоли можно прочитать в европейских травниках XVII в. Ее семена усиливают *секрецию желудочного сока*, поэтому пюре из них назначают при *гастритах с пониженной кислотностью*.

Настой и отвар **плодов фасоли** в народной медицине применяют при заболевании *почек и мочевого пузыря*, а также при *сердечной слабости, отеках сердечного происхождения, нарушении сердечного ритма, атеросклерозе, гипертонии, ревматизме и подагре*.

Несравненно более широкое использование в качестве лекарства

нашли **створки плодов фасоли**. В народной медицине считается, что створки бобов обладают мочегонным действием и препятствуют образованию песка и камней в мочевом пузыре и мочеточниках. «Чай» из них применяют с давних времен как мочегонное средство при задержках мочеиспускания и водянке, болезнях мочевого пузыря, воспалении почек, а также при ревматизме, ишиасе, подагре, экземе и других кожных заболеваниях.

В составе створок бобов фасоли содержатся вещества, снижающие содержание сахара в крови, т. е. обладающие гипогликемическим действием. В экспериментах на животных с помощью экстракта из створок удавалось понижать уровень сахара в крови на 30–40 % на 6—10 ч. Однако на людях такого эффекта получить пока не удастся. Тем не менее отвары из створок рекомендуют при легких формах *диабета*.

**Сок фасоли** особенно полезен диабетикам. Установлено, что сок фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, обеспечивающие нормальное выделение инсулина для содержания пищеварительных органов.

В народной медицине **мукой из фасолевых семян** пользуются как присыпкой для лечения ран, ожогов, экземы, раковых язв. Такую муку, замешанную с медом, в виде лепешек прикладывают к нарывам и фурункулам для ускорения их «созревания».

### **Рецепты народной медицины**

При желчнокаменной и почечнокаменной болезнях рекомендуется настой из цветков фасоли в разведениях 1:10 или 1:50 (20 г цветков на 200 мл воды заваривать как чай). Принимать по 0,5 стакана 3–5 раз в день до еды.

При хроническом панкреатите: принимать по 100–200 мл сока фасоли, отжатого в июне-сентябре из зрелых и свежих незрелых плодов, 3 раза в день со столовой ложкой меда.

При болезнях почек, водянке, сахарной болезни: отвар почти зрелых бобов, стеблей, высушенной кожуры бобов фасоли в немецкой народной медицине считается эффективным средством.

При диабете: 40 г измельченных створок залить 2 стаканами воды, прокипятить в закрытой посуде на водяной бане в течение 40–60 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Часто делают отвар из равных частей створок фасолевых бобов и

листьев черники. При этом 2 ст. ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка. Принимают настой при диабете: по 1/3 стакана 4–5 раз в день во время еды. (Иногда в качестве третьего компонента добавляют мелко порубленную овсяную солому.)

При сахарном диабете: принимать по 100 мл сока фасоли, отжатого в июне-сентябре из зеленых, незрелых плодов, 3 раза в день со столовой ложкой меда.

Однако не следует переоценивать эффективность этого лекарства. Его правильнее рассматривать как вспомогательное средство.

**Фасоль** считается растением Меркурия и Луны.

## Чеснок

**Краткая характеристика.** *Чеснок, или лук посевной*, – *Allium sativum* L. – популярное огородное растение, разводимое практически повсеместно в России. В диком состоянии неизвестен. Он культивируется уже несколько тысячелетий. Введен в культуру где-то в Средней или Юго-Западной Азии. Это одно из древнейших культурных растений. Древние греки, римляне, финикийцы ценили чеснок в равной степени как пряность и как лекарство. В настоящее время чеснок выращивают почти во всех странах мира. Его луковицы – одна из самых распространенных пряностей. Кухню многих народов невозможно представить без него.

Как и каждая культура с многовековой историей, чеснок представлен сейчас тысячами разнообразных сортов.

**Лекарственное значение.** Вера в чеснок как в панацею у разных народов сохраняется на протяжении тысячелетий, несмотря на бурный прогресс медицинских наук.

Чеснок все равно, что десять матерей» (*инд.*), «Чеснок семь недугов изводит» (*русск.*). Во время Великого Поста на Руси говорили: «Чеснок да редька – так и на животе крепко».

Древнеримское средство от *усталости*, воспетое еще Вергилием, – это хорошо истолченная в ступе смесь чеснока, соли, твердого сыра, листьев руты и кориандра. *Ауспокаивающее средство*, издревле используемое сингалами Шри Ланки в домашнем лечении, – отвар чеснока.

В средние века, да и много позже в Германии, Франции и в других странах Европы, а также у нас в России чеснок считался высокоэффективным средством во время эпидемий чумы, холеры, брюшного тифа.

В европейских странах им лечили *кишечный и легочный туберкулез, дизентерию, тиф, дифтерит*. В России настойку чеснока на водке использовали для лечения от *камней в почках и мочевом пузыре*. Чесночное масло употребляли в Европе и на Кубе против *желтухи*. У многих народов чеснок считается средством, предохраняющим от действия ядов и укусов ядовитых змей.

При *дифтерии, сыпном тифе, лихорадке, брюшном тифе* знающий индийский лекарь порекомендует постоянно употреблять целые зубки чеснока, то же посоветует фитотерапевт для устранения *бессонницы и головной боли при климактерических неврозах*.

При *профилактике острых насморков* полезно вдыхание паров свежемолотого чеснока.

С давних пор на Кавказе, чтобы предупредить *простудные и инфекционные заболевания*, подвешивают на шею мешочки из ткани красного цвета с головкой чеснока и набивают матрасы травой чабреца.

Традиционное для японцев *потогонное средство* – чесночная кашка с отваренной на пару горячей вермишелью.

Певцам, чтобы *избежать хрипоты*, рекомендуется съедать ежедневно сырые или вареные лук и чеснок, а перед выступлением выпивать по стакану воды, прокипяченной с чайной ложкой меда.

Во избежание *потери голоса* полезно натошак употреблять печеный чеснок.

Сильным *противомикробным действием* обладает зола чеснока. Еще Гиппократ рекомендовал смешивать золу с растительным маслом и полученную смесь использовать для лечения *гнойных ран*.

От *бородавок* помогает смесь из тертого чеснока и небольшого количества меда. Ежедневно на ночь ее наносят толстым слоем на поврежденный участок кожи и фиксируют лейкопластырем.

Настойка чеснока на водке помогает при *подагре, ревматизме*, при *камнях в почках и мочевом пузыре*. Очищает организм от *жировых и известковых отложений*, резко улучшает общий обмен веществ – все сосуды в организме, особенно кровеносные, становятся эластичными; предупреждает *гипертонию, инфаркт миокарда, стенокардию, склероз, образование различных опухолей*. Снимает *головную боль, шум в ушах, восстанавливает зрение*.

Способностью сульфидов чеснока «склеивать» свободные молекулы яда, делать их инертными можно воспользоваться, чтобы выводить химические пищевые добавки, не позволяя им переходить в убийственные для человека канцерогенные формы. Иными словами, вкусив что-то из

импортных банок, отправьте следом 2–3 зубчика чеснока, – не прогадаете!

Выпускаемые фармацевтической промышленностью таблетки **аллохол**, содержащие сухой экстракт чеснока, применяют в качестве желчегонного средства при хронических гепатитах, холангитах и холециститах, используют при хронических запорах как слабительное.

❗ **Внимание:** большое количество свежего чеснока и препаратов из него нельзя принимать больным в стадии обострения геморроя, а также тем, у которых имеются воспалительные процессы в почках (нефриты и нефрозы).

Из-за своей едкости чеснок занимал важное место в трансцендентной магии. До сих пор не найдено лучшего средства для лечения одержимости. Вампиризм и определенные формы безумия, особенно те, которые являются результатом «сглаза» и стихийных сил, остро реагируют на чеснок.

### Рецепты народной медицины

*Натереть десну около больного зуба долькой чеснока; предварительно очистив ее от шелухи.*

*Для предупреждения и лечения гриппа чеснок издавна употребляется в свежем виде с одновременным закапыванием в нос (по 2–3 капли 3 раза в день).*

*При абсцессе легкого: 40 г чеснока настаивать в закрытом сосуде в 100 мл водки. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.*

*Ячмень на глазу можно предотвратить, если смазывать начинающее припухать веко свежим соком чеснока в течение 2–3 дней.*

*При ангине, остром тонзиллите (воспалении неба, зева, небных миндалин и других воспалительных процессах в глотке и гортани): рекомендуется принимать свежеприготовленный сок, отжатый от тертого чеснока. Глотать его следует медленно по 1 ч. ложке 3 раза в день. Для устранения запаха используют зелень петрушки или аира.*

*Страдающим малярией: рекомендуется отвар из одного зубка чеснока, растертого в молоке (3 стакана).*

*При коклюше: сок чеснока со свиным жиром втирают в области шеи и грудной клетки.*

*Как противоглистное средство назначают свежий сок чеснока по 10–20 капель с молоком 2–3 раза в день. А для выведения остриц делают клизму из расчета 1–2 ч. ложки сока чеснока на 0,5 стакана теплого*

молока.

В гинекологической практике тампоны из кашицы чеснока используют для лечения трихомонадных кольпитов.

При лечении гипертонической болезни: рекомендуют прием чеснока на ночь по 2–3 измельченных дольки в течение 2 дней подряд с двухнедельным перерывом.

Чеснок применяют при атонии желудочно-кишечного тракта. Его нужно систематически съедать по 2–3 зубка 3 раза в день вместе с обычной пищей.

Для получения хорошей настойки чеснока: в пол-литровую бутылку всыпать 1 головку очищенного и крупно измельченного чеснока. Залить чеснок 2 стаканами чистой водки и поставить настаиваться от фазы новой Луны до полной. Встряхивать бутылку дважды в день – утром и вечером. По истечении указанного срока все тщательно профильтровать и поставить в прохладное место.

Чесночную настойку принимать по 10–12 капель на прием утром и перед сном.

**Чеснок** содержит силы Марса, Луны, Солнца. Собирать перья на растущей Луне от восхода Солнца до полудня, корнеплоды – на третьей фазе Луны, в 16-й или 17-й лунный день, вблизи заката Солнца.

## Шпинат

**Краткая характеристика.** *Шпинат огородный* – *Spinacia oleracea* L. – однолетнее растение из семейства маревых со стержневым корнем и прямостоячим стеблем высотой 30–60 см.

Вопреки сведениям из некоторых популярных книг, дикорастущим современный шпинат огородный не встречается в настоящее время нигде. В Закавказье и Передней Азии произрастает близкий вид – **шпинат четырехтычинковый** (*Spinacea tetrandra* Stev.). Вероятно, он был родоначальником шпината огородного. Одомашнивание произошло в Юго-Западной Азии не позже чем во II в. до н. э. Шпинат был особенно популярен у арабов.

В Европе это растение выращивают со средних веков. В России шпинат как овощ известен с XVIII в., но широкого распространения он не получил. Его выращивают преимущественно в пригородных овощеводческих хозяйствах и на индивидуальных огородах.

**Лекарственное значение.** Помимо диетического употребления

листьев шпината при самых разнообразных заболеваниях (в том числе при цинге и других авитаминозах, туберкулезе легких, злокачественном малокровии, детских болезнях), это растение имеет и прямое лекарственное использование: *возбуждает деятельность пищеварительных желез и усиливает перистальтику кишечника.*

В шпинате много витаминов Е и С, крайне необходимых онкологическим больным. Их отсутствие отрицательно сказывается на обмене веществ, ухудшает общее самочувствие.

Сок шпината более всего полезен в смеси с соками моркови, красной свеклы, сельдерея, петрушки. Соли железа, белок и другие вещества делают шпинат ценным диетическим продуктом, особенно в детском питании.

### ***Рецепт народной медицины***

*Отвар листьев шпината пьют при запорах и скоплении газа в кишечнике. Готовят его из расчета 10 г сухих измельченных листьев на стакан кипятка. Залив кипятком сырье, кипятят еще 10–15 мин. После охлаждения пьют по ¼ стакана 3–4 раза в день перед едой.*

**Шпинат** считают растением Венеры.

## Бахчевые растения

Овощные культуры из семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*), исключая огурцы, принято рассматривать не среди овощей, а в качестве самостоятельной группы. Вызвано это некоторым своеобразием разведения арбузов и дынь – «классических» представителей бахчевых растений. В отличие от «настоящих» овощей, например огурцов, которые разводят на огородах близ жилья, так как их нужно поливать и укрывать от возможных заморозков, арбузы и дыни высаживают на полях значительно большей площади, чем огороды. Тыква занимает промежуточное положение – частные хозяева сажают ее на огородах, но в специализированных хозяйствах под тыквой бывают заняты крупные поля. Мы посчитали возможным рассмотреть ее среди бахчевых культур. Естественно, от тыквы нет резона отделять ее «близкого родственника» – кабачок.

Все бахчевые культуры, о которых мы будем говорить, – однолетние растения с длинными надземными побегами, хотя и снабженными усиками, но обычно распланными по почве. Листорасположение очередное. Листья с длинными черешками. Цветки пазушные, в кистевидных соцветиях или одиночные, как правило, раздельнополые, с 5-членным двойным околоцветником.

Чашечка из 5 зеленых узких чашелистиков. Венчик спайнолепестный, воронковидный, с 5 зубцами на верхушке, желтой окраски разных колеров и оттенков. Тычинок 5,4 из них попарно сросшиеся, одна свободная. Пестик с нижней 3-гнездной завязью. Опыляются насекомыми. Растения однодомные. Плоды – многосеменные ложные ягоды, по ботанической терминологии тыквинны, разнообразные у разных сортов по форме, величине и окраске, на длинных плодоножках, со съедобной сочной мякотью и многочисленными семенами. В зародышах семян накапливается жирное масло. Разводятся бахчевые ради плодов, имеющих важное продовольственное значение.

## Арбуз

**Краткая характеристика.** *Арбуз* – *Citrullus vulgaris* Sehr ad. [*C. lanatus* (Thunb.) Matsum. et Nakai] – культурное травянистое растение из семейства тыквенных. Родина арбуза – Африка. Считается, что окультуривание и отбор сладких форм арбуза провели за много веков до

нашей эры. Со средневековья его выращивают в Западной Европе. В настоящее время арбуз широко культивируют на всех континентах (кроме, естественно, Антарктиды) в массе сортов как пищевое и кормовое растение.

В нашу страну арбуз завезен, как полагают ученые, не из Западной Европы, а из Средней Азии. Первоначально это растение выращивали в низовьях Волги. Сейчас география арбузных плантаций сильно расширилась. Арбуз не редкость теперь во многих районах Сибири и Дальнего Востока. Речь идет не о привозном товаре, а о местном урожае. Но все равно традиционно лучшими арбузами в России считают камышинские и астраханские. Много арбузных бахчей на Северном Кавказе, в бассейне Дона, в Южном Черноземье.

**Лекарственное значение.** В народной медицине арбуз широко применяют в качестве диетического средства, которое обладает мочегонным, антитоксическим, общеукрепляющим действием, способствует повышению аппетита и устранению запора. Арбуз назначают при инфекционных (туберкулез, брюшной тиф, желтуха, дизентерия, токсикоинфекция), терапевтических (сердечные, почечные, печеночные, гастроэнтерологические), онкологических, гинекологических и других заболеваниях.

Лечебное значение имеет прежде всего **мякоть плодов** арбуза. Она обладает выраженным мочегонным действием. При отеках, которые часто сопровождают сердечно-сосудистые заболевания, больным назначают арбузную диету. Арбузная мякоть способствует выведению из организма излишней жидкости и улучшает питание печени легкоусвояемыми сахарами. Потребление арбузов полезно при болезнях *желчного пузыря, печени, мочевыводящих путей*, в частности при *камнях в почках, желчном и мочевом пузыре* (если камни фосфатные, то арбуз не помогает). Отличным мочегонным средством является также отвар свежих арбузных корок (наружной жесткой части плодов) в соотношении 1:10.

Содержащаяся в арбузах фолиевая кислота в сочетании с витамином С оказывает *противосклерозное действие*.

Клетчатка мякоти усиливает перистальтику кишечника, улучшает деятельность полезных микроорганизмов, живущих в кишечном тракте (так называемой кишечной флоры). Она способствует выведению из крови холестерина, поэтому арбуз оказывает некоторое *противосклеротическое действие*, полезен для *профилактики склероза*. Арбузную диету назначают также при *малокровии, заболеваниях кровеносных органов, лучевой болезни*.

В составе мякоти арбуза содержится органическое железо, которое легко усваивается организмом.

Растертые в холодной воде **семена арбуза** (1:10) применяют при лечении мочекаменной болезни и камней в желчном пузыре, а также при гельминтозах (аскаридоз и энтеробиоз).

В Карачаево-Черкесии растертые с молоком арбузные семена применяют как отличное кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Эмульсию из семян арбуза используют в качестве косметического средства для выведения веснушек, угрей и пигментации, вызванной солнечном ожогом.

Прием арбузов во время лечения сульфаниламидными препаратами устраняет одно из побочных действий этих часто применяемых лекарств – возникновение почечнокаменной болезни.

В составе мякоти арбуза содержится органическое железо, которое легко усваивается организмом.

В народной медицине зрелые плоды арбуза используются при злокачественных опухолях печени, селезенки, желез, при лейкемии.

Паста из корней арбуза наружно применяется при опухолях груди.

Арбуз используется с лечебной целью при малокровиях различного происхождения, заболеваниях крови и кроветворных органов, последствиях лучевой терапии.

Мякоть и особенно сок плодов арбуза – прекрасные жаждоутоляющие средства, особенно уместные при лихорадочных состояниях.

### **Рецепты народной медицины**

При камнях в печени и мочевом пузыре используют следующее средство: корки арбуза нарезают небольшими кусочками (1,5 x 1,5 см), сушат в тени или духовке. Перед употреблением высушенные корки измельчают, заливают водой (1:1), кипятят на медленном огне в течение 30 мин, охлаждают, пьют по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.

С промытой корки арбуза острым ножом счищают поверхностный слой (цедру), высушивают и хранят в картонной коробке. Употребляют по 5 г 3 раза в день, запивая медовой водой. Это сильное диуретическое средство.

Больные железodefицитной анемией должны принимать мякоть арбуза по 1–2 кг 4–5 раз в день. При этом больной за каждый прием

получает до 1 мг органического железа; что составляет разовую дозу препарата.

Арбузный мед для онкологических больных: мякоть из зрелых сладких арбузов измельчают, протирают через сито или дуршла, процеживают через 2 слоя марли и ставят на огонь. Появившуюся при закипании пену снимают, сок снова процеживают, а затем ставят на медленный огонь и выпаривают, постоянно помешивая. Когда объем сока уменьшится в 5–6 раз, проверяют готовность сиропа каплей. Хранят в банках, завязав их чистой тканью или закрыв крышками (не герметически).

❗ **Внимание:** арбуз и другие бахчевые культуры и овощи обладают свойством накапливать в плодах или корнеплодах химикаты (селитра и др.), используемые в качестве удобрения. Прием подобного арбуза даже у здоровых людей вызывает тошноту, рвоту, желудочные боли и понос.

Арбуз содержит силы Луны, Юпитера, Венеры.

## Дыня

**Краткая характеристика.** *Дыня посевная* – *Melo sativus Sager, ex M. Roem.* – культурное травянистое растение из семейства тыквенных. Имеет хорошо развитую корневую систему. Ее главный стержневой корень проникает на глубину до 4 м. Боковые корни в основном расположены в приповерхностном горизонте почвы. Плоды у разных сортов сильно различаются формой, размерами, массой, окраской мякоти и корки, вкусом. Бывают дыни шарообразные, продолговатые, вытянутые (огурцеподобные) и даже змеевидные. Длина плодов колеблется от 4 см до 2 м (!), а масса от нескольких десятков граммов до 20 кг. Семена белые или кремовые, длиной от 0,5 до 1,5 см.

Дикорастущая дыня сейчас нигде не встречается. Предполагают, что культурные формы получены путем отбора из азиатских сорно-полевых видов, которые сохранились и поныне. Окультуривание произошло предположительно в Северной Индии и в прилегающих к ней районах Ирана и Средней Азии за много веков до н. э. Постепенно культурная дыня стала распространяться в соседние районы как на запад – в Среднюю и Малую Азию, так и на восток до Китая. Известно, что ее выращивали в Древнем Египте. В Европе узнали дыню в средние века. В Россию, в Нижнее Поволжье, дыню завезли из Средней Азии в XV–XVI столетии.

В настоящее время многочисленные сорта дыни выращивают во многих странах с достаточно теплым и сухим климатом. В бывшем СССР

больше всего их культивируют в Средней Азии и Южном Казахстане.

**Лекарственное значение.** В древней медицине натуру дыни считали холодной и влажной. Ее плоды относили к очищающим средствам широкого профиля: *наружно очищает кожу*, при приеме *внутри* – *желудочно-кишечный тракт* и *мочевыделительную систему*. Авиценна указывал на способность дыни выводить мелкие камни из почек и мочевого пузыря.

По сведениям Абу Мансура (X в.), свойства дыни зависят от степени ее спелости и сладкости. Сладкая и зрелая дыня является горячей и влажной, а неспелые и несладкие – холодные и влажные, поэтому незрелая дыня не рекомендуется больным с язвой желудка и острым гастритом. Он считал дыню эффективным средством при лечении *почечнокаменной болезни*. Не рекомендовал есть дыню на голодный желудок.

Лучшим и наиболее безопасным считалось есть дыню в промежутке между приемами пищи, чтобы она могла смешаться с другими съеденными продуктами.

Дыня обладает хорошим тонизирующим действием на организм. В прошлом ее давали людям, страдающим *меланхолией* и другими *депрессивными формами психических расстройств*.

Значительное содержание железа, фолиевой и никотиновой кислот, витамина С позволяет рекомендовать дыню для питания при *атеросклерозе*, других *сердечно-сосудистых заболеваниях*.

В народной медицине дыню назначают истощенным и малокровным больным. Особенно полезной считается дыня для лиц, перенесших *заболевание печени* и страдающих *запорами*.

Для лечения *витилиго* (исчезновение на некоторых участках кожи пигмента) рекомендуется смазывать кожу мякотью созревшей дыни.

Отвар из корней дыни употребляется для *очищения кишечника*.

### ***Рецепты народной медицины***

*В одном из старинных рецептов говорится, что прием от 2 до 5 г в день семян дыни чрезвычайно укрепляет половой член. Но они вредны для селезенки. Это вредное действие семян устраняет мед.*

*При почечнокаменной болезни: семена дыни хорошо измельчают в ступке, к ним постепенно добавляют остывшую кипяченую воду, постоянно перемешивая взвесь ложкой. Полученная масса процеживается и употребляется по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.*

Пить по стакану свежевыжатого сока дыни 2–3 раза в день как противоглистное и улучшающее пищеварение средство.

Дыня используется для лечения **гонореи**. Чайную ложку измельченных семян сварить в 300 мл воды. Пить отвар перед обедом 15–20 дней.

❗ **Внимание:** дыня противопоказана при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии и при других кишечных расстройствах. Дыню нельзя употреблять совместно со спиртными напитками, медом или запивать холодной водой и кислым молоком. Несоблюдение этих условий вызывает вздутие, кишечную колику и тяжелый понос. Дыня также противопоказана кормящим матерям, так как у ребенка могут возникнуть тяжелые диспепсические явления.

Большинство авторов считают **дыню** растением Луны.

## Тыква

**Краткая характеристика.** **Тыква обыкновенная** – *Cucurbita pepo* L. – однолетник из семейства тыквенных, крупное растение с хорошо развитой корневой системой. Корни распространяются на 10–12 м в ширину и до 2–3 м в глубину. Побеги стелющиеся и лазающие, длиной до 10 м, шершавые на ощупь. Плоды крупные, округлой или удлинённой формы, у разных сортов различных размеров и окраски: зеленые, желтые, оранжевые, нередко полосатые или с пятнистым рисунком. Во многих странах до настоящего времени проводятся всевозможные конкурсы крупноплодных тыкв.

Родина тыквы – Центральная Америка, но и там она живет только в культуре, дикорастущие особи неизвестны. Относится к числу самых древних культурных растений – установлено, что в Мексике ее возделывали уже за 3000 лет до н. э. Даже в России она разводится, по некоторым данным, с XVI столетия. В настоящее время тыкву возделывают по всему земному шару как пищевое и кормовое растение. В нашей стране ее выращивают практически повсеместно, за исключением самых северных районов.

**Лекарственное значение.** В древней медицине, по описаниям Авиценны, натура тыквы холодная и влажная. Он относит тыкву к питательным продуктам, но считает ее вредной для желудка подростков и юношей. Отвар тыквы рекомендует для лечения *кашля и болей в груди*. По его словам, выжатый сок тыквы с розовым маслом успокаивает *боли в ушах* и полезен при *болях в горле*. По описаниям Авиценны и многих других

восточных медиков, тыква в любом виде снимает повышенную половую возбудимость.

В современной медицине **мякоть тыквы** применяется в качестве *диетического продукта*, а **семена** – *от круглых и ленточных глистов*.

Чтобы избавиться от *глистов*, в народе семена часто едят никак не обработанными – просто грызут их как семечки. Однако лучший эффект достигается, если приготовить простейшие лекарственные формы и применять их по особой несложной методике.

Теплый отвар из толченых семян рекомендуется пить *при гипертрофии предстательной железы*.

Небольшое количество клетчатки и кислот в мякоти тыквы позволяет рекомендовать ее больным, страдающим *желудочно-кишечными заболеваниями*. Большое содержание пектина оказывает положительный эффект при *воспалении толстого кишечника*. Сырая мякоть плодов тыквы обладает *желчегонным действием*, улучшает работу кишечника, помогает при *запорах*.

Поскольку пектин способствует выведению холестерина и хлоридов, а его в плодах тыквы довольно много, они популярны в медицине как *средство для удаления из организма лишних солей и «шлаков»*, в том числе *радиоактивных элементов*. По этой причине плоды тыквы полезны при болезнях, связанных с отложением солей: *при остеохондрозе, ревматизме, подагре*, а также при *заболеваниях почек и печени*.

**Сок тыквы** – весьма полезный для организма десертный напиток. Он *растворяет камни в почках и желчном пузыре и способствует их выведению*. Пьют его по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день. Используется он и при *раке*.

Мякоть тыквы улучшает мочеотделение, при этом не раздражает почечные ткани, поэтому ею пользуются как *лечебным средством* при некоторых болезнях *почек и мочевого пузыря*, а также при *отеках*, вызванных *сердечно-сосудистыми заболеваниями*. Обычно при этом не делают каких-то специальных лекарств из тыквы, а просто едят два раза в день ее вареную мякоть в виде каши. Мякоть плода («мясо», в котором находятся семена) прикладывают к коже при *сытях, экземах, ожогах и гнойничках*.

Тыквенные семечки укрепляют мускулатуру *мочевого пузыря*.

Содержание большого количества железа, меди и цинка делает тыкву особенно ценным питательным продуктом для *онкологических больных*, для *больных железodefицитной анемией*, а также для *ослабленных больных* после перенесенных заболеваний.

Систематическое потребление тыквы из-за большого содержания фтора может стать хорошим средством для профилактики кариеса зубов.

Тыква весьма полезна при атеросклерозе, ее следует включать в пищевой рацион всем пожилым людям ради профилактики этого неприятного заболевания.

В народе известно и *успокаивающее* свойство тыквы. Рюмку тыквенного отвара с медом советуют принимать на ночь при бессоннице и *тревожном сне*.

Плоды высоковитаминных сортов служат сырьем для промышленного производства А-витаминных концентратов.

Целебные свойства семян не исчерпываются их *противоглистным* действием. В Волгоградской медицинской академии создан лекарственный препарат **ТЫКВЕОЛ** для лечения заболеваний печени. Он представляет собой очищенное масло из тыквенных семян.

### Рецепты народной медицины

*Пить по 200 мл 3–4 раза в день тыквенного сока при воспалении предстательной железы (простатит). Съедать ежедневно 2–3 ст. ложки очищенных тыквенных семечек при простатите.*

*Рекомендуется при воспалении мочевого пузыря: один стакан высушенных семян тыквы смешать с 1 стаканом семян конопли; растереть, залить, размешивая, 3 стаканами кипятка, процедить. Всю дозу эмульсии принять в течение дня.*

*При лечении почек и печени: пользуются свежим соком из мякоти плодов, который пьют по ½-1 стакану в день.*

*Если больные анемией будут по 4–5 раз в день съедать по 20-150 г вареной тыквы, то у них не будет необходимости прибегать к приему железосодержащих препаратов.*

*Отвар от глистов: 0,5 кг неочищенных от кожуры (!) семян тыквы толкут, заливают 1 л. воды и держат 2 ч на водяной бане, но не доводят до кипения. Затем полученный отвар отфильтровывают, остужают и выпивают небольшими порциями в течение часа (для улучшения вкуса отвар можно подсластить). Через 2 ч после приема всей порции отвара выпивают солевое слабительное. Масляное слабительное и жирную пищу в день лечения полностью исключают. Накануне необходимо клизмой очистить кишечник. Детям, естественно, выпить 1 л. отвара (даже сладкого) в течение часа трудно, поэтому для них дозу уменьшают: для*

10-летних берут 300 г семян и 600 мл воды; для 5-летних – 200 г семян и 400 мл воды; для еще более юных пациентов достаточно 100–150 г семян и 200–300 мл воды.

Средство от глистов: очищенные от кожуры семена растирают в ступке и смешивают с медом или вареньем в соотношении 3 части растертых семян на 1 часть сладости. Полученную сметанообразную массу съедают небольшими порциями натошак в течение часа. Детям в возрасте 3–4 лет дают примерно 75 г такого лекарства; 6-7-летним – 100 г, 10-летним – 150 г. Спустя 3 ч заканчивают процедуру приемом слабительного и клизмой.

Мед с семенами тыквы от глистов: на 300 г семян – 15 г меда и до 40–50 мл воды (доза для взрослых). Сухие семечки тыквы очистить от кожуры, не повреждая тонкой зеленой оболочки, растереть небольшими порциями в ступе, добавляя по каплям воду, затем добавить мед. Всю дозу принять натошак по 1 ч. ложке в течение часа. Затем через 3 ч принять слабительное (желательно 20 г сульфата магния), а еще через 30 мин поставить очистительную клизму. Детям 3 лет доза составляет 50 г семян, 4 лет – 70 г, 5–7 лет – 100 г, 8–9 лет – 120 г, 10–12 лет – 150 г. Дозы воды и меда изменяются в той же пропорции.

Семена тыквы с медом дают несколько раз в течение 2–3 дней. Накануне такого лечения рекомендуется принимать пищу в протертом виде (протертые супы, овощные пюре, кисели, черствый хлеб и т. п.), ужин должен быть легким. На ночь следует принимать солевое слабительное (касторовое масло запрещается).

Описанный метод лечения эффективен при бычьем и свином цепнях (если паразит отошел без головки и выделились только его членики, через 3 дня следует повторить прием смеси); при карликовом цепне нужно провести 3–5 курсов с промежутками в 10–12 дней.

**Тыква** содержит силу Луны, Меркурия, Солнца. Собирают на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, утром.

## Кабачок

**Краткая характеристика.** *Кабачок* – *Cucurbita pepo* L. var. *giraumonas* Duch – **однолетник из семейства тыквенных**. Плоды удлиненно-цилиндрической формы, гладкие или ребристые.

Кабачок, как и тыква, имеет американское происхождение. В настоящее время широко культивируется по всему свету. В России его

выращивают практически повсюду, но благодаря скороспелости и холодостойкости он наиболее распространен в Нечерноземье.

**Лекарственное значение.** Вовремя собранные и хорошо приготовленные плоды кабачка легко усваиваются организмом и активно способствуют лучшему усвоению другой, более «тяжелой» пищи. Кабачки богаты клетчаткой, поэтому прием их в пищу усиливает перистальтику кишечника и тем самым *активизирует пищеварение*, улучшает моторную и секреторную функции желудка и кишечника, благоприятно влияет на *кровообразование*. Считают, что блюда из кабачков в какой-то степени препятствуют накоплению в крови холестерина, поэтому особенно *полезны пожилым людям*. Кроме того, пищевые волокна кабачков воспринимают токсичные вещества и выводят их из организма, что особенно ценно для *онкологических больных*. Кабачки вызывают чувство быстрого насыщения, поэтому, вводя их в рацион, легко отказаться от другой, более калорийной пищи.

Непосредственное лечебное использование плодов кабачка практически такое же, как и тыквы, но семена его в медицине почти не применяют.

## Пряно-ароматические растения

Речь пойдет о растениях, которые употребляются в малом количестве, но значительно улучшают вкус, запах, а иногда и внешний вид пищи. Такие добавки к блюдам и напиткам зовут пряностями, или специями, а производящие их растения – пряными, или вкусовыми. Они имеют важное значение в питании, так как возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение, способствуют более полному усвоению пищи, активизируют обмен веществ. Действие пряностей определяется содержанием в них эфирных масел и других биологически активных соединений, оказывающих даже в чрезвычайно малых дозах заметное влияние на наши органы чувств и обменные процессы в организме. У разных растений в качестве пряности используют разные органы и их части: корни и корневища, луковицы, стебли, листья, цветки, плоды, семена.

### Анис

**Краткая характеристика.** *Анис обыкновенный* – *Anisum vulgare Gaertn. (Pimpinella anisum L.)* – однолетник из семейства сельдерейных, или зонтичных со стержневым корнем и прямостоячим бороздчатым стеблем высотой до 60 см, ветвистым почти от основания.

Родина – Малая Азия. Сейчас в диком виде это растение не встречается. Культивируется оно с незапамятных времен. Его разводили задолго до новой эры в Древнем Египте. Примерно с XIII в. анис выращивают по всей Европе, а в настоящее время возделывают во многих странах мира, в том числе в России. В нашу страну его завезли в начале XIX столетия. Основные районы его культуры у нас – Центральное Черноземье, Башкирия, Северный Кавказ.

**Лекарственное значение.** С лечебной целью анис применяется с глубокой древности. Теофраст, Диоскорид, Колумелла, Плиний говорят о нем в своих сочинениях.

Эмпирические наблюдения древнейших и средневековых врачей были подтверждены позднейшими исследованиями, и в наше время используют плоды аниса и его препараты как *спазмолитическое, обезболивающее, дезинфицирующее, ветрогонное* средство.

В народной медицине анис употребляется как *улучшающее секрецию средство* для повышения отделения молока у кормящих матерей, как

*мочегонное и противовоспалительное при заболеваниях почек и мочевого пузыря, в частности при наличии песка и камней.*

**Плоды** аниса и его препараты вызывают кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением центральной нервной системы, уменьшают спазмы гладкой мускулатуры кишечника, усиливают функцию железистого аппарата кишечника и бронхов, увеличивают лактацию, малотоксичны.

**Анисовое масло и плоды** применяют при катарах дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, ларингитах, а также коклюше, гангрене легких и бронхоэктазах. Препарат аниса назначают при гастритах со сниженной желудочной секрецией, при метеоризме и других нарушениях желудочно-кишечного тракта. Анисовое масло обеспечивает мягкое отхаркивающее действие, проявляющееся в увеличении количества секрета, его разжижении и в ускорении удаления его из дыхательных путей. Кроме того, анисовое масло защищает от укусов комаров. В индийской медицине его используют **как мочегонное средство**.

В болгарской медицине плоды аниса считаются хорошим обезболивающим, спазмолитическим и секретолитическим средством при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей: назначаются при кашле, потере голоса, катаре бронхов, воспалении миндалин, при бронхиальной астме, метеоризме, мочекаменной болезни. В Болгарии чаще всего внутрь принимают горячий настой из измельченных плодиков.

В России народные лекари рекомендуют настой плодов аниса как ветрогонное и легкое слабительное.

### **Рецепты народной медицины**

*Противокашлевое средство: берут 1 ст. ложку измельченных анисовых плодов, заваривают стаканом кипятка; настаивают 20 мин, после чего процеживают. Полученный настой принимают 3–4 раза в день по 1–2 ст. ложки.*

*При хроническом кашле: вскипятить 1 ст. ложку семян аниса и 1 чайную ложку меда в 50 мл воды. Пить по 4–6 ст. ложек в день.*

*При бронхиальной астме: отварить в 200 мл воды 15 г семян аниса. Принимать по 50-100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.*

*Для возбуждения деятельности пищеварительного тракта и как ветрогонное лекарство: делают настой по той же технологии, что и противокашлевое средство, но берут на стакан кипятка всего 1 ч. ложку*

плодов аниса. Принимают этот настой по  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$  стакана за полчаса до еды.

При спастическом колите: пить чай из настоя семян аниса (1 ч. ложка семян на 200 мл кипятка).

Отвар из семян аниса 15–20 г на 1 л. воды пьют при грудных болезнях ежедневно по 30–50 мл как средство, разжижающее мокроту, а также отхаркивающее и при астматических приступах.

Для повышения лактации у кормящих матерей готовят настой: 1 ст. ложку плодов аниса насыпают в пол-литровый термос, заливают 2 стаканами кипятка. Настой выпивают в течение дня за 3 раза по  $\frac{1}{2}$  стакана за 20–30 мин до еды в теплом виде.

Против скапливающихся в желудке газов и отрыжки: 30 г плодов аниса растирают в порошок, заливают 300 мл воды, варят пока не останется 250 мл. Пьют перед обедом как чай. Этот раствор рекомендуют также пить кормящим матерям для увеличения лактации.

**Анис** – растение Меркурия, семя имеет силы Юпитера.

## Иссоп

**Краткая характеристика.** *Иссоп лекарственный* – *Hyssopus officinalis* L. – полукустарник из семейства яснотковых, или губоцветных, со стержневым деревянистым разветвленным корнем и многочисленными прямостоячими ветвистыми четырехгранными стеблями высотой до 80 см, одревесневающими при основании.

Дикорастущим и, вероятно, одичавшим иссоп встречается во многих регионах Евразии – от Пиренейского полуострова до Средней Азии. В России он произрастает в южной и отчасти средней полосе европейской части, на Северном Кавказе, на юге Западной Сибири. Родина культуры иссопа, по всей видимости, Юго-Восточная Европа, где его выращивают с раннего Средневековья как лекарственное, пряное и декоративное растение. В нашей стране культура иссопа не получила широкого распространения, лишь любители выращивают его как пряность и в цветниках. Иногда его разводят пчеловоды.

**Лекарственное значение.** Лечебные свойства растения связаны в основном с наличием эфирных масел, и его по действию нередко сравнивают с шалфеем. В научной медицине иссоп не применяется. В народной медицине используются верхушечные части стеблей с листьями как **отхаркивающее, противовоспалительное средство** при бронхите,

бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. Настой иссопа оказывает небольшое возбуждающее действие на секрецию пищеварительных желез, повышает аппетит, уменьшает процессы брожения в кишечнике. Наружно настой иссопа используют при полоскании рта, горла при стоматите, ангине, плохом запахе изо рта, при лечении труднозаживающих ран. Болгарская медицина рекомендует применять настой при повышенной потливости.

Наружно настой используют для промывания ран и язв, слизистых оболочек глаз, при конъюнктивитах, а также в виде примочек с целью рассасывания подкожных кровоизлияний травматического происхождения.

Полезно принимать внутрь онкологическим больным как тонизирующее средство.

На Востоке иссоп употребляют при изготовлении легкого прохладительного напитка «шербета», улучшающего пищеварение и снижающего потливость.

На Руси траву иссопа, собранную перед цветением, применяли при кашле, астме, удушье, при ушибах. При флюсе к отвару прибавляли несколько капель уксуса и использовали для припарок и полоскания рта. При грудных болезнях пили иссопный чай с медом. Настоем иссопа полощут рот и глотку при воспалительных процессах и охриплости. Иссоп обладает ранозаживляющим свойством.

❗ **Внимание:** трава иссопа считается слабоядовитой. Применять ее следует с осторожностью. **Противопоказана при беременности.**

### Рецепты народной медицины

Одну-две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды (лучше в теплом виде) при бронхитах, бронхиальной астме, болях в груди, туберкулезе, обильном потении, климаксе у женщин, а также при хронических воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта и плохом пищеварении.

Две чайные ложки измельченных надземных частей растения залить 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принять равными порциями в течение суток. Курс лечения 2–3 недели при потливости.

Настой иссопа (15 г травы на 1 л. воды) рекомендовали при желтухе, водянке и мочекаменной болезни.

При туберкулезе: горсть иссопа и 12 плодов инжира измельчить и

варить в 1200 мл воды, пока не останется 800 мл отвара. Пить по 1 ч. ложке утром.

Две щепотки иссопа на 3 чайные чашки горячей воды настоять и применять при хронических простудных заболеваниях, одышке у стариков, от насморка, в качестве хорошего отхаркивающего средства.

**Иссоп** содержит силы Венеры и Меркурия. Собирают на первой фазе Луны, на восходе Солнца, по росе.

## Кориандр

**Краткая характеристика. Кориандр посевной, или кишинецу кинза, –** *Coriandrum sativum* h. – однолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных, с веретеновидным тонким корнем и прямостоячим тонкобороздчатым стеблем высотой до 70 см (иногда больше), ветвистым от основания. Цветки белые или розоватые, мелкие, собраны в многочисленные сложные зонтики. Плоды – бурые шарообразные двусемянки диаметром до 5 мм, с сильным ароматом. Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-августе.

Кориандр – настоящее культурное растение. Предки его не дожили до нашего времени. Родина – Средиземноморье. Установлено, что это растение выращивали древние египтяне еще за 1000 лет до н. э. Сейчас его культивируют во многих странах как важную эфирномасличную культуру. В России ежегодно засевают кориандром более 100 тыс. га, в основном в Центральной Черноземной полосе, Поволжье и на Северном Кавказе. Кориандр широко разводят на огородах как в нашей стране, особенно в южных областях, так и в Закавказье, Средней Азии, Иране, Турции и многих других регионах.

**Лекарственное значение.** В древней медицине (Индия, Рим, Греция, Средняя Азия) кориандр широко применялся в качестве зелени и лекарства.

По словам Авиценны, кориандр имеет сухую и теплую натуру. Выжатый сок *успокаивает сильную пульсацию*, в том числе биение сосудов в глазу, *помогает от «горячих» перебоев сердца, останавливает носовое кровотечение и кровохарканье*, помогает при *головокружении, падучей (припадки)*. Жареный кориандр *препятствует появлению рвоты и успокаивает кислую отрыжку*.

В индийской медицине плоды кориандра применяют как *обезболивающее, мочегонное, желудочное и укрепляющее средство*.

Тибетская медицина рекомендует кориандр (кинзу) в качестве

*жаропонижающего и жаждоутоляющего средства.*

*В народной медицине трава кориандра применяется как средство, повышающее аппетит, улучшающее процесс пищеварения. Рекомендуются при кровотечении из десен, для лечения малокровия и гипертонической болезни. В отдельных случаях кориандр назначают как успокаивающее и противосудорожное средство, особенно при истерии.*

**Сок травы** и водные извлечения из надземной части, в том числе из семян, применяются в качестве *противокашлевого, желчегонного и мочегонного средства.*

Свежий сок и отвар из корней кориандра используется для лечения *кори и золотухи.*

Употребление **зелени** кориандра дает *гипотензивный эффект*, а это полезно для больных с легкой стадией *гипертонической болезни*, но в тех случаях, когда у них нет опасности возникновения тромбов.

**Плоды** кориандра усиливают *секрецию желез пищеварительного тракта*, обладают *желчегонным, болеутоляющим, антисептическим и противогеморройным действием*, стимулируют *регенерацию поврежденных тканей*. Их применяют при *неврастении, поносе и ослаблении мочевого пузыря.*

**Противопоказания** для употребления кориандра в качестве зелени: *гиперацидные формы гастрита и язвенной болезни желудка; ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда или перенесенный инфаркт миокарда, тромбозы, тромбозы, сахарный диабет, различные стрессовые реакции и прием лекарств, при которых повышается процесс свертывания крови; гипертоническая болезнь, различные гипотонические состояния, возникающие в результате перенесения некоторых тяжелых заболеваний.*

### **Рецепты народной медицины**

*Настойка плодов кориандра: 1 ст. ложку плодов залить 100 мл водки, настаивать 2 недели, процедить. Дневная доза составляет 40–50 капель. Является одним из лучших антидепрессантов.*

*При атонии кишечника: принимать 3 раза в день по 70 мл отвара или настоя из 1 ч. ложки семян на 200 мл воды.*

**Кориандр** (кинза, кишнец) содержит силы Урана, Венеры, Меркурия. Сбор травы производится на первой фазе Луны, до восхода Солнца.

## Лаванда

**Краткая характеристика.** Это растение фигурирует в разных справочниках неодинаково: *лаванда колосовая, или настоящая, или лекарственная, или французская, – Lavandula spica L. (L. vera DC., L. officinalis Chaix)*, есть и другие названия. Это вечнозеленый сильноветвистый полукустарник из семейства яснотковых, или губоцветных, высотой от 20 см до 1 м.

Родина лаванды – Южная Европа и другие регионы Западного Средиземноморья. Здесь она встречается дикорастущей на каменистых горных склонах, по-видимому, здесь же ее и начали культивировать еще задолго до нашей эры как душистое и лекарственное растение. Позже ее стали разводить в достаточно больших масштабах как эфирномасличную культуру.

В России первые опыты культуры лаванды были проведены еще в середине XVIII столетия в Астрахани. В начале XIX в. ее завезли в Никитский ботанический сад, расположенный в Крыму. С 30-х годов нашего столетия лаванда разводится как эфирномасличная культура в Крыму и Краснодарском крае. Крупнейшими производителями лавандового масла в настоящее время выступают Франция, Испания, Италия, Япония.

**Лекарственное значение.** Лаванда – одно из растений, наиболее часто рекомендуемых Гиппократом.

В традиционной медицине лаванда применяется при *истощении нервной системы, при обмороках, головокружении, параличе, плохом зрении, слабости, повреждении голосовых связок, при ушибах.*

В народной медицине с лечебными целями используют обычно **цветки** лаванды. Они обладают *слабым успокаивающим и спазмолитическим действием*, поэтому применяются при *неврастении, нервном сердцебиении, мигрени, других головных болях, бессоннице*. Как правило, готовят настой по простой технологии.

Некоторые лекари назначают настой цветков лаванды при *желудочно-кишечных коликах и болях в желчевыводящих путях.*

*Как успокаивающее средство* эффективны ванны с настоем цветков лаванды.

В Болгарии цветки этого растения пользуются славой **ветрогонного средства**.

Лаванда издавна применялась на Руси как **пряно-ароматическое, лекарственное средство**.

По 5 капель лавандового масла на сахар давали при **отсутствии аппетита, приливе крови к голове, головокружении, головной боли, дурноте, ветрах** и для улучшения пищеварения.

При **течи из уха** в него помещали тампон с лавандовым маслом.

Цветущую траву лаванды в виде примочек или в мешочках применяли наружно при **головокружении**.

### Рецепты народной медицины

Измельченные цветки (2–3 ч. ложки) заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 мин. Пьют настой достаточно большими порциями – по половине стакана 3–4 раза в сутки **при невралгии, мигрени**.

Настой лаванды готовят при мигрени и обмороках из расчета 6 г травы на 1 л. воды. Принимать внутрь.

❗ **Внимание:** препараты лаванды относятся к числу сильнодействующих, поэтому пользоваться ими необходимо под контролем врача.

**Лаванда** – растение Солнца. Собирают на растущей Луне, на восходе Солнца.

### Лавр

**Краткая характеристика.** **Лавр благородный** – *Laurus nobilis* L. – вечнозеленое дерево из семейства лавровых высотой до 18 м или стройный кустарник высотой 2–5 м.

Родина – Средиземноморье. Он встречается и сейчас дикорастущим в горных лесах Малой Азии, Сирии. С глубокой древности лавр благородный разводят во многих субтропических странах, в том числе в причерноморских районах России. Он способен дичать, одичавшим в настоящее время встречается по всему Средиземноморью, а также в Центральной и Южной Америке.

**Лекарственное значение.** В древней медицине в качестве лекарственного средства широко применяли листья, кору, корни, плоды, костянку плодов, а также чистое лавровое масло. По описаниям Авиценны, все части лавра сильно сушат и согревают. Лавр является хорошим средством от **расслабления нервов, общего паралича и паралича лицевого нерва**, помогает при **опухолях печени и селезенки, при коликах, при болях в**

суставах. **Лавр** и **лавровое масло** снимают головную боль и боли в ухе. Лавр полезен для слуха, помогает при звоне в ушах. Масло лавра полезно при болях в печени.

**Кора** лавра, как и **костянка плодов**, вызывает расслабление стенок желудка и возбуждает рвоту. Масло лавра также вызывает тошноту и рвоту, гонит мочу и месячные. Местные ванны с отваром из листьев полезны при заболеваниях мочевого пузыря и матки.

В настоящее время лавр используется в неофициальной медицине для лечения ревматического артрита, подагры, вялых параличей, при спастических болях, при сахарном диабете.

Из **спелых плодов** лавра получают очень ароматное жирное масло, которое употребляют в медицине как наружное *антисептическое средство* при *нарывах* и *кожных сыпях*, а также против мышечной боли при *растяжениях* и *вывихах*, при *ревматизме* и т. п. Им пытаются лечить и *параличи*. Лавровое масло применяют и при лечении *хронических холециститов* и *желчнокаменной болезни*.

### Рецепты народной медицины

Мелко порезанные лавровые листья (30 г) залить 200 г подсолнечного (крестьянского) или прованского масла; настаивать в теплом месте 10 дней или в течение 1 ч на водяной бане, процедить. Использовать наружно, втирая в область больного сустава (лучше на ночь с последующим мягким компрессом), а также при параличах.

При спастических болях: 5 г измельченных листьев залить 300 мл кипятка в термосе, настаивать 3 ч, процедить. Принимать внутрь маленькими глотками всю дозу в течение 12 ч. Курс лечения – 2 дня.

При сахарном диабете: 10 чистых листьев лавра залить 3 стаканами крутого кипятка; настаивать 2–3 ч. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Настаивать 1 стакан измельченного лаврового листа в 0,5 л. водки 2 недели в темном теплом месте, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды до излечения при раке горла.

Рекомендации по очистке суставов: 5 г лаврового листа прокипятить в течение 5 мин в 300 мл воды. Настаивать в термосе 4–5 ч. Раствор слить и выпить маленькими глотками за 12 ч (все сразу нельзя!). Процедуру повторять 3 дня. Через неделю – повторять еще 3 дня. В дни

лечения – питание только вегетарианское. Очистку суставов первый год проводить ежеквартально, потом один раз в год и обязательно после очистки кишечника. Если этого не сделать, неочищенный кишечник под воздействием отвара лаврового листа может стать источником аллергических выбросов.

При выделениях из уха использовать для промываний и закапывания теплый настой лавровых листьев: 2 ст. ложки измельченного листа настаивать 1–2 ч. в 200 мл кипятка. После закапывания закрывать ушное отверстие ватным тампоном. Процедуру проделывать 2–3 раза в день или 1 раз на ночь.

## **Мелисса, или лимонная мята**

**Краткая характеристика.** *Мелисса лекарственная* – *Melissa officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с ветвистым корневищем и прямостоячими ветвистыми четырехгранными стеблями высотой 50–80, иногда до 120 см.

Родиной мелиссы считают Южную Европу В диком или одичавшем виде она известна на юге России, на Кавказе, в Средней Азии, зарубежной Европе. Типичные ее местообитания – берега рек и ручьев, опушки горных лесов, заросли кустарников, виноградники, встречается она и в сельских населенных пунктах вдоль заборов и у дорог. С глубокой древности мелиссу культивируют.

**Лекарственное значение.** У греков мелисса была объектом большого поклонения. Считалась основным средством от приступов лихорадки, а также средством от облысения, помогала изгонять змей, наконец, наибольшую славу это растение приобрело в качестве средства, возбуждающего чувственность. Она считается посвященной Артемиде.

**Мелиссовое масло** назначают как потогонное лекарство и средство, регулирующее менструации.

Заслуженной славой в наши дни пользуются лекарства из **надземной части (травы)** мелиссы как *успокаивающие средства при повышенной возбудимости, истерии, ипохондрии, бессоннице*, а также как *противосудорожные и болеутоляющие при головных и желудочных болях, невралгиях* и т. п.

Настой мелиссы замедляет частоту дыхания, способствует урежению сердечных сокращений. Рекомендуется при болях в кишечнике,

*хронических запорах, метеоризме, а также при малокровии и подагре.*

**Мелиссовое масло** назначают **как потогонное лекарство и средство, регулирующее менструации.**

Настой и отвар травы мелиссы используют в виде полосканий при **зубной боли и заболеваниях десен.** Компрессы из них накладывают на больные места при **ревматизме, болях в суставах и мышцах, ушибах.**

Ими пытаются лечить **язвы на теле.**

Трава мелиссы – составная часть некоторых ароматических ванн.

Трава мелиссы обладает вяжущим и мочегонным действием, **стимулирует месячные.**

Настой листьев, собранный перед цветением, эффективен при **аллергических дерматозах,** а также как **мочегонное, стимулирующее пищеварение, повышающее аппетит средство.**

Отвар или настойку применяют наружно при **параличах, подагре, фурункулах.**

Настой листьев и верхушечных побегов с цветками принимают при плохой деятельности **желудочно-кишечного тракта, одышке,** различных **невралгиях, мигрени, бессоннице, малокровии, меланхолии,** полощут рот при **зубной боли и воспалении десен.**

Растертые листья мелиссы как свежие, так и сухие (в последнем случае размоченные в кипятке) прикладывают на тряпочке к **ранам** (приятно холодят, уменьшают боль).

На Руси мелиссу применяли в качестве растения, способного утолять **жажду,** устранять **нервные лихорадки.** Использовали траву при **спазмах желудка, коликах, сердечных возбуждениях, истерических припадках, головокружениях и частых обмороках, связанных с нарушениями нервной системы.** Рекомендовали при **простудных болях, параличах.**

Народная медицина употребляет мелиссу при **женских болезнях,** связанных с **болезнями матки,** почему она и называется «маточником».

### **Рецепты народной медицины**

*Настои и отвары готовят в пропорции 1 часть сухого растительного сырья на 10 частей воды и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день для уменьшения одышки, при болях в области сердца, учащенном сердцебиении, пониженном кровяном давлении.*

*При головокружении: принимать по 40–60 капель сока мелиссы, отжатого из листьев, собранных до цветения, с 1 ч. ложкой меда на*

молоке 5–6 раз в день.

При **сердцебиении** и **сердечных болях**: вместо настоя и отвара травы нередко пользуются мелиссовым эфирным маслом, его принимают внутрь по 10–15 капель.

При **желудочно-кишечных заболеваниях**, при **вздутии живота**: принимают отвар (15 г травы мелиссы на стакан воды по 1 ст. ложке 3 раза в день), а также настойку (25 г травы на 100 мл спирта или 1 стакан водки). Пьют по 15 капель 3 раза в день.

Мелиссу применяют при **судорогах**, **ипохондрии**, при **послеродовой слабости**, **учащенном сердцебиении** в виде порошка по 1,8–3,7 г на прием или в настое (3,7 г на 120 мл горячей воды).

Готовят настой из расчета 1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипятка. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды как **мочегонное средство**.

При **бессоннице**: 2 ст. ложки листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы настаивать в 2 стаканах кипятка в закрытой посуде 4 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

При **боли от воспаления надкостницы**: 8 ч. ложек сухой мелиссы настаивать в 400 мл горячей воды 4 ч. Полоскать рот.

При **головной боли**: приготовить настой из травы мелиссы в соотношении 1:10. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **нервных заболеваниях** давали «мелиссовое масло» по 3–6 капель на сахаре 2–3 раза в день. Принимали масло и с белым вином.

При нарушении **менструального цикла** рекомендовали настой травы мелиссы (15 г на 180 мл кипятка). Пили эту дозу 3–4 раза в день.

Наружно для **массажей** и **растираний**: используют спиртовой настой травы (1:5), а внутрь – настой из 8–10 г измельченной травы на 500 мл кипятка, выдержанный в течение 30 мин в хорошо закрытой посуде (суточная норма).

Сок из листьев мелиссы: принимать 5–6 раз в день с 1 ч. ложкой меда на молоке по 40–60 капель при **переутомлении**.

Принимать по 40–60 капель сока мелиссы лекарственной с 1 ч. ложкой меда на молоке 5–6 раз в день при **одышке**.

При **гингивите** (воспаление слизистой оболочки десны): полоскать полость рта соком мелиссы лекарственной, отжатым из свежей наземной части растения или только листьев, собранных до цветения (1 ч. ложку сока на 200 мл теплой воды).

**Мелисса** содержит силы Венеры, Юпитера и Солнца.

## Мята перечная

**Краткая характеристика.** *Мята перечная* – *Mentha piperita* L. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с хорошо развитой системой горизонтальных корневищ. Стебли прямостоячие, высотой до 1 м.

Мята перечная в диком виде не встречается нигде. Это культурное гибридогенное растение, выведенное в Англии скрещиванием местных дикорастущих видов – мяты водной (*Mentha aquatica* L.) и мяты колосистой (*M. spicata* L.). Как эфирномасличную и лекарственную культуру ее издавна возделывают во многих странах Европы, в том числе в России, преимущественно в Центральном Черноземье и на Кубани. В качестве пряности ее выращивают и на приусадебных участках.

**Лекарственное значение.** Медицинское использование имеют листья и вся надземная масса (трава) мяты. Действующим веществом является эфирное масло, содержание которого в листьях у разных сортов колеблется от 1,5 до 4 %, а в соцветиях достигает 6 %.

В народной медицине мята широко применяется как чай или в виде полоскания при **острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей**. Ее назначают при **заболеваниях печени (желтуха, хронический гепатит), желчных путей (острый и хронический холецистит, холангиты)**. Сок мяты, водные извлечения из свежесобранных листьев, а также сами высушенные и измельченные листья широко используют для **улучшения аппетита** и процесса пищеварения, как **противовоспалительное, противорвотное** (в том числе для устранения тошноты и изжоги), **противокашлевое** и **болеутоляющее средства**.

Наружно крепкий водный настой мяты применяют для обмываний и примочек, при **судорогах, ревматических и артритических болях**, при **зуде и воспалительных процессах кожи**.

Отвар из свежей и высушенной травы мяты лесной широко применяется при **стоматитах и зубной боли**.

Свежая трава и сок считаются целебными при **желудочных болях, желтухе, водянке, икоте, чесотке** и как **отхаркивающее**.

Настой листьев мяты применяют при **стенокардии, чрезмерных и болезненных менструациях, тошноте**.

Отвар мяты, принимаемый по 1 стакану утром и вечером, **способствует пищеварению и придает лицу здоровый, бодрый вид**.

В русской народной медицине сок свежих листьев дикорастущей мяты применяется при **почечнокаменной болезни как мочегонное средство** по 1 ст. ложке в смеси с белым вином.

При **отеках груди** матери-кормилицы делают компрессы из ошпаренных листьев мяты. Прикладывают компрессы, пока не пройдет отек.

При **сильных головных болях** необходимо прикладывать мяту ко лбу.

Отвар мяты с медом применяют при болях **в горле, кашле, удушье**.

Мятный настой, приготовленный на молоке, снимает **боли в животе**.

Припарки, компрессы из листьев мяты водной, мяты колосистой, мяты полевой применяют как **противоопухолевое средство** и при мастите.

Настой, отвар из надземной части мяты блошной, мяты малоцветковой (полиева трава) используют при **раке матки**. Одновременно делают спринцевания этими препаратами.

Главная составная часть эфирного масла, отгоняемого из листьев и травы мяты перечной, – **ментол**. Он обладает способностью расширять сосуды сердца, головного мозга, легких, снижает чувствительность нервных окончаний. В виде самых различных лекарственных форм ментол применяют как **сосудорасширяющее** средство при таком грозном заболевании, как **стенокардия** (раньше эту болезнь называли грудной жабой), а также как **успокаивающее средство** при **неврозах, повышенной возбудимости, бессоннице, морской болезни**. В российской медицине особенно известен ментолосодержащий препарат **валидол**.

### Рецепты народной медицины

20 капель спиртовой настойки мяты на 1 стакан холодной воды, принятые утром, после сна, улучшают самочувствие **после чрезмерного приема алкогольных напитков: исчезает тяжесть в голове, неприятное ощущение в желудке и т. п.**

Измельченные свежие листья мяты залить 95 %-ным спиртом (1:10), настаивать 5 суток, профильтровать. Полученную вытяжку смешать с подсолнечным маслом (1:1), выпарить спирт на водяной бане и применять наружно для **лечения ран, эрозий шейки матки**.

Настой листьев мяты (2 ст. ложки залить 0,5 л. кипятка в термосе, настоять) пить глотками в течение дня при **изжоге, тошноте, при спазмах в желудке и кишечнике, зловонной отрыжке и др.**

Прием перечной мяты в виде настоя (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка)

по ¼ стакана 3–4 раза в день, особенно в сочетании со свежим соком картофеля, эффективен при **изжоге, связанной с повышенной кислотностью желудочного сока.**

Две столовые ложки измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 5–6 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по ¼–½ стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде при **гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, как успокаивающее, противосудорожное и повышающее аппетит средство.**

Принимать по 1–2 ч. ложки сока мяты, отжатого из молодых свежих листьев с медом в 200 мл теплой воды 2–3 раза в день до еды при **броидильном процессе в кишечнике.**

Столовую ложку листьев мяты перечной залить 200 мл кипятка, варить 10 мин. Пить по 100 мл утром и вечером при **депрессии.**

**Мята** содержит силы Венеры, Сатурна, Меркурия, Солнца.

## **Петрушка**

**Краткая характеристика.** Петрушка кудрявая, или посевная, – *Petroselinum crispum* (Mill.) A.W.Hill (*P. sativum* Hoffm.) – **двулетнее травянистое растение** из семейства зонтичных. Корнеплод обычно конусообразный, в общем похожий на всем знакомые корнеплоды моркови, но белой окраски.

Среди культивируемых форм различают корневые и листовые сорта.

Родина петрушки – Средиземноморье, где она до сих пор встречается дикорастущей, здесь же ее впервые начали культивировать. Сейчас ее культура распространилась по всему свету. Растение может дичать. В России выращивается повсеместно как в крупных пригородных хозяйствах, так и на индивидуальных огородах.

**Лекарственное значение.** В народной медицине растение используют как **сильное мочегонное средство** при болезнях **органов мочевыделительной системы**, особенно при **мочекаменной болезни, отеках различного происхождения**, а также при некоторых инфекционных заболеваниях (**скарлатина, корь, ветрянка, оспа**). Настой петрушки благоприятно действует при **болезнях печени, диспепсии и метеоризме.**

Петрушка **способствует выведению солей из организма.** Зелень петрушки **уменьшает потливость**, показана при **заболеваниях почек,**

**атеросклерозе.** При **ожирении, заболеваниях печени и почек** рекомендуется употреблять **корень петрушки.**

Свежий **сок**, а также отвар петрушки **повышают секрецию желудочного сока** и вызывают достаточно активный **желчегонный эффект.**

Толченые **семена** втирают в кожу головы при **облысении** и используют **против головных вшей.**

В народной медицине петрушка считается **абортивным средством.**

Петрушка устраняет **неприятный запах изо рта**, действуя на полость рта бактерицидно, полезна при **воспалительных процессах в деснах и на слизистой рта.**

### Рецепты народной медицины

**При болезнях печени:** 1–2 ст. ложки петрушки заваривают 0,5 л. кипятка, принимают в течение суток. Можно также 1 ч. ложку измельченных корней заварить 1 стаканом кипятка и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

**При отеках любой локализации:** взять одновременно зелень и корни петрушки, которые следует хорошо промыть, предварительно сняв с корней тонкую пленку. Все мелко изрубить (можно пропустить через мясорубку). Один стакан зелени высыпать в эмалированную посуду и залить 400 мл воды, кипящей «белым ключом» (большими пузырями), прикрыть емкость чем-либо плотным (сложенное в несколько раз полотенце) и оставить настаиваться до утра.

Старинная методика рекомендует делать всю процедуру вечером. Утром настой процеживают через несколько слоев марли. В полученную жидкость нужно добавить сок одного лимона средней величины. Настой хранить в холодильнике. Употреблять в день не более 70 мл. Пить 2 дня подряд, затем делать перерыв на 2–3 дня и опять продолжать прием по тому же правилу.

**При затрудненном мочеиспускании:** пить отвар петрушки, который готовят из расчета 25 г корня на 400 мл воды. Воду выпаривают до объема 240 мл.

В качестве **желчегонного, ветрогонного и мочегонного средства** можно воспользоваться такой рекомендацией: 1 ч. ложку истолченных семян петрушки залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры; настаивать 8 ч, процедить, пить по 0,5 стакана 3–4 раза в

день за 20 мин до еды.

При **почечнокаменной болезни**: 2 ст. ложки измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–5 ч, процедить, принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день за 20 мин до еды.

Три чайные ложки сухих или свежих корней петрушки настаивать 8–12 ч в 200 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гастрите с пониженной и нулевой кислотностью.

При **отеках сердечного происхождения, при почечнокаменной болезни и воспалительных процессах в мочевом пузыре, нарушениях менструального цикла, холецистопатии, как средство, повышающее функцию половых желез, при воспалении предстательной железы**: принимать по 0,5 г порошка из семян петрушки 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Берут 4 ч. ложки размолотых семян на 1 стакан кипятка, кипятят 10–20 мин на слабом огне, остужают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Детям отвар дозируют чайными ложками.

При **аденоме предстательной железы**: 1 ст. ложку измельченных корней петрушки огородной настаивать 8–10 ч в 300 мл кипятка. Принимать весь настой в течение дня, по 1 ст. ложке за один прием.

При **задержке мочи**: 100 г корней на 1 л. кипятка, настаивать 1 ч – суточная доза. Принимать по 0,5–1 стакану. Улучшение наступает через 10–12 дней.

**Противолихорадочное средство**: свежий сок из листьев петрушки по 2 ч. ложки 3–5 раз в день.

⚠ **Внимание: противопоказана при нефрите и при беременности, особенно для тех беременных женщин, у которых бывают частые выкидыши.**

Петрушка содержит силы Меркурия, Юпитера, Венеры.

## Розмарин

**Краткая характеристика.** Розмарин лекарственный – *Rosmarinus officinalis* L. – вечнозеленый сильноветвистый кустарник из семейства яснотковых, или губоцветных, высотой от 50 см до 2 м.

Дикорастущим розмарин распространен в Средиземноморье: Южной Европе и Северной Африке. Введен в культуру не менее 2 тысяч лет назад. Достоверно известно, что он был популярен в Древней Греции, ему

приписывали способность веселить человека и приносить ему счастье. Еще в XIII в. научились добывать чистое эфирное розмариновое масло. В настоящее время розмарин – довольно важная эфирномасличная культура. Его возделывают на сравнительно больших площадях в Испании, Португалии, Франции, Тунисе, Алжире, Греции, Индии и во многих других странах.

В Россию розмарин попал впервые в начале XIX в. в Никитский ботанический сад. Промышленная культура его фактически не вышла за пределы Крыма, но в индивидуальных садах и палисадниках он распространился на юге России.

**Лекарственное значение.** Розмарин и его достоинства известны с давних времен. Он пользовался высокой репутацией уже у греков. У римлян считалось, что розмарин обеспечивает мертвым мирное пребывание по ту сторону жизни; в связи с этим его оставляли на могилах и зажигали его ветви вместо ладана. В средние века розмарин разводили во всех садах, и особенно в монастырских, где выращивали лекарственные травы. Растение пережило процесс десакрализации: являясь исключительно культовым растением у древних народов, в средние века оно стало медицинским растением, а затем стало применяться как специя, например, использовалась в итальянской кухне как приятная ароматная приправа к мясу барана.

В народной медицине употребляют с лечебными целями преимущественно **листья** розмарина. Целебные качества придает этому растению не только эфирное масло, но и другие содержащиеся в нем биологически активные соединения, в частности урсоловая и розмарициновая кислоты, дубильные вещества. В ряде стран лекарства из розмарина включены в государственные фармакопеи. Действие розмарина является в основном очищающим. Водный настой растения обладает *желчегонным, общим тонизирующим и обезболивающим действием*. Полезен при *упадке сил и неврозах*. Его принимают внутрь при *задержке менструаций, климактерических неврозах, холециститах, при желудочно-кишечных расстройствах, астме и других заболеваниях верхних дыхательных путей, метеоризме, а также наружно при труднозаживающих ранах, фурункулах, для спринцевания при белях*. Водный настой розмарина также используется для ванн и компрессов при *невритах и простудных заболеваниях, для полоскания горла при ангинах, стоматитах*. Эффективны припарки из молодых побегов в виде наружного средства.

**Эфирное масло** можно использовать и в спиртовом растворе (2:100)

для растирания при *ревматизме*.

Болгарская народная медицина использует водный настой листьев розмарина в качестве наружного средства при *выпадении волос* (для втирания), а также рекомендует принимать внутрь при *эпилепсии*, для *регуляции менструального цикла* при нерегулярных и недостаточных менструациях, при *желтухе*, *желудочных* и *кишечных коликах*.

В последние годы появились сообщения об использовании розмарина для *ароматерапии*. Его запах оказывает *успокаивающее действие* и помогает снимать *стрессовые состояния*.

### Рецепты народной медицины

При *желудочных* и *кишечных коликах*: 2 ч. ложки измельченных сухих листьев розмарина на 1 стакан кипятка; настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день до еды.

Такой же настой можно употреблять и наружно для **компрессов и полоскания горла и рта**, для **вагинальных спринцеваний**.

Две-три столовые ложки молодых стеблей с листьями обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как **обезболивающие припарки**.

**Розмарин** содержит силы Солнца, Юпитера, Меркурия.

### Рута

**Краткая характеристика.** *Рута душистая* – *Rutagrave-olens* L. – **многолетнее травянистое растение или полукустарник из семейства рутовых**. Стебель ветвистый, высотой до 70 см, у основания одревесневающий.

Как дикорастущее растение рута встречается по всему Средиземноморью – от Канарских островов до Малой Азии, в том числе в Южном Крыму. Растет в характерных для Средиземноморья разреженных сообществах вечнозеленых низкорослых кустарников. Древние народы считали, что это растение отгоняет злых духов, помогает от болезней и ядов. Еще в средние века руту стали выращивать в Западной Европе в качестве лекарственного и ароматического растения. Характерно, что запах свежего растения большинству людей не нравится – он неприятный, но при высушивании аромат растительного сырья радикально меняется, становится

вполне привлекательным, а цветки в сухом состоянии, по мнению многих, пахнут, как роза. В настоящее время руту довольно широко культивируют во многих субтропических и тропических регионах как Старого, так и Нового Света. На юге России ее разводят любители на индивидуальных огородах. Местами растение дичает.

**Лекарственное значение.** Как лекарственное растение рута упоминалась еще в сочинениях Плиния и других ученых Древнего мира. И до сих пор во многих странах ее включают в фармакопеи.

В народной медицине рута считается **тонизирующим, противоспазматическим, обезболивающим, противосудорожным, кровоостанавливающим, антитоксическим, успокаивающим** нервную систему, **ранозаживляющим средством**. Отвар и настой травы или только листьев этого растения пьют при **спазмах желудка, почечнокаменной болезни**, некоторых заболеваниях **женских половых органов**. Такой настой назначают также как **возбуждающее аппетит и ветрогонное средство**. Особенно часто лекарства из руты назначают при болезнях, связанных с расстройством нервной системы: **при эпилепсии, истерии повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, головокружении, головной боли**. Их назначают также при **атеросклерозе, климактерическом неврозе**.

Из нее делают примочки при **поражении надкостницы, параличе лицевого нерва и пролежнях**.

Свежий сок в смеси с медом рекомендуют при **ушибах, кровоизлияниях (гематомах)**, как **ранозаживляющее средство**.

Чай из руты благоприятно действует на женщин **в климактерическом периоде**; кроме того, считается хорошим средством при **импотенции**.

Настой из надземной части в период цветения используется как тонизирующее средство при **атеросклерозе**.

При **золотухе** детям дают натощак по 3–4 листочка руты с хлебом до самого излечения.

На Руси как средство, **«отворяющее месячные крови»**, использовали настой.

Наружно лекарства из руты в виде примочек, компрессов, обмываний употребляют при **чесотке и других кожных заболеваниях**, а также при **различных гнойных язвах, ранах, нарывах и ушибах**.

Порошком травы руты засыпают **нагноившиеся раны и язвы**. Настоем руты промывают глаза при **конъюнктивите**.

Свежие листья прикладывают к месту **ушибов и кровоподтеков**.

❗ **Внимание:** рута – довольно ядовитое растение, поэтому

*длительное применение препаратов из нее нежелательно.*

***Противопоказано:** применение лекарств из руты при беременности. Наружное применение руты иногда вызывает ожоги кожи.*

### **Рецепты народной медицины**

*Обычно для внутреннего употребления готовят настой из 1 ч. ложки измельченной травы на 2 стакана воды комнатной температуры. Настаивают 8 ч и процеживают. Полученный настой пьют по половине стакана 3 раза в день после еды при атеросклерозе, климактерическом неврозе.*

*Спиртовую настойку, приготовленную на 40 %-ном спирте, в соотношении 1:10 применяют наружно при хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и невритах инфекционного характера.*

*При сильных приливах крови к голове, при отсутствии аппетита и несварении желудка, а также при других видах желудочных недомоганий: принимают 3 раза в день по 10 капель спиртового настоя руты на ложке воды или кусочке сахара. Его готовят так: 1 часть сока от свежих размятых листьев руты заливают 6 частями спирта; ставят на 10 дней в темное место, после чего процеживают, отжимают и опять процеживают.*

*При **истерии**: нужно больному пить глотками чай из напара листьев руты и корня валерианы; взятых в равных частях (¼ стакана смеси залить кипятком, настаивать 1 ч). За день больной должен выпить 1 стакан такого чая.*

*Настоем травы руты (15 г сырья на 400 мл воды) полощут десны при **нарывах**.*

*15 г травы руты; собранной до цветения, залить 400 мл воды, настаивать. Употреблять внутрь вместо чая. Этот настой обладает **потогонным свойством**. Принимать по 1 рюмке через 2 ч.*

*По сведениям разных авторов, **рута** содержит силы Марса, Сатурна, Солнца.*

### **Сельдерей**

**Краткая характеристика. Сельдерей пахучий – *Arium graveolens* L. – двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных.**

Культурные сорта сельдерея делятся на три группы, или разновидности: корневые, черешковые и листовые.

Дикие формы сельдерея растут по побережьям Средиземного моря. С XVI столетия сельдерей разводят на огородах как пищевое ароматическое растение в Европе – сначала в Италии, потом во Франции и Англии. В настоящее время сельдерей возделывают во многих странах всех континентов. В нашей стране широкого распространения культура сельдерея пока не получила, но на дачных участках его выращивают достаточно активно.

**Лекарственное значение.** Сельдерей был известен египтянам, грекам и римлянам с глубокой древности. Уже в те далекие времена это растение культивировали как декоративное и лекарственное. В древней медицине Индии, Тибета, Китая сельдерей рекомендовали употреблять в пищу *больным раком*. Сок сельдерея, разведенный водой или уксусом, рекомендовали в качестве *противорвотного средства*.

Народная медицина использует сельдерей при *лечении гиповитаминозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта; настоек корней, семян и листьев* – как средство, *повышающее общую сопротивляемость организма, улучшающее аппетит и процессы пищеварения, как противовоспалительное, болеутоляющее, противоаллергическое, спазмолитическое, ранозаживляющее, мочегонное средство*.

Свежий **сок корнеплодов** и настоек применяют при *подагре, ревматизме, нефрите, мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, запорах; при нарушении сна, неврозах, астенических состояниях, для профилактики атеросклероза; при различных заболеваниях кожи, дерматитах, крапивнице, как смягчающее и противовоспалительное средство при болезнях верхних дыхательных путей*.

Наличием солей калия в значительной мере объясняется благотворное влияние сельдерея на *сердечно-сосудистую систему*, магния – на *нервную*, а железа – на *процессы кроветворения*.

Пожилым людям полезно употреблять сельдерей в пищу. Он улучшает водно-солевой обмен и показан при *ожирении, неврозах*.

При кожных болезнях и для лечения *гнойных ран и язв* применяют наружно свежие измельченные листья или сельдерейную мазь,

приготовленную на несоленом сливочном масле.

На Руси использовали в основном свежий сок из корня или листьев и настоек семян. Листья принимали как *противомалярийное, успокаивающее средство*, при *подагре*, а также как *мочегонное* и *при склонности к полноте*.

В современной медицине зелень и корни сельдерея рекомендуют в качестве *лечебно-диетического средства* при заболеваниях пищеварительного тракта (*гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты*).

### Рецепты народной медицины

*Для повышения общей сопротивляемости организма: измельченный корень сельдерея (34 г) заливают 1 л. кипящей воды, настаивают 8 ч, процеживают. Принимают внутрь по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.*

*Свежий сок сельдерея назначают внутрь по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 20–30 мин до еды при подагре, ревматизме.*

*Одну столовую ложку корней и листьев на 1 стакан кипятка; настаивать 4 ч, процедить. Применять наружно для ванночек и обмываний.*

*Отвар из семян сельдерея: 2 ч. ложки семян заливают 1 стаканом кипятка и на медленном огне кипятят 30 мин. Принимают по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в сутки при мочекаменной болезни.*

*Отвар из травы или корней сельдерея: 15–20 г измельченной травы или корней добавляют к 150–200 мл воды и на медленном огне кипятят 15 мин (для травы) или 30 мин (для корней), охлаждают, процеживают и принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в сутки при сахарном диабете.*

*Водный настой семян: 1 ч. ложка на 2 стакана кипяченой холодной воды; настаивать 8 ч, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды; пьют при болезненных менструациях.*

*Столовую ложку свежих корней сельдерея настаивать 4 ч в 300 мл кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при крапивнице.*

*Свежевыжатый сок по 1–2 ч. ложки принимать 3–5 раз в день до еды при **воспалении предстательной железы** как **болеутоляющее средство**.*

**Сельдерей** – растение Меркурия.

## Укроп

**Краткая характеристика.** *Укроп пахучий – Anethum graveolens L. – хорошо известная однолетняя трава из семейства зонтичных со своеобразным пряным ароматом.* Стебли одиночные, прямостоячие, высотой до 1,5 м, ветвящиеся в верхней части.

В диком (возможно, и одичавшем) виде укроп встречается в Южной Европе, Северной Африке, на Ближнем и Среднем Востоке. Издавна возделывается как пряность, легко дичает, одичавшим встречается в разных районах, в частности в европейской части России. В Европе, в том числе на Руси, укроп выращивают по крайней мере с X в. В настоящее время возделывается повсеместно, особенно на индивидуальных огородах и дачных участках. Укроп – одно из популярнейших у нас пряно-вкусовых растений.

**Лекарственное значение.** В древней медицине укроп известен в качестве *успокаивающего, ветрогонного, мочегонного, отхаркивающего, противовоспалительного, лактогонного и сокогонного средства.*

В одном из египетских папирусов укроп рекомендуется как средство *от головной боли и для смягчения кровеносных сосудов.* Древние римляне во время пиршеств украшали себя венками из укропа.

В современной медицине доказано, что настой травы укропа *снижает кровяное давление, расслабляет тонус гладкой мускулатуры и регулирует перистальтику кишечника, расширяет коронарные сосуды.* Укроп в виде зелени, настоя или чая *повышает секрецию желудочного сока,* обладает активным *желчегонным действием* и поэтому *повышает аппетит* у больных *гипоацидным гастритом, снимает чувство тяжести в области желудка* после приема тяжелой пищи. Установлено, что *свежий сок и настой травы* укропа обладают *хорошим желчегонным и спазмолитическим действием.* Современная медицина рекомендует укроп при лечении *гипертонической болезни I–II стадии.*

Имеются указания на применение **эфирного укропного масла** как средства, стимулирующего *лактацию.* Кроме того, применяется как *отхаркивающее и послабляющее средство.*

Укропную воду, которая используется в детской практике при *болях в желудочно-кишечном тракте,* готовят из фенхеля.

Благодаря высокому содержанию каротина, аскорбиновой кислоты и солей железа листья укропа весьма полезны при *малокровии.*

Укропный порошок, посыпанный на пищу как пряность, *выделяет*

**газы из желудка и кишечника.**

Примочками из настоя укропа в народной медицине лечат **гнойничковые поражения кожи**. Эти примочки накладывают и на глаза при их недомогании.

### Рецепты народной медицины

При кишечных коликах, запорах, метеоризме, болезнях печени, одышке, судорогах, нервном перевозбуждении, бессоннице, головной боли, заболеваниях органов дыхания, как молокогонное и мочегонное средство: 1 ст. ложку измельченной травы настаивают 1 ч в 1,5 стакана кипятка – суточная норма.

Чайную ложку измельченных плодов (семян) на 1 стакан кипятка, настаивать 2–3 ч. Принимать теплым по  $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$  стакана перед едой.

Порошок из семян укропа: 1 г (на кончике ножа) принимают 3 раза в день (запивают водой) за 20–40 мин до еды.

Семя укропа или травы кипятить 10–15 мин (1 ст. ложка укропа на 1 стакан молока) и теплым давать больному – излечивает от колик и сопровождающих их судорог. Снаружи на живот можно в это же время положить согревающий компресс из воды и уксуса (1:1).

Две чайные ложки измельченных семян укропа настаивать 10 мин в 400 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при метеоризме.

Столовую ложку измельченных семян и травы укропа огородного настаивать 30 мин в 400 мл кипятка и пить по 100 мл настоя 3 раза в день до еды при хроническом колите.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день с молоком и медом после еды сок укропа огородного при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Столовую ложку измельченных семян укропа на 200 мл кипящей воды настаивать 30 мин. Принимать теплым по 70-100 мл до еды при атонии кишечника.

Лечение недержания мочи: 1 ст. ложку семян укропа заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в теплом месте (лучше в термосе). Всю смесь выпить в один прием. Излечение может наступить через неделю.

Вода для лечения глаз:  $\frac{1}{2}$  ст. ложки укропного порошка варить в воде и этим отваром мыть глаза 2–3 раза в день. Еще лучше действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа.

Столовую ложку истолченных плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытом сосуде 2–3 ч. Принимать по ½ стакана за 30 мин до еды 3 раза в день (при метеоризме) или по 1 ст. ложке 4–5 раз в день (при заболевании верхних дыхательных путей).

Измельчают 150 г семян укропа, смешивают с 500 г меда и принимают по 1 ст. ложке перед едой 10–13 дней как лактогонное средство.

**Укроп** – растение Водолея, содержит силы Урана, Меркурия, Сатурна.

## **Фенхель, или волошский укроп**

**Краткая характеристика.** *Фенхель обыкновенный, или волошский укроп*, – *Foeniculum vulgare* Mill. – многолетнее (в культуре одно– либо двулетнее) травянистое растение из семейства зонтичных с веретеновидным мясистым толстым корнем и прямостоячими тонкобороздчатыми стеблями высотой до 2 м, нередко с голубоватым или сизоватым налетом, обильноветвящимися.

В диком виде фенхель распространен в странах Средиземноморья и ряде регионов Западной Азии – от Азорских островов до Ирана. Культура его как лекарственного и пряного растения египтянам, арабам, китайцам, индийцам известна с древних веков. В настоящее время это популярное лекарственное растение разводят во многих странах, но на небольших площадях. В России дикорастущего фенхеля нет, его выращивают как ценное лекарственное растение в специализированных хозяйствах и на индивидуальных огородах. В культуре это одно– или двулетнее растение. В Западной Европе, особенно в Италии, а также в США и Канаде выращивают овощные сорта фенхеля. В последние годы эта культура появляется и в России, правда, в очень скромном размере – пока лишь отдельные любители выращивают фенхель на дачных участках.

**Лекарственное значение.** В древней медицине семена и надземную часть фенхеля широко применяли для улучшения аппетита, как ветрогонное, отхаркивающее, мочегонное, лактогонное, ранозаживляющее, противовоспалительное и противоядное средства.

В народной медицине используют семена, зелень и корни фенхеля. Из свежих или высушенных листьев и цветков готовят чай, а из корней и зрелых плодов – водные извлечения. Фенхель назначают в качестве ветрогонного средства при метеоризме, как болеутоляющее средство при спастических болях в кишечнике. Семена фенхеля используют для

лечения **хронического холецистита, желчнокаменной и почечнокаменной болезней.** Зелень фенхеля рекомендуется в качестве **лактогонного средства.** Кашица из зеленой травы используется для **снятия веснушек, кровоподтеков и синюшности.**

В научной медицине используют **плоды** фенхеля. Они содержат до 7 % эфирного масла, напоминающего по запаху анисовое масло, а также до 18 % жирного масла. Эфирное масло и является действующим веществом. Главный компонент фенхелевого масла – анетол, широко используемый в парфюмерной промышленности. Из эфирного масла фенхеля в аптеках готовят укропную воду (1 часть фенхелевого масла на 100 частей дистиллированной воды). Чаще всего укропную воду дают грудным и маленьким детям при **вспучивании живота и болезненных желудочно-кишечных спазмах.** Если нет под рукой готовой укропной воды, а есть плоды фенхеля, можно приготовить горячий настой, залив одну чайную ложку измельченных плодов (семян) 1 стаканом кипятка. Профильтрованный настой следует подсластить.

Плоды фенхеля входят в состав многих лекарственных сборов разного назначения: **слабительных, ветрогонных, желчегонных, успокоительных, «грудных»** и т. д. Фенхелевое эфирное масло – компонент комплексного препарата **солутан**, назначаемого при **бронхитах и бронхиальной астме.** Фенхель используют и для улучшения вкуса горьких и неприятно пахнущих лекарств.

В медицине фенхель широко применяется в качестве лечебно-диетического средства.

Эфирное масло обладает определенным **успокаивающим действием, устраняет страхи и нервозность.** Является **антидотом (противоядием, средством лечения отравлений) алкоголя и никотина, нейтрализует токсины и канцерогенные вещества в крови.**

Назначают взрослым по 5—10 капель, а детям – по 2–3 капли на кусочке сахара либо с молоком и чаем.

Фенхель широко используется в диете больных **сахарным диабетом, бедной на пряности и острые приправы.**

### **Рецепты народной медицины**

*При спазмах желудочно-кишечного тракта, бронхите с вязкой и трудно отхаркиваемой мокротой, склонности к отекам, для полоскания полости рта и горла, а также для выделения молока у кормящих женщин:*

чайную ложку плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают. Принимают по ½ стакана 2–3 раза в день до еды.

Чайную ложку (5 г) плодов заливают 1 стаканом (200 мл) воды. Кипятят на медленном огне 30 мин, принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при метеоризме и как отхаркивающее средство.

Лактогонное средство: 150 г семян растолочь, смешать с 500 г меда. Принимать по 1 ч. ложке утром и вечером.

**Фенхель** содержит силы Урана, Венеры, Солнца. Семена собирать на третьей фазе Луны, от восхода Солнца до полудня.

## Хрен

**Краткая характеристика.** *Хрен обыкновенный, или деревенский*, – *Armoracia rusticana* Gaertn., Mey. et Scherb. – крупное многолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных, или капустных, с толстыми мясистыми разветвленными корнями, проникающими в глубь почвы на 1,5–2 м. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой 0,5–1,5 м.

Дикорастущим и одичавшим хрен широко встречается во многих районах нашей страны и за ее пределами. Растет на пустырях, свалках, по берегам водоемов, в садах, огородах. Издавна культивируется как корневая пряность. Место первичного очага культуры неизвестно, но в странах Средиземноморья хрен разводят по крайней мере с начала новой эры. В настоящее время хрен выращивают во многих странах Евразии и Америки. В России промышленные плантации этого растения с давних пор располагались в Ярославской и Ивановской областях.

**Лекарственное значение.** Корни хрена **повышают аппетит, улучшают пищеварение.** Однако как аппетитный возбудитель хрен не безупречен. Клиническими наблюдениями установлено, что он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, поэтому хреном лечат **гастриты с пониженной кислотностью** желудочного сока. В народной медицине его применяют как лекарство при **мочекаменной болезни, подагре, различных кожных заболеваниях, болезнях печени, ревматизме, для усиления менструаций.**

При **головной боли** нюхать натертый корень хрена, размешанный с уксусом.

В небольших количествах хрен с салом употреблять в пищу против **чахотки.**

Кашицу из растертого хрена с добавлением лимонного сока назначают как хорошее **мочегонное** средство при **водянке** и **отеках**. Натертый хрен используют как горчичники.

Однако главное направление лечебного использования хрена – местнораздражающее и отвлекающее при **пояснично-крестцовом радикулите, мышечных болях в спине и пояснице, ревматизме, воспалении суставов**. Употребляют для этого кашицу из корней, накладываемую тонким слоем на больное место.

Листья хрена в виде пластыря применяют при **ушибах** и в виде припарок **при затвердении селезенки и печени**.

**Для профилактики простудных заболеваний** делают припарки из хрена к переохлажденным или промоченным в холодную погоду стопам и голеням.

Корни хрена обладают **противомикробным свойством**, вследствие чего кашицу из растертых корней и настой из них применяют при **гнойных ранах, язвах, воспалениях в ушах**.

Бактерицидное действие обеспечивает белковое вещество лизицим. Благодаря ему сок из корней хрена, разбавленный водой (1:1), – хорошее лекарство для полоскания полости рта и горла при **воспалении слизистой оболочки, при стоматитах, гингивитах, пародонтозе**, а также при **ангине**.

Широко распространено использование хрена как **противоцинготного средства**.

При **задержке менструаций** следует ежедневно употреблять в пищу 1–2 ч. ложки тертого хрена с хлебом или сахаром и медом.

При **сильной ломоте** прикладывают ниже затылка к шее тертый хрен, смешанный с кислым квасом.

При **брюшной водянке** ежедневно употребляют в пищу тертые корнеплоды хрена в свежем виде с сахаром или медом или в виде сока с сахаром.

Для **выведения веснушек** кашицу из корней хрена накладывают 1–2 раза в день на участки кожи с веснушками. Но при этом нужно следить за тем, чтобы не передержать снадобье на лице и не вызвать ожог кожи. К тому же такое избавление от веснушек возможно лишь в случае, если вы нормально переносите запах хрена.

Считается, что экстракты из корней хрена **стимулируют рост волос**.

*Для борьбы с ранним облысением: 2–3 раза в день втирать в кожу головы свежий сок из корней хрена.*

*При болезни Боткина: 1 кг корней хрена; пропущенных через мясорубку, залить 3 л. кипятка; настаивать в течение суток в закрытом сосуде. Принимать настой по ½ стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6–7 дней.*

*Сокогонное, желчегонное, мочегонное средство: 10 г измельченного корня настаивать в 300 мл кипятка 1–2 ч, процедить. Принимать по 2 ч. ложки 2–4 раза в день.*

*Столовую ложку измельченных корней залить 400 мл кипятка; настаивать 1 ч, процедить. Использовать для полоскания полости рта и горла и промывания пораженных участков (при гнойных ранах, порезах, язвах; себорее).*

*При хроническом (неаллергическом) насморке: принимать «соус» из натертого на терке хрена, смешанного с соком 2–3 лимонов по ½ ч. ложки 2 раза в день. После приема этого лекарства в течение 30 мин ничего не есть, не пить. В течение первой недели прием этого лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем с прекращением слезотечения выделения из носа прекратятся. Хрен должен быть свежим, не позднее недели после сбора. Приготовленное средство может храниться на холоде достаточно долгое время.*

*При хроническом отите: неразведенный сок закапывают по 1–2 капли в ухо.*

*К 200 г натертого хрена прибавить сок 2–3 лимонов. Принимать по ½ ч. ложки 2 раза в день (утром и после обеда). Употреблять эту смесь длительное время (не запивая) при бронхиальной астме.*

*Столовую ложку натертого хрена смешать с 200 г сметаны. Принимать во время еды по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при атеросклерозе.*

**⚠ Внимание: в больших дозах при приеме внутрь хрен может вызвать кровотечения и повысить кровяное давление. При повышенной кислотности, острых воспалительных процессах в кишечнике и других внутренних органах его употреблять нельзя.**

**Хрен – растение Марса.**

## **Чабер**

**Краткая характеристика. Чабер садовый, или душистый, – *Satureja***

*hortensis* L. – **однолетнее растение из семейства яснотковых, или губоцветных**, со стержневым корнем и прямостоячим ветвистым стеблем высотой от 15 до 70 см.

Родина чабера – Южная Европа. Издавна его широко употребляли как пряность. Наряду с использованием дикорастущих зарослей в средние века стали искусственно разводить это растение. В настоящее время чабер выращивают как пряную и декоративную культуру во многих странах, в том числе на юге России. Он довольно легко дичает и одичавшим встречается далеко за пределами своего естественного ареала, в частности в южных районах нашей страны, например, в Дагестане. Любители выращивают чабер не только на огороде, но и зимой в горшках и ящиках на подоконниках.

**Лекарственное значение.** С лечебными целями применяют не только листья, но и всю надземную часть растения (траву). Настой чабера в концентрации 1:10 пьют при **острых воспалениях желудочно-кишечного тракта**, особенно при **диспепсии, поносе, кишечных коликах, желудочных болях**. Настой обладает выраженным **болеутоляющим свойством**, поэтому его рекомендуют также при **заболеваниях печени, желчного пузыря, почек**.

В народной медицине листья чабера применяют как **потогонное, противоглистное, ветрогонное, отхаркивающее** средство. Есть сведения об использовании настоя листьев чабера **при диабете для утоления чувства жажды**.

Отвар и водный настой листьев чабера применяют для полоскания ротовой полости и зева при **язвенном поражении слизистой оболочки**.

Листья, цветки, реже плоды чабера используют в виде припарок и ванн при **ревматизме**.

В болгарской народной медицине чабер используют при **метеоризме, желудочно-кишечных расстройствах, кашле, заболеваниях печени и почек**.

#### **Рецепт народной медицины**

Для лечения **кровотокающего геморроя, катара желудка, поносов, дизентерии, желудочных болезней**: отвар делают из 10 г дикого чабера и 300 мл воды.

**Чабер** – растение Меркурия.

## Чернушка

**Краткая характеристика.** *Чернушка посевная* – *Nigella sativa* L. – светло-зеленый, слегка сизоватый **однолетник из семейства лютиковых с прямостоячим стеблем высотой от 15 до 70 см.**

Родина – Средиземноморье. С древнейших времен ее возделывали как пряность. Известно, что она пользовалась успехом у древних арабов, ее любили народы Индостанского субконтинента. Позже ее начали разводить во многих странах Евразии и Северной Африки. По распоряжению Карла Великого чернушку в обязательном порядке выращивали на полях империи франков. В средневековой Европе чернушку звали «черным кориандром». К настоящему времени культура чернушки заметно упала, тем не менее в Западной Европе ее выращивают достаточно широко.

В России это пряное растение не пользовалось особой популярностью, но многие любители выращивают чернушку посевную и другие виды рода *Nigella* в цветниках как неприхотливые декоративные растения, а семена используют как пряность. Есть поэтичное народное название этого цветка – «девица в зелени». В Южной России чернушку посевную можно встретить и в культуре, и как одичавшее растение.

**Лекарственное значение.** В древней медицине чернушка широко применялась из-за ее горячей и сухой природы. Считали, что она способна согреть организм при заболеваниях, связанных с охлаждением организма. Она применялась при **тяжелых отравлениях, приводящих к возникновению лихорадки и обильного отека (укус ядовитых змей, скорпионов, осы и др.), при трехдневной и хронической лихорадке (острой и рецидивирующей малярии), воспалении легких, желтухе, бронхитах, бронхиальной астме, тошноте и рвоте, водянке, коликах, заболеваниях селезенки.** При лечении указанных заболеваний семена чернушки назначались внутрь в жареном либо растертом с водой и медом виде или после настаивания на слабом уксусе.

По описаниям Авиценны, чернушка сводит свисающие на ножках **бородавки, родимые пятна (в ит ил иго).** Чернушку с уксусом прикладывают на молочные прыщи, она **рассасывает слизистые и твердые опухоли.** Она **гонит месячные и убивает червей.** Ее дают пить с медом и горячей водой от камней в мочевом пузыре и почках, и она их выводит.

В древнеиндийской медицине семена чернушки применялись в качестве **общеукрепляющего, мочегонного, лактогонного средства.**

Наружно в виде кашицы – для лечения ряда **кожных заболеваний**.

Тибетская медицина рекомендует чернушку при **заболеваниях желудка и печени**.

Мухаммад Хусейн Шерази рекомендует чернушку при **кашле**, вызванном простудой, при **болях в груди, тошноте, рвоте, водянке, желтухе, заболеваниях селезенки**.

Прием жареной чернушки считает прекрасным лечебным средством **от геморроя**.

Она **гонит месячные, усиливает секрецию молока у кормящих матерей**.

Длительный прием чернушки натошак с каким-либо маслом делает лицо розовым и чистым. Нюхать растертую чернушку или настоянную в уксусе считается полезным от **насморка, головной боли, воспаления лицевого нерва**.

Растирая с виноградным уксусом, чернушка помогает от **бородавок, родимых пятен**, при **шелушении кожи и лишаях**, при **болях в суставах**.

В белорусской народной медицине водные настои из семян чернушки посевной используются при лечении **различных женских болезней**, а также в качестве **мочегонного средства**.

### **Рецепт народной медицины**

*При лечении геморроя принимать 0,5–1 г. семян 2–3 раза в день внутрь либо местно в виде кашицы на вазелине или животном жире.*

## **Эстрагон**

**Краткая характеристика.** *Эстрагон, тархун, эстрагоновая полынь – Artemisia dracunculus L. – многолетнее травянистое пряновкусовое растение из семейства сложноцветных.* Корневище с подземными побегами толстое, деревянистое. Куст состоит из многочисленных прямостоячих стеблей, в средней и верхней части ветвистых, высотой 120–150 см.

Как пряность эстрагон известен очень давно. Родиной его считают Монголию и Южную Сибирь. В дикорастущем виде встречается в Европе, в Малой и Средней Азии, Монголии, Северном Китае, Северной Америке. В России произрастает в юго-восточных районах европейской части, в

Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. В настоящее время эстрагон выращивают по всему миру, особенно в Европе и США. Масло производят во Франции, в Голландии, Венгрии и США.

**Лекарственное значение.** Эстрагон особенно почитали индийские раджи, которым готовили из него питательный отвар, а также персы – они использовали его для **возбуждения аппетита**. Листья растения употребляли при **нарушении менструального цикла** и **расстройстве пищеварения**, а **корни** считались великолепным средством **от зубной боли**.

В медицине используют зелень эстрагона, которую собирают в начале цветения. Собранную зелень связывают в пучки и сушат под навесом на сквозняке.

В народной медицине эстрагон применяют как **противоглистное, противовоспалительное, антиспазматическое, мочегонное, ветрогонное, заживляющее, успокаивающее, тонизирующее** средство.

Его используют: для **повышения аппетита** пьют медицинские вина и аперитивы, в состав которых входит экстракт тархуна (эстрагона); **улучшения работы пищеварительного тракта, усиления образования желудочного сока**; как **мочегонное средство при лечении отеков**; для **укрепления стенок сосудов**; как **успокаивающее средство** при **лечении центральной нервной системы** (он улучшает сон и снимает судорожные проявления у нервных больных); **при авитаминозах** (высокое содержание витамина С, каротина и рутина обусловило его употребление в качестве **противоцинготного средства**); снимает горечь лекарств; **налаживает менструальный цикл**.

В тибетской медицине его используют при **лечении туберкулеза легких, пневмонии, бронхита, неврастении**.

А еще издревле считали, что **вернуть прежнюю яркость интимным отношениям** помогут вечерние ванны с отваром травы эстрагона. Для этого 200 г нарезанной свежей травы надо заварить кипятком, дать настояться 30 мин, потом процедить и вылить в ванну с теплой водой.

Сейчас специалисты комментируют этот «рецепт» так: в состав эфирного масла, которым так богат эстрагон, входит дециловый альдегид, ускоряющий кровоток. Половые органы после такой ванны активно наполняются кровью, расширившиеся сосуды давят на окружающие их нервные окончания – и желание близости возрастает.

## Часть 5. Лекарства в саду

Поговорим о целебных свойствах культурных садовых растений, плоды которых употребляют в пищу. Обычно продукцию таких растений называют «фруктами», однако для плодов некоторых растений чаще используют слово «ягоды» (не вкладывая в него строгий ботанический смысл). Вот почему в агрономической литературе эти растения называют плодово-ягодными культурами.

Потребление фруктов и ягод в пищу оказывает благотворное влияние на организм, повышает его сопротивляемость к инфекциям и вредным воздействиям внешней среды, улучшает деятельность органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, способствует выведению ядовитых веществ, препятствует отложению извести в кровеносных сосудах. Не случайно большинство этих продуктов имеет важное диетическое значение. Особенно ценны для диетического питания фруктовые и ягодные соки. Многие плодовые и ягодные культуры широко известны как лекарственные растения.

## Семечковые плодовые культуры

Так называют плодовые растения, относящиеся к подсемейству яблоневых (*Pomoideae*) семейства розоцветных (*Rosaceae*). Их плоды ботаники называют «яблоками». Что касается яблони, то название ее плода «яблоко» не вызывает удивления. Но вот у айвы, груши, черноплодной рябины, как ни странно это покажется, по строгой ботанической терминологии, плоды тоже являются яблоками. В образовании такого типа плодов, кроме завязи, участвует цветоложе, околоцветник, сросшиеся между собой основания тычинок. Наличие плода-яблока – характерный признак семечковых. Кроме того, все они имеют сходное строение цветка: околоцветник двойной, 5-членный, со свободными чашелистиками и лепестками; тычинки многочисленные; пестик с нижней завязью.

### Айва обыкновенная

**Краткая характеристика.** *Айва продолговатая, или обыкновенная, – Cydonia oblonga Mill. (C. vulgaris Pers.) – небольшое дерево или чаще многоствольный крупный кустарник высотой от 1,5 до 7 м.* Родина – Азия, культивируется в России ради плодов.

Плоды собирают зрелыми, а листья – в июне-июле. Семена сушат на воздухе, листья – под навесом, перемешивая. Сырье считается готовым, если черешки листьев при сгибании ломаются, а не гнутся. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

**Лекарственное значение.** В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена, листья и кору айвы садовой. **Плоды айвы** используют в качестве **мочегонного** средства при **сердечных** и **почечных отеках, пиелитах, хронических нефрозах, как противопоносное (диспепсия) и желчегонное средство.** Народные лекари рекомендуют айву при лечении **анемии, хронического гастрита и сахарного диабета.** **Листья, кора ветвей, молодые ветви айвы** считаются популярным средством лечения **сахарного диабета и гипертонической болезни.**

**Семена айвы** заваривают как чай и употребляют при **кашле.**

От **головной боли** при спазмах сосудов головного мозга полезно после сбора урожая айвы разложить ее в комнате на подстилке из стружек и хранить так до переработки. Фитонциды айвы снимают спазмы сосудов головного мозга.

При **выпадении прямой кишки** делают припарки из сока свежей айвы. **Свежие плоды** полезны при **туберкулезе** и **бронхиальной астме**. Мякоть плодов с давних времен применяют при **желудочно-кишечных заболеваниях**, сопровождающихся поносом, иногда при **болезнях печени** и как **противорвотное средство**.

Наружно в виде примочек айву используют при **глазных болезнях** и **облысени**.

Плоды айвы – мощный **очиститель при интоксикации тяжелыми металлами**, превосходящий даже плоды абрикоса.

Потребление в пищу плодов айвы, по мнению Авиценны, **улучшает цвет лица**.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ мякоть плодов айвы и семена оказывают закрепляющее действие, поэтому ими успешно лечат **желудочно-кишечные расстройства**, сопровождающиеся поносом.

### Рецепты народной медицины

При **лихорадке**, когда больные ощущают постоянную сухость в полости рта: 2–3 семени айвы кладут под язык и держат 1–2 ч. Кому предстоит продолжительное выступление, под язык кладут семена за 20–30 мин до начала беседы. При необходимости под языком оставляют только одно семя.

Для приготовления слизистого отвара 10 г измельченных семян заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, охлаждают 10 мин и процеживают через 2–3 слоя марли. Пьют по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды при **желудочно-кишечных заболеваниях, колите** и **дизентерии у детей** в период выздоровления, а также при воспалительных заболеваниях горла и кашле, кожных болезнях и ожогах.

Целые семена айвы (5 г) заливают 1 л. холодной воды. Полученную слизистую массу назначают внутрь для смягчительного действия на слизистую оболочку кишечника (по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день), а также наружно для компрессов при ожогах.

При воспалительных заболеваниях желудка, приступах бронхиальной астмы готовят настой: 5 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Сироп из плодов айвы показан при малокровии. Для его приготовления плоды режут на мелкие кусочки, заливают водой, кипятят до размягчения, отжимают сок и уваривают до густоты.

❗ **Предупреждение: кормящие матери должны исключить из рациона айву, в том числе айвовое варенье.**

Айва является растением Юпитера и Солнца.

## **Арония, или черноплодная рябина**

**Краткая характеристика.** Арония, или черноплодная рябина, – *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot – **крупный кустарник высотой до 3 м.** Родина – Северная Америка.

**Лекарственное значение.** С лечебными целями используют **плоды.**

**Сок** плодов черноплодной рябины (естественно, и целые плоды) **снижает кровяное давление**, поэтому служит лечебным средством при **гипертонической болезни** в начальной стадии.

Сок и плоды черноплодной рябины не влияют на кровяное давление людей с нормальными показателями этой функции.

❗ **Предупреждение: чрезмерное поедание плодов черноплодной рябины небезопасно – оно может привести к образованию тромбов в кровеносных сосудах, если у человека повышенная свертываемость крови.**

**Плоды** аронии обладают **спазмолитическим, гипотензивным, капилляро-укрепляющим, мочегонным, желчегонным, а также противосклеротическим свойствами.**

В плодах аронии содержится сорбит, что важно для питания больных **сахарным диабетом**, при заболеваниях **печени ж желчевыводящих путей.**

Сушат плоды рябины в хорошую, сухую погоду на открытом воздухе или в сушилках при температуре 50–60 °С. В правильно высушенных плодах витамины сохраняются.

Таблетки из плодов черноплодной рябины, богатые витамином Р, равно как и сок из плодов, и сами свежие плоды этого растения, назначают при **гипертонии, кровотечениях** различного происхождения, **атеросклерозе.** Эти лекарства **укрепляют стенки кровеносных сосудов**, следовательно эффективны при **геморрагических диатезах и склонности к кровотечениям.** Плоды и сок черноплодной рябины повышают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, поэтому рекомендуются больным,

страдающим **гастритом с пониженной кислотностью**. Соком плодов черноплодной рябины лечат **ожоги**.

### Рецепты народной медицины

Обычно пьют сок **при гипертонической болезни** довольно большими порциями – по  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 мин до еды (в течение 2 недель). Можно заменить сок свежими плодами аронии: нужно съесть не менее чем по 100 г этих фруктов 3 раза в день.

Принимать по 50 мл сока рябины черноплодной со столовой ложкой меда 3 раза в день. Отжимать из зрелых плодов. Курс лечения 10–30 дней **при диатезе геморрагическом**.

В течение 2–3 недель рекомендуют ежедневно съесть за 2–3 раза 250–300 г свежих плодов вместе с черной смородиной, отваром шиповника; как поливитаминное средство **при астении, малокровии, гиповитаминозах**.

⚠ **Предупреждение: лечение соком и плодами не рекомендуется при повышенной свертываемости крови, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных гастритах.**

**Арония** черноплодная содержит силы Марса, Солнца, Юпитера, Сатурна. Собирать на второй четверти Луны от полудня до заката Солнца.

### Груша

**Краткая характеристика.** Груша обыкновенная, или домашняя, – *Pyrus communis* L. (*P. domestica* Medik.) – довольно крупное дерево, обильноветвящееся, с густой кроной.

Встречается дикорастущей и одичавшей в европейской части России. Широко разводится в садах как важная плодовая культура.

**Лекарственное значение.** Груша как лекарственное растение была известна еще в глубокой древности. По описаниям Авиценны, груши, особенно дикие, **заживляют раны, закрепляют желудок, утоляют жажду, успокаивают желчь**. Грушам присуще свойство вызывать колику, поэтому их следует запивать водой, подслащенной медом, или заедать пряностями. По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази, все сорта груш обладают закрепляющими свойствами, оттого они весьма полезны **при расстройствах кишечника**. Груши оказывают бодрящее, освежающее и

веселящее действия, **улучшают настроение**, полезны **при сердцебиениях, при болезнях легких, при жжении в мочевом пузыре, укрепляют желудок; способствуют перевариванию пищи**, помогают при **тяжелых отравлениях грибами**. Семена имеют **противоглистные свойства**. Как и всеми фруктами, грушей нельзя злоупотреблять, есть ее следует в меру и не на пустой желудок, а спустя 0,5–1 ч после еды. После приема груши нельзя пить сырую воду, а также есть плотную тяжелую пищу и мясо.

В народной медицине используют **свежие и сушеные плоды груши**. Свежие груши, принимаемые в небольшом количестве, **регулируют пищеварение** и отлично усваиваются организмом человека. Отвар сушеных груш **утоляет жажду**. При лихорадочных состояниях обладает **обезболивающим, антисептическим, мочегонным и закрепляющим действиями**. Отвар, особенно диких груш, часто применяют при **поносах**.

**Вареные и печеные груши** народная медицина рекомендует при **бронхитах и легочном туберкулезе**. Из-за большого содержания калия прием плодов груш способствует снижению кислотности мочи. Поэтому повышается растворимость солей мочевой кислоты и **предупреждается образование почечных камней**.

**Грушевый сок** является важным источником веществ с Р-витаминной активностью, витамина С, каротиноидов. Целесообразно его использование **в диетическом питании больных сахарным диабетом**, а также как профилактическое и лечебное средство для **укрепления капилляров**.

Густой отвар груш назначают в виде примочек при **головной боли**.

Примочками из сока плодов груши лечат **рак молочной железы**.

Сладкие груши рекомендуют при **раковых заболеваниях легких**. Они хорошо утоляют жажду, а также останавливают рвоту.

### **Рецепты народной медицины**

**Маска для лица:** плоды, очищенные от кожицы и семян, поместить в посуду (стеклянную или фарфоровую), тщательно растереть и наложить слоем до 0,5 мм на кожу лица, шеи, груди на 15–20 мин. Затем смыть маску теплой водой, приложить к коже мягкое полотенце и смазать кремом. (Для **косметических целей** используют зрелые плоды, предпочтительнее дикие лежалые груши, содержащие большое количество витаминов и биологически активных веществ.)

Половину стакана сухих измельченных груш и 3 ст. ложки овсяной крупы отварить в 2 стаканах воды, настаивать 1 ч, процедить.

Принимать по ¼-½ стакана 4 раза в день натощак при **детских поносах**.

Один стакан сухих измельченных груш отварить в 0,5 л. воды, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день натощак **при поносах**.

При **лейкемии**: взять 10 кг свежих плодов дикой груши, добавить 1 л. воды, 2 кг меда или сахара и, часто помешивая, довести до кипения. Пить по 100 мл 2 раза в день, а груши есть.

**Груша садовая** – растение Солнца, дикая – растение Сатурна.

## Ирга

**Краткая характеристика.** *Ирга – Amelanchier – многолетний древесный листопадный кустарник или дерево семейства розоцветных.* Листья округлые или овальные, сверху темно-зеленые, снизу бледно-зеленые, осенью желто-красные или темно-красные. Цветки белые или кремовые, собраны в кисти на концах побегов. Плоды круглые, синевато-черные или красновато-фиолетовые, мелкие, диаметром до 1 см, съедобные, сладкие и очень сочные, созревают в июле-августе.

Корневая система у ирги поверхностная, залегает на глубине 30–40 см. Цветет в мае, цветки выдерживают весенние заморозки до – 5–7 °С. Ирга самоплодна, рано (с 3–4-летнего возраста) вступает в плодоношение, хороший медонос. К почвам ирга не требовательна, предпочитает солнечные места, весьма зимостойка (переносит морозы до – 40–50 °С).

Известно около 25 видов ирги. В диком виде она встречается в Северной Америке, Западной Европе, на Северном Кавказе и в Крыму. В России чаще всего можно встретить иргу круглолистную, которая получила распространение в культуре еще в XVI в. Ее выращивают как плодое, медоносное и декоративное растение. Культивируют также иргу канадскую, отличающуюся большой морозостойкостью, и иргу колосистую.

*Ирга круглолистная, или обыкновенная, – A. rotundifolia – пряморастущий или раскидистый кустарник или небольшое дерево высотой 2–4 м.* Родина – Центральная и Южная Европа, Крым, Кавказ. Молодые побеги серебристого цвета. Листья овальные, вначале белые, войлочные, летом – темно-зеленые, осенью – оранжево-красные, пильчатые или зубчатые, длиной до 2,5 см. Зацветает в середине мая. Цветки белые, собраны в верхушечных кистях. Плоды округлые, диаметром 1–1,5 см, почти черные, с сизоватым восковым налетом, с сочной сладкой мякотью. Этот вид ирги засухоустойчив.

*Ирга колосистая – A. Spicata – более высокорослое растение, чаще куст высотой до 4–6 м.* Родина – Северная Америка. Крона овальная густая, образованная многочисленными побегами. Листья яйцевидные, острозубчатые, длиной 4–6 см. Зацветает в мае, цветки с белыми или ярко-розовыми лепестками в плотных шерстистых кистях. Плоды 6–8 мм в диаметре, пурпурно-черные, с сизоватым оттенком. Зимостойка.

*Ирга канадская – A. canadensis – самый сильнорослый вид, высотой до 8–10 м.* От других видов отличается тонкими поникшими ветвями, образующими у одиночных растений ширококруглую крону. Листья продолговатые, крупные, до 10 см длиной, пильчато-зубчатые по краям. Цветет в середине мая. Цветки белые или желтовато-белые, в прямых или поникающих кистях. Весной листья розоватые и серебристо-белые сильно опущенные, осенью – интенсивно красные. Плоды округлые, крупные (до 1,7 см в диаметре), почти черные, с сизоватым налетом, сладкие и сочные. Созревают в конце июля – начале августа. Исключительно морозоустойчива.

**Лекарственное значение.** Плоды всех видов ирги чаще всего употребляют в сыром виде. Из них готовят варенье, желе, пастилу, кисель, вино. Из свежей и сушеной ирги готовят напитки. Сок из только что собранных ягод почти не отжимается, но примерно через неделю из них можно отжать до 70 % сока.

Благодаря ценным веществам, содержащимся в плодах, ирга обладает лечебными свойствами. Свежие ягоды и сок из них используют: **при расстройствах желудка как вяжущее, закрепляющее и противовоспалительное средство;** для профилактики **язвенной болезни;** лечения **гипо- и авитаминозов** и **общего укрепления организма;** для **укрепления стенок сосудов, повышения их эластичности,** предупреждения **инфаркта миокарда** и **варикозного расширения вен;** для **нормализации сна, снижения нервной возбудимости;** сок и отвар из сушеных ягод применяют для лечения **заболеваний десен** и как **противовоспалительное средство** при **ангинах** и **стоматитах.** Сок из ягод ирги **предупреждает образование тромбов в крови.** Настойка цветков **нормализует работу сердца, снижает кровяное давление.**

Ягоды ирги и соки из них очень полезны и детям, и взрослым, и пожилым людям. Употребление в рационе свежих ягод или сока **способствует снижению нервной возбудимости,** человек становится спокойнее и уравновешеннее, хорошо спит, лучше чувствуют себя днем.

## Яблоня

**Краткая характеристика.** Яблоня домашняя – *Malus domestica* Borkh. – представлена многочисленными сортами, имеющими разное происхождение, поэтому внешний облик ее довольно разнообразен.

В России яблоня – старинное разводимое растение. Крупные сады в России были заложены в XIX–XX вв. Сейчас яблоню выращивают повсюду, где только позволяют зимние погодные условия.

**Лекарственное значение.** В народной медицине плоды яблони применяют при лечении *малокровия*, для *нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта*, главным образом, для *предупреждения первичных запоров* и *повышения аппетита*. С целью *повышения аппетита* и *предупреждения запора* рекомендуют принимать перед едой 2–3 яблока, не очищая их от кожуры. О широком применении яблок в русской народной медицине свидетельствует поговорка: «По яблоку на день – и доктор не надобен».

Низкая калорийность яблок позволяет использовать их в диетах *при ожирении* – в разгрузочные дни больные питаются исключительно этим продуктом. Суточное потребление можно безболезненно доводить до 2 кг. Есть достоверные данные о том, что регулярное потребление яблок (даже 2–3 шт. в сутки) ведет *к снижению уровня холестерина в крови человека*, поэтому они особенно полезны пожилым людям, являясь хорошим профилактическим средством против *атеросклероза*.

Яблочную диету назначают гипертоникам, она способствует облегчению *головной боли*, *уменьшает головокружение* и шум в голове.

Свеженатертые яблоки – отличное средство лечения *желудочно-кишечных расстройств, сопровождающихся поносом*. Особенно удобны они для лечения поносов у детей. На Кавказе при желудочно-кишечных заболеваниях пьют яблочный сок или вино из яблок.

Благодаря содержанию солей калия и танина яблоки подавляют в организме образование мочевой кислоты. Наряду с этим яблоки обладают *мочегонным действием* и способствуют выделению из организма щавелевой кислоты. Поэтому длительное употребление яблок, не очищенных от кожуры, полезно для людей, страдающих *подагрой* и *мочекаменной болезнью*.

Используют яблоки и как наружное лекарство. Кусочки их или свеженатертую кашицу накладывают на участки кожи, *пораженные ожогом* и *обморожением*, а также на *плохо заживающие язвы*.

Мазью из натертых яблок на сливочном масле смазывают **царапины, ссадины и трещины на губах и сосках.**

В коре корней яблони содержится гликозид флорицин, несколько снижающий уровень сахара в крови. По этой причине лекарства из корней употребляют при **легких формах диабета.**

В случае отсутствия свежих яблок их можно заменить сушеными (компот или мелкий порошок – 1 ст. ложка на 200 мл кипятка).

### **Рецепты народной медицины**

**При малокровии:** съесть ежедневно по 3–5 яблок 2–3 раза в день или пить яблочный сок либо компот по 1 стакану 3–4 раза в день.

**При остром приступе подагры:** на пораженный сустав на ночь делают компресс из ломтиков моченых яблок. Сверху накладывают любую промасленную бумагу и фиксируют компресс. Утром его снимают. Такие процедуры делают в течение 2–3 недель до исчезновения болей, размягчения «шишек». Яблоки лучше брать сочные. В летнее время моченые яблоки можно заменить листьями лопуха или капусты; обильно смоченными водой. Лист прикладывают к суставу поверхностью, которая была обращена к земле.

❗ **Внимание:** во время лечения исключить из употребления алкоголь, жареное мясо, салат, шпинат, редис, редьку, соленья, ограничить употребление соли.

**Мочегонное средство:** 2–3 неочищенных яблока заливают 1 л. воды и кипятят 15 мин. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Одну столовую ложку высушенной кожуры яблок заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по ½ стакана 5–6 раз в день до еды.

Два-три неочищенных яблока мелко режут и заливают 1 л. воды, кипятят 10–15 мин, добавляют сладости и лимон. Пьют отвар по 2–3 чашки в день в теплом виде при **болезнях печени.**

**При сахарном диабете:** принимать по 100 мл 3 раза в день до еды отжатый непосредственно перед употреблением яблочный сок из кислых сортов яблок.

В период цветения рекомендуется съесть с медом по 2–3 пригоршни цветков яблони, а также 1–2 пригоршни цветков с еще не распустившимися бутонами **для очищения организма.**

Для приготовления настоя измельченные листья заливают водой в

соотношении 1:4, кипятят по 10–15 мин. Принимают по 2–3 ст. ложки 4–5 раз в день до еды; при **простуде** и **охриплости голоса**.

**Дикая яблоня** считается растением Сатурна.

## Косточковые культуры

К группе косточковых культур относят садовые растения с плодами-костянками. Костянками зовут сочные односеменные плоды с плотной наружной кожицей, мясистой мякотью (мезокарпием), имеющие внутри одну прочную косточку, в которую заключено семя. Все характеризуемые ниже культуры, за исключением кизила, принадлежат к подсемейству сливовых (*Prunoideae*) семейства розоцветных (*Rosaceae*). Приведем здесь общие для них всех морфологические признаки, чтобы не повторять их при характеристике каждого растения. Это деревья и кустарники с очередными цельными листьями. Цветки обоеполые, правильные, с двойным 5-членным свободным околоцветником из зеленых чашелистиков и белых либо окрашенных лепестков; тычинок много, пестик с верхней завязью. Опыление перекрестное, с помощью пчел и других насекомых.

### Абрикос

**Краткая характеристика.** *Абрикос обыкновенный* – *Armeniaca vulgaris* Lam. – небольшое дерево из семейства розоцветных. Культивируется ради съедобных плодов в южных районах России.

**Лекарственное значение.** С лечебной целью используют плоды, листья, семена и абрикосовую камедь. Наличие большого количества железа определяет лекарственную ценность при **малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии** и других заболеваниях, которые сопровождаются развитием дефицита калия. Считается, что 100 г абрикосов оказывает на кроветворение такое же действие, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. Сушеная мякоть абрикосов – курага – полезна для страдающих **сердечно-сосудистыми заболеваниями**.

**Плоды** абрикоса применяют для **усиления пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле**, как нежное **слабительное, жаждоутоляющее и жаропонижающее средство**. Особенно они необходимы детям, так как стимулируют рост и укрепляют здоровье.

**Курага** содержит в 3 раза больше витамина А, чем свежие плоды. Ее рекомендуют **онкологическим больным**, когда необходимо питание, содержащее ограниченное количество натрия и повышенное калия, а также способствующее опорожнению желудка. Курагу едят сырую или делают из нее компоты, кисели.

**Семена** абрикосов идут на приготовление **жирного абрикосового масла**, близкого по составу и свойствам к миндальному и персиковому. Используется как растворитель для приготовления растворов для инъекций, жидких мазей, особенно косметических. Семена необходимы для приготовления горькоминдальной воды, которая назначается как **противокашлевое средство**. С этой целью рекомендуются ядра косточек абрикоса в количестве 6—12 г в сутки. Их назначают при **бронхите, бронхиальной астме**, при привычном **запоре, геморрое**.

Выявлена высокая противоопухолевая активность амигдалина, содержащегося в косточках абрикосов.

**Свежие листья** абрикоса используются **для очистки зубов**, при **зубных болях** и **стоматитах**.

**Абрикосовая камедь** назначается внутрь при **гастритах, язвенной болезни желудка**. Наружно применяется при лечении **ран, трещин кожных покровов, ожогов**. Она имеет белый или желтый цвет и заготавливается летом из естественных трещин стволов абрикоса, вокруг которых накапливается в виде прозрачных натеков.

### **Рецепт народной медицины**

20–30 измельченных семян абрикоса смешивают в соотношении 1:1 со сливочным маслом и принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день при **ларингите**.

⚠ **Предупреждение:** употреблению больших количеств ядер косточек может вызвать тяжелое отравление, это связано с присутствием в них амигдалина. **Симптомы отравления:** общая слабость, першение в горле, головная боль, тошнота, рвота, чувство страха. В тяжелых случаях отмечаются судороги и потеря сознания. Один из симптомов отравления – окрашивание слизистой оболочки в алый цвет. При дыхании может ощущаться запах горького миндаля.

⚠ **Внимание:** абрикосы, особенно свежие, нельзя употреблять натощак, а также после приема трудноперевариваемой пищи. Питье холодной воды после приема абрикосов вызывает понос. Свежие абрикосы вредны для больных язвенной болезнью и острым гастритом. Из-за большого содержания сахара абрикосы, особенно в сушеном виде, запрещаются больным сахарным диабетом. Побочное действие абрикосов на пищеварительные органы можно предупредить или снять с помощью укропной воды, свежего укропа или аниса.

## Вишня

**Краткая характеристика.** Вишня – *Prunus Cerasus* – **древесные кустарники и небольшие деревья семейства розоцветных.** Родиной вишни считается север Персии и Закавказье. В России ее культура известна еще со времен Киевской Руси, а первые подмосковные вишневые сады заложил Юрий Долгорукий, привезя саженцы из Суздальского и Владимирского княжеств. Вишню издавна разводят и по всей Европе. Граница ее культурного распространения на север идет почти до 62 ° с. ш.

Всего известно около 150 видов вишен, в России – 21 вид. Самые распространенные виды: вишня обыкновенная, вишня степная, вишня песчаная, вишня войлочная. К роду вишни относится также черешня. После яблони вишня – самое распространенное плодородное дерево (около 27 % всех плодовых насаждений).

**Лекарственное значение.** Плоды вишни обладают множеством целебных свойств. Особенно целебны свежие, или, в крайнем случае, свежемороженые, ягоды. Ученые Мичиганского университета (США) выяснили, что спелые вишни блокируют воспалительные процессы не хуже аспирина. Благодаря целебным свойствам содержащихся в вишне растительных пигментов – антоцианов – 20 вишен легко заменяют 1–2 таблетки лекарства.

В них содержатся **антоцианы** (растительные пигменты темноокрашенных ягод). Они **активизируют сопротивление организма канцерогенам, вирусам и микробам**; обладают **капилляроукрепляющими и противогипертоническими свойствами**; **фолиевая кислота**, которая важна для нормальной **деятельности мозга и нервной системы**, а также **процессов кроветворения и роста**; **кумарины**, которые **понижают свертываемость крови и препятствуют образованию тромбов**; **витамин С**, который поддерживает иммунную систему; **кальций**, который необходим для **правильного развития костей и зубов**, а также играет важную роль в работе **сердца**; **железо, медь и кобальт**, которые важны для **кроветворения и дыхания клеток**; **калий**, необходимый для **вывода воды из организма**; **амигдалин**, особый гликозид, особенно эффективный при **болях в сердце**.

Кроме свежих ягод народная медицина давно применяет вишневый сок, заготовленные сухие листья и сушеную вишню. Известно также, что вишневое варенье также сохраняют некоторые целебные свойства свежей ягоды.

**Свежая вишня** улучшает аппетит, регулирует пищеварение, устраняет продолжительные запоры и выводит токсины; она – незаменимый продукт для желающих похудеть. Кроме того, укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует снижению артериального давления, служит для профилактики и лечения атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний; снижает свертываемость крови, служит для профилактики и лечения тромбов, варикозного расширения вен, считается одним из лучших средств при кровотечениях; используется для профилактики и лечения малокровия (анемии); усиливает мочеотделение, снимает отеки, улучшает работу почек; повышает устойчивость организма к радиации; применяется при лечении различных опухолей; успокаивающе действует на нервную систему, и обладают противосудорожным действием, поэтому используется при эпилепсии и других психических заболеваниях.

Если в течение недели ежедневно съедать по 250 г свежих ягод, можно добиться заметного снижения уровня мочевой кислоты и предупредить развитие подагры.

Для **повышения полового влечения** съедать по стакану свежих вишен в день.

**Вишневый сок** с молоком можно использовать при лечении **артритов** и **ревматизма**; он известен также своим и жаропонижающим действием, поэтому используется при **лихорадочных состояниях**; как **отхаркивающее средство при бронхитах** и для лечения **бронхиальной астмы**; как **противовоспалительное средство** при **воспалении слизистых** и **десен (пародонтозе)**.

Заготовленные **сухие листья** вишни (в виде отваров и настоев) применяют как **витаминную** и **микроэлементную добавку**, **противолихорадочное средство** и для **очистки печени**.

Отвар листьев в молоке пьют при **желтухе**. Отвар плодоножек является сильным **мочегонным средством** и обладает **кровоостанавливающим действием при сильных менструальных кровотечениях**.

**Масло из косточек** используется для выведения **бородавок** и **пигментных пятен на коже**.

В старину с вишней связывали множество обрядов и суеверий. Веточки вишни клали у постели новобрачных, чтобы они принесли молодым счастье в семейной жизни, подвешивали в избах и хлевах для защиты от молний. Из коры варили кашу с сахаром, луком и конопляным семенем, половину сваренного давали больному, а другую половину –

бросали в реку, чтобы болезнь уплыла, а здоровье вернулось.

## Кизил

**Краткая характеристика.** *Кизил обыкновенный, или мужской*, – *Cornus mas* L. – *листопадный кустарник или небольшое дерево из семейства кизиловых высотой 3–5 м (до 10 м)*. Встречается на территории российских районов Северного Кавказа и Астраханской области.

**Лекарственное значение.** В древней медицине плоды кизила и кора надземной части кустарника применялись в качестве **ранозаживляющего** и **противоядного средств**. К поверхности ран прикладывали жженую кору или измельченные плоды кизила.

**Сок из свежих листьев** используют как **глазные капли**.

Густой **отвар плодов** намазывают на мокрую марлю и кладут на лоб при **головной боли**.

**Отвар корней** кизила принимают внутрь при **ревматизме**, а **отвар косточек** плодов – при **поносах**.

**Плоды** используются как **общеукрепляющее** и **тонизирующее** при **туберкулезе**, при **болях в поясничной области**, **учащенном мочеиспускании** и **шуме в ушах**.

**Корни и кору** ветвей кизила употребляют как суррогат хинина в качестве **противомалярийного средства**.

Сок, варенье и компот из плодов в народной медицине рекомендуют при **малокровии**, **болезнях печени**, **подагре**, **сахарном диабете**, в качестве **желчегонного** и **мочегонного средств**.

Водные извлечения из плодов и листьев используют в качестве **жаропонижающего** и **мочегонного средства**.

Для лечения этих же болезней можно применить отвар и настой кизила.

Водные извлечения из коры кизила – хорошее **тонизирующее** и **возбуждающее средство**.

## Рецепты народной медицины

50 г свежих плодов или 35 г листьев заливают 400 мл воды; кипятят на медленном огне 15–20 мин, процеживают и после охлаждения

принимают по 100 мл 4 раза в день до еды при **хроническом холецистите**.

Две столовые ложки сухих листьев или свежих плодов кизила варить в 1 стакане воды 10–15 мин, настаивать 8 ч, размять мякоть плодов. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой **при поносах**.

Чайную ложку корней отваривать в 1 стакане воды, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день **как тонизирующее средство**.

Отвар плодов готовят из расчета 2 ст. ложки сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят 30 мин, сразу же процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по ½ стакана 3 раза в день. Используют в качестве **жаропонижающего и мочегонного средства**.

Отвар коры: столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка. Нагреть на водяной бане 30 мин. Пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день **как тонизирующее и возбуждающее средство**.

Кизиловое варенье помогает **при простуде**.

По мнению большинства авторов, **кизил** является растением Марса.

## Персик

**Краткая характеристика.** *Персик обыкновенный* – *Persica vulgaris* Mill. – небольшое дерево высотой 3–5 м из семейства розоцветных. Иногда растет как кустарник.

Разводится как плодовая культура во многих странах, в том числе в Южной России.

**Лекарственное значение.** В лечебных целях используют разные части растения.

**Плоды** находят применение в диетическом питании, при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек**, так как активизируют секрецию желудочного сока и **улучшают пищеварение**. Их рекомендуют страдающим **гипо- и ацидным гастритом и энтероколитом, печеночным и истощенным больным** в качестве питательного и **общеукрепляющего средства**.

При **сердечно-сосудистых заболеваниях** персики полезны из-за большого содержания не только сахаров, но и калия, витамина С и каротина.

⚠ **Предупреждение:** из-за большого содержания сахара **употребление спелых плодов персика нежелательно для больных диабетом**.

Персики полезны для **почечных больных**, так как повышают диурез, то есть способствуют образованию мочи и ее выделению из организма. Рекомендуются **онкологическим больным в качестве питательного и общеукрепляющего средства**.

**Отвар листьев** употребляют **при ревматизме, головных болях** и некоторых **желудочно-кишечных заболеваниях**. Отвары цветков имеют **слабительное и мочегонное действие**.

Из мякоти плодов персика делают питательные маски, придающие коже лица свежесть и упругость, а из отвара листьев – горячие ванночки **для рук, пораженных экземой**.

**Из семян** получают невысыхающее жирное масло, которое является заменителем миндального. Персиковое масло питает кожу и **предупреждает появление кожных морщин**.

## Слива

**Краткая характеристика.** *Слива домашняя – Prunus domestica L.* – **дерево или крупный кустарник высотой 3–6 м (отдельные деревья могут вырастать до 12 м) из семейства розоцветных**. Родина – Кавказ. Широко разводится в России и других странах как ценная плодовая культура.

**Лекарственное значение.** В лечебных целях используют плоды и листья. Листья собирают в мае-июне, плоды – в июле-августе. **Плоды** используют для **улучшения аппетита и пищеварения**, в качестве **легкого слабительного средства**. Они считаются полезными при **хронических запорах, атеросклерозе, болезнях почек, ревматизме и подагре**.

Сушеные плоды черноплодных сортов сливы – **чернослив** – в основном используют в лечебных целях: **для очищения кишечника** как легкое **слабительное средство**; при **атеросклерозе, заболеваниях желчного пузыря; при гипертонической болезни и заболеваниях почек**.

*Слива колючая.* Лекарственным сырьем *сливы колючей, или терна (Prunus spinosa L.)*, служат плоды, корни, кора, цветки и листья. Цветки заготавливают в период бутонизации. Сушат в тени или под навесом, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая.

Препараты терна оказывают **вяжущее, противовоспалительное, слабительное (цветки), отхаркивающее и антибактериальное** действие. Они **расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов** и понижают проницаемость сосудов.

Вяжущее свойство **плодов** используют при **поносах** различного происхождения.

**Цветки**, в противоположность плодам, имеют **мягкое слабительное действие, регулируют перистальтику кишечника и сокращения печеночных протоков, положительно влияют на обмен веществ в организме.** Препараты цветков помогают при **запорах, болезнях кожи, желудочных коликах, вздутии живота, тошноте, одышке и невралгиях.**

**Сок плодов** обладает **антибактериальной активностью** по отношению к лямблиям и другим простейшим.

### Рецепты народной медицины

При нарушении холестеринового обмена: принимать по 70-100 мл сока сливы колючей (терна) или сливы домашней со столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.

❗ **Противопоказания: не рекомендуется при ожирении, сахарном диабете, повышенной кислотности желудочного сока.**

Замочить в 200 мл воды на ночь 2–3 шт. чернослива. Съесть утром натощак **при диспепсии.**

Свежие или распаренные сухие листья сливы прикладывают к небольшим **ранам и язвам**, что ускоряет их заживление. Еще более выраженным ранозаживляющим действием обладает отвар листьев в уксусе. Им смазывают **нагноившиеся и долго не заживающие раны и язвы.**

Разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к **мозолям**, а когда остынет ягода; заменить ее горячей. Прodelывать эту процедуру, не прерываясь как можно дольше. Мозоли быстро пройдут.

Для приготовления отвара коры (корней) 1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды; кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через 2–3 слоя марли; отжимают и доводят объем отвара кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. (Отвар коры используют **при поносах и малярии, наружно при рожистом воспалении кожи и для спринцевания при белях.**)

Настой листьев и цветков употребляют **при воспалении почек и мочевого пузыря и при дерматозах.**

Настой листьев готовят из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан горячей

воды; кипятят на медленном огне 15 мин, остужают, процеживают и доводят объем настоя до исходного. Принимают по ½ стакана 3 раза в день до еды.

Для приготовления настоя цветков 25 г сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по ¾ стакана 3 раза в день до еды.

⚠ **Предупреждение:** прием сливы у детей младшего возраста вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта, что должны иметь в виду кормящие матери и с осторожностью относиться к этим фруктам. При нарушении пищевого режима у грудных детей могут возникать понос, урчание, желудочные боли. В подобных случаях детям необходимо давать укропную воду.

Слива домашняя содержит силы Юпитера в знаке Девы. Суха и умеренно холодна.

## Черешня

**Краткая характеристика.** Черешня, или вишня птичья, – *Cerasus avium* (L.) Moench – крупное листопадное дерево высотой до 25 м из семейства розоцветных. В дикорастущем виде встречается только на Кавказе. Широко разводится на юге Европейской России как ранняя плодовая культура.

**Лекарственное значение.** В народной медицине используют разные части растения.

**Сок и отвар плодов** черешни применяют для улучшения аппетита и пищеварения.

Отвар или компот из плодов используют как **отхаркивающее при бронхитах и трахеитах**, а также как **жаропонижающее и общеукрепляющее средство при простудных, инфекционно-воспалительных заболеваниях**. Свежие и высушенные плоды черешни обладают **слабительным действием**.

Кашицу из свежих **цветков и листьев** черешни прикладывают к ранам, фурункулам, нарывам и веснушкам в качестве **противовоспалительного, ранозаживляющего и очищающего средства**.

**Плоды** черешни рекомендуются как лечебно-диетическое средство **при анемии, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при атонии кишечника, спастических колитах** и других заболеваниях, сопровождающихся вялой

перистальтикой. Кроме того, плоды черешни считаются хорошим средством против **запоров**.

Большое количество содержащихся в них солей железа делает плоды полезными для больных **гипохромной анемией**.

Отвар из плодоножек черешни используется для лечения **почечнокаменной болезни**.

### **Рецепты народной медицины**

Две столовые ложки высушенных плодоножек черешни залить 2 стаканами кипятка, прокипятить на медленном огне 15 мин, после отстаивания, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в сутки при **мочекаменной болезни**.

Пять столовых ложек (70–80 г) высушенных плодов черешни залить 4 стаканами кипятка, настаивать 4–6 ч, процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день перед едой для **улучшения аппетита** и как **общеукрепляющее средство**.

Отвар свежих листьев черешни (Юг сырья на 200 мл воды) выпивают в несколько приемов в течение дня **при артрите**.

**Черешня** содержит силы Юпитера. Собирают на первой четверти Луны, от восхода Солнца до полудня.

## Ягодные садовые растения

Эта группа плодовых растений весьма условна. Она, по сути дела, включает все растения, не попавшие в категории «семечковые» и «косточковые». Но если в тех группах был достаточно определенный признак – тип плода, то в группу «ягодных» растений попадают совершенно «разноплодные» виды. Объединяет их житейское понятие – их плоды в обиходе зовут ягодами, хотя для ботаников это, за редким исключением, совсем не ягоды.

## Виноград

**Краткая характеристика.** Виноград культурный – *Vitis vinifera* L. – **деревянистая лиана из семейства виноградовых со стеблями длиной до 30 м.** Главные районы виноградарства в России: Ростовская область, Краснодарский и Ставропольский края, Дагестан.

**Лекарственное значение.** С незапамятных времен лечение виноградом (по-гречески – ампелотерапия) считается древнейшим способом лекарственной терапии.

**Ягоды винограда улучшают обмен веществ в организме,** обладают **мочегонным, потогонным, мягким слабительным действием.** Они интенсифицируют отделение слизи в дыхательных путях и облегчают отхаркивание. Современная научная медицина рекомендует питание виноградом и питье виноградного сока **при истощении организма и упадке сил, малокровии,** а также при многих болезнях: **туберкулезе легких, плеврите, бронхиальной астме, подагре, геморрое, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока и запорами.**

Виноград используют для профилактики **сердечно-сосудистых заболеваний** и нормализации **кровяного давления.**

Курс лечения виноградом обычно бывает весьма продолжительным, не менее 1–1,5 мес. Ягоды винограда с лечебными целями едят 3–4 раза в день за 1,5 ч до завтрака, обеда, ужина, которые должны быть довольно легкими.

⚠ **Внимание: из рациона при этом исключают сырое молоко, алкоголь, минеральные воды и другие напитки, не рекомендуется употреблять жирное мясо.**

⚠ **Противопоказания:** лечение виноградом противопоказано при ряде хронических заболеваний, таких, как сахарный диабет, многие желудочно-кишечные болезни.

⚠ **Внимание:** самолечение недопустимо.

Целебными свойствами обладают и сушеные ягоды винограда, высушенные вместе с косточками – **изюм**. Изюм **укрепляет сердце**, оказывает хорошее действие на легкие и печень. Худые люди от изюма полнеют. Изюм **оказывает** легкое **ослабляющее действие, очищает кишечник**. Изюм, настоянный на виноградном уксусе, – испытанное народное **средство лечения желтухи и опухолей селезенки**.

Размятый изюм, смешанный с животным жиром, накладывают как пластырь на опухоли и фурункулы для ускорения их рассасывания или «созревания» и прорыва. Такой пластырь используют также для удаления неправильно растущих ногтей.

Изюм полезен по 50—100 г в день больным, страдающим **аритмией** и **сердечной слабостью**, из-за наличия в нем большого количества калия и легко усваиваемых сахаров.

Имеет лечебное значение и **виноградное вино**, потребляемое в умеренных дозах. Оно **тонизирует**, обезвреживает токсины, убивает многие болезнетворные микробы, в частности кишечную палочку и холерный вибрион. Есть данные, что небольшие дозы виноградного вина **способствуют снижению уровня холестерина в крови**. Особенно подходит красное вино для людей с повышенным содержанием холестерина в крови.

### Рецепты народной медицины

**При подагре:** 4 ст. ложки (40–50 г) листьев винограда заваривают как чай 0,5 л. кипяченой воды, кипятят на медленном огне 10–15 мин, процеживают, пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой.

**При болях суставах:** в 3-литровую емкость помещают 300 свежих листьев, заливают холодной водой и настаивают 3 дня. Принимают по 100 мл настоя 3 раза в день.

**При высокой температуре** у ребенка: рекомендуется облить его теплой водой, в которой варился кислый виноград.

**Отвар из изюма:** 100 г изюма кипятят в 1 стакане воды в течение 10 мин. Принимают как **отхаркивающее и противокашлевое средство** по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Для лечения **дизентерии** или **желудочного расстройства**: в стакан налить 60 мл крепкого чая, в горячей заварке растворить 40 г сахара и добавить 100 мл свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда. Надо выпить 1 стакан этой смеси. Через 1,5–2 ч. наступает улучшение.

**Виноград** содержит силы Солнца и планеты Меркурий. Сбирать виноград следует на первой четверти Луны, от восхода Солнца до полудня.

## Клубника

**Краткая характеристика.** Клубника (земляника) ананасная, или крупноплодная, – *Fragaria ananassa* Duch. (*F. grandiflora* Ehrh.), которую мы выращиваем, имеет весьма сложное происхождение, поэтому разные специалисты дают ей неодинаковое название. Правомочно и название «земляника (клубника) культурная, или садовая». К настоящему времени выведено около 10 000 сортов земляники. В нашей стране получили признание сорта преимущественно отечественной селекции.

Лекарственное значение. Ягоды земляники **улучшают аппетит**, благотворно влияют на **пищеварение**, обладают **потогонным** и **мочегонным свойствами**, **нормализуют солевой обмен**, хорошо **утоляют жажду**. Потребление ягод клубники полезно и целебно при самых различных **сердечно-сосудистых заболеваниях**, **атеросклерозе**, **гипертонической болезни**, **подагре**, **желчно- и мочекаменной болезнях**, **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**. Особенно полезны они при **малокровии**. Потребление в пищу ягод клубники ведет к уменьшению содержания сахара в крови.

Настой клубничных ягод обладает **бактерицидным свойством**: он способен «расправляться» с болезнетворными микробами. По этой причине им пользуются для полосканий **полости рта** и **горла при воспалительных заболеваниях** и при **неприятном запахе изо рта**. Еще лучший эффект достигается, если вместо настоя берут свежий сок из ягод.

Очень широко ягоды клубники используют в косметических целях, в частности, для **удаления с лица угрей, веснушек и пигментных пятен**. Способ употребления самый простой – ягоды разминают и получаемую массу накладывают на лицо. Популярна маска из смеси клубничного сока и взбитого яичного белка. Она особенно полезна **при жирной коже с расширенными порами**.

❗ **Внимание:** следует быть внимательным к маленьким детям – при

появлении на лице ребенка, поевшего клубники, красных пятен, как это ни печально, ребенка придется лишить этого лакомства во избежание худших последствий.

## **Крыжовник**

**Краткая характеристика.** *Крыжовник обыкновенный, или отклоненный*, – *Grossularia reclinata* (L.) Mill. – кустарник из семейства крыжовниковых высотой до 1,5 м. Разводится как ягодная культура в садах по всей России.

**Лекарственное значение.** С лечебными целями употребляют чаще всего плоды.

**Ягоды** крыжовника применяют при *малокровии*, для *повышения аппетита*, при *заболеваниях печени* и *желудочно-кишечного тракта*, при *туберкулезе*.

При *нарушении обмена веществ* и *ожирении* рекомендуют в течение 3–4 недель употреблять в большом количестве ягоды крыжовника вместо любых калорийных продуктов.

Крыжовниковые ягоды полезны при частых *кровоизлияниях*, а также при *кожных болезнях*.

Людям, страдающим *инсультом*, неплохо съедать много ягод крыжовника в течение месяца.

Отвар плодов используют в качестве *болеутоляющего* и *слабительного средства* при *заболеваниях желудочно-кишечного тракта*, как *мочегонное* при *заболеваниях почек* и *мочевого пузыря*.

В кавказской народной медицине известно применение *листьев* крыжовника при *туберкулезе легких*.

Крыжовник способствует нормализации *артериального давления* и противодействует развитию *новообразований*.

В современной медицине ягоды крыжовника применяют в качестве ценного питательного и лечебно-диетического продукта. Они полезны пожилым людям в профилактике *хронических запоров*, а также при *малокровии* и *кровотечениях из носа, слизистой полости рта и внутренних органов*.

В качестве лечебно-диетического средства его рекомендуют при заболеваниях *почек* и *мочевого пузыря*. Ягоды крыжовника употребляют в сыром, маринованном, сушеном, засахаренном и соленом виде.

## Малина

**Краткая характеристика.** *Малина обыкновенная – Rubus idaeus L. – кустарник из семейства розоцветных.* Произрастает дикорастущим в лесах Европейской России и Урала. Широко разводится в России и других странах как ягодная культура.

**Лекарственное значение.** С лечебными целями используют плоды, верхушки цветущих побегов и другие части растений. Главное, чем славятся плоды малины, – это прекрасное **потогонное** и **жаропонижающее средство**, излечивающее и предупреждающее развитие простудных заболеваний. Лечебный эффект вызывает в основном салициловая кислота, содержащаяся во всех органах малины.

Кислоты, содержащиеся в плодах, способствуют лучшему **перевариванию пищи**. Ее плоды полезны также при **малокровии** и **цинге**. Сироп из них иногда используют для улучшения вкуса горьких лекарств, что особенно привлекательно для маленьких детей.

Благодаря наличию слабых органических кислот плоды малины способствуют сдвигу рН в щелочную сторону, выведению из организма солей мочевой кислоты, стимулируют **мочеотделение**.

В народной медицине плоды малины используют как **кровоостанавливающее средство** при **желудочных, кишечных кровотечениях, обильных менструациях**.

Свежие ягоды малины в народной медицине используют как «отрезвляющее» средство при **опьянении**.

Следует отметить, что свежие плоды малины богаты как фруктозой, так и щелочными радикалами, что дает возможность снимать ацидоз при **сахарном диабете**.

До появления хинина и других лекарств из хинного дерева малина считалась лучшим **противомалярийным** средством. Да и сейчас во многих рецептах народной медицины для борьбы с различными **лихорадочными состояниями** малина занимает видное место.

Отвар из **корней** и **одревесневших веток малины** применяют при **неврастении**.

Отвар корней назначают при **аллергических состояниях**, в том числе при **бронхиальной астме инфекционно-аллергической природы**.

Молодые **побеги** или **листья** в форме горячих настоев рекомендуют как вяжущее средство при **поносе**, воспалительных заболеваниях **желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, при кожных**

**сыпях, лечении ревматизма.**

**Свежие листья** прикладывают к **ранам, язвам.**

Свежий **сок листьев** и молодых побегов используют для сведения **веснушек.**

Корейская народная медицина рекомендует плоды малины при **мужской импотенции, неврастении, частом мочеиспускании, снижении зрения.**

Отвар **цветков** употребляют для обмывания лица при **угрях**, для примачивания глаз при **воспалении** и для лечения **рожи.**

В прошлом настой цветков пили **как противоядие** при укусах **ядовитых змей и скорпионов.**

Настой цветков и листьев в соотношении 1:3 употребляется при **женских болезнях и геморрое.**

В восточной медицине этому растению приписывают важную роль в лечении **бесплодия** и различных **нервно-психических заболеваний**, приводящих к **сексуальному бессилию.**

Плоды малины широко используют **в косметике.** В народной медицине лекарствами из них выводят **угри**, борются с некоторыми **дерматитами** и **сыпью.**

### Рецепты народной медицины

Две столовые ложки высушенных ягод заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–30 мин, процедить. Настой принимать горячим по 2–3 стакана как **потогонное средство.**

Обычно 2 ст. ложки измельченного растительного сырья заливают стаканом кипятка и настаивают 15–20 мин. При **простуде** пьют такой настой в горячем виде достаточно большими дозами – по 2–3 стакана в течение 1–2 ч. Этим же настоем полощут горло.

При **желудочной колике** принимать внутрь водный настой листьев малины 1:20.

❗ **Предупреждение:** плоды богаты пуринами, поэтому при подагре и нефритах их не применяют.

Четыре чайные ложки измельченных сухих листьев или плодов малины на 2 стакана кипятка, настаивать 2–3 ч. в закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день при **простудных заболеваниях, кровотечениях, поносе.**

Берут однолетние стебли малины, ломают их на отрезки по 4–5 см,

заливают кипятком, кипятят 5 мин и пьют с медом или с плодами малины при **простудных заболеваниях**.

50 г корня малины кипятить в 0,5 л. воды на слабом огне 15–20 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 4–6 раз в день при **бронхиальной астме, бронхите, крапивнице, геморроидальных кровотечениях и экземе**.

Сироп из плодов – по 3 ст. ложки на 200 мл воды. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день как **потогонное, вяжущее, противовоспалительное**.

Две столовые ложки сухих плодов малины настаивать 30 мин в 200 мл кипятка. Пить настой как **потогонное** средство горячим по 400–600 мл в течение 1–2 ч. **при малярии**.

Из свежих толченых листьев делают мазь (1 часть сока и 4 части коровьего масла или вазелина), которую применяют при **угрях**.

**Малина** содержит силы Венеры, Меркурия, Марса.

## Облепиха

**Краткая характеристика.** **Облепиха крушиновидная** – *Hipporhaë rhamnoides* L. – крупный кустарник высотой от 0,5 до 3,5 м, реже небольшое дерево, достигающее высоты 6 м, из семейства лоховых, с крепкими колючками.

В последние 25–40 лет облепиха стала в нашей стране весьма популярным плодовым и лекарственным растением.

**Лекарственное значение.** Издавна широко применялись водные извлечения из плодов и листьев облепихи для лечения **хронических заболеваний желудка, печени, дыхательных путей** и особенно **при гнойничковых поражениях кожных покровов**.

В индо-тибетской медицине плоды, листья и древесина облепихи входят в состав десятка сложных рецептурных прописей, широко рекомендуемых для лечения заболеваний **пищеварительных органов**, при **воспалении и абсцессе легких**, а также в качестве **кровоостанавливающего средства**.

В народной медицине зрелые плоды и сок облепихи применяются для **возбуждения аппетита**, при **наружных кровотечениях**. С помощью кашицы, состоящей из мякоти плодов, лечат **кожные раны** и удаляют **пигментные пятна на коже**, возникающие на лице после сильного загара.

Отвар из **плодов** и **веток** облепихи местно и внутрь употребляется при

*выпадении волос и облысении.*

Конец ознакомительного фрагмента. [Полный текст доступен на www.litres.ru](http://www.litres.ru)

---

**notes**

## **Примечания**

**1**

Зодиакальные признаки даны по книге П. Седира «Магические растения». Некоторые определения не соответствуют установившимся ботаническим понятиям.

В древности ученые обращали внимание на основные принципы и очень мало заботились о применении их в материальном мире. Словами «земля», «вода», «воздух», «огонь» они обозначали принципы. Наши современники понимают под этими словами вещества, поэтому произведения древности часто бывают непонятны. Понятию «тепло и сухость» соответствует стихия «огонь», понятию «влажность и тепло» – «воздух», понятию «влажность и холод» – «вода», понятию «холод и сухость» – «земля».

В некоторых книгах: капуфер.

4

В некоторых книгах: гальбаном.

Все, кого интересует эта необыкновенная женщина, могут узнать о ней из книг В. Мэгре «Анастасия», «Звенящие кедры России».