

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

КРАПИВА  
ЛОПУХ  
ПОДРОЖНИК  
ЗВЕРОБОЙ

ЛЕКАРСТВА ОТ  
100 БОЛЕЗНЕЙ



РИПОЛ  
КЛАССИК

Природный защитник

**Крапива, лопух,  
подорожник, зверобой.  
Лекарства от 100 болезней**

«РИПОЛ Классик»

2011

Крапива, лопух, подорожник, зверобой. Лекарства от 100 болезней  
/ «РИПОЛ Классик», 2011 — (Природный защитник)

В настоящее время, несмотря на большие достижения в области медицины, применение лекарственных препаратов на основе растений не утратило своей актуальности. Объясняется это тем, что растения, состав которых трудно воспроизвести искусственным путем, обладают мягким действием, практически не вызывают побочных эффектов. В этой книге вы найдете рецепты приготовления всевозможных настоек, отваров и мазей из крапивы, лопуха, подорожника и зверобоя против целого ряда различных заболеваний и узнаете о полезных свойствах этих растений.

, 2011

© РИПОЛ Классик, 2011

# Содержание

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                              | 6  |
| ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ                            | 7  |
| КРАПИВА                                               | 7  |
| Крапива двудомная                                     | 7  |
| Крапива жгучая                                        | 8  |
| Сбор и заготовка крапивы                              | 8  |
| ЛОПУХ                                                 | 9  |
| Лопух большой                                         | 9  |
| Сбор и заготовка лопуха                               | 9  |
| ПОДОРОЖНИК                                            | 10 |
| Подорожник большой                                    | 10 |
| Подорожник блошный                                    | 10 |
| Подорожник ланцетный                                  | 11 |
| Подорожник средний                                    | 11 |
| Места распространения                                 | 11 |
| Размножение                                           | 11 |
| Химический состав                                     | 12 |
| Фармакологические свойства                            | 13 |
| Сбор и заготовка подорожника                          | 14 |
| Лечебные свойства подорожника                         | 15 |
| ЗВЕРОБОЙ                                              | 17 |
| Лечебные свойства зверобоя                            | 17 |
| Заготовка и хранение сырья                            | 18 |
| ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ | 19 |
| ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ИЗ РАСТЕНИЙ                    | 21 |
| Препараты на основе подорожника                       | 21 |
| Лекарственные препараты из зверобоя                   | 22 |
| ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ                                   | 24 |
| Абсцессы и фурункулы                                  | 24 |
| Авитаминоз                                            | 25 |
| Аллергия                                              | 26 |
| Артрит                                                | 27 |
| Астма                                                 | 28 |
| Атеросклероз                                          | 29 |
| Бесплодие                                             | 30 |
| Бронхит                                               | 31 |
| Бронхиальная астма                                    | 32 |
| Витилиго                                              | 33 |
| Гастрит                                               | 34 |
| Геморрой                                              | 35 |
| Гепатит                                               | 36 |
| Герпес                                                | 39 |
| Гипертония                                            | 40 |
| Головные боли                                         | 41 |
| Грибковые заболевания кожи                            | 42 |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| Дерматит                                            | 43        |
| Диабет                                              | 44        |
| Дизентерия                                          | 45        |
| Дисбактериоз                                        | 46        |
| Желчно-каменная болезнь                             | 48        |
| Заболевания десен                                   | 50        |
| Запор                                               | 51        |
| Зубная боль                                         | 53        |
| Импотенция                                          | 54        |
| Инсульт                                             | 55        |
| Климакс                                             | 56        |
| Колит                                               | 57        |
| Кольпит                                             | 59        |
| Конъюнктивит                                        | 60        |
| Миозит                                              | 61        |
| Мочекаменная болезнь                                | 62        |
| Нефрит, пиелонефрит, гломерулонефрит                | 63        |
| Ожоги и обморожения                                 | 65        |
| Ожирение                                            | 66        |
| Отсутствие аппетита                                 | 67        |
| Плеврит                                             | 68        |
| Пневмония                                           | 69        |
| Подагра                                             | 70        |
| Порезы, ссадины, гнойные раны                       | 71        |
| Простудные заболевания                              | 72        |
| Простатит                                           | 73        |
| Радикулит                                           | 74        |
| Ревматизм                                           | 75        |
| Ринит                                               | 76        |
| Сахарный диабет                                     | 77        |
| Свищ                                                | 78        |
| Трофические язвы                                    | 79        |
| Фиброма                                             | 80        |
| Фибромиома                                          | 81        |
| Холецистит                                          | 82        |
| Экзема                                              | 84        |
| Эмфизема легких                                     | 86        |
| Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки | 87        |
| <b>ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В КОСМЕТОЛОГИИ</b>        | <b>90</b> |
| Уход за нормальной и жирной кожей                   | 90        |
| Уход за нормальной и сухой кожей                    | 91        |
| Уход за телом                                       | 92        |
| Выпадение волос, облысение                          | 93        |
| Перхоть                                             | 96        |

# Ю. Н. Николаева

## Крапива, лопух, подорожник, зверобой

### Лекарства от 100 болезней

*При составлении данного издания использовались материалы ООО «Софит-Принт», ООО «Абсолют-Юни» и ООО «Весы».*

*Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

## ВВЕДЕНИЕ

Растения употреблялись в лечебных целях с глубокой древности. В настоящее время, несмотря на большие достижения в области медицины, применение лекарственных препаратов на основе растений не утратило своей актуальности. Объясняется это тем, что растения, состав которых трудно воспроизвести искусственным путем, обладают мягким действием, практически не вызывают побочных эффектов, что очень важно при лечении детей и пожилых людей.

В книге рассказывается о таких лекарственных растениях, как крапива, лопух, подорожник и зверобой.

Крапива богата каротином, дубильными веществами, витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К и др. Препараты на основе растения используют при различных кровотечениях, для полоскания горла при ангине, для лечения гнойных ран. Зная о природной силе растения, в древности крестьяне использовали траву и семена крапивы на корм скоту как ценную витаминную добавку. Молодняк, в рацион которого вводилось растение, вырастал крепким и здоровым.

Кроме этого, растение использовали в народной медицине и кулинарии; из крапивы обыкновенной получали прочное лубовое волокно, из которого впоследствии пряли пряжу.

Не менее ценны и лопух, подорожник и зверобой. Их лечебные свойства используют люди в разных странах мира. Так, например, лопух применяют для лечения различных кожных заболеваний, ревматизма, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Листья подорожника большого с давних пор применяют для лечения таких серьезных заболеваний, как гепатит, туберкулез, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при ранениях, ушибах, головных болях, укусах насекомых, гнойных воспалениях и так далее.

Препараты травы зверобоя применяются в качестве вяжущих, противовоспалительных и антисептических средств, которые способствуют быстрому восстановлению поврежденных тканей. Считается, что зверобой останавливает кровотечения, возбуждает аппетит, регулирует работу кишечника, усиливает отделение мочи, изгоняет паразитов, оказывает успокаивающее действие.

Однако следует помнить, что ни одно лекарственное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно. Ведь каждый человеческий организм индивидуален и требует особого подхода: в некоторых случаях дозировку препарата из лекарственных трав может назначить только врач.

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ

### КРАПИВА

Род объединяет около 30 однолетних и многолетних травянистых и полукустарниковых, чаще двудомных растений. Листья пильчатые по краю, покрытые жгучими волосками. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в пазухах листьев в сережки. Цветет с мая по июль. Растет преимущественно около человеческого жилья: в садах, огородах, по краям канав, на пустырях.

В медицине наибольшее распространение получили крапива двудомная (*U. dioica* L.) и крапива жгучая (*U. urens* L.).

#### Крапива двудомная

Многолетнее травянистое растение, распространенное по всей средней полосе России. Растет повсеместно в лесах, у жилья, возле заборов, по обочинам дорог, в огородах и на пустырях. Народные названия – жгучка, жалюга, стреканка, стрекуша, костырка.

Стебель высотой 40—150 см, прямой, четырехгранный. Листья супротивные, ланцетные или яйцевидно-ланцетные, у основания сердцевидные, крупнозубчатые по краям, на длинных черешках. Все зеленые части растения густо покрыты жгучими и обыкновенными волосками. Цветки мелкие, собраны в пазушные повисающие соцветия; женские соцветия более плотные, зеленые, мужские – тоньше женских, желтоватые. Плод – односемянный сухой орешек. Цветет с июня по сентябрь. Плоды созревают в июле – сентябре.

Растение нашло широкое применение как в народной, так и в традиционной медицине и кулинарии. Используют как все растение, так и отдельные части – стебли, листья, семена и корень.

*Химический состав.* В крапиве двудомной содержатся муравьиная, пантотеновая, кофейная, феруловая и п-кумаровая кислоты, гистамин, ацетилхолин, аскорбиновая кислота, каротин и другие каротиноиды, витамины К и группы В, гликозид уртицин, фитонциды, хлорофилл, дубильные и белковые вещества, крахмал, железо, кальций, цинк и др.

*Действие.* Обладает кровоостанавливающим, желчегонным и эстрогенным действием, усиливает деятельность органов пищеварения, уменьшает метеоризм, снижает уровень холестерина в крови. Кроме этого, обладает мочегонным, тонизирующим, противовоспалительным свойствами, регулирует нарушения углеводного обмена.

*Применение в медицине.* В терапевтической практике применяют внутрь как кровоостанавливающее и повышающее свертываемость крови средство при климактерических, геморроидальных, желудочно-кишечных и других кровотечениях, для нормализации овариально-менструального цикла, укрепления стенок сосудов и др. Крапива двудомная усиливает сокращения матки, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует быстрому заживлению пораженных тканей, а также увеличению содержания гемоглобина в эритроцитах крови, поэтому используется при лечении малокровия. Кроме этого, назначается при атеросклерозе, ревматизме, воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, заболеваниях печени, геморрое и др. Входит в состав витаминных чаев и сборов, принимаемых при желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизме, болезнях желчного пузыря и печени, простатите, авитаминозе.

В дерматологии препараты крапивы двудомной применяют при экземе, псориазе, вульгарных и розовых угрях, васкулитах, фурункулезе, нейродермите, облысении и витилиго.

Широко применяется как пищевой продукт для приготовления различных блюд.

## **Крапива жгучая**

Однолетнее травянистое растение высотой 15–60 см, с обильно ветвящимся четырехгранным стеблем. Все растение покрыто жгучими волосками. Листья маленькие, яйцевидные или эллиптические, пильчатые по краю. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в пазушные плотные соцветия. Цветет с лета по осень.

*Химический состав.* В растении содержатся витамины А, В и С, пантотеновая кислота, соли железа и кальция, танин, дубильные вещества, гликозид и др.

*Действие.* Обладает стимулирующим, дезинфицирующим, оздоравливающим, успокаивающим и тонизирующим действием, нормализует процессы воспроизводства и реминерализации клеток, регулирует водно-жировой баланс, оказывает укрепляющее действие на организм, а также действует как кровоочистительное и отхаркивающее средство.

*Применение в медицине.* Растение используют при кровохарканье, различных кровотечениях, туберкулезе, коклюше, подагре. Так как крапива благоприятно влияет на обмен веществ, ее применяют при аллергии, атеросклерозе, анемии, заболеваниях печени. Кроме этого, отвар крапивы применяют для улучшения аппетита, при нервных расстройствах, в качестве мочегонного средства, при крапивнице, коклюше, бронхите, удушье, желудочных заболеваниях, ревматизме и угрях. Отвар крапивы на молоке помогает при рвоте и болях в желудке.

## **Сбор и заготовка крапивы**

В лечебных целях листья крапивы собирают в период цветения – в июне-июле. Заготовку травы и листьев производят аккуратно, лучше в перчатках, и сушат на открытом воздухе в тени (на чердаках или под навесами). Следует помнить о том, что сушеная крапива теряет некоторые полезные вещества.

Собранные части растения можно также заморозить или законсервировать. Для этого только что собранные листья моют, мелко нарезают, складывают в подготовленную емкость и ставят в морозильную камеру.

Для консервации собранные части растения моют, мелко нарезают и плотно укладывают в предварительно простерилизованные банки. Во время укладки крапиву прессуют, чтобы она дала сок. Когда банка заполнится, ее закупоривают и убирают на хранение в темное и прохладное место.

Корни крапивы выкапывают весной, до начала периода цветения, или осенью, после его окончания, очищают от земли и сушат на открытом воздухе или в духовом шкафу при температуре до 40 °С.



## ЛОПУХ

Род объединяет 6 видов высоких двулетних травянистых растений семейства астровых. Корень длиной до 80 см, крупный, мясистый. Стебель прямостоячий, деревянистый, ребристый, красноватый. Листья широко-яйцевидные, по краю зубчатые, сверху зеленые, снизу сероватые. Цветет в июле-августе. Цветки пурпурно-фиолетовые, собраны в шаровидные соцветия-корзинки в верхней части стебля. Плод-семянкa с летучкой, состоящей из коротких, легко опадающих щетинок. Растет на пустырях, вблизи жилья, по обочинам дорог, окраинам полей, на сорных местах и среди кустарников.

В медицине используется только один вид – лопух большой (*Arctium lappa* L.)

### Лопух большой

Многолетнее травянистое растение со стержневым маловетвистым стеблем высотой 60-180 см. В первый год он сочный и мясистый. Прикорневые листья длиной до 50 см, широко-яйцевидные, цельно-крайние, снизу войлочно-опушенные. Цветки обоеполые, трубчатые, мелкие, лилово-розовые, собраны в шаровидные соцветия-корзинки, собранные в щитковидную кисть. Плоды – продолговатые морщинистые семянки с хохолком.

Лекарственным сырьем являются корни первого года и листья растения.

*Химический состав.* Корни содержат эфирное и жирное масла, белки, гликозиды, слизи, дубильные и горькие вещества, минеральные соли, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), инулин, смолы, витамины и др. В листьях обнаружены слизи, эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновая кислота и др.

*Действие.* Обладает мочегонным, потогонным, умеренно болеутоляющим, желчегонным, антиаллергическим, антимикробным, антисептическим и дезинфицирующим действием. Препараты на основе лопуха стимулируют образование ферментов поджелудочной железы, нормализуют показатели крови, стимулируют выведение мочи, мочевой кислоты и мочевины, улучшают состояние кожи и устраняют кожный зуд.

*Применение в медицине.* Препараты на основе лопуха применяют при подагре, простуде, воспалительных заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, гастритах, геморрое, ревматизме, кожных заболеваниях (угри, себорея, экзема) и др. Кроме этого, листья лопуха используют при ожогах и ранах, особенно глубоких и гноящихся.

### Сбор и заготовка лопуха

В лечебных целях листья лопуха собирают в период цветения – в июне-июле. Заготовку травы и листьев производят аккуратно, лучше в перчатках, и сушат на открытом воздухе в тени (на чердаках или под навесами).

Собранные части растения можно также заморозить. Для этого только что собранные листья моют, мелко нарезают, складывают в подготовленную емкость и ставят в морозильную камеру.

Корни лопуха выкапывают весной, до начала периода цветения, или осенью, после его окончания, очищают от земли и сушат на открытом воздухе или в духовом шкафу при температуре до 40 °С.

## ПОДОРОЖНИК

Подорожник можно встретить почти на всей территории России и далеко за ее пределами. Это растение нетребовательно к почве и условиям произрастания, поэтому его заросли можно и увидеть на заболоченных местностях или сухих лугах.

В зависимости от места обитания у этого растения имеется множество народных названий. Среди них – лопух подорожный, путник, припутник, попутник, дорожник.

Индейцы Северной Америки дали подорожнику название «след белого человека». Все это можно объяснить тем, что семена данного растения содержат слизистые клетки, которые имеют свойство набухать после росы или дождя и становиться липкими. Из-за этого они прикрепляются к подошвам обуви и таким образом разносятся людьми.

Русские названия подорожника произошли от наиболее распространенных мест его произрастания. Это растение чаще всего можно встретить около дорог и тропинок, по их обочинам.

Научное название – *Plantago major* L. В дословном переводе с латинского *plata* – «подошва», *ago* – «следую, вожу», *major* – «большой».

Наравне с подорожником большим могут использоваться в лечебных целях подорожник блошный (*Plantago psyllium* L.), подорожник ланцетный (*Plantago lanceolata* L.) и подорожник средний (*Plantago media* L.).

### Подорожник большой

Подорожник большой (*Plantago major* L.) – многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых (*Plantaginaceae*), высотой 15–30 сантиметров, с розеткой прикорневых листьев. Листья длиной до 12 сантиметров, цельные, широкоовальные, с длинными черешками и гладкими цельными краями, голые, с 5–9 дугообразно расположенными главными выступающими жилками. Верхушка листьев чаще всего тупая, основание клиновидное, низбегающее на длинный желобчатый черешок.

Корневище вертикальное, короткое, с множеством мочковатых нитевидных (шнуровидных) корней.

Один или несколько стеблей в виде бороздчатой, голой или слабо опушенной стрелки высотой от 15 до 45 сантиметров, несут на верхушке соцветие.

Соцветие – цилиндрический колос длиной от 5 до 15 сантиметров.

Прицветники тупые, с пленчатым краем и зеленым килем. Цветки мелкие, с зеленой чашечкой и буроватым венчиком. Тычинки выступающие, с белыми нитями и желтовато-бурыми или фиолетовыми пыльниками.

Плод – яйцевидная коробочка с двумя гнездами – содержит по 6 – 30 мелких, яйцевидных, темно-коричневых, блестящих семян длиной от 1,2 до 1,7 миллиметров.

Период цветения приходится на период с мая по сентябрь. Созревание плодов происходит в августе и сентябре.

### Подорожник блошный

Подорожник блошный (*Plantago psyllium* L.) наравне с подорожником большим может использоваться в лечебных целях. Представляет собой однолетнее серовато-зеленое короткоопушенное травянистое растение высотой от 10 до 40 сантиметров, со стержневым маловетвистым стеблем. Относится к семейству подорожниковых (*Plantaginaceae*).

Стебель ветвистый от основания или простой, прямостоячий (редко приподнимающийся), в соцветиях и в верхней части железисто-опушенный.

Листья длиной около 2–3 сантиметров и шириной 1–4 сантиметра, линейные или линейно-ланцетовидные, супротивные.

На верхушках ветвей и стебля в зонтичное соцветие собраны густые яйцевидно-шаровидные колосья, состоящие из мелких цветков с пленчатыми, волосистыми, трубчатыми, розовато-бурыми венчиками.

Плод представляет собой двусемянную эллипсоидальную коробочку длиной 3–4 миллиметра.

Период цветения начинается в июне.

Созревание плодов приходится на июль.

## **Подорожник ланцетный**

Подорожник ланцетный (*Plantago lanceolata* L.) – многолетнее травянистое растение с бороздчатыми стеблями, опушенными ланцетными листьями и малосемянными плодами.

Период цветения приходится на май-июль.

## **Подорожник средний**

Подорожник средний (*Plantago media* L.) – многолетнее травянистое растение с бороздчатым стеблем, эллиптическими, почти сидячими листьями и малосемянными плодами.

Период цветения – май-июль.

## **Места распространения**

Подорожник – очень распространенное растение, встречающееся на территории России и далеко за ее пределами, за исключением Дальнего Востока и северных районов.

Несмотря на то что подорожник введен в культуру, нередко это растение воспринимается как сорное. Это происходит из-за того, что оно растет в больших количествах на огородах, полях, лугах, пастбищах, берегах водоемов, лесных опушках и вдоль дорог.

Подорожник – нетребовательное к влажности и механическому составу почвы растение. Оно может произрастать в горах, на высоте 2000–2500 метров над уровнем моря, на торфяниках, осушаемых болотах и суходольных лугах, а также в поймах рек и на посевах.

Разновидность подорожника большого подорожник блошный встречается в диком виде только в средиземноморских странах. Оптимальной почвой для него являются сухая щебнистая земля и песок. В России и СНГ встречается исключительно в культурном виде.

Степень увлажненности почвы, на которой произрастает подорожник, можно определить по расположению его листьев. Они бывают прижатыми к земле в том случае, если земля сухая, и приподнятыми, если влаги достаточно.

## **Размножение**

Подорожник большой, как и подорожники блошный, средний и ланцетный, распространяется семенами, которые имеют слизистые клетки, набухающие после дождя или росы и становящиеся липкими. С помощью этих клеток семена разносятся на подошве обуви людей или лапах животных.

Подорожник можно выращивать и на приусадебном участке. Как уже упоминалось, это растение неприхотливо и нетребовательно к составу почвы и климатическим особенностям места произрастания.

Размножать подорожник можно не только семенами, которые, кстати, сохраняют свою всхожесть в почве до 11 лет, но и корневыми отрезками. Как правило, для размножения берутся отрезки длиной не менее 7 см, диаметром не менее 3 мм. Для посадки делаются небольшие углубления (4–5 см), на дно которых горизонтально кладутся корневые отрезки. Они засыпаются землей и умеренно поливаются отстоявшейся водой. Полив проводится по мере подсыхания почвы. Через несколько недель появляются всходы. Размножение данным способом рекомендуется проводить весной. Корневые отрезки необходимо брать от сильных и здоровых растений с хорошо развитой корневой системой. Время от времени растения можно подкармливать минеральными и органическими удобрениями, а также рыхлить и защищать от сорняков.

В состав различных частей растения входят полезные вещества, на основе которых современная фармакология разрабатывает разнообразные лекарственные препараты.

## Химический состав

*Подорожник большой.* В листьях, так же как и во всех остальных частях подорожника большого, содержатся следующие химические вещества:

- гликозид аукубин, при гидролизе расщепляющийся на глюкозу и аукубигенин. Вещества, относящиеся к группе гликозидов, имеют способность к быстрому разрушению под воздействием различных физических факторов;

- флавоноиды, относящиеся к фенольным соединениям из группы гликозидов. Эти вещества обладают желчегонными и бактерицидными свойствами, а также способствуют удалению из организма радиоактивных веществ;

- провитамин А;

- витамин К, который относится к группе витаминов – сложных органических веществ, обладающих самыми разнообразными полезными для человеческого организма свойствами;

- аскорбиновая кислота, также относящаяся к группе витаминов;

- уроновые кислоты;

- полисахариды;

- ферменты;

- соли калия;

- дубильные вещества – производные многоатомных фенолов. Данные вещества малотоксичны и обладают вяжущими, противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Относятся к группе танидов;

- горечи – разновидности гликозидов, которые чаще всего используются для повышения аппетита, так как способствуют увеличению выделения желудочного сока и усилению перистальтики желудка;

- следы алкалоидов, которые представляют собой природные сложные соединения, в большом количестве содержащие азот. Алкалоиды могут содержаться в виде солей или оснований в растительном сырье. В медицине чаще всего используются такие алкалоиды, как морфин, стрихнин, никотин, кофеин, хинин, атропин и бруцин. Алкалоиды обладают многими фармакологическими свойствами, они влияют на сужение и расширение сосудов в сердечно-сосудистой системе, на функциональную деятельность мышечной системы, на медиаторные системы, оказывают стимулирующее и транквилизирующее воздействие на центральную нервную систему и так далее. Содержание алкалоидов в листьях подорожника зависит от вре-

мени сбора, климатических условий, этапа биологического развития и особенностей выращивания растения.

В семенах подорожника большого содержится значительное количество слизи (около 44 % от общей массы), жирные масла (22 %), протеин (22 %), аминокислоты (16 %), олеаноловая кислота и углеводы плантеозы.

Свежие листья имеют в своем составе, помимо известных веществ, лимонную кислоту.

*Подорожник блошный* содержит в своих семенах минеральные соли, гликозид аукубин, жирное масло, белки, а также большое количество слизи, которая состоит из крахмала и маннана.

Гликозид аукубин, как было сказано выше, обладает, как и все флавоноиды, бактерицидными и желчегонными свойствами. Также с помощью гликозидов можно вывести из организма радиоактивные вещества.

Все вышеперечисленные вещества проявляют лечебные свойства при взаимодействии друг с другом.

*Подорожник ланцетный*. В надземной части этого вида подорожника содержатся такие алкалоиды, как индикамин, индикаин, плантагонин и другие.

*Подорожник средний* содержит в листьях и стеблях индикамин, индикаин, плантагонин и другие алкалоиды.

## **Фармакологические свойства**

Проведенные фармакологические исследования показали, что в листьях, корнях и семенах подорожника содержатся биологически активные вещества. Они обладают многими лечебными качествами и широко используются в медицине.

*Подорожник большой*. На основе фармакологических исследований подорожника большого можно сделать следующие выводы:

- экстракт из листьев подорожника оказывает седативное, гипотензивное, кровоостанавливающее, бактериостатическое и ранозаживляющее действие;
- сок из листьев растения может успешно применяться для лечения ран роговицы;
- применение водного настоя подорожника ведет к повышенной активности ресничек мерцательного эпителия дыхательных путей. Благодаря этому происходит усиление секреции бронхиальной слизи;
- водный экстракт листьев подорожника большого является основой препарата под названием «Плантаглюцид». Он повышает кислотность желудочного сока, стимулирует его выделение, а также обладает спазмолитическими, противовоспалительными, противоязвенными и ранозаживляющими свойствами.

В настоящее время «Плантаглюцид» широко используется для лечения гипацидных гастритов и язвенных заболеваний двенадцатиперстной кишки и желудка с нормальной и пониженной кислотностью. Он помогает при обострениях вышеперечисленных болезней и не допускает рецидивов.

*Подорожник блошный*. Фармакологические исследования проводились на семенах подорожника блошного. Выяснилось, что семена этого растения малотоксичны и обладают свойством увеличиваться в размерах при соприкосновении с водой (в 2 раза через 1 час, в 4 – через 2,5 часа в нейтральной водной среде при температуре 37 °С; в 5 раз через 15 минут, в 9 – через 3 часа в щелочной среде при той же температуре).

## **Сбор и заготовка подорожника**

Подорожник произрастает в естественных условиях, но, наряду с этим, существуют специальные опытные станции по выращиванию лекарственных растений. Для собственных нужд его можно культивировать на дачном участке.

### **Подорожник большой**

В качестве сырья для изготовления лекарств используются свежие листья и трава подорожника большого.

Заготовку следует проводить в период цветения растения, с мая по август, а на сенокосах вероятен повторный сбор в сентябре. Также при влажной и теплой погоде можно проводить несколько сборов по мере отрастания листьев. Если подорожник выращивается на приусадебном участке, собирать сырье на одном и том же месте можно несколько лет, после этого растение отмирает.

Следует помнить, что в случае частичного или полного пожелтения или покраснения листьев подорожник непригоден к заготовке. Также нежелательно собирать загрязненные и поврежденные вредителями и болезнями листья.

Листья и траву подорожника можно срывать руками либо аккуратно срезать ножом или секатором. При этом надо стараться не повредить розетку и корневище, чтобы не допустить уничтожения зарослей растения.

Самым оптимальным вариантом для сбора является время после дождя. Свежая надземная часть подорожника имеет влажность около 70 %, поэтому должна быть переработана на заводах не позднее чем через 24 часа после сбора.

Листья и траву подорожника большого можно сушить в домашних условиях. Для этого необходимо расстелить их на ткани или бумаге тонким слоем в хорошо проветриваемом помещении. Следует периодически перемешивать сырье. После этого сухой сбор можно использовать в течение 3 лет.

Высушенный для использования в медицине подорожник большой, согласно требованиям Фармакопейной статьи ФС 42-147-72, должен представлять собой буровато-зеленые или зеленые, неповрежденные, голые, цельнокрайние и слегка зубчатые листья длиной до 24 и шириной до 11 сантиметров. При этом они должны обладать слабым запахом, горьким вкусом и влажностью не выше 14 %, а на месте разрыва черешка должны быть видны нитевидные жилки. В сборе может находиться не более 5 % потемневших или пожелтевших листьев, примерно 5 % измельченных частей подорожника, около 1 % цветочных стрелок и не более 1 % каких-либо органических и минеральных примесей. Экстрактивных веществ должно быть не менее 30 %.

Листья подорожника большого можно приобрести в аптеке в расфасованном виде.

### **Подорожник блошный**

Свежесобранная трава подорожника блошного может быть использована для получения различных препаратов на заводе не позднее 24 часов с момента ее сбора.

Семена необходимо собирать после цветения, просушивать в хорошо проветриваемом месте, а после этого использовать для приготовления отваров и слизи.

Траву и листья подорожника блошного необходимо собирать во время цветения, то есть в периоде с мая по август.

Аптечное название семян – *Seminis Plantaginis psyllii*, сока подорожника блошного – *Succus Plantaginis*. Исходя из требований Фармакопейной статьи ФС 42–72 семена должны быть без запаха и вкуса. При смачивании водой они должны ослизниться. Допустимо содержание в семенах подорожника блошного влаги (около 13 %), незрелых семян (3 %), минеральных (2 %) и органических (1 %) примесей и других частей подорожника, например пленчатых частей околоцветника или околоплодника (1 %). Чаще всего семена подорожника в аптеках можно встретить в продаже упакованными в двойные тканевые мешки по 50 килограммов или двойные мешочки с верхним тканевым слоем и нижним бумажным.

Трава подорожника блошного должна иметь горьковатый вкус, нейтральный запах и состоять из облиственных стеблей с соцветиями и цветками. Цвет стеблей – серовато-зеленый, цветков – буровато-розовый. Допустимы не менее 70 % влаги, 5 % травы другой окраски, 2 % частей иных растений при условии, что они не ядовиты, 1 % минеральных примесей, например песка или земли.

## **Лечебные свойства подорожника**

### **Подорожник большой**

Содержит фитонциды. Благодаря этому препараты на основе подорожника большого обладают антимикробным действием. Лечение соком и водным настоем листьев приводит к очищению и скорейшему заживлению различных ран. Чаще всего данные препараты применяются при фурункулах, нарывах, свищах, ранениях, порезах, хронических язвах и ушибах в виде промываний и примочек. Также для лечения гнойных ран и фурункулов можно применять свежие листья в качестве компресса.

Сок из листьев подорожника большого обладает отхаркивающим действием и помогает при лечении туберкулеза, бронхита, бронхиальной астмы и коклюша.

Также при лечении хронических гастритов, язвенных заболеваний двенадцатиперстной кишки и желудка с пониженной или нормальной кислотностью сок из листьев улучшает аппетит, повышает кислотность желудочного сока, уменьшает диспепсические симптомы и боли, способствует исчезновению спастических явлений в кишечнике, болезненности брюшной стенки при пальпации и напряжения мышц.

Спиртовой экстракт подорожника большого обладает свойством понижать артериальное давление.

Также отвар из листьев этого растения можно применять для лечения воспалительных процессов в почках.

### **Подорожник блошный**

Подорожник блошный содержит в своих семенах большое количество слизи. Именно этим обусловлено смягчающее и противовоспалительное действие препаратов, созданных на основе данного растения. Подобные средства применяются при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, особенно тех, которые сопровождаются задержкой стула. Главным достоинством, наряду с лечебными качествами, является отсутствие побочных эффектов после применения.

Слизь, содержащаяся в семенах подорожника блошного, имеет свойство адсорбировать бактерии.

Свежие листья подорожника блошного, так же как и большого, могут применяться для получения аптечного препарата «Сок подорожника». Его можно использовать наружно – при

порезах, ранах, гнойных воспалениях и так далее, а также применять внутрь для лечения язвенных заболеваний двенадцатиперстной кишки и желудка с нормальной или пониженной кислотностью желудочного сока, при хронических колитах и анацидных гастритах.

Сок этого растения помогает при хронической дизентерии. Его можно применять в сочетании с антибиотиками и сульфаниламидными препаратами.

Галеновые формы растения обладают кровоостанавливающим эффектом, поэтому они применяются для лечения язвенных поражений слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, а также при различных хронических воспалениях.



## ЗВЕРОБОЙ

Зверобой (лат. *Hypericum*) – род растений из семейства зверобойных (*Hypericaceae*); многолетние травы, кустарники или деревья с ветвистым тонким корневищем и многочисленными придаточными корнями. Стебли прямостоящие, высотой 30–80 см, большей частью четырехгранные, сильно разветвленные в верхней части. Листья супротивные, пахучие, продолговатоовальные, чаще всего цельнокрайние, с просвечивающими маслянистыми железками. Цветки с золотисто-желтым венчиком, зубчатые у макушки, 5 чашелистиков, 5 лепестков, 3 пучка тычинок, 3 столбика, завязь трехгнездная. Цветет растение с июня до августа.

Плод представляет собой яйцевидную трехстворчатую коробочку с мелкими семенами.

Семейство зверобойных насчитывает более 150 видов, большей частью произрастающих в умеренном климате Северного полушария, субтропиках, а также в горах тропиков.

В России зверобой произрастает практически на всей территории страны, за исключением Крайнего Севера. Встречается несколько видов зверобоя, из них наиболее распространены в европейской части России зверобой обыкновенный, или продырявленный, и зверобой четырехгранный. И тот и другой вид считаются целебными.

### Лечебные свойства зверобоя

В традиционной медицине это растение, наряду с ромашкой аптечной, очень популярно. Он известен уже более 3000 лет и издавна использовался на Тибете и в Древней Греции. Народная медицина многих стран мира почитает зверобой главным лекарством от 100 болезней.

Столь широкое применение зверобоя обусловливается сложным химическим составом растения.

В наземной части растения содержатся гиперин и псевдогиперин – красящие вещества, флавоновые гликозиды – гиперозид, кверцитрин, рутин, зеленоватое эфирное масло, в состав которого входят терпены, сесквитерпены, каротин, сложные эфиры изовалериановой кислоты, дубильные вещества, холин и цетиловый спирт. Зверобой содержит в себе смолистые вещества и следы никотиновой кислоты, а также аскорбиновую кислоту. В химический состав растения входят макроэлементы (мг/г): железо – 0,11, калий – 16,8, кальций – 7,3 и магний – 2,2, а также микроэлементы (мкг/г): медь – 0,34, цинк – 0,71, марганец – 0,25, кобальт – 0,21, хром – 0,01, молибден – 5,6, алюминий – 0,02, никель – 0,18, свинец – 0,08, бор – 40,4, селен – 5,0, стронций – 0,1 и кадмий – 7,2.

Зверобой продырявленный – одно из немногих лекарственных растений, концентрирующих кадмий, который вреден для организма человека. Вероятно, техногенные загрязнения являются причиной повышенной концентрации кадмия в растениях, поэтому собирать лекарственное сырье зверобоя необходимо вдали от шоссе и промышленных предприятий.

Молибден, который тоже накапливается в зверобое, оказывает полезное действие, задерживая фтор и препятствуя развитию кариеса.

Из-за наличия в растении такого множества химических элементов зверобой оказывает лечебное действие при различных заболеваниях.

Зверобой является лечебным средством при желчнокаменной болезни, хронических заболеваниях почек и печени, а также некоторых гинекологических заболеваниях. Кроме того, он оказывает болеутоляющее, мочегонное и глистогонное действие. Настой зверобоя используют и при заболеваниях сердца, ревматизме, мигренях, гриппе и простуде, хроническом гастрите и колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью, воспалении мочевого пузыря, геморрое. А так называемое масло зверобоя является эффек-

тивным средством при пародонтозе, стоматите, гингивите, фарингите и многих других заболеваниях.

Цветки зверобоя накапливают марганец и содержат сапонины, биофлавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, каротиноиды. Сравнительно недавно открыли способность зверобоя влиять на уровень серотонина в ЦНС и действовать как антидепрессант благодаря наличию гиперина.

### **Заготовка и хранение сырья**

Зверобой продырявленный в настоящее время введен в культуру, разработаны основные приемы возделывания растения. Лекарственным сырьем служит трава, собранная во время цветения. Заготавливают сырье, аккуратно срезая до 30 см верхней части растения острым ножом или ножницами, чтобы не вырвать с корнем. При таком способе заготовки одно растение может дать 2–3 урожая за лето. Время сбора – июнь-июль. Сушат зверобой в тени (под навесом) при температуре 35–40 °С. Хранить траву следует в деревянных ящиках, выстланных изнутри бумагой. В сухом прохладном месте зверобой сохраняется до 2–3 лет.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ**

Растения во всем своем разнообразии издавна применяются в качестве лечебных средств. Доказательством этому могут послужить результаты множества археологических раскопок, которые указывают на то, что даже первобытные люди пытались лечить существующие тогда болезни произрастающими рядом с жилищем целебными травами.

Имеется множество письменных свидетельств применения растений в лечебных целях: греческих, латинских, китайских, европейских, на санскрите.

В Древнем Египте для лечения болезней применялись различные примочки, мази, балзамы, смолы, масла и микстуры достаточно сложного приготовления. Все рецепты записывались на папирусах и сохранились по сей день.

Также сведения о лекарствах на основе растений были найдены и при изучении библиотеки ассирийского царя Ашшурбанипала. Глиняные клинописные таблички, на которых увековечены способы употребления лекарственных растений, относятся, по мнению ученых, к 660 веку до нашей эры.

В 2600 году до нашей эры в Китае была написана первая книга о лекарственных растениях. В ней врач Ли Ши-чжень описал более 1500 средств, основанных на лекарственных растениях.

В Древней Индии широкое использование имело приблизительно 750 лекарств, созданных на основе растений. Одна из заповедей древнебуддийской медицины говорит о том, что если посмотреть вокруг взглядом врача, то можно заметить, что мы живем в мире лекарств.

В арабских странах лечение также подразумевало использование растений. Примерно 900 видов лечебных трав упоминаются в пяти томах «Канона врачебной науки», написанного таджикским врачом и ученым Абу Али ибн Синой.

Во времена Гиппократ в Древней Греции начала развиваться научная медицина. Именно в то время она признала около 200 видов растений, которые могут применяться в качестве препаратов для лечения.

Большое значение для медицины имеют два травника, составленные Клавдием Галеном и переведенные на сирийский, персидский, арабский, латинский и древнеевропейский языки. В этих собраниях описаны разнообразные лекарственные формы, полученные из растений.

В IX и X веках в Европе появились первые переводы трудов Апулея, Диоскорида и Галена. Позже, в XV и XVI веках, были написаны первые европейские травники, основная масса сведений в которых являлась заимствованной из греческих и латинских источников.

В 1073 году в Древней Руси был создан «Изборник Великого князя Святослава Ярославовича», в котором встречается описание лекарственных растений, использовавшихся в то время. Первые книги – лечебники и травники – начали появляться только после принятия на Руси христианства в связи с распространением грамотности. Первым в Европе лечебником, написанным женщиной, является лечебник «Мази», автором которого выступила внучка Владимира Мономаха, называемая Евпраксией, Мстиславой, Зоей и Доротеей.

Во времена правления Петра I к сбору и использованию лекарственных растений стал проявляться повышенный интерес. Создавались «аптекарские огороды», которые имелись в каждом крупном городе и являлись поставщиками сырья для казенных аптек.

Наиболее активное изучение лекарственных растений началось во времена научных экспедиций, организованных Академией наук. Целью подобных экспедиций был сбор сведений о самых разнообразных растениях, произрастающих на всей территории России. Результаты периодически публиковывались в печатных изданиях.

В XX веке началось развитие фитотерапии – системы лечебных мероприятий. Для разработки фитопрепаратов, а также для фармакологических, химических, ботанических и растениеводческих исследований в 1931 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский институт лекарственных растений.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ИЗ РАСТЕНИЙ

### Препараты на основе подорожника

Очень часто листья подорожника большого встречаются в различных грудных сборах и лекарственных чаях, обладающих противовоспалительным и отхаркивающим эффектом.

Из свежей травы и листьев подорожника большого получают такие широко известные препараты, как «Плантаглюцид» и «Сок подорожника».

«Плантаглюцид» применяется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гипацидных гастритах, поскольку обладает спазмолитическими и противовоспалительными качествами.

«Сок подорожника» – это смесь свежей травы подорожника блошного и листьев подорожника большого. Применяется данный препарат при хронических колитах, анацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также наружно – при порезах, ушибах, ранах и гнойных воспалениях.

Семена подорожника входят в состав множества продуктов, предназначенных для приема во время диеты, так как обладают свойством успокаивать аппетит, ускорять уменьшение веса тела и снижать время прохождения кишечных масс через ободочную кишку.

Семена подорожника, наряду с яблочным пектином, брокколи, куркумой, красной свеклой, розмарином, морковью, томатом, капустой, смолами акации и гуара, овсяными отрубями, корицей, сафлоровым маслом и биофлавоноидами, входят в состав «Локло». Это препарат, созданный на основе сочетания пищевых волокон, которые необходимы пищеварительному тракту человека для ежедневного поддержания моторной функции. Данный препарат при регулярном применении обеспечивает организм необходимым количеством клетчатки.

Биологическая добавка может использоваться при метеоризме, запорах, колитах, геморрое, трещинах прямой кишки, атеросклерозе, отравлении солями тяжелых металлов, а также для профилактики рака прямой кишки, при избыточном весе и для уменьшения побочных эффектов при лучевой терапии.

## Лекарственные препараты из зверобоя

Технология изготовления препаратов зверобоя довольно проста и не требует особых навыков и специальных приспособлений. Главным условием получения лекарственных средств из этого растения является строгое следование рецептам.

### Масло

Есть несколько вариантов приготовления масла зверобоя.

*Рецепт 1.* 0,5 стакана свежих цветков и листьев зверобоя залить 200 мл растительного масла, настаивать 3 недели, процедить, сырье отжать.

*Рецепт 2.* 250 г свежих цветков и листьев зверобоя настаивать в 500 мл подсолнечного масла и 250 мл белого вина в течение 3 дней, затем вино выпарить.

*Рецепт 3.* 300 г свежесобранных цветков зверобоя залить таким количеством оливкового или другого растительного масла, чтобы полностью покрыть цветки. Сосуд закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель, оставив на солнечном подоконнике. Масло постепенно приобретет красивый темно-красный цвет. Готовое масло тщательно процедить, цветки извлечь, отжать и выбросить. Хранить в темном месте. Кроме лечебных целей, это масло можно использовать и при приготовлении салатов.

*Рецепт 4.* 20 г (3 ст. ложки) сушеной измельченной травы или цветков зверобоя залить 200 мл растительного масла, настаивать в течение 2–3 недель в стеклянной посуде, с плотно закрытой крышкой, периодически взбалтывая. Образовавшийся экстракт процедить, хранить в холодильнике.

*Рецепт 5.* 20–25 г свежих измельченных листьев и цветков зверобоя залить 200–250 мл оливкового (подсолнечного или льняного) масла, затем настаивать в течение 20–25 дней в теплом месте, процедить, хранить в темной бутылке.

### Мазь

*Рецепт 1.* 10 г свежих листьев зверобоя и 10 г листьев шалфея лекарственного измельчить, перемешать, растереть с 50 г свежего свиного сала и отжать через марлю. Мазь хранить в закупоренной банке.

*Рецепт 2.* 100 мл сока зверобоя выпарить на минимальном огне наполовину, остудить до 30–35 °С, добавить 200 г размягченного сливочного масла, перемешать до получения однородной массы. Хранить в холодильнике.

### Настойка

Сушеную траву зверобоя залить 70 %-ным раствором спирта в пропорции 1: 10, настаивать 7–10 дней, периодически взбалтывая.

### **Настой**

20 г (3 ст. ложки) измельченной травы зверобоя залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов.

### **Отвар**

7 г (1 ст. ложку) сушеной травы зверобоя залить 250 мл кипятка, варить в эмалированной посуде на водяной бане в течение 20–25 минут. Хранить в темном холодном месте не более 2 суток.

### **Сок**

Сок зверобоя продырявленного готовят в июне—июле из свежих листьев и цветков растения.

## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Абсцессы и фурункулы

Для лечения нарывов и фурункулов применяется масло зверобоя и мази. Кроме того, для лечения фурункулов можно пользоваться настоем, отваром, соком этого растения, а также использовать для приготовления лечебных препаратов сборы трав, в состав которых входит зверобой продырявленный.

Если фурункул или абсцесс не проходит несколько дней, необходимо прервать лечение препаратами со зверобоем и обратиться к врачу. Консультация специалиста нужна и в том случае, если кожа вокруг абсцесса или фурункула краснеет и становится болезненной на ощупь, а также если наблюдается увеличение лимфатических узлов и повышение температуры тела.

Созреванию фурункулов и поверхностных абсцессов способствуют холодные примочки из целых листьев зверобоя. Для этого их тщательно промывают, опускают на 10 секунд в кипящую воду, затем остужают, заворачивают в марлю и прикладывают к пораженному участку кожи. Можно прикладывать к воспалениям и листья, измельченные в кашицу.

Кроме того, фурункулы можно несколько раз в день смазывать соком зверобоя.

*Рецепт 1.* Смешать в равных пропорциях траву зверобоя, почки березы, листья подорожника, траву чистотела, цветки календулы, траву спорыша и траву фиалки. 2 ст. ложки сбора положить в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 5–7 часов. Рекомендуется применять в виде компрессов на область поражения в течение 30–60 минут 1 раз в день.

*Рецепт 2.* 5 г сушеных измельченных листьев шалфея, 5 г листьев розмарина, 5 г травы полыни, 10 г листьев подорожника, 10 г листьев крапивы, 10 г травы зверобоя, 10 г травы хвоща полевого и 15 г плодов можжевельника перемешать. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, накрыть грелкой и оставить на 5–7 часов. Выпить в течение дня за 4–6 приемов, а также прикладывать смоченный этим настоем ватный диск к пораженному месту.

*Рецепт 3.* Натереть цедру 1 лимона, добавить 15 г измельченной травы зверобоя и 5 г травы душицы, перемешать, затем залить 400 мл кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов, процедить.

Настой принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день в течение 12–15 дней.

*Рецепт 4.* Смешать в равных пропорциях траву зверобоя, мяты, спорыша, фиалки, чистотела и яснотки, цветки календулы, корень лопуха, почки березы и лист подорожника. 20 г смеси необходимо залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1,5–2 часов. Принимать по 50–70 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Можно использовать этот настой для примочек.



## **Авитаминоз**

Заболевание, развивающееся вследствие резкой недостаточности витаминов в организме.

Листья крапивы двудомной в виде настоя применяют при гиповитаминозах как поливитаминное средство, содержащее разные витамины, кислоты и микроэлементы. Применяют этот настой также при анемии и простудных заболеваниях.

*Рецепт 1.* 4 столовые ложки сухих листьев крапивы заливают 1 л горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 2 часа. Настой процеживают и принимают по 0,3 стакана 5 раз в день за 30–40 минут до еды.

*Рецепт 2.* Смешивают по 1 столовой ложке травы крапивы двудомной, плодов шиповника коричневого, ягод смородины черной, корней лопуха большого. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

## Аллергия

Это заболевание, проявляющееся в повышенной чувствительности человека к различным веществам-аллергенам: пыли, пыльце растений, шерсти животных, лекарственным препаратам и др. Чаще всего встречается респираторная аллергия. В этом случае при попадании аллергена на слизистую оболочку дыхательных путей у человека начинаются зуд в носу, слезотечение, чиханье, кашель, постепенно приводящий к удушью.

Данное заболевание в настоящее время является одним из самых распространенных, и число заболевших с каждым годом увеличивается.

*Рецепт 1.* 4 столовые ложки цветков крапивы двудомной заливают 1 л горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью, настаивают 30–40 минут и процеживают. Настой принимают теплым, по 1 стакану 3 раза в день или по 0,3 стакана 5–6 раз в день. Настой полезен при аллергических сыпях и кожных заболеваниях (крапивнице, экземе, угрях и др.).

*Рецепт 2.* 2 столовые ложки сухой травы крапивы двудомной заливают 0,5 л горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 2–3 часа. Готовый настой процеживают и принимают теплым по 0,3 стакана 5 раз в день за 30–40 минут до еды.

*Рецепт 3.* Смешивают по 1 столовой ложке корней одуванчика лекарственного и лопуха большого. Смесь заливают 3 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 7–8 часов, затем нагревают на водяной бане 5–10 минут. Готовый отвар охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 0,3 стакана 4–5 раз в день.

*Рецепт 4.* Смешивают по 1 столовой ложке плодов шиповника коричневого, корней одуванчика лекарственного и лопуха большого. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день.

## Артрит

Вообще артрит – собирательное название более 100 болезней. Основными формами артрита являются ревматоидный и инфекционный, а также подагра и остеоартрит. Симптомами подобных заболеваний являются ограниченная подвижность и болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека.

В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из зверобоя, массаж с маслом зверобоя, а также растирания больных суставов настойкой и соком этого растения.

Однако если после растираний и компрессов боли в суставах усиливаются и наблюдается повышение температуры тела, надо немедленно прервать лечение и обратиться к специалисту.

Больные суставы растирают настойкой зверобоя 2–3 раза в день. Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой, отваром, настоем или соком растения и прикладывают к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

Мазью из зверобоя (1 часть сока зверобоя и 4 части вазелина) воспаленные суставы смазывают 3–4 раза в день.

Для уменьшения боли к суставам прикладывают небольшие подушечки, набитые смесью цветков ромашки, донника лекарственного, чистотела и зверобоя. Подушечки смачивают водой, нагревают, а затем закрепляют с помощью бинта.

Внутри при артрите принимают настой листьев брусники и смородины, травы чистотела и зверобоя, для приготовления которого 1 ст. ложку смеси взятых в равных количествах трав заливают 250 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Препарат принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

## Астма

Хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, иногда аллергического характера, проявляющееся в повышенной чувствительности к различным раздражителям. Признаки заболевания – плохая бронхиальная проводимость, сопровождающаяся приступами удушья, кашля и хрипов.

*Рецепт 1.* Смешивают по 1 столовой ложке листьев крапивы, мать-и-мачехи, подорожника, донника, чины луговой и вероники. 2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды и настаивают 3–4 часа. Настой принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс – 2–3 недели, затем делают перерыв.

*Рецепт 2.* Смешивают 4 столовые ложки листьев лопуха большого, 4 столовые ложки листьев осины, 1 чайную ложку хвои пихты. Смесь заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, добавляют 0,5 чайной ложки соды и настаивают 6 дней в прохладном темном месте. Готовый настой процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 1 раз в день. Курс – 5–7 дней.

## Атеросклероз

Атеросклероз, или уплотнение стенок артерий и сужение их просвета, значительно снижает эффективность кровообращения. При этом стенки артерий теряют эластичность, что приводит к образованию тромбов и другим негативным изменениям.

В народной медицине имеется много средств, которые рекомендуются при заболевании атеросклерозом. Почти все препараты лекарственных растений, используемые для лечения атеросклероза, способствуют сохранению эластичности стенок артерий, а также приостанавливают процесс образования холестериновых бляшек, повышают сопротивляемость организма и выводят избыток холестерина.

В народной медицине для лечения атеросклероза применяют настой смеси зверобоя, боярышника, аронии, земляники и чистотела.

Для приготовления препарата 15 г плодов боярышника кроваво-красного, 5 г плодов аронии, 5 г травы зверобоя, 5 г листьев земляники и 3 г травы чистотела смешивают, заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение 3 часов. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения составляет 7–10 дней.

Также для облегчения течения заболевания используют отвар из травы зверобоя, тысячелистника, чистотела и корней одуванчика. Для его приготовления нужно взять все ингредиенты в равных пропорциях и смешать. 20 г смеси залить 250 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 7–10 минут, затем укутать и настаивать до полного охлаждения. Препарат принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Для лечения атеросклероза можно применять свежий сок из листьев и настоек семян подорожника.

Для приготовления сока необходимо тщательно промыть листья подорожника, разрезать их на несколько частей, размять, выжать сок и смешать его с таким же количеством меда. После этого поместить полученную смесь в кастрюлю и варить в течение 20 минут. Принимать сок рекомендуется по 2–3 столовые ложки в день. Для того чтобы сохранить полезные качества продукта, необходимо хранить его в прохладном темном месте в закрытой посуде.

Настой семян подорожника можно приготовить следующим образом: 10 граммов семян залить 200 миллилитрами кипятка, настоять и принимать в течение 2 дней.

## Бесплодие

*Рецепт 1.* Смешать 1 часть листьев подорожника, 1 часть листьев петрушки и 1 часть листьев березы, залить кипятком из расчета 500 граммов воды на 3 столовые ложки смеси, варить на слабом огне в течение 5 минут, охладить, процедить и принимать в течение дня вместо воды.

*Рецепт 2.* Сухие измельченные плоды малины, шиповника и лимонника, семена подорожника, повилики и цветки якорцев стелющихся смешать в равных частях, добавить мед, скатать шарики и принимать по 3 шарика 3 раза в день до еды. Запивать водой.

*Рецепт 3.* 10–15 граммов семян подорожника залить 200 граммами крутого кипятка, настаивать в течение ночи, процедить и принимать до еды 3 раза в день по 2 столовых ложки.

## Бронхит

Бронхит – достаточно распространенное в наше время заболевание органов дыхания. Оно может быть первичным, когда воспаление бронхиального дерева происходит самостоятельно, и вторичным, развивающимся при наличии какой-либо инфекции (брюшной тиф, корь) или болезни легких (опухоль, пневмония, туберкулез), сердца (застойный бронхит) и почек (уремический бронхит).

По этиологическому фактору бронхиты делятся на бактериальные, вирусные, пылевые, возникающие в ответ на воздействие физических или химических агентов.

По характеру мокрот данное заболевание может подразделяться на слизисто-гнойные, слизистые (катаральные), гнойные, гнилостные, фибринозные и геморрагические бронхиты.

По виду течения выделяют острые и хронические бронхиты.

Острый бронхит представляет собой диффузное воспаление слизистой оболочки бронхов. В качестве причин болезни могут выступать различные вирусы и бактерии, а также аллергия, химические и пылевые раздражители.

Острый бронхит следует лечить отказом от курения, постельным режимом, обильным витаминным питьем (настои малины, цветков черной бузины и липового цвета), а также потогонными отварами с подорожником.

*Рецепт 1.* Приготовить сбор из 2 частей листьев мать-и-мачехи, 2 частей листьев подорожника большого, 2 частей корня солодки и 2 частей травы фиалки трехцветной. Настаивать, залив кипятком, принимать по 1/4 стакана 4–5 раз в день.

*Рецепт 2.* Следующий сбор эффективно разжижает мокроту, усиливает секрецию бронхиальных желез и оказывает бронхорасширяющее действие: 3 части листьев подорожника, 3 части корня солодки и 4 части листьев мать-и-мачехи залить кипятком. Настаивать в течение полчаса и принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды. Курс лечения – 10–12 дней.

*Рецепт 3.* Приготовить сбор из 2 частей листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 2 частей листьев подорожника большого, 3 частей травы хвоща полевого и 4 частей цветков первоцвета весеннего. Настой принимать по 1/3–1/4 стакана в теплом виде.

*Рецепт 4.* Следующий сбор особенно эффективен при сухих бронхитах: 1 часть травы багульника болотного, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы фиалки трехцветной, 1 часть травы подорожника большого, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы и корней первоцвета весеннего, 1 часть плодов аниса обыкновенного, 2 части корней алтея лекарственного и 1 часть корня солодки голой. Принимать в виде отвара или настоя 3 раза в день после еды по 1/3 стакана.

## Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – это иммуноаллергическое заболевание. Сопровождается обычно отеком слизистой оболочки, развитием бронхоспазма и гиперсекрецией слизистых желез. Приступы бронхиальной астмы могут возникать из-за гормональных сдвигов, переутомления, рефлекторных раздражений и нервно-психических травм. Также вызвать приступы может и резкое изменение климатических условий, например атмосферного давления и электрического потенциала воздуха, повышение влажности, запахи и так далее.

*Рецепт 1.* Приготовить настой из 1 части травы эфедры хвощевой, 1 части листьев крапивы двудомной, 1 части корня девясила, 1/2 части соцветий тысячелистника, 1/5 части цветков боярышника, 1/2 части цветков календулы лекарственной и 1/2 части листьев подорожника большого. Настой следует принимать 3–4 раза в день после еды по 1/2 стакана.

*Рецепт 2.* Взять 5 частей травы донника лекарственного, 5 частей травы тимьяна, 5 частей плодов фенхеля, 5 частей листьев мяты перечной, 10 частей листьев подорожника, 10 частей корня алтея, 10 частей корня солодки и 20 частей листьев мать-и-мачехи. Приготовить из данной лекарственной смеси настой и принимать в теплом виде по 1 стакану в течение дня.

*Рецепт 3.* Приготовить настой из 1 части листьев подорожника большого, 1 части травы багульника болотного, 1 части листьев мать-и-мачехи, 1 части травы фиалки трехцветной, 1 части цветков ромашки аптечной, 1 части цветков календулы лекарственной, 1 части корней солодки гладкой, 1 части корней девясила высокого, 1 части плодов аниса обыкновенного и 1 части листьев мяты перечной. Принимать 3 раза в день после еды по 1/3 стакана.

*Рецепт 4.* В качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства можно принимать следующий отвар: 1/2 части корней истода сибирского, 1/2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть травы первоцвета весеннего, 1/2 части плодов аниса обыкновенного, 1/2 части травы мяты перечной, 1 часть цветков ромашки аптечной и 2 части листьев подорожника большого залить кипятком и настоять. Принимать 3–4 раза в день по 1/3 стакана после еды.

*Рецепт 5.* В виде теплого настоя 3 раза в день по 1/3 стакана можно принимать следующий сбор: 4 части почек сосны обыкновенной, 3 части листьев мать-и-мачехи обыкновенной и 3 части листьев подорожника большого.

*Рецепт 6.* Приготовить настой из 3 частей листьев подорожника большого, 3 частей корня солодки голой и 4 частей листьев мать-и-мачехи обыкновенной. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды в теплом виде.



## Витилиго

Витилиго является заболеванием кожи, при котором возникают белые депигментированные пятна, склонные к периферическому росту. Причинами этой болезни могут послужить дефицит железа и меди в организме человека, а также задержка процесса окисления ферментов. Развивается витилиго под воздействием психических травм, заболеваний внутренних органов, генетических и нейроэндокринных нарушений, инфекций и отравлений, дисфункции щитовидной и половой желез и надпочечников.

Первый симптом витилиго – появление депигментированных пятен небольшого размера. Затем они начинают довольно быстро разрастаться и принимать неправильные очертания.

Лечение комплексное, представляет собой применение ультрафиолетовых лучей в сочетании с фурукумаринами растительного происхождения.

Некоторые сборы лекарственных растений обладают фотосенсибилизирующими свойствами, которые могут вернуть коже ее первоначальный цвет.

При витилиго следует принимать настой из 2 частей травы зверобоя продырявленного, 2 частей травы шалфея лекарственного, 1½ части листьев подорожника большого, 1½ части листьев крапивы двудомной, 1 части цветков календулы лекарственной, 1 части травы душицы обыкновенной и 1 части цветков ромашки аптечной. Настой рекомендуется принимать до еды 3 раза в день по  $\frac{1}{3}$  стакана.

## Гастрит

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки стенок желудка. Заболевание может протекать в острой и хронической форме.

Симптомами гастрита являются диспептические расстройства, тошнота, рвота, чувство тяжести в области желудка после приема пищи.

Одним из народных средств, применяемых для лечения гастрита, является отвар зверобоя. 10 г травы зверобоя залить 200 мл горячей воды и кипятить на слабом огне в течение 30 минут, затем немного остудить и процедить. Отвар принимать по 50–70 мл 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Для лечения острого гастрита хорошо помогает настой смеси лекарственных трав, взятых в равных пропорциях.

1 ст. ложку смеси травы зверобоя, чистотела, корня девясила, травы мяты перечной и листьев мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 8 – 10 часов, затем процедить. Препарат принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Лечение проводить в острый период заболевания.

При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока можно принимать настой из 2 частей плодов клюквы болотной, 2 частей листьев подорожника большого, 1 части травы мяты перечной, 1 части травы зверобоя продырявленного, 1 части цветков ромашки аптечной, 1 части цветков календулы лекарственной, 1 части корня одуванчика лекарственного, 1 части травы шалфея лекарственного, 1 части листьев вахты трехлистной и 1 части корня аира болотного. Принимать за 30 минут до еды по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

При пониженной кислотности можно употреблять сок подорожника, приготовленный из свежих листьев (1 столовая ложка 3 раза в день).

Также при пониженной кислотности рекомендуется следующее лекарство: 1 литром красного сухого вина залить 100 граммов сухих предварительно измельченных листьев подорожника большого. Настаивать две недели в темном прохладном месте, затем перелить в кастрюлю, довести до кипения и варить в течение 10 минут на слабом огне при закрытой крышке. После этого отвар процедить, остудить и разлить по бутылкам. Принимать в течение месяца за 15–20 минут до еды по 50 граммов 3 раза в день.

При гастрите с повышенной секреторной функцией можно принимать сбор, состоящий из 4 частей листьев подорожника, 4 частей травы зверобоя, 4 частей травы сушеницы болотной, 2 частей травы золототысячника, 2 частей травы горца птичьего,  $\frac{1}{2}$  частей травы тысячелистника, 1 части травы мяты перечной, 1 части плодов тмина и 1 части корневища аира. Этот отвар следует принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через час после принятия пищи.

Эффективен отвар семян подорожника блошного, приготовленный из расчета 20 граммов семян на 200 граммов воды. Принимать его следует 3 раза в день по 2 столовых ложки.

При остром гастрите рекомендуется настой цветков ромашки аптечной, листьев подорожника большого, травы крапивы и зверобоя, взятых по 30 граммов. Лекарственную смесь залить 1 литром кипятка, настаивать 2 часа при закрытой крышке в теплом месте, процедить и принимать по 4–5 стаканов в день. Курс лечения – 10 дней.

## Геморрой

При геморрое воспаляются и повреждаются вены в стенках заднего прохода. Если болезнь не запущена, ее можно вылечить с помощью народных средств, в том числе и с применением зверобоя.

Если при лечении зверобоем у больного открывается кровотечение или появляются длительные боли в области заднего прохода, а также задержка стула или диарея, которая продолжается несколько дней, лечение следует прервать и как можно быстрее обратиться к врачу.

При геморрое на область вокруг заднего прохода наносят холодный раствор, приготовленный из смеси 3 капель настойки календулы, 3 капель настойки зверобоя и 3 капель настоя чистотела. Также область вокруг заднего прохода часто обмывают отваром зверобоя. Для его изготовления 15 г сырья залить 800-1000 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 5–8 минут, затем настаивать 7–8 часов и процедить.

Данный отвар можно добавлять в ванну. Длительность принятия ванны – 15 минут.

Также для ванны используют настой травы зверобоя и кровохлебки лекарственной: 1 ст. ложку сырья залить 3–4 стаканами воды, настаивать в течение 5 часов, затем процедить. Продолжительность сидячей ванны – 10 минут.

Для клизм и обмываний при кровоточащих и воспаленных геморроидальных шишках применяют настой травы зверобоя (2 части), чистотела (1 часть) и листьев земляники (2 части). 15 г смеси залить 400 мл кипятка, настаивать 20–30 минут, затем процедить.

В народной медицине для клизм при геморрое используется отвар из смеси лекарственных трав: 40 г травы зверобоя смешать с 30 г семени льна посевного, 30 г цветков календулы, 20 г листьев, плодов и корней просвирника низкого и 20 г травы тысячелистника обыкновенного. 15–20 г смеси залить 500 мл горячей воды, кипятить на слабом огне в течение 7–10 минут, после чего остудить и процедить.

Кроме того, геморроидальные шишки обмывают настоем зверобоя и цветков ромашки аптечной: 15 г зверобоя и 30 г ромашки залить 500 мл кипятка, настаивать 1 час, затем процедить.

Для приема внутрь при геморрое используют настой или настойку зверобоя. Настой принимают по 40–50 мл 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 7–10 дней. Лечение настойкой проводят в течение 7 дней, принимая по 5 мл препарата 3 раза в день за 1 час до еды.

Также при геморрое следует принимать настой из 1½ части листьев подорожника большого, 1½ части травы зверобоя продырявленного, 1½ части травы стальника полевого, 1½ части травы горца почечуйного, 1 части травы сушеницы болотной, 1 части коры крушины ломкой, 1 части травы хвоща полевого и 1 части цветков ромашки аптечной. Настой принимать 3 раза в день до еды по 1/3 стакана.

При геморроидальном кровотечении пьют настой зверобоя и цветков коровяка в пропорции 1:1, для приготовления которого 45–50 г смеси нужно залить 350 мл горячей кипяченой воды, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Препарат принимать по 50 мл 3 раза в день за 30–35 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

## Гепатит

Вирусный гепатит – одно из самых тяжелых заболеваний печени. На начальной стадии больные ощущают слабость, потерю аппетита, их мучают отрыжка, тошнота, боли в суставах и в правом подреберье. Поврежденная печень теряет способность выводить с желчью желчные пигменты и кислоты, и они накапливаются в крови. Постепенно развивается желтуха. При обнаружении признаков гепатита следует немедленно обратиться к врачу, который назначит соответствующее лечение. Для укрепления и восстановления организма будут очень полезны препараты на основе лекарственных растений, обладающих противовирусными свойствами (одуванчик, календула, лопух и др.).

При гепатите рекомендуется принимать настой кукурузных рыльцев и зверобоя. Для приготовления препарата 15 г кукурузных рыльцев и 15 г травы зверобоя положить в термос, затем залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 7–8 часов.

Настой пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней. Через неделю приема препарата необходимо сделать перерыв на 5 дней.

Облегчить течение гепатита помогает употребление настоя из сбора трав, в который входят 40 г травы зверобоя, 30 г заготовленных весной листьев березы повислой, 30 г листьев кипрея узколистного, 30 г цветков клевера лугового, 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г цветков календулы, 20 г травы мяты перечной, 20 г цветков ромашки аптечной и 40 г плодов шиповника коричневого. 40–50 г смеси положить в термос, залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 6–7 часов, затем процедить. Принимать теплый настой по 100 мл 3–4 раза в день за 25–30 минут до еды. Длительность лечения может составлять 2–3 месяца в зависимости от тяжести заболевания.

Поддержать функцию печени в период болезни помогает настой календулы и зверобоя, смешанный с отваром чистотела. Для приготовления лекарства следует 10 г цветков календулы и 20 г травы зверобоя залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить и смешать с отваром травы чистотела (2: 1).

Препарат пить по 20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10 дней.

При хроническом гепатите в народной медицине применяют настой корневищ аира болотного и травы зверобоя. Для приготовления препарата 10 г измельченных корневищ аира и 10 г сушеной травы зверобоя залить 300 мл кипятка, укутать и затем настаивать в течение 1–1,5 часа, процедить.

Настой принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Продолжительность лечения необходимо согласовать с врачом.

При хроническом гепатите также рекомендуется пить отвар цикория и зверобоя с медом. Для его приготовления 30 г корней цикория и 30 г травы зверобоя залить 800 мл горячей воды и кипятить на слабом огне в течение 5–7 минут. Отвар остудить до 37–40 °С и добавить в него 50–60 г меда и 5 мл лимонного сока.

Лекарство принимать по 30 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

Сбор для лечения хронического гепатита: смешать 30 г травы зверобоя, 20 г корней валеарианы лекарственной, 20 г травы горца птичьего, 20 г корней цикория, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 40 г цветков ромашки аптечной и 20 г травы череды трехраздельной.

20 г смеси залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, процедить.

100 мл отвара выпить в течение дня. Продолжительность приема лекарства необходимо согласовать с врачом.

Сбор для лечения острого гепатита: 20 г травы зверобоя, 20 г травы чистотела, 20 г травы адониса, 10 г травы хвоща полевого, 10 г травы тысячелистника.

25–30 г смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, затем процедить. Препарат принимать по 100 мл 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

После перенесенного заболевания восстановить функции печени хорошо помогает следующий сбор: 30 г травы зверобоя, 20 г плодов аниса обыкновенного, 20 г семян тмина, 20 г кукурузных рыльцев, 10 г корня одуванчика.

15–20 г смеси залить 400 мл воды, кипятить в течение 5–7 минут, затем настаивать до полного охлаждения.

Отвар принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Лечение хронического гепатита продолжается в течение нескольких лет, и прием настоя и отвара трав, оказывающих противовоспалительное, спазмолитическое, желчегонное и антибактериальное действие, замедляет воспалительно-дистрофический процесс в печени и у многих больных приводит к улучшению состояния без клинических проявлений болезни.

*Рецепт 1.* Смешивают 5 столовых ложек корней одуванчика лекарственного, 2 столовые ложки листьев крапивы, 1 столовую ложку коры ивы козьей, 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной, 1 столовую ложку травы сабельника болотного, 1 столовую ложку травы тысячелистника обыкновенного.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 30–40 минут, затем процеживают. Принимают теплым, по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды и перед сном. Курс – 2–3 недели.

*Рецепт 2.* Смешивают 3 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 1 столовую ложку корней пырея ползучего, 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной.

1 столовую ложку смеси заливают 0,5 л горячей воды и настаивают 30–40 минут. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды и перед сном.

*Рецепт 3.* Смешивают 4 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 3 столовые ложки листьев подорожника большого, 3 столовые ложки корней одуванчика лекарственного, 3 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы бессмертника песчаного, 2 столовые ложки календулы лекарственной, 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной, 1 столовую ложку травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовую ложку полыни обыкновенной, 1 столовую ложку листьев шалфея лекарственного, 1 столовую ложку травы чистотела большого, 1 столовую ложку корневищ аира болотного, 1 столовую ложку коры калины обыкновенной, 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды и настаивают 1–2 часа. Готовый настой процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды и перед сном. Курс – 2–3 месяца.

*Рецепт 4.* Смешивают 5 столовых ложек корней одуванчика лекарственного, 4 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 3 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 2 столовые ложки листьев березы повислой, 2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовую ложку цветков календулы лекарственной, 1 столовую ложку травы вероники лекарственной, 1 столовую ложку листьев черники обыкновенной, 1 столовую ложку листьев брусники обыкновенной, 1 столовую ложку коры калины обыкновенной. 2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды и настаивают 30–40 минут. Готовый настой процеживают. Принимают теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды и перед сном. Рекомендуется при хроническом гепатите.

*Рецепт 5.* Смешивают 5 столовых ложек корней одуванчика лекарственного, 4 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 3 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 3 столовые ложки листьев подорожника большого, 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 2 столовые ложки листьев земляники лесной, 2 столовые ложки корней лапчатки прямостоячей, 2 столовые ложки травы льнянки обыкновенной, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку травы будры плющевидной, 1 столовую ложку травы василька лугового, 1 столовую ложку корней пырея ползучего, 1 столовую ложку травы спорыша, 1 столовую ложку травы репешка обыкновенного, 1 столовую ложку травы череды трехраздельной.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 3–5 минут. Отвар настаивают 20–30 минут и процеживают. Принимают теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды и перед сном. Рекомендуется при хроническом гепатите.

*Рецепт 6.* Смешивают по 1 столовой ложке травы зверобоя продырявленного, цветков пижмы обыкновенной, травы тысячелистника обыкновенного, цветков ромашки аптечной, корней лопуха большого, плодов шиповника коричневого, травы шалфея лекарственного, корня девясила высокого, травы череды трехраздельной. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

## Герпес

Чаще всего герпес проявляется в виде небольших, наполненных жидкостью пузырьков на губах – так называемой простуды. Но уже при проявлении его первых симптомов – пощипывания и жжения около губ – развитие этого вирусного заболевания можно предотвратить.

В народной медицине, помимо применения других лекарственных растений, лечение герпеса проводят с помощью препаратов зверобоя.

При появлении первых симптомов герпеса больное место рекомендуется смазать соком зверобоя или приложить к нему тампон, смоченный спиртовой настойкой данного растения.

Чтобы облегчить течение заболевания, используют смесь следующего состава: 5 мл масла зверобоя и 5 мл масла календулы смешивают с 3 мл масла чистотела и 2 каплями эвкалиптового масла. Смесь нужно хранить в пузырьке из темного стекла и 3 раза в день наносить на пораженное место. В течение 30 минут после смазывания следует избегать попадания на это место прямых солнечных лучей.

Для облегчения симптомов герпеса полезно принимать лекарственные препараты, обладающие противовирусным и общеукрепляющим свойством. Так, эффективен настой из сбора трав, в который входят 15 г травы зверобоя, 15 г травы Melissa, 15 г цветков ромашки, 15 г травы чабреца, 15 г травы горичвета, 15 г травы полыни и 15 г листьев малины. 40 г смеси залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 1,5–2 часов. Принимать по 100 мл настоя 4 раза в день.

## Гипертония

Если давление иногда повышается при стрессе или физической нагрузке, это считается нормальным явлением. Однако регулярное повышение артериального давления приводит к развитию гипертонии – уменьшению просвета стенок мелких артерий, затрудняющему продвижение крови по сосудам. Гипертония часто приводит к инфаркту и инсульту.

Арсенал рекомендаций народной медицины очень обширен и включает средства как для наружного применения, так и для приема внутрь.

Разумеется, больные гипертонией должны находиться под наблюдением лечащего врача и принимать прописанные им препараты. Однако фитосредства помогают усилить эффективность лечения.

Снизить артериальное давление помогает смесь отваров травы зверобоя, ягод боярышника и трава чистотела, взятых в равных пропорциях. Данное средство принимают по 5 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Отвар вполне можно заменить смесью настоек: 2 мл настойки зверобоя, 3 мл настойки валерианы лекарственной, 3 мл настойки боярышника и 2 мл настойки чистотела смешивают и принимают за 45–60 минут до еды 1 раз в день (предпочтительно утром). Курс лечения – 7 дней. После 7-дневного перерыва курс повторяют.

В качестве средства, понижающего артериальное давление и повышающего уровень лейкоцитов в крови, в народной медицине используют настой травы донника лекарственного, травы зверобоя и цветков календулы, взятых в равных пропорциях. Для приготовления препарата 20 г смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, затем процедить.

Принимать по 50 мл настоя 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Хорошим гипотензивным средством при легких формах гипертонии является настой травы сушеницы болотной и зверобоя. Для его приготовления 30 г сушеницы и 30 г зверобоя залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, затем процедить.

Препарат принимать по 20 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

Если заболевание сопровождается постоянным головокружением, рекомендуется принимать смесь спиртовых настоек травы зверобоя и плодов солянки Рихтера. Настойки смешивают и пьют по 5 мл 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения согласуется с врачом.

Для длительного лечения гипертонии используют следующий сбор: 10 г травы зверобоя, 30 г цветков бессмертника песчаного, 30 г травы вахты трехлистной, 30 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы чистотела.

40–50 г смеси залить 1,5 л воды, довести до кипения и на слабом огне выпарить до 1 л, процедить. Лекарство принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 20–25 дней. После каждых 7–8 дней приема препарата рекомендуется делать перерыв на 3–4 дня.



## Головные боли

Причинами головной боли могут быть как усталость и нервное перенапряжение, так и различные заболевания, вызывающие нарушения внутричерепного кровообращения.

Если головные боли наблюдаются регулярно, следует обратиться к врачу. При недомоганиях, связанных с усталостью или физической и нервной нагрузкой, в народной медицине применяют препараты лекарственных растений, в том числе зверобоя, действующего как общеукрепляющее, тонизирующее и спазмолитическое средство.

При сильной головной боли рекомендуется принимать настой зверобоя, для которого 20 г сушеной травы залить 200 мл кипятка и настаивать в течение 30–40 минут. Пить по 50 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Для устранения головной боли, связанной с нервным напряжением или стрессовым состоянием, рекомендуется 3 раза в день за 30 минут до еды принимать по 100 мл настоя из смеси трав. Для приготовления лекарства надо смешать по 50 г травы зверобоя продырявленного, сушеницы болотной и корня валерианы лекарственной, 20 г смеси положить в термос, залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 1–1,5 часа, процедить.

Если головная боль возникает в результате остеохондроза шейного отдела позвоночника, помочь может настой, для которого следует смешать 30 г травы зверобоя, 30 г травы грыжника душистого, 30 г листьев березы повислой и 60 г коры ивы. 20 г такой смеси залить 250–300 мл кипятка, укутать и настаивать в течение 2 часов. Принимать по 100 мл 3 раза в день через 1 час после еды.

## Грибковые заболевания кожи

К самым распространенным грибковым заболеваниям кожи относятся эпидермофития и дерматомикоз. В народной медицине для лечения грибковых заболеваний применяется множество средств. Поскольку зверобой обладает противовоспалительным и бактерицидным свойством, средства из него используются для наружного применения при различных грибковых заболеваниях кожи, также и при лишае.

Пораженные участки кожи смазать свежим соком зверобоя, который быстро впитывается и снимает зуд. Обработку повторить 3–4 раза с интервалом в 3–5 минут.

Лечение грибковых заболеваний проводят и с помощью настойки зверобоя, для приготовления которой 50 г сырья необходимо залить 100 мл водки и настаивать в темном месте в течение 12 дней.

Препарат принимают по 10 мл 1 раз в день. Курс лечения – 7–10 дней.

При грибковом заболевании ногтей народная медицина советует использовать следующий лекарственный препарат. Смешать 30 г травы горечавки желтой, 30 г ягод черники, 30 г травы кошачьей мяты, 30 г цветков пижмы, 30 г травы окопника, 30 г травы желтого щавеля, 30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г ягод лавра, 30 г травы чистотела. 100 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать в течение 8–10 часов, затем кипятить 15–20 минут, процедить. К 50 мл отвара добавить 5 мл нашатырного спирта, полученную смесь втирать в пораженные грибом участки.

При возникновении грибковых заболеваний на коже проводят обработку мазью на основе смеси настоек зверобоя и чистотела.

Для приготовления мази 1 часть настойки смешивают с 2 частями вазелина и нагревают на водяной бане до испарения спирта. Полученным препаратом смазывают пораженные грибом участки кожи на ночь. Курс лечения – 5–10 дней.

Если грибом поражены ступни, рекомендуется 2 раза в день делать ножные ванночки с настоем травы зверобоя и чистотела, для приготовления которого 100 г сырья требуется залить 700–750 мл кипятка, настаивать в течение 20–25 минут, затем процедить. Полученный настой вылить в тазик и разбавить теплой водой (1: 1). Продолжительность ванночки – 20 минут.

При эпидермофитии стоп, прежде чем лечь спать, опускают ступни на 10 минут в тазик с теплой водой, в которую добавлено по 2 капли масел зверобоя, календулы и чистотела.

Излечению от многих грибковых заболеваний кожи помогает смесь настоек календулы, душицы и зверобоя. Для ее приготовления 2 капли настойки календулы, 2 капли настойки душицы и 5 капель настойки зверобоя необходимо растворить в 80–100 мл воды и смазывать полученной смесью пораженные участки кожи 2–3 раза в день.

## Дерматит

При попадании на кожу аллергена или иного раздражающего вещества на ней развивается воспаление, или дерматит. Признаками заболевания являются отечность, покраснение, шелушение и зуд кожных покровов. Кроме того, на коже появляются волдыри, которые со временем лопаются и кровоточат.

Лечение проводится под наблюдением врача, однако больной может облегчить течение болезни с помощью народных средств, в частности препаратов зверобоя.

Для устранения зуда рекомендуется смазывать пораженные участки кожи отваром травы зверобоя, чистотела и листьев подорожника или сделать компресс, для чего марлю, сложенную в несколько слоев, смочить в теплом отваре или настое зверобоя. Компресс накладывать на пораженный участок кожи на 10–15 минут.

Чтобы снять кожный зуд, в народной медицине используют смесь из 100 г меда и 50 мл настоя зверобоя. Смесь наносят на марлю и накладывают на зудящее место.

При мокнущей экземе на пораженный участок кожи накладывают марлю, смоченную в смеси масел ромашки, календулы, чистотела и зверобоя (по 1 капле) и 20 мл любого лосьона без запаха.

## Диабет

Заболевание эндокринной системы, развивающееся вследствие недостаточного количества инсулина – гормона поджелудочной железы. Проявляется нарушением углеводного, жирового и белкового обмена.

*Рецепт 1.* Смешивают 4 столовые ложки листьев черники обыкновенной, 4 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 4 столовые ложки плодов шиповника обыкновенного, 4 столовые ложки цветков овса, 3 столовые ложки корней лопуха большого, 2 столовые ложки корней одуванчика обыкновенного.

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами горячей воды, на водяной бане доводят до кипения и настаивают 1–2 часа. Принимают теплым по 1 стакану за 20–30 минут до еды. Курс – 1–2 месяца, затем делают небольшой перерыв.

*Рецепт 2.* 1 столовую ложку измельченных корней лопуха большого заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают 3–4 часа, затем нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4–5 раз в день до еды.

*Рецепт 3.* Смешивают по 1 столовой ложке корней лопуха большого, листьев черники обыкновенной и стручков фасоли обыкновенной. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар процеживают. Принимают по 0,4 стакана 2–3 раза в день.

*Рецепт 4.* Смешивают 3 столовые ложки листьев черники обыкновенной, 2 столовые ложки корней лопуха большого, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовую ложку семян льна обыкновенного, 1 столовую ложку корней одуванчика лекарственного. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.

*Рецепт 5.* Смешивают 4 столовые ложки корней лопуха большого, 4 столовые ложки листьев черники обыкновенной, 2 столовые ложки травы спорыша обыкновенного, 1 столовую ложку плодов боярышника кроваво-красного, 1 столовую ложку вероники лекарственной, 1 чайную ложку цветков и листьев ландыша майского. 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане 5–7 минут, затем настаивают 5–6 часов. Готовый настой процеживают. Принимают по 0,3 стакана 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

## Дизентерия

Дизентерия – это острое заболевание, вызываемое дизентерийными палочками, выделяющими яд, который служит причиной общей интоксикации – тяжелого отравления организма и нарушения обмена веществ. Возбудители дизентерии – кишечные бактерии рода шигелла. Они могут долго сохраняться в продуктах питания (молоке, масле, сыре, овощах), а также в загрязненных открытых водоемах.

Признаками заболевания являются боли в животе, диарея, тошнота, рвота, повышение температуры тела, отсутствие аппетита и сильная жажда.

Лечение дизентерии лекарственными препаратами должно осуществляться строго под руководством врача. Народная медицина рекомендует при первых признаках заболевания очистить кишечник с помощью сильнодействующего слабительного, затем принимать препараты лекарственных растений, обладающих противомикробной активностью.

Для лечения дизентерии в нетрадиционной медицине используют смесь соков зверобоя и рябины. 60 мл сока рябины и 30 мл сока зверобоя развести 200 мл кипяченой воды. Принимать по 50 мл препарата 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 4–5 дней.

В случае дизентерии смешать 40 г травы зверобоя продырявленного, 20 г травы чистотела и 20 г травы тысячелистника обыкновенного, залить 1 стаканом кипятка, остудить и принимать этот настой.

10 г смеси залить 200 мл кипятка, укутать и настаивать в течение 2–3 часов, процедить. Принимать по 50 мл настоя 3 раза в день за 25–30 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

Эффективным средством от диареи при дизентерии является лечебный чай из смеси 40 г плодов рябины, 30 г травы зверобоя и 20 г корня алтея. 8 – 10 г смеси заварить 500 мл кипятка, настаивать 30–40 минут, пить по 100 мл 4 раза в день.

При тяжелой форме дизентерии применяют настой зверобоя и цветков жимолости, для приготовления которого по 20 г травы зверобоя и цветков жимолости необходимо залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 30–40 минут, процедить.

Препарат принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 12–14 дней.

При амёбной дизентерии настой травы зверобоя и ягод боярышника можно принимать попеременно с отваром из корня кровохлебки. 30 г боярышника и 10 г зверобоя залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 4–5 часов, затем процедить. 3 г корня кровохлебки залить 200 мл воды и на слабом огне кипятить 15–20 минут, после процедить и долить кипяченой воды до прежнего объема.

Настой зверобоя и боярышника необходимо принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды, а через 1–1,5 часа после еды пить по 20 мл отвара корня кровохлебки. Лечение следует проводить в течение 3 дней.

## Дисбактериоз

Дисбактериозом называют нарушение нормального состояния микрофлоры в организме человека. Причиной его возникновения являются частое применение антибиотиков, различные болезни органов пищеварения, неправильное питание и др. Лечение медикаментозными средствами осложняется тем, что многие из них вызывают побочные эффекты. Положительный результат чаще всего дает фитотерапия: препараты на основе трав угнетают патогенную флору и благотворно влияют на развитие нормальной, снимают воспаление в кишечнике, восстанавливают его функцию, а также функции желудка, поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей.

*Рецепт 1.* Смешивают 10 столовых ложек травы зверобоя продырявленного, 6 столовых ложек травы тысячелистника обыкновенного, 4 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 4 столовые ложки листьев березы белой, 4 столовые ложки листьев подорожника большого, 4 столовые ложки листьев земляники лесной, 4 столовые ложки травы лапчатки гусиной, 4 столовые ложки листьев брусники обыкновенной, 2 столовые ложки цветков календулы лекарственной, 2 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной, 2 столовые ложки травы горца птичьего, 1 столовую ложку горца почечуйного, 1 столовую ложку листьев крапивы, 1 столовую ложку шишек ольхи липкой, 1 столовую ложку травы хвоща полевого.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 30–40 минут. Остужают при комнатной температуре и процеживают. Отвар принимают теплым по следующей схеме: 2 дня – по 0,4 стакана каждый час, в следующие дни – по 0,5 стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 2–3 недели.

*Рецепт 2.* Смешивают 5 столовых ложек цветков календулы лекарственной, 4 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 3 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки листьев брусники обыкновенной, 2 столовые ложки листьев березы белой, 1 столовую ложку цветков клевера лугового, 1 столовую ложку листьев лопуха большого, 1 столовую ложку листьев подорожника большого, 1 столовую ложку травы шалфея лекарственного, 1 столовую ложку травы душицы обыкновенной, 1 столовую ложку цветков пижмы обыкновенной.

1 столовую ложку смеси заливают 0,5 л горячей воды и нагревают на водяной бане 30–40 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Принимают по следующей схеме: первые 2 дня по 0,4 стакана через каждые 2–3 часа, затем по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды и перед сном.

*Рецепт 3.* 10 частей листьев малины, 10 частей листьев ежевики сизой, 10 частей листьев земляники лесной, 10 частей листьев подорожника большого, 10 частей травы зверобоя продырявленного, 3 части листьев черной смородины и 2 части чабреца ползучего залить водой (на 1 столовую ложку смеси – 1 стакан воды), довести до кипения и настаивать в течение часа. Принимать по 1–2 стакана в день вместо чая.

*Рецепт 4.* 2 части плодов черемухи, 1 часть корней лапчатки гусиной, 3 части травы спорыша, 4 части листьев подорожника, 2 части листьев крапивы и 2 части листьев шалфея перемешать, взять 1 столовую ложку смеси, заварить 1 стаканом кипятка, процедить и принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

*Рецепт 5.* Приготовить смесь из 2 частей травы сушеницы, 2 частей листьев подорожника, 2 частей цветков ромашки, 1 части плодов шиповника и 1 части травы тысячелистника. 10 граммов смеси залить 500 граммами кипятка, настаивать 5–6 часов и принимать до еды 3 раза в день по 100 граммов.

*Рецепт 6.* Смешать 2 части корня солодки, 2 части корня аира, 2 части корня ревеня, 2 части листьев мяты перечной, 2 части травы тысячелистника, 1 часть плодов тмина, 1 часть травы зверобоя и 4 части листьев подорожника. 10 граммов получившейся смеси следует залить 2 стаканами теплой воды, настаивать в течение 12 часов в термосе и принимать по 100 граммов после еды 3 раза в день.

*Рецепт 7.* 1 часть листьев подорожника, 1 часть цветков ромашки, 1 часть травы тысячелистника и 1 часть корня солодки перемешать, взять 10 граммов полученной смеси и залить 2 стаканами теплой воды. После этого следует настаивать препарат в течение 10–12 часов в термосе, затем процедить и принимать по 100 граммов 3–4 раза в день после принятия пищи.

## Желчно-каменная болезнь

При нарушении холестерина обмена, нормального состояния желчных кислот, билирубина и застоя желчи у человека возникает желчнокаменная болезнь, или калькулезный холецистит.

Острый холецистит требует обязательного наблюдения у врача. Что касается хронической формы болезни, то в нетрадиционной медицине для лечения применяются различные лекарственные растения, ведущее место среди которых занимает одуванчик. Однако лечение желчнокаменной болезни проводят и с помощью зверобоя, который, как правило, включают в состав лекарственных сборов.

20 г травы чистотела, 20 г корня одуванчика, 10 г травы горца птичьего, 10 г кукурузных рыльцев, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г плодов аниса.

10 г смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1–1,5 часа, процедить.

Лекарство принимать по 100 мл 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

В качестве средства, усиливающего желчеотделение, применяют следующий сбор. Смешать 30 г травы зверобоя, 30 г травы мяты перечной, 20 г корня крушины, 20 г корня цикория, 20 г корня одуванчика, 10 г травы тысячелистника, 10 г листьев шалфея, 10 г плодов можжевельника.

15 г смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 5–6 часов, затем процедить и добавить 50 г меда.

Препарат принимать по 100 мл 2 раза в день за 45–60 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

Людам, страдающим желчнокаменной болезнью, целители рекомендуют такой фитосбор. Смешать 10 г травы зверобоя, 20 г цветков ромашки лекарственной, 10 г травы сабельника болотного, 20 г травы чернотыльника, 20 г цветков календулы, 30 г листьев мать-и-мачехи, 10 г травы душицы, 20 г травы череды, 20 г плодов шиповника, 40 г корней одуванчика, 10 г листьев брусники. 15 г сбора залить 400 мл кипятка и настаивать в течение 30 минут. Настой принимать по 100 мл 4 раза в день за 15–20 минут до еды и на ночь.

Также в качестве желчегонного средства можно пить отвар зверобоя, чистотела, одуванчика и дягиля лекарственного. Для приготовления препарата смешать 10 г травы зверобоя, 10 г корня одуванчика, 10 г травы чистотела и 10 г корня дягиля, залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 10–15 минут, затем кипятить 3 минуты и вновь настаивать 10 минут.

Отвар пьют по 50 мл 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

После окончания острого периода и для предупреждения повторных приступов боли целесообразно принимать настои и отвары трав.

*Рецепт 1.* Смешать 20 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев подорожника, 10 г травы репешка обыкновенного и 20 г травы мяты перечной. 20 г сбора заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут. Настой пить по 50 мл каждый час в течение 2 дней, затем по 100 мл 4 раза в день за 15–20 минут до еды и на ночь. Курс лечения – 12–14 дней.

*Рецепт 2.* 50 мл сока крапивы жгучей принимают 3 раза в день до еды или по 1 столовой ложке через 2 часа после нее.



*Рецепт 3.* Смешивают по 1 столовой ложке травы крапивы, шалфея, чистотела, тысячелистника и полевого хвоща, цветков бузины, корня шиповника, кукурузных рыльцев и семян льна.

4 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды, накрывают емкость плотной тканью и настаивают 6–7 часов. Принимают по 0,5 стакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

*Рецепт 4.* Смешивают 2 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 2 столовые ложки листьев крапивы жгучей, 1 столовую ложку травы спорыша, 1 столовую ложку корня синюхи голубой.

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л горячей воды и настаивают 5–6 часов. Готовый настой процеживают. Пьют как чай в течение дня за 20–30 минут до еды. Курс – 7–8 недель, затем перерыв 10–12 дней.

## Заболевания десен

Некоторые заболевания десен, в частности их кровоточивость, вызываются попаданием в ротовую полость микробов, а также нехваткой в организме некоторых веществ.

Для лечения различных заболеваний десен в народной медицине традиционно используется спиртовая настойка зверобоя, смешанная с растительным (оливковым, кукурузным или подсолнечным) маслом. 20 мл настойки смешать с 40 мл масла и нанести полученную смесь на десны и десневые карманы на 10–15 минут.

Для профилактики гингивита и прочих заболеваний десен рекомендуется после утренних гигиенических процедур прополоскать рот отваром травы чистотела и зверобоя.

При пародонтозе народная медицина советует собрать зверобой во время цветения, вымыть, обсушить, измельчить и прокипятить в 200 мл растительного масла, дать настояться, процедить, остудить и в непрозрачном сосуде поместить в холодильник. Для лечения согреть до комнатной температуры. Перед использованием лекарства необходимо почистить зубы фторсодержащей пастой и тщательно прополоскать рот раствором фурацилина (1 таблетка на 200 мл кипяченой воды), после чего смазать десны зверобойным маслом. Рекомендуют такую процедуру проводить 2–3 раза в день, а во время лечения не есть острую, соленую и сладкую пищу и не грызть семечки.

## Запор

У людей, ведущих активный образ жизни и питающихся преимущественно растительной пищей, не возникает проблем с опорожнением кишечника.

Причинами запоров могут быть геморроидальные узлы, спайки, опухоли различной этиологии, нарушения функций кишечника. Кроме того, задержка стула может развиваться из-за несбалансированного рациона или в результате общего ослабления организма. Но не так опасен сам запор, как его последствия, так как хронический запор приводит к возникновению неврозов, снижению иммунитета, отравлению организма и способствует развитию рака кишечника.

Нетрадиционная медицина предлагает множество средств борьбы с запором с помощью препаратов из растительного сырья.

Траву зверобоя продырявленного в качестве слабительного средства используют в сухом или свежем виде. Для этого следует 10 г сырья залить 200 мл кипятка, заварить, как чай и пить 3 раза в день по 50 мл за 20–30 минут до еды.

При хроническом запоре хорошо помогает очистительная клизма из 1 л слабого отвара ромашки, к которому добавлено 30 мл настоя зверобоя.

Однако надо помнить, что постоянные клизмы и регулярный прием слабительных не решают проблемы, более того, способствуют развитию атонии кишечника, который «отвыкает» работать, возникновению дисбактериоза и геморроя. Поэтому для избавления от запора необходимо убрать вызывающие его причины, а также принять меры для улучшения работы кишечника и употреблять в пищу больше сырых овощей и фруктов, ежедневно пить не менее 1,5 л воды, принимать травяные чаи и настои, мягко стимулирующие перистальтику кишечника.

Хронический запор успешно лечится чаем из корня солодки, к которому добавляют спиртовую настойку зверобоя (на 100 мл чая 3 мл настойки).

Чай пить по 100 мл 3 раза в день в течение 7–10 дней. Затем сделать перерыв на 7 дней, а если запор возникнет снова, повторить лечение.

При атонических и спастических запорах рекомендуется использовать настои и отвары из лекарственных трав.

*Рецепт 1.* 10 г травы зверобоя, 5 г травы чистотела и 15 г плодов крушины смешать, затем залить 300 мл кипятка и настаивать в течение 2–2,5 часа.

Лекарство следует принимать по 100 мл 1 раз в день (лучше на ночь). Курс лечения – 3–4 дня.

*Рецепт 2.* Смешивают 7 столовых ложек листьев и корней одуванчика лекарственного, 5 столовых ложек травы льнянки обыкновенной, 3 столовые ложки травы донника лекарственного, 3 столовые ложки травы лапчатки гусиной, 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку цветков пижмы обыкновенной, 1 столовую ложку корней валерианы обыкновенной, 1 столовую ложку корней пырея ползучего, 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 столовую ложку листьев мяты перечной, 1 столовую ложку травы крапивы жгучей.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 20–30 минут. Остужают при комнатной температуре и процеживают. Отвар принимают по 0,5 стакана 4 раза в день за 50–60 минут до еды и перед сном. Курс лечения – 3 месяца, затем делают перерыв. Отвар рекомендуется при спастическом и спастически-атоническом запоре, сопровождающем гастрит с повышенной кислотностью, язвенную или желчнокаменную болезнь.

*Рецепт 3.* 1 столовую ложку семян лопуха большого заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивают 7–8 часов. Готовый настой процеживают. Принимают в течение дня по 0,4 стакана.

*Рецепт 4.* 1 столовую ложку корня лопуха большого заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

## **Зубная боль**

Зубная боль чаще всего является признаком кариеса или заболевания десен, поэтому следует немедленно обратиться для лечения к стоматологу. Однако, если это по каким-либо причинам временно невозможно, острую зубную боль снимают средствами народной медицины.

Для укрепления зубов полезно 3–5 раз в месяц полоскать рот настоем или отваром зверобоя.

Чтобы облегчить зубную боль, каждые 30 минут к щеке на 5 минут прикладывают марлю, смоченную в горячем отваре травы зверобоя и чистотела. После компресса рот полощут теплой водой с добавлением соли и нескольких капель спиртовой настойки календулы и зверобоя.

## Импотенция

Это состояние, при котором у мужчины не возникает стойкой эрекции. Причинами возникновения могут быть воспалительные заболевания мочеполовой и кровеносной системы, травмы позвоночника и др.

*Рецепт 1.* 1 столовую ложку свежей травы крапивы заливают 1 стаканом красного виноградного вина и нагревают на водяной бане 30–40 минут. Отвар слегка остужают при комнатной температуре и процеживают. Принимают теплым по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20–30 минут до еды и на ночь.

*Рецепт 2.* 1 столовую ложку семян крапивы заливают 2 стаканами красного виноградного вина и настаивают 1–2 недели в прохладном темном месте. Готовую настойку процеживают и принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день и на ночь.

*Рецепт 3.* Смешивают в равных пропорциях мед цветочный и сок крапивы. Сироп добавляют по 1 чайной ложке в чай. Крапивный сироп полезен также при анемии, сахарном диабете и простуде.

## Инсульт

Инсульт – это нарушение кровообращения (кровоизлияние) в головном мозге. Болезнь развивается внезапно и может привести к летальному исходу уже в первые часы после кровоизлияния.

Часто при инсульте бывают парализованы конечности и нарушается речь.

В лечении людей, перенесших инсульт, выделяют два основных направления: лечение последствий кровоизлияния и профилактику повторного инсульта.

*Рецепт 1.* 50 г листьев кипрея, 40 г травы герани луговой, 20 г травы мяты перечной, 40 г травы зверобоя, 40 г травы пустырника, 20 г шишек хмеля, 20 г корня валерианы, 10 г травы тимьяна, 40 г цветков лабазника, 10 г травы душицы.

20 г смеси положить в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать 6–8 часов. Принимать по 50–70 мл 3–4 раза в день.

*Рецепт 2.* 20 г корня родиолы розовой, 20 г плодов шиповника коричневого, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г плодов боярышника кроваво-красного, 10 г травы зверобоя продырявленного.

10 г смеси залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. Принимать по 100 мл настоя 2–3 раза в день.

*Рецепт 3.* 10 г корня аира, 40 г травы душицы, 140 г травы зверобоя, 10 г плодов можжевельника, 40 г травы кипрея, 20 г листьев мяты, 40 г листьев подорожника, 20 г травы спорыша, 60 г плодов шиповника.

20 г измельченного сбора положить в термос, залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 6–7 часов, процедить. Принимать по 50–70 мл 3–4 раза в день.

*Рецепт 4.* 5 столовых ложек травы крапивы двудомной заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре и процеживают. Отвар принимают теплым по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс – 1–2 месяца, затем делают небольшой перерыв.

*Рецепт 5.* Смешивают по 2 чайные ложки травы мелиссы лекарственной и крапивы двудомной. Смесь заливают 2 стаканами горячей воды и настаивают 15–20 минут. Готовый настой процеживают. Пьют как чай в течение дня.

При параличе рекомендуются ванны с отваром зверобоя, чистотела и корней шиповника. Для приготовления отвара 200 г корней шиповника, 100 г травы чистотела и 100 г травы зверобоя залить холодной водой, кипятить 20–25 минут на слабом огне, затем процедить и вылить в ванну. Такие ванны желательно принимать ежедневно. Курс лечения – 21 день.

## Климакс

Климаксом называется период перехода от зрелого к пожилому возрасту, он сопровождается нарушением периодичности менструального цикла до полного его прекращения. У большинства женщин климакс проходит практически незаметно, однако у других нередко сопровождается психологическими и физиологическими нарушениями. Чаще всего женщины жалуются на приливы (внезапное покраснение лица, шеи, груди), сильную потливость, нервозность, раздражительность, головные боли, бессонницу и др. Для облегчения этого состояния очень полезно пройти курс фитотерапии.

*Рецепт 1.* 1 столовую ложку сухих листьев крапивы заливают 1 стаканом горячей воды. Емкость накрывают толстой тканью и настаивают 7–8 часов. Настой процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Настой можно использовать при различных кровотечениях.

*Рецепт 2.* Смешивают по 1 столовой ложке травы крапивы двудомной и душицы обыкновенной.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Принимают по 0,4 стакана 3–4 раза в день.

*Рецепт 3.* Смешивают 1 столовую ложку корней валерианы лекарственной, 1 столовую ложку листьев мелиссы лекарственной, 1 чайную ложку корней лопуха большого, 1 чайную ложку листьев крапивы двудомной. 1 чайную ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 15–20 минут. Готовый настой процеживают. Пьют в течение дня как чай по 0,3 стакана.



## Колит

Заболевание представляет собой воспаление толстой кишки и встречается в основном у людей среднего и пожилого возраста. Колит может протекать в острой и хронической форме. Большинство больных острым колитом подлежат госпитализации, поскольку приступы заболевания сопровождаются сильными болями и диареей, что ведет к истощению и обезвоживанию организма.

Для облегчения состояния больного с хроническим колитом в народной медицине существует множество средств. Препараты зверобоя используются как отдельно, так и в сочетании с отварами и настоями других лекарственных растений.

*Рецепт 1.* С целью предотвращения повторных приступов при хроническом колите рекомендуется за 15–20 минут до еды принимать по 20–25 мл настоя зверобоя, для приготовления которого 10 г сухой травы залить 200 мл воды, кипятить 3–4 минуты и настаивать в течение 2 часов.

*Рецепт 2.* Смешать 10 г травы зверобоя, 10 г корня алтея лекарственного, 10 г цветков бессмертника песчаного, 10 г листьев и плодов кассии остролистной, 10 г травы мяты перечной, 10 г соплодий ольхи серой, 10 г листьев подорожника большого, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г семян тмина обыкновенного и 10 г семян фенхеля обыкновенного.

20 г смеси залить 400 мл кипятка, укутать и настаивать в течение 1,5–2 часов. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

*Рецепт 3.* Для лечения хронического колита используют сбор из равных частей корневищ лапчатки прямостоячей, соплодий ольхи серой, корней крапивы жгучей, травы чистотела и зверобоя.

40 г смеси заливают 1,5 л холодной воды, настаивают в течение 8 часов, затем кипятят в течение 10 минут и процеживают.

100 мл теплого отвара пьют утром натощак в 1 прием, оставшийся отвар принимают по 20 мл 3 раза в день за 45–60 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

*Рецепт 4.* Для лечения колита народная медицина использует и такой настой: смешать 5 г травы зверобоя продырявленного, 2 г листьев брусники, 2 г льняного семени, 2 г листьев мяты перечной, 3 г листьев подорожника, 2 г травы хвоща полевого и 2 г листьев щавеля конского. 40 г сбора заливают 1 л кипятка и варят 5–7 минут, настаивают в течение 2 часов, процеживают. Рекомендуется пить по 100 мл 3 раза в день.

*Рецепт 5.* Для уменьшения боли при приступах колита рекомендуется использовать настой травы зверобоя, чистотела, полыни горькой, а также шалфея лекарственного. 10 г смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 30–45 минут, после чего процедить.

Лекарство пить по 20 мл каждые 2 часа. Курс лечения – 2–3 дня.

*Рецепт 6.* Смешивают 5 столовых ложек корней лапчатки прямостоячей, 3 столовые ложки плодов конского щавеля, 2 столовые ложки травы буквицы лекарственной, 2 столовые ложки травы герани болотной, 1 столовую ложку травы крапивы двудомной, 1 столовую ложку корней одуванчика лекарственного, 1 столовую ложку коры вербы, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку побегов хвоща полевого, 1 столовую ложку травы тыся-

челистника обыкновенного, 1 столовую ложку травы чистотела большого, 1 столовую ложку листьев мать-и-мачехи обыкновенной.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 30–40 минут. Настой процеживают и принимают теплым по следующей схеме: первые 2 дня – по 0,4 стакана каждый час, затем по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды и на ночь. Курс – 2–3 месяца, затем делают небольшой перерыв.

*Рецепт 7.* Смешивают 3 столовые ложки травы зверобоя обыкновенного, 2 столовые ложки цветков шалфея лекарственного, 1 столовую ложку лепестков крапивы глухой, 1 столовую ложку листьев лопуха большого, 1 столовую ложку соцветий липы мелколистной, 1 столовую ложку травы вероники лекарственной.

Настой готовят и принимают так же, как указано в рецепте 6.

## Кольпит

Кольпит – воспаление слизистой оболочки влагалища – возникает при попадании во внутренние половые органы женщины болезнетворных микроорганизмов. Чаще всего возбудителями заболевания становятся стафилококки, стрептококки, гарднереллы, трихомонады и кишечная палочка.

Иногда при приеме некоторых антибиотиков у женщин развивается так называемая молочница, или грибковый кольпит.

В народной медицине для лечения кольпита используют настой травы зверобоя продырявленного, для приготовления которого надо 40–50 г сырья залить 3 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Лекарственный настой применять для спринцевания и сидячих ванночек.

Для лечения кольпита используют настой 20 г травы чабреца, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г корня алтея, 10 г травы крапивы двудомной, 10 г травы зверобоя и 10 г травы тысячелистника. 20 г измельченного сбора положить в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 6–8 часов. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды. Курс лечения – 2 месяца.

## Конъюнктивит

Конъюнктивит – воспаление соединительной (слизистой) оболочки глаза – является одним из самых распространенных заболеваний глаз.

Как правило, лечение с помощью медикаментозных средств бывает весьма эффективным, и болезнь проходит уже через несколько дней благодаря использованию специальных глазных мазей и капель. Однако при первых признаках конъюнктивита помогают и народные средства, в частности промывание глаз отваром или настоем зверобоя продырявленного.

При нагноении глаз и выделении из них большого количества слизи глаза следует промывать настоем зверобоя.

Для приготовления настоя для промывания глаз 3 г сырья залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2,5–3 часов, процедить. Смоченным теплым настоем ватным диском протирать глаза 3–4 раза в день.

Для промывания глаз также применяют настой календулы лекарственной, в который добавлено несколько капель сока зверобоя. Для приготовления препарата 20 г цветков календулы залить 300 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа в закрытой посуде, процедить и добавить 5–6 капель свежего сока зверобоя.

Лечению конъюнктивита способствуют и ванночки: лицо на несколько секунд необходимо погрузить в теплую кипяченую воду, в которую добавлено 5–7 капель сока зверобоя и 2–3 капли сока чистотела. По окончании процедуры глаза протереть салфеткой, смоченной холодной кипяченой водой.

Для облегчения течения болезни народная медицина советует принимать внутрь следующий настой. Смешать 20 г травы зверобоя продырявленного, 10 г почек березы бородавчатой, 15 г травы череды трехраздельной, 10 г шишек хмеля обыкновенного, 15 г листьев подорожника большого и 15 г листьев шалфея лекарственного. Все смешать, залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

## Миозит

Миозит – это воспаление мышечных волокон, часто приводящее к образованию твердых узелков внутри мышцы. Как правило, заболевание возникает на крупных мышцах спины, шеи и плеч, а иногда и ягодиц. Миозит может быть результатом травмы, переохлаждения или стрессового состояния. Кроме того, заболевание появляется от долгого сидения в неудобной позе.

Любой противовоспалительный препарат лекарственных растений для приема внутрь можно использовать в сочетании со средствами местного действия – мазями и маслами.

Для лечения миозита используют настой травы зверобоя, чистотела и таволги вязолистной. Смешать сырье в равных пропорциях, 10 г смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20–30 минут, процедить.

Препарат принимать по 20 мл 2–3 раза в день в течение 5–7 дней.

При миозите хорошо помогает отвар зверобоя и коры ивы белой. Для приготовления лекарства 10 г измельченной коры ивы и 10 г травы зверобоя залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне в течение 15–17 минут, остудить и процедить.

Отвар принимают по 20 мл 2 раза в день в течение 3–5 дней.

В качестве местного средства для лечения миозита используют мазь, приготовленную из свежего сока зверобоя и вазелина (1: 4). Больные места смазывают мазью 2 раза в день. Курс лечения – 5–6 дней.

При миозите в народной медицине используются компрессы и примочки из настоя 10 г почек и листьев ивы, 10 г травы зверобоя продырявленного и 10 г цветков бузины черной. Смесь положить в термос, залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 2–3 часов.

## Мочекаменная болезнь

Образование в почках мочевых камней происходит из-за нарушения обмена веществ или изменения химического состава крови. Мочевые соли выпадают в кристаллы, из которых затем образуются камни.

Средства, предлагаемые нетрадиционной медициной для лечения мочекаменной болезни, весьма эффективны, однако людям, которые страдают этим заболеванием, следует применять их только после консультации с врачом.

Для лечения мочекаменной болезни рекомендуется принимать следующий сбор: 40 г травы зверобоя продырявленного, 40 г листьев черники, 40 г травы хвоща полевого, 40 г травы пастушьей сумки, 30 г сосновых почек, 20 г травы лабазника, 20 г цветков вереска.

10 г смеси залить 300 мл воды, кипятить в течение 5–6 минут, остудить и процедить. Препарат принимать по 10 мл 3–4 раза в день через 30 минут после еды в течение 4–5 недель. После каждой недели приема отвара делать перерыв на 5 дней.

Выведению из организма камней способствует прием отвара зверобоя, чистотела, пастушьей сумки и листьев крапивы. Для приготовления препарата 10 г смеси залить 200 мл воды, кипятить в течение 5 минут, затем процедить.

Отвар принимать по 10 мл 3 раза в день через 30 минут после еды. Курс лечения – 10 дней.

Для постепенного растворения камней в почках и для профилактики их образования народная медицина советует принимать следующий настой. Смешать в равных пропорциях листья брусники, цветки липы, траву зверобоя, траву крапивы, кукурузные рыльца, листья подорожника, цветки фиалки и иван-чая, семена льна, траву золотарника, листья мяты, цветки календулы, шишки хмеля, траву золототысячника и марены красильной, корень аира, траву спорыша, листья толокнянки, траву хвоща, листья эвкалипта, плоды шиповника, цветки пижмы и зеленый чай. Заваривать как чай, принимать лекарство в течение 3 месяцев. При необходимости после перерыва курс лечения повторить.

Хорошим средством для выведения камней из организма служит горячий компресс, для которого надо приготовить отвар травы зверобоя и чистотела (1: 1). Марлевую салфетку пропитать этим отваром и наложить на 20 минут на область почек. Процедуру повторять 1 раз в день в течение 10 дней.

Кроме того, при болях принимают сок зверобоя, смешанный с медом (5 мл сока на 100 г меда). Лекарство пьют по 5 мл (1 ч. ложка) каждые 2–3 часа.

## Нефрит, пиелонефрит, гломерулонефрит

Нефрит и пиелонефрит – воспалительные заболевания почек. При первом поражаются почечные клубочки, а при втором – ткань почек и мочевыводящая система.

Больные острой формой нефрита и пиелонефрита в большинстве случаев проходят лечение в условиях стационара.

Гломерулонефрит представляет собой иммуноаллергическое заболевание почек и мочевыводящих путей. Есть две формы болезни – острая и хроническая. Чаще всего гломерулонефрит развивается после таких перенесенных заболеваний, как тонзиллит, ангина и болезни стрептококковой природы.

Для острого гломерулонефрита характерны следующие симптомы: мочевого синдром, отеки, артериальная гипертония.

Хронический гломерулонефрит возникает вследствие острого постстрептококкового нефрита и представляет собой длительно протекающее воспалительное двустороннее заболевание почек. Также эта болезнь может развиваться от воздействия ядов насекомых и растительных и пищевых антигенов. Основные симптомы такие же, как и при остром гломерулонефрите.

Люди, страдающие хроническим воспалением почек, должны проводить терапевтические процедуры под наблюдением врача и только по его рекомендации принимать те или иные растительные препараты.

Для лечения нефрита в народной медицине используется настой травы зверобоя, спорыша и цветков василька синего. 10 г сырья залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 25–30 минут, затем процедить.

Препарат принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

При хроническом воспалении почек рекомендуется принимать следующий отвар. Смешать равное количество листьев толокнянки и брусники, а также травы фиалки и зверобоя.

20 г смеси залить 400 мл холодной воды, кипятить до выпаривания половины объема, затем остудить, тщательно процедить и разбавить 200 мл кипяченой воды. Пить по 50 мл 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 10 дней.

В качестве общеукрепляющего средства при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря используют настой шиповника, смешанный со свежим соком зверобоя.

Для приготовления настоя 10 г ягод шиповника залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, остудить, процедить, смешать с 5 мл сока зверобоя и принимать по 40 мл 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

Отвар зверобоя и корня алтея пьют как противовоспалительное средство при различных заболеваниях почек. Для приготовления препарата 10 г измельченного корня алтея и 10 г травы чистотела смешать, залить 700 мл воды, кипятить в течение 10 минут, настаивать 2 часа, затем процедить.

Препарат принимать по 40–50 мл 3 раза в день в течение 5–7 дней.

Для лечения *гломерулонефрита* можно применять следующие сборы.

*Рецепт 1.* 6 частей ягод земляники лесной, 4 части плодов шиповника, 3 части травы хвоща полевого, 3 части листьев крапивы двудомной, 2 части листьев подорожника, 2 части листьев толокнянки обыкновенной, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 1 часть листьев березы белой и 1 часть шишек хмеля перемешать и залить кипятком (1 столовая ложка лекарственного сырья на 500 граммов воды). Настаивать 1,5 часа и принимать перед едой 3 раза в день.

*Рецепт 2.* 1 часть листьев березы повислой, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 1 часть листьев смородины черной, 1 часть шишек хмеля, 2 части листьев подорожника большого, 2 части листьев толокнянки обыкновенной, 2 части листьев брусники, 3 части травы хвоща полевого, 3 части листьев крапивы двудомной, 4 части плодов шиповника коричного и 6 частей ягод земляники лесной.

2 столовые ложки лекарственной смеси следует залить 500 граммами воды, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 10–15 минут. После этого отвар следует оставить на 1 час в теплом месте. Принимать в теплом виде перед едой 3 раза в день.

*Рецепт 3.* Смешать 1 часть травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть травы хвоща полевого, 1/2 части травы почечного чая, 1/2 части листьев подорожника большого, 1/2 части травы череды трехраздельной, 1/2 части плодов шиповника коричного и 2 части цветков календулы лекарственной, залить водой, настоять и принимать 3–4 раза в день по 1/2 стакана.

Для лечения **пиелонефрита** можно применять следующие сборы.

*Рецепт 1.* 3 части травы хвоща полевого, 3 части корневища лапчатки прямостоячей и 4 части листьев подорожника большого перемешать, залить кипятком, настоять, процедить и принимать на ночь в теплом виде по 2/3 стакана.

*Рецепт 2.* 2 части травы почечного чая, 1/2 части корня солодки голой, 1/2 части цветков календулы лекарственной, 1/2 части цветков ромашки аптечной, 1/2 части листьев подорожника большого, 1 часть листьев толокнянки обыкновенной и 1 часть травы хвоща полевого смешать, залить кипятком, настоять, процедить и принимать 3–4 раза в день по 1/2 стакана.

*Рецепт 3.* Приготовить сбор из 1 части листьев земляники лесной, 1 части листьев подорожника, 1 части листьев березы белой, 1 части травы хвоща полевого, 2 частей травы почечного чая, 2 частей травы тысячелистника, 2 частей листьев толокнянки и 2 частей семян льна. Залить лекарственное сырье крутым кипятком из расчета 1 столовая ложка сбора на 1 стакан воды, кипятить в течение 10 минут, процедить и принимать 3–4 раза в день до еды по 1/3 стакана.

*Рецепт 4.* 1 часть листьев подорожника большого смешать с 1 частью соломы зеленого овса, 1 частью плодов шиповника коричного, 1 частью травы чабреца, 1 частью травы горца птичьего, 1 частью корня цикория, 1 частью почек березы белой. Залить крутым кипятком из расчета 1 столовая ложка лекарственного сырья на 1 стакан воды, кипятить в течение 10 минут, оставить на 1 час, процедить и принимать 4 раза в день по 1/3 стакана.



## Ожоги и обморожения

Ожогом называют повреждение кожи под воздействием высокой температуры, трения или химических веществ (кислот, щелочей, солей тяжелых металлов и др.). В зависимости от глубины и размеров повреждения выделяют несколько степеней ожогов: I (поверхностный) – сопровождается покраснением пораженного участка, жжением и болью; II (частичный) – присутствуют те же признаки, образуются волдыри, наполненные жидкостью; III (сильный) – те же признаки, что и в первых случаях, поражаются глубокие слои кожи; IV (полный) – практически полное поражение кожного покрова и подкожных тканей.

Если бытовые легкие ожоги можно вылечить самостоятельно, то в более серьезных случаях следует обратиться к врачу.

Траву зверобоя продырявленного для лечения ожогов в народной медицине применяют с древнейших времен. Поскольку это растение обладает дезинфицирующими свойствами и снимает воспаления, регенерация тканей значительно ускоряется. Для лечения ожогов и обморожений используют зверобойное масло.

На обожженное место наложить повязку со зверобойным маслом. Повязку менять каждые 2 часа.

При ожогах, язвах и долго не заживающих ранах народная медицина советует накладывать повязки, смоченные отваром зверобоя продырявленного.

*Рецепт 1.* 10 г сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить в течение 10 минут или настаивать в термосе в течение 2 часов. Повязки нужно менять 2 раза в день.

*Рецепт 2.* 4 столовые ложки травы крапивы заливают 1 стаканом водки и настаивают 2 недели в холодильнике. Готовой настойкой смачивают бинт и прикладывают к пораженному участку.

*Рецепт 3.* 4 столовые ложки листьев крапивы двудомной заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 2 часа. Настоем смачивают марлю и прикладывают к пораженному участку кожи.

*Рецепт 4.* 2 столовые ложки корня лопуха большого заливают 0,5 л горячей воды и упаривают на водяной бане до половины объема. Готовый отвар процеживают, затем смешивают с коровьим маслом в соотношении 1: 4.

## Ожирение

Ожирением называют чрезмерное отложение жира на теле (в подкожной клетчатке, вокруг почек, на поверхности сердца и т. д.). У человека, страдающего этим заболеванием, появляются одышка при движениях, вялость пищеварения, нарушение работы сердца и др. Больным, как правило, назначают специальные диеты, лечебную гимнастику. Для профилактики заболевания, а также для лечения полезно пить отвары и настои лекарственных трав.

*Рецепт 1.* 1 столовую ложку сухой травы крапивы заливают 1 стаканом горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 1 час. Принимают теплым по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

*Рецепт 2.* Смешивают 3 столовые ложки коры крушины ольховидной, 3 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовую ложку корней одуванчика лекарственного, 1 столовую ложку семян петрушки кудрявой, 1 столовую ложку листьев мяты перечной.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 30–40 минут. Принимают по 1 стакану 1 раз в день утром натощак.

*Рецепт 3.* Смешивают 3 столовые ложки семян укропа огородного, 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной, 1 столовую ложку листьев лопуха большого, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки мяты перечной, 1 столовую ложку корней сельдерея пахучего.

3 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами горячей воды и настаивают 20–30 минут. Готовый настой процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

## Отсутствие аппетита

Отсутствие аппетита может быть вызвано рядом причин: заболеваниями желудочно-кишечного тракта, повышенной температурой, различными инфекционными болезнями, депрессией и др.

В народной медицине используется огромное количество средств, возбуждающих аппетит. В состав некоторых так называемых аппетитных чаев входит и зверобой продырявленный, так как горькое вещество, содержащееся в траве зверобоя, стимулирует секрецию желудочного сока и улучшает аппетит.

*Рецепт 1.* 15 г травы зверобоя продырявленного, 15 г листьев руты душистой, 15 г травы золототысячника зонтичного, 15 г листьев шалфея и 5 г травы чистотела залить 800 мл кипятка, настаивать в течение 30–45 минут, процедить. Настой следует пить по 50 мл 3 раза в день за 40–50 минут до еды в течение 4–5 дней.

*Рецепт 2.* 30 г травы мелиссы лекарственной, 5 г соцветий клевера лугового и 5 г травы зверобоя залить 600 мл кипятка, настаивать в течение 4–5 часов, процедить. Пить этот чай по 100 г 3 раза в день за 1 час до еды в течение 5–7 дней.

*Рецепт 3.* 10 г травы зверобоя, 10 г травы чистотела, 10 г травы мяты перечной и 5 г семян тмина залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 15–20 минут, процедить. Принимать при отсутствии аппетита, связанном с нарушением деятельности желудочно-кишечного тракта, по 10 мл 2 раза в день за 45–50 минут до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

## Плеврит

Плеврит характеризуется воспалением плевральных листков и образованием на их поверхности фибринозного налета. Это заболевание достаточно распространено и является чаще всего следствием осложнения после различных заболеваний легких. Также плеврит может начать развиваться под воздействием соседнего зараженного органа, а также сопутствовать таким заболеваниям, как ревматизм, панкреатит, красная волчанка, гепатит и так далее.

У людей молодого и среднего возраста плевриты чаще всего начинают развиваться в связи с туберкулезом. Лечение состоит из мероприятий, устраняющих боль, и терапии.

Для уменьшения болезненного кашля полезно пить настой из листьев подорожника большого, приготовленный по общим рекомендациям.

## **Пневмония**

Пневмония лечится комплексно: больной должен строго соблюдать режим дня, правильно и рационально питаться, заниматься физиотерапевтическим лечением и лекарственной терапией.

В последнее время широкое распространение получило лечение пневмонии различными фитопрепаратами, которые назначаются в основном при сухом сильном кашле.

Приготовить сбор из 2½ части травы чабреца, 2 частей травы фиалки трехцветной, 2 частей сосновых почек, 1½ части листьев подорожника большого и 1 части травы сушеницы болотной. Лекарственную смесь настаивать, залив кипятком, и принимать в теплом виде до еды 4–5 раз в день по ¼ стакана.

## Подагра

Подагра вызывается нарушением обмена веществ и характеризуется отложением мочекаменных солей в суставах. Как правило, заболевание возникает на фоне поражения печени или почек.

В народной медицине существует огромное количество препаратов для лечения подагры в домашних условиях. К одним из самых эффективных средств относится зверобой – как отдельно, так и в смеси с другими лекарственными растениями (для приема внутрь).

Для лечения подагры и облегчения болей в пораженных суставах спиртовую настойку зверобоя применяют и как лекарство для наружного применения (растирания больных суставов), и как лечебное средство для приема внутрь. Для приготовления настойки 10 г сушеной травы зверобоя залить 400 мл водки, поставить в темное место и настаивать в течение 14 дней, периодически взбалтывая, затем процедить. Принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день.

При застарелой подагре также можно принимать настой зверобоя. Для этого залить 30 г травы зверобоя продырявленного 700–800 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 70–80 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

При хронической подагре хорошо помогает настой травы зверобоя и чистотела. 30 г смеси залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, затем остудить и процедить.

Лекарство следует пить по 50 мл 3 раза в день за 25–30 минут до еды в течение 12–14 дней.

В народной медицине для лечения подагры используются фитосборы, например такой: смешать по 20 г травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, липового цвета и цветков бузины черной. Смесь поместить в фарфоровый сосуд, залить кипятком, плотно закрыть и нагревать на водяной бане в течение 15–17 минут. После охлаждения настой процедить и поместить в темное прохладное место, где хранить не более 3 суток. Принимать лекарство 3 раза в день по 50 мл за 30 минут до еды.

После курса лечения (17–20 дней) одним сбором можно изменить состав трав и принимать настой другого сбора, используя траву чистотела, листья и почки березы повислой, листья брусники, корневище лапчатки прямостоячей, ягоды земляники лесной, траву багульника болотного, хвоща полевого и череды трехраздельной.

Хорошим средством местного действия при лечении подагры является теплый компресс, для которого марлевую салфетку смачивают отваром травы зверобоя, чистотела и корня шиповника. Чтобы приготовить отвар, 10 г травы зверобоя, 10 г травы чистотела и 10 г корня шиповника залить 1 л воды и нагревать на водяной бане в течение 2 часов. Затем отвар процедить и остудить до температуры 36–37 °С.

## **Порезы, ссадины, гнойные раны**

Для лечения порезов, ссадин и гнойных ран желательно использовать травяные настои и отвары крапивы, так как они обладают кровоостанавливающим и бактерицидным действием, предотвращают развитие воспалительных процессов.

*Рецепт 1.* Свежую траву крапивы измельчают, плотно укладывают в любую чистую емкость и заливают водкой. Настаивают 3 недели в прохладном темном месте. Готовую настойку используют для обработки ран, ссадин и порезов.

*Рецепт 2.* 3 столовые ложки измельченных корней лопуха большого заливают 4 столовыми ложками прокипяченного растительного масла и настаивают 2 дня. Готовый настой нагревают на водяной бане 15–20 минут, охлаждают и процеживают. Используют для смазывания долго не заживающих ран.

*Рецепт 3.* Смешивают по 1 чайной ложке сока зверобоя продырявленного, крапивы двудомной и подорожника большого. Полученной смесью обрабатывают гнойные раны и порезы.

## Простудные заболевания

В настоящее время ученые пришли к выводу, что лечить простуду не обязательно: в организме заболевшего человека начинают происходить процессы, направленные на самостоятельное излечение от инфекции. Помощь заболевшему требуется лишь в том случае, если у организма недостаточно сил для сопротивления. Такому больному дают отвары и настои трав, богатые витаминами, повышающие иммунитет, усиливающие работу органов выделения.

Заболевшему будут полезны обильное питье (натуральные соки, настои трав), специальная легкая диета, ингаляции, растирания и полный покой.

*Рецепт 1.* Смешивают по 2 столовые ложки свежих корней крапивы и измельченных зубчиков чеснока. Смесь заливают водкой в соотношении 1: 5 и настаивают 2 недели в прохладном темном месте. Настой принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день. Используют при простуде, а также в качестве жаропонижающего средства.

*Рецепт 2.* Смешивают 3 столовые ложки травы крапивы, 3 столовые ложки корня солодки, 2 столовые ложки корня девясила.

2 столовые ложки смеси заливают 2 стаканами горячей воды и настаивают в термосе в течение ночи. На следующий день процеживают. Принимают теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды. Настой полезен при тяжелом кашле.

*Рецепт 3.* Смешивают 3 столовые ложки ягод малины, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовую ложку цветков липы сердцевидной, 1 столовую ложку травы душицы обыкновенной, 1 столовую ложку корней лопуха большого, 1 столовую ложку цветков бузины черной.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 20–30 минут. Готовый настой процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3–4 раза в день.



## Простатит

При простатите помогает народное средство, которое можно приготовить следующим образом: смешать по 1 части лука-чернушки, листьев подорожника ланцетовидного, кориандра, петрушки, моркови и сурепки, измельчить, взять 2 столовые ложки готовой смеси, залить из 500 граммами кипятка, поставить на водяную баню, закрыть крышкой и держать 30 минут. Затем следует укутать посуду с настоем и оставить еще на 7–8 часов. После этого настой надо процедить и принимать за 30 минут до еды утром ( $\frac{1}{2}$  стакана) и вечером (1 стакан).

При простатите можно применять масло-вытяжку, которое готовится следующим образом: смешать по 5 граммов корня девясила, цветков календулы, корня лопуха, листьев Melissa, листьев подорожника, зверобоя, плодов можжевельника, корня хрена, травы чистотела и листьев эвкалипта, пропустить через мясорубку 2–3 раза и поместить в заранее прокаленную стеклянную банку. Сверху сбор полить прокипяченным кукурузным маслом (150 граммов), затем накрыть банку крышкой, обмотать тканью и поставить в теплое место на 40 дней. По истечении указанного времени отжать масло через ткань, налить в бутылку, добавить 5 граммов прополиса, 5 граммов цветочной перги, 2 грамма ментолового порошка или 20 граммов мяты. После этого бутылку закрыть и поставить в теплое место еще на 20 дней. Применять 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 чайной ложке.

## Радикулит

Так называется заболевание, развивающееся при сдавливании нервных окончаний корешков спинного мозга с последующим их воспалением.

*Рецепт 1.* Свежую крапиву вместе с корнем мелко нарезают, плотно укладывают в пол-литровую банку и заливают водкой. Смесь настаивают 3 недели в прохладном темном месте. Полученной настойкой растирают больное место на ночь, укрывают толстой шерстяной тканью или шалью.

*Рецепт 2.* 6–8 свежих листьев лопуха большого кладут на чистый кусок ткани, сверху ставят емкость с горячей водой на 5 минут. Когда из листьев начнет выделяться бурый сок, их прикладывают к больному месту. Сверху кладут бумагу и укрывают шерстяной тканью. Компресс держат 2–3 часа. Курс продолжают до тех пор, пока не наступит облегчение.

*Рецепт 3.* Свежий лист лопуха большого смачивают в воде, слегка разминают и прикладывают к больному месту. Сверху укрывают шерстяным платком и оставляют на 1–2 часа.

## Ревматизм

Ревматизм – воспалительное заболевание соединительной ткани с поражением сердца. Первым его симптомом является нарастающая острая боль в суставах, усиливающаяся при малейшем движении. У больного повышается температура, во время движений появляются сильные боли, крупные суставы опухают. Одновременно поражаются и клапаны сердца, что со временем может привести к пороку сердца. При отсутствии лечения ревматизм поражает другие органы и ткани, а также нервную систему.

Заболевание очень серьезное, лечится длительно, только под руководством врача, с которым обязательно нужно советоваться, прежде чем использовать любое народное средство.

*Рецепт 1.* 2 чайные ложки сухих листьев и корневищ крапивы двудомной заливают 1 стаканом кипящей воды и нагревают на водяной бане 5 минут. Настаивают 10–15 минут и процеживают. Чай принимают теплым по 1 чашке утром и вечером в течение 4–8 недель.

*Рецепт 2.* Смешивают 4 чайные ложки листьев крапивы, 4 чайные ложки корней и травы одуванчика, 2 чайные ложки травы хвоща, 1 чайную ложку листьев березы, 1 чайную ложку плодов шиповника.

2 чайные ложки смеси заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 15 минут и процеживают. Принимают 3 раза в день по 1 чашке. Курс лечения – 6 недель.

*Рецепт 3.* Смешивают в равных пропорциях сок крапивы, 90–96 %-ный спирт и мед натуральный и настаивают в течение 2 недель в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 1–2 недели, затем делают перерыв.

*Рецепт 4.* Смешивают 4 чайные ложки коры ивы, 4 чайные ложки листьев березы, 4 чайные ложки травы хвоща полевого, 2 чайные ложки листьев крапивы, 2 чайные ложки цветков бузины черной, 1 чайную ложку побегов паслена сладкого, 1 чайную ложку коры крушины, 1 чайную ложку цветков василька синего, 1 чайную ложку цветков календулы лекарственной, 1 чайную ложку цветков пиона лекарственного, 1 чайную ложку плодов можжевельника.

3 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипятка и нагревают на водяной бане 10 минут. Затем остужают и процеживают. Принимают отвар горячим по 1 стакану каждые 2 часа.

*Рецепт 5.* 1 столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Остужают при комнатной температуре 1 час и процеживают. Принимают отвар теплым по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды и на ночь.

*Рецепт 6.* 1 столовую ложку измельченного корня лопуха большого заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 20–30 минут. Готовый отвар настаивают при комнатной температуре 2 часа и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

*Рецепт 7.* Смешивают по 0,5 стакана сока лопуха и липового меда. Настаивают 6–7 дней в прохладном темном месте. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды.

## Ринит

Это воспаление слизистой оболочки носа, вызванное вирусами и другими раздражителями (например, пылью или пыльцой растений и другими аллергенами), которое к тому же часто является симптомом простудных заболеваний. Причиной возникновения ринита может быть как переохлаждение организма или вирусная инфекция, так и загрязнение воздуха.

В нетрадиционной медицине существует огромное множество способов лечения ринита и облегчения состояния больного при сильном насморке. Для лечения используют мазь, приготовленную из зверобойного масла и вазелина, взятых в равных пропорциях. Смесь наносят на ватные тампоны и вводят в каждую ноздрю.

Эффективным средством против ринита является зверобойно-медовый бальзам, для которого смешивают в равных пропорциях масло зверобоя и пчелиный мед. Этим бальзамом с помощью ватного тампона смазывают ноздри.

При лечении ринита используют смесь зверобойного масла с соком каланхоэ в равных пропорциях. Смазывание носовых ходов этой смесью хорошо сочетать с ингаляциями отваром зверобоя.

Для избавления от насморка, вызванного простудой, принимают настой следующего сбора. Смешать по 10 г травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, листьев эвкалипта и листьев мяты перечной. Растительную смесь залить 700 мл кипятка, укутать и настаивать 30–40 минут. Пить процеженный теплый настой по 100 мл 5–6 раз в день.

## Сахарный диабет

При недостаточной выработке организмом гормона инсулина у человека развивается сахарный диабет.

Лечение диабета направлено на поддержание уровня сахара в крови в нормальных пределах и проводится исключительно под строгим наблюдением специалиста. Посоветовавшись с врачом, можно попробовать облегчить свое состояние с помощью приема препаратов зверобоя.

Для лечения сахарного диабета используют настой зверобоя, который принимают по 20–25 мл 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней. После 6-7-дневного перерыва курс лечения повторяют.

К данному настою рекомендуется добавлять отвар цветков клевера лугового (5 г сырья залить 200 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 10–12 минут, настаивать в течение 30–45 минут, процедить).

При диабете хорошо помогает настой травы зверобоя, листьев подорожника и корней одуванчика, взятых в равных пропорциях. Лекарство принимать по 20 мл 3 раза в день за 30–45 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

В начальной стадии заболевания рекомендуется пить настой травы зверобоя, листьев черники и почек березы повислой. Для приготовления препарата 15 г травы зверобоя, 10 г листьев черники и 10 г почек березы залить 600–700 мл кипятка, настаивать в течение 5–6 часов, затем процедить.

Настой принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 14–16 дней.

Для восстановления нормального обмена веществ в организме в народной медицине используется настой чистотела и зверобоя. 20 г травы зверобоя и 10 г чистотела залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 2–3 часов, затем процедить.

Препарат принимать по 40 мл 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

Кроме того, восстановить нормальный обмен веществ помогает смесь соков подорожника и зверобоя. 20 мл сока подорожника и 20 мл сока зверобоя необходимо смешать с 30 г меда. Препарат принимать по 20 мл 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

Для облегчения состояния и улучшения качества жизни народная медицина советует диабетикам принимать 3–4 раза в день настой следующего растительного сбора. Смешать 20 г ягод черники обыкновенной, 15 г створок стручков фасоли обыкновенной, 10 г плодов боярышника кроваво-красного, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г листьев подорожника, 5 г плодов шиповника коричного, 5 г семян льна посевного, 5 г листьев мяты перечной, 5 г листьев земляники лесной и 5 г цветков бузины черной. 20 г смеси положить в термос, залить 400–450 мл кипятка, настаивать в течение 6–7 часов, процедить, принимать настой теплым по 50–70 мл за 30 минут до еды.

## Свищ

Свищ, или фистула, – патологический канал с постоянным отделяемым гноем, слизью, желчью и др., соединяющий очаг заболевания с поверхностью или полостью тела, полые органы между собой. Бывает врожденным или приобретенным вследствие хронических воспалительных процессов, травм. Лечат, как правило, оперативно. Для облегчения болей, предупреждения раздражения и инфицирования кожи вокруг свища полезно пройти курс фитотерапии, предварительно посоветовавшись с врачом.

*Рецепт 1.* 4 столовые ложки листьев и корней крапивы заливают 0,5 л горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Отвар остужают и процеживают. Перед перевязкой место поражения обмывают чистой кипяченой водой с дегтярным мылом, затем накладывают повязку, смоченную в крапивном отваре.

*Рецепт 2.* 3 столовые ложки листьев и корней крапивы заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Отвар остужают и процеживают. Принимают теплым по 0,5 стакана 5–6 раз в день за 30–40 минут до еды.

## Трофические язвы

Трофическая язва – заболевание кожи, при котором на ее тканях образуются незаживающие дефекты.

Возникновение трофических язв нижних конечностей связано с имеющимся варикозным расширением вен и посттромбофлебитическим синдромом.

Симптомом заболевания является появление варикозной язвы с неглубоким плоским дном и серозно-гнойными выделениями. Трофические язвы могут быть множественными или одиночными. Их величина и форма бывают самыми разнообразными.

Лечение делится на общее и местное (наружное) и включает в себя использование препаратов, воздействующих на свертываемость крови, усиливающих репаративные процессы и так далее.

Лечение подорожником заключается в применении настоя (общее) и использовании отвара листьев для орошения язв (наружное).

*Отвар:* 1 столовую ложку измельченных листьев подорожника следует залить 1 стаканом воды и кипятить в течение 5–10 минут. После этого необходимо оставить отвар на 1 час, процедить его, а затем орошать несколько раз в день поверхность язв. Вечером под компресс можно положить кашицу из отвара.

*Настой:* 1½ части листьев подорожника, 1½ части плодов кориандра посевного, 2 части травы зверобоя продырявленного, 2 части травы череды трехраздельной, 2 части корня солодки голой, 1 часть травы сушеницы болотной. Настой рекомендуется принимать 3 раза в день после еды по 1/3 стакана.

## Фиброма

Фиброма – доброкачественная опухоль, развивается чаще всего в матке у женщин среднего возраста. Без лечения может достигать больших размеров. Лечится в основном оперативно. Однако нередко случаи, когда курс фитотерапии помогал женщинам полностью избавиться от опухоли.

*Рецепт 1.* Смешивают 3 столовые ложки измельченных в порошок вместе со скорлупой грецких орехов, 3 столовые ложки овса, 2 столовые ложки листьев петрушки, 2 столовые ложки крапивы двудомной, 2 столовые ложки корня цикория. Смесь заливают 2 л горячей воды и нагревают на водяной бане 20 минут. Затем добавляют по 2 столовые ложки побегов сосны, травы полевого хвоща, корня пырея и шишек хмеля и нагревают еще 10 минут. Отвар остужают и процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, затем делают перерыв на 2 недели.

*Рецепт 2.* 1 чайную ложку измельченных корней лопуха большого заливают 0,5 л горячей воды и настаивают 10–12 часов. Готовый настой процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Курс – 20–30 дней, затем 10 дней перерыв.



## Фибромиома

Фибромиома – доброкачественная опухоль. Одно из самых распространенных заболеваний, чаще всего встречается у женщин (фибромиома матки) среднего возраста, иногда сопровождается кровотечениями, анемией и нарушением менструального цикла. Без лечения нередко приводит к бесплодию, нарушению функций соседних органов (почек, мочевого пузыря, кишечника). Заболевание очень серьезное, требует своевременного лечения. Прежде чем использовать средства народной медицины, рекомендуется посоветоваться с лечащим врачом.

*Рецепт 1.* 2 столовые ложки листьев крапивы заливают горячей водой и настаивают 2 часа. Принимают 1–2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, после этого делают перерыв.

*Рецепт 2.* Смешивают по 1 столовой ложке листьев крапивы двудомной, траву зверобоя, чистотела и чабреца. Смесь заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 15–20 минут и процеживают. Принимают понемногу в течение дня. Курс – 2 недели.

*Общеукрепляющий сбор.* Смешивают 4 столовые ложки плодов шиповника, 3 столовые ложки травы крапивы двудомной, 3 столовые ложки плодов боярышника, 2 столовые ложки корня родиолы розовой, 2 столовые ложки корня заманихи и 2 столовые ложки травы зверобоя.

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л горячей воды, настаивают 20–30 минут и процеживают. Принимают теплым по 0,3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс – 3 недели, затем делают перерыв на 7–10 дней и повторяют курс.

*Сбор для спринцеваний.* Смешивают 3 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовую ложку травы крапивы двудомной, 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 столовую ложку чистотела большого и 1 столовую ложку цветков и веток акации. 1 чайную ложку смеси заливают 0,5 л горячей воды и настаивают 15–20 минут. Курс лечения – 2–3 недели.

## Холецистит

Хронический холецистит развивается в результате механического повреждения камнем желчного пузыря и желчных ходов, нарушения оттока желчи и др. Признаками заболевания являются сильные боли в правом подреберье, в области печени и желчного пузыря, недомогание, слабость.

*Рецепт 1.* Смешивают 5 столовых ложек травы горца почечуйного, 5 столовых ложек цветков календулы лекарственной, 5 столовых ложек листьев подорожника большого, 5 столовых ложек травы тысячелистника обыкновенного, 3 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной, 3 столовые ложки травы душицы обыкновенной, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки листьев одуванчика лекарственного, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы лапчатки гусиной, 2 столовые ложки листьев барбариса обыкновенного, 1 столовую ложку листьев лопуха большого, 1 столовую ложку травы хвоща полевого, 1 столовую ложку травы крапивы двудомной.

1 столовую ложку смеси заливают 0,5 л горячей воды. Настаивают 30–40 минут и процеживают. Принимают теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды и перед сном.

*Рецепт 2.* Смешивают 3 столовые ложки корней одуванчика лекарственного, 3 столовые ложки цветков бессмертника песчаного, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 3 столовые ложки листьев подорожника большого, 3 столовые ложки цветков календулы лекарственной, 2 столовые ложки травы горца птичьего, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корней лапчатки прямостоячей, 1 столовую ложку травы мяты полевой, 1 столовую ложку травы чистотела большого, 1 столовую ложку травы крапивы двудомной.

Приготавливают и принимают, как указано в рецепте 1.

*Рецепт 3.* Смешивают 4 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 4 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 4 столовые ложки листьев подорожника большого, 3 столовые ложки травы душицы обыкновенной, 3 столовые ложки травы горца почечуйного, 2 столовые ложки травы крапивы двудомной, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной, 1 столовую ложку травы хвоща полевого.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды. Настаивают 30–40 минут и процеживают. Принимают теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды и перед сном. Рекомендуется при хроническом холецистите с запорами.

*Рецепт 4.* Смешивают 5 столовых ложек листьев березы повислой, 3 столовые ложки травы репешка обыкновенного, 3 столовые ложки цветков пижмы обыкновенной, 3 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 2 столовые ложки травы крапивы двудомной, 2 столовые ложки корней одуванчика лекарственного, 2 столовые ложки корней лапчатки прямостоячей, 2 столовые ложки полыни обыкновенной, 2 столовые ложки цветков бессмертника песчаного, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 столовую ложку травы подорожника большого, 1 столовую ложку корней и травы горца птичьего.

2 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды и настаивают 30–40 минут.

Готовый настой процеживают. Принимают теплым по 0,4 стакана каждый час. Курс – 5 дней, затем делают недельный перерыв. Рекомендуется принимать при хроническом холецистите с энтероколитом, при паразитах-простейших (амебы, лямблии и др.).

## Экзема

Экзема – нервное или аллергическое воспалительное заболевание поверхностных слоев кожи. Сопровождается появлением сыпи и зуда. Лечение заболевания чаще всего производится специальными лекарственными препаратами.

*Рецепт 1.* 1 столовую ложку цветков крапивы заливают 1 стаканом горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 1,5–2 часа. Принимают теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

*Рецепт 2.* Смешивают 3 столовые ложки травы хвоща полевого, 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 3 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 2 столовые ложки травы шалфея, 2 столовые ложки кукурузных рылец, 2 столовые ложки листьев подорожника, 2 столовые ложки ягод можжевельника, 1 столовую ложку травы полыни.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Отвар остужают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

*Рецепт 3.* Смешивают 3 столовые ложки корня валерианы, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки травы хвоща полевого, 2 столовые ложки травы душицы, 2 столовые ложки травы череды, 2 столовые ложки травы тимьяна, 2 столовые ложки травы фиалки трехцветной, 2 столовые ложки корня солодки.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 30–40 минут. Принимают горячим по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

*Рецепт 4.* Смешивают 4 столовые ложки листьев земляники, 4 столовые ложки травы череды, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовую ложку листьев грецкого ореха.

2 столовые ложки смеси заливают 1 стаканом горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 20–30 минут. Затем процеживают. Отвар принимают горячим по 1 стакану 3 раза в день и на ночь. Курс – 2 недели, затем делают небольшой перерыв. Этим же отваром можно протирать пораженные места.

*Рецепт 5.* 1 столовую ложку измельченных корней лопуха большого заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают 20–30 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Отваром пропитывают чистый кусок ткани и прикладывают к пораженному месту на 1–2 часа. Процедуру проводят 1 раз в день.

*Рецепт 6.* Смешивают по 1 столовой ложке измельченного корня лопуха большого, листьев крапивы двудомной и травы мяты перечной. Смесь заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар слегка охлаждают и процеживают. Используют для примочек на пораженные участки.

*Рецепт 7.* 1 чайную ложку корня лопуха большого заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

*Рецепт 8.* Сделайте сбор из 1 части листьев шалфея лекарственного, 1 части листьев подорожника большого, 1 части листьев крапивы двудомной, 1 части кукурузных столбиков с рыльцами, 1 части плодов можжевельника обыкновенного, 1/2 части травы тысячелистника обыкновенного, 1/2 части травы зверобоя продырявленного, 1/2 части травы хвоща полевого и 1/2 части травы полыни горькой. Из данного лекарственного сырья следует приготовить настой и принимать его до еды 3 раза в день по 1/2 стакана.

## Эмфизема легких

Эмфизема легких сопровождается увеличением воздушности легких, что приводит к ухудшению легочной функции и появлению одышки. Во время заболевания появляется расстройство дыхания и кровообращения и развивается хронический бронхит.

Лечение состоит из многих пунктов и назначается врачом.

*Рецепт 1.* Можно приготовить следующий сбор: 3 части листьев подорожника большого, 3 части сосновых почек и 3 части листьев мать-и-мачехи. Залить смесь кипятком, настоять и принимать по 1/4 стакана до еды 4–6 раз в день.

*Рецепт 2.* Взятые в равных пропорциях траву и корни первоцвета весеннего, корни девясила высокого, листья шалфея лекарственного, сосновые почки, траву мяты перечной, цветки календулы лекарственной, листья подорожника большого, корни солодки голой, траву зверобоя продырявленного и тимьяна обыкновенного залить кипятком, настоять и принимать после еды 3–5 раз в день по 1/3 стакана.

## **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки является наиболее распространенной патологией среди всех заболеваний желудочно-кишечного тракта. Причинами ее возникновения могут послужить расстройства центральной нервной системы и гормональных механизмов регуляции функций слизистой оболочки, дисгормональные эндокринные язвы, опухоли паращитовидных желез, а также лекарственные, токсические, аллергические и специфические поражения.

Также на развитие язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки могут повлиять воздействия внешней среды, наследственные факторы, курение, злоупотребление алкоголем и сопутствующие заболевания.

Основным принципом при лечении этого заболевания является правильный режим питания. Пища должна приниматься часто и дробно. Из рациона следует исключить жареные и жирные блюда, а также продукты, вызывающие метеоризм.

Лечение медикаментами назначается врачом. При этом учитывается фаза развития болезни.

*Рецепт 1.* 5 частей цветков ромашки аптечной, 20 частей травы зверобоя и 20 частей листьев подорожника большого принимать в виде настоя по 1 столовой ложке до еды 3–4 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

*Рецепт 2.* На дно стеклянной банки положить слой из мелко нарезанных свежих листьев майского подорожника, на него – слой сахара или меда, затем снова слой подорожника и сахара. Чередовать слои следует до тех пор, пока банка не окажется полной. После этого ее необходимо плотно закрыть крышкой и закопать на 3 месяца в землю. По прошествии указанного времени банку следует выкопать, сцедить образовавшийся сироп и держать его на водяной бане в течение 30 минут. После этого полученный сироп следует перелить в бутылки и хранить в холодном месте. Принимать сироп надо по 1 столовой ложке за 30–40 минут до приема пищи.

*Рецепт 3.* Смешать по 20 граммов измельченных листьев подорожника, зверобоя, чистотела и череды. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 2 часов, накрыв теплым платком. После этого настой процедить и принимать по 1 столовой ложке за 1 час до приема пищи 3–5 раз в день.

*Рецепт 4.* 2 части листьев подорожника, 2 части корневища аира, 2 части листьев березы, 1 часть корневища лапчатки, 5 частей травы зверобоя, 3 части травы золототысячника, 2 части листьев малины, 4 части семян льна, 3 части листьев мяты, 2 части травы пустырника и 2 части листьев смородины настоять, залив кипятком, и принимать при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

*Рецепт 5.* 2 части листьев подорожника, 2 части цветков лабазника, 1 часть корня первоцвета, 1 часть травы медуницы, 1 часть травы фиалки, 1 часть цветков коровяка, 1 часть семян укропа, 1 часть листьев крапивы, 1 часть листьев березы, 3 части травы череды, 3 части листьев малины, 3 части плодов шиповника принимать в виде настоя.

*Рецепт 6.* 4 части плодов черемухи, 3 части листьев смородины, 3 части листьев малины, 2 части травы душицы, 2 части травы тимьяна, 3 части травы полыни, 2 части листьев подо-

рожника, 2 части листьев мать-и-мачехи и 3 части корня солодки перемешать, настоять на крутом кипятке и принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

*Рецепт 7.* 200 граммов травы зверобоя, 100 граммов листьев мяты перечной, 200 граммов листьев подорожника большого, 100 граммов корня аира, 100 граммов травы чистотела, 200 граммов цветков ромашки аптечной, 200 граммов травы тысячелистника, 200 граммов цветков календулы, 200 граммов листьев крапивы, 50 граммов пижмы, 100 граммов трифоли, 50 граммов травы полыни принимать в виде настоя.

*Рецепт 8.* 1 часть корней горца змеиногo, 1 часть листьев подорожника большого, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть травы зверобоя, 1 часть корней валерианы лекарственной и 1 часть травы ромашки аптечной настоять, залив крутым кипятком, и принимать до еды.

*Рецепт 9.* 1 часть травы череды, 1 часть травы чистотела, 1 часть травы зверобоя, 1 часть листьев подорожника, 1 часть почек березы, 1 часть корня горца змеиногo, 1 часть травы горца почечуйного и 1 часть травы донника принимать в виде настоя.

*Рецепт 10.* 1 часть цветков ромашки, 1 часть корня солодки голой, 1 часть корня алтея, 1 часть травы чистотела, 1 часть травы пастушьей сумки, 1 часть цветков пижмы, 1 часть листьев подорожника, 1 часть травы полыни, 1 часть травы пустырника и 1 часть цветков ромашки настаивать и принимать до еды 3–5 раз в день.

*Рецепт 11.* 1 часть плодов шиповника, 1 часть плодов боярышника, 1 часть листьев смородины, 1 часть листьев малины, 1 часть листьев подорожника, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 1 часть листьев черники, 1 часть плодов или хвои можжевельника, 1 часть травы мяты, 1 часть травы спорыша залить кипятком, дать настояться и принимать при язве желудка.

*Рецепт 12.* 20 граммов листьев подорожника большого, 20 граммов цветков ноготков лекарственных, 20 граммов цветков ромашки аптечной, 20 граммов травы череды трехраздельной, 20 граммов травы тысячелистника обыкновенного перемешать, измельчить и взять из этой смеси 2 столовые ложки. Насыпать сырье в отдельную посуду, залить 1/2 л кипятка и кипятить на слабом огне в течение 2–3 минут, после чего настаивать еще 30–60 минут. Затем отвар процедить, растворить в нем мед из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан настоя и принимать теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

*Рецепт 13.* Для профилактики рецидивов язвенной болезни можно порекомендовать следующий отвар: 2 столовые ложки измельченных листьев подорожника большого поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка и держать на водяной бане в течение 30 минут при закрытой крышке. После этого отвар следует остудить, процедить и долить кипяченую воду до получения первоначального объема. Принимать за 10–15 минут до еды по 1/2–1/3 стакана 3–4 раза в день.

*Рецепт 14.* Для профилактики возникновения язвы желудка можно применять такое народное средство: в день следует съедать по 12–15 свежих листьев подорожника.

*Рецепт 15.* В качестве противовоспалительного и обволакивающего средства можно применять семена подорожника большого. Из них можно приготовить настой, для этого необходимо залить 1 столовую ложку семян 1/2 стакана кипятка. Настаиваться смесь должна в течение 30 минут. Принимать настой следует за 30 минут до еды по 1 столовой ложке 3 раза в день.



*Рецепт 16.* При обострении язвенной болезни можно принимать сбор, состоящий из 1 части листьев подорожника большого, 1 части корней раковых шеек, 1 части травы хвоща полевого, 1 части зверобоя, 1 части корня валерианы и 1 части цветков ромашки аптечной. Настой готовится следующим образом: 1 столовая ложка лекарственного сырья заливается 1 стаканом кипятка и настаивается на водяной бане в течение 1 часа. Принимать 3 раза в день до еды по 100 граммов.

*Рецепт 17.* По 100 граммов листьев подорожника, травы череды, чистотела и зверобоя измельчить, перемешать, залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 часов. После этого настой процедить, остудить и принимать 3–4 раза в день по 1 столовой ложке за 1 час до принятия пищи.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В КОСМЕТОЛОГИИ

### Уход за нормальной и жирной кожей

Лосьон для жирной кожи. 1 стакан сухих листьев крапивы двудомной заливают 1 стаканом водки и настаивают 2 недели в прохладном темном месте. Настойку процеживают, добавляют 3 столовые ложки кипяченой или профильтрованной воды.

Отвар для ополаскивания кожи. 6 столовых ложек свежих листьев крапивы двудомной заливают 1 л воды и на водяной бане доводят до кипения. Отвар настаивают 30–40 минут и процеживают. Используют для ополаскивания лица в течение дня. Отвар используют также при юношеских угрях.

Компресс для жирной кожи. 1 столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 30–40 минут и процеживают. Салфетку смачивают в настое и накладывают на лицо на 5–10 минут. Процедуру повторяют 4–5 раз.

Настой для жирной кожи. 1 столовую ложку свежих измельченных корней лопуха большого заливают 1 стаканом горячей воды и настаивают 20–30 минут. Готовый настой процеживают. Чистый кусок ткани смачивают в настое и накладывают на очищенную кожу лица на 10–15 минут.

Отвар для лечения угрей. Смешивают по 1 столовой ложке корня лопуха большого и травы зверобоя продырявленного. Смесь заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Используют для протирания кожи, а также принимают внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## **Уход за нормальной и сухой кожей**

**Маска молочная.** 2 чайные ложки сухих листьев крапивы двудомной заливают 1 столовой ложкой горячего молока и настаивают 10–15 минут. Затем добавляют 1 взбитый яичный желток и перемешивают. Смесь наносят на лицо и шею на 15–20 минут и смывают водой комнатной температуры.

**Маска медовая.** Свежие листья крапивы двудомной измельчают или растирают в кашицу. Смешивают по 1 столовой ложке травяной кашеицы и меда цветочного. Маску наносят на лицо и шею на 15–20 минут и смывают водой комнатной температуры. Маска прекрасно подходит также для стареющей кожи.

**Маска крапивная.** 3 столовые ложки сухих листьев крапивы двудомной заливают небольшим количеством теплой воды до получения кашеицеобразной массы и нагревают на водяной бане 5-10 минут. Остужают при комнатной температуре и наносят на лицо и шею на 15–20 минут. Смывают водой комнатной температуры.

## Уход за телом

Тонизирующий лосьон для тела. 1 стакан листьев крапивы двудомной и 0,5 стакана цветков календулы лекарственной заливают 2 стаканами горячей воды и настаивают 1 сутки. Готовый настой процеживают и используют по назначению.

Тонизирующая ванночка для рук. 1 столовую ложку травы крапивы двудомной заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Остужают при комнатной температуре. В отваре руки держат 15–20 минут, затем промокают салфеткой и смазывают любым питательным кремом.

Ванночка при потливости рук. Смешивают по 1 столовой ложке травы крапивы и шалфея, заливают 0,5 л горячей воды и настаивают 1–2 часа. Руки держат в настое 5–10 минут и затем промокают салфеткой.

Ванночка при трещинах кожи ног. Смешивают 2 столовые ложки травы крапивы и 1 столовую ложку цветков календулы. Смесь заливают 1 л горячей воды, нагревают на водяной бане 10–15 минут и остужают при комнатной температуре. Отвар переливают в подготовленную емкость и держат в ней ноги 15–20 минут. Затем ноги промокают салфеткой и массирующими движениями наносят питательный крем.

Тонизирующая ванночка для ног. Смешивают по 2 столовые ложки травы крапивы и зверобоя. Смесь заливают 1 л горячей воды, нагревают на водяной бане 10–15 минут и остужают при комнатной температуре. Отвар переливают в подготовленную емкость и держат в ней ноги 15–20 минут.

## Выпадение волос, облысение

Настои и отвары крапивы и лопуха обладают стимулирующим действием и благотворно влияют на волосяные луковицы, а содержащиеся в растении активные вещества способствуют росту волос, уменьшают их выпадение.

*Рецепт 1.* 3 столовые ложки сухих листьев крапивы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Затем настаивают при комнатной температуре 20–30 минут. Используют для ежедневных втираний в кожу волосистой части головы. Курс лечения – 1 месяц, затем делают небольшой перерыв и курс повторяют.

*Рецепт 2.* Свежую траву крапивы измельчают, плотно укладывают в полулитровую банку и заливают водкой. Настаивают 3 недели в прохладном темном месте. Готовую настойку используют для втирания в лысеющие участки волосистой части головы.

*Рецепт 3.* 4 столовые ложки сухой травы крапивы заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре и процеживают. Используют для ополаскивания волос после мытья.

*Рецепт 4.* 1 стакан свежих листьев крапивы, предварительно измельченных, заливают 2 стаканами горячей воды. Настаивают 1–2 часа и процеживают. Используют для втирания в кожу головы 1 раз в неделю. Настой хорошо укрепляет корни волос, стимулирует их рост, кроме этого, избавляет от перхоти. Вместо настоя можно использовать свежий сок крапивы.

*Рецепт 5.* 2 столовые ложки свежих измельченных листьев крапивы заливают 1 стаканом горячей воды. Настаивают 30–40 минут и процеживают. Настой массирующими движениями втирают в корни волос в течение 1 месяца. Затем делают перерыв на 10–14 дней и повторяют курс. Процедуры хорошо укрепляют корни волос.

*Рецепт 6.* Смешивают по 1 столовой ложке сухие листья крапивы и корни лопуха большого. Смесь заливают 2 стаканами горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре и процеживают. Отваром ополаскивают волосы после мытья и не смывают. Отвар укрепляет корни волос, стимулирует их рост.

*Рецепт 7.* 3 столовые ложки сухих листьев крапивы заливают 2 стаканами горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре и процеживают. В отвар добавляют 1 столовую ложку столового уксуса и используют для втирания в кожу волосистой части головы и в волосы. Процедуру выполняют 2–3 раза в неделю. Курс – 10 процедур, затем делают перерыв на 1 месяц и в случае необходимости повторяют процедуры снова.

*Рецепт 8.* 0,5 стакана сухих листьев крапивы заливают 0,5 л горячей воды, добавляют 0,5 л виноградного уксуса и нагревают на водяной бане 20–30 минут. Отвар остужают и процеживают. Применяют для ежедневного мытья волос в течение 7–9 дней, в случае необходимости курс повторяют. Отвар укрепляет корни волос, придает им блеск.

*Рецепт 9.* 100 г сухой травы крапивы заливают 0,5 л горячей воды и настаивают 1–2 часа. В настой добавляют 0,5 л 3 %-ного уксуса, нагревают до 36–40 °С и используют для мытья

волос. Курс – 1–2 недели, затем делают небольшой перерыв и повторяют процедуры. Настой укрепляет корни волос, стимулирует их рост, придает блеск и упругость.

*Рецепт 10.* 300 г свежих измельченных листьев крапивы заливают 0,5 л водки и настаивают 2–3 недели в прохладном темном месте. Затем процеживают, добавляют 3 стакана чистой воды. Используют для втирания в кожу головы 1–2 раза в неделю. Настойка укрепляет корни волос, стимулирует их рост.

*Рецепт 11.* 0,5 стакана свежих измельченных корневищ крапивы заливают 1 стаканом горчичного масла и настаивают в прохладном темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Готовый настой процеживают и используют для втирания в корни волос 2 раза в неделю. Курс – 1 месяц.

*Рецепт 12.* Смешивают по 1 столовой ложке корня лопуха большого, листьев подорожника большого, травы мяты перечной, травы зверобоя продырявленного, травы крапивы двудомной.

3 столовые ложки смеси заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Используют для ополаскивания волос после мытья.

*Рецепт 13.* 100 г сухих листьев крапивы заливают 2 стаканами горячей воды. Емкость накрывают плотной тканью и настаивают 1–2 часа. Настой процеживают и используют для мытья волос при облысении.

*Рецепт 14.* 2 столовые ложки корней лопуха большого заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Втирают в корни волос после каждого мытья. Процедура укрепляет корни волос.

*Рецепт 15.* Смешивают по 1 столовой ложке корневища аира болотного, корней лопуха большого, цветков календулы лекарственной и шишек хмеля обыкновенного. Смесь заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 15 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Используют для ополаскивания волос после мытья.

*Рецепт 16.* 4 столовые ложки корней лопуха большого заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Используют для мытья волос.

*Рецепт 17.* 2 столовые ложки корней лопуха заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10 минут. Готовый отвар охлаждают и процеживают. Добавляют 0,5 стакана лукового сока и 3 столовые ложки водки. Полученную смесь втирают в корни волос 2–3 раза в неделю за 1–2 часа до мытья головы.

*Рецепт 18.* Смешивают 100 г свежей измельченной травы крапивы, 0,5 л горячей воды и 0,5 л яблочного уксуса. Настаивают 4–6 часов и процеживают. Настой используют для мытья волос. Курс – 3–4 недели.

*Рецепт 19.* Смешивают 100 г сухих листьев крапивы, 0,5 л горячей воды и 0,5 л винного уксуса. Нагревают на водяной бане 30–40 минут, остужают при комнатной температуре и процеживают. Используют для мытья волос без шампуня и мыла. Курс – 1 месяц.

*Рецепт 20.* Сухие измельченные корневища крапивы заливают водкой в соотношении 1: 10 и настаивают 2 недели в прохладном темном месте. Готовую настойку используют для втирания в очаги облысения. Курс – 1 месяц, затем делают небольшой перерыв.

*Рецепт 21.* 1 столовую ложку сухих корней крапивы заливают 2 стаканами горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Отвар остужают при комнатной температуре и процеживают. Принимают теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс – 2–3 недели, затем делают перерыв.

*Рецепт 22.* Смешивают 1 столовую ложку корня лопуха большого, 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного, 2 столовые ложки травы череды трехраздельной, 1 столовую ложку цветков бессмертника песчаного, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной, 2 столовые ложки корня аралии маньчжурской.

1 столовую ложку смеси заливают 0,5 л горячей воды и настаивают 15–20 минут. Готовый настой процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

## Перхоть

Травяные настои и отвары обладают мягким лечебным действием, не раздражают кожу головы. Они не только уничтожают перхоть, но и снимают зуд, придают волосам упругость, укрепляют их, способствуют росту.

*Рецепт 1.* 500 г свежих измельченных листьев крапивы заливают 0,5 л горячей воды, нагревают на водяной бане 15–20 минут. Отвар охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Используют для ополаскивания волос после мытья и для втирания в корни волос. Отвар используют при обильной перхоти и повышенной жирности волос.

*Рецепт 2.* Смешивают по 2 столовые ложки сухих листьев и корневищ крапивы, заливают 0,5 л горячей воды, 0,5 л яблочного уксуса и нагревают на водяной бане 30–40 минут. Затем остужают при комнатной температуре и процеживают. Отвар втирают в корни волос массирующими движениями ежедневно в течение 2–3 недель при перхоти и сильном выпадении волос.

*Рецепт 3.* 1 столовую ложку сухих листьев крапивы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Отвар остужают при комнатной температуре и процеживают. Принимают теплым по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс – 2 недели, затем делают перерыв.

*Рецепт 4.* Смешивают в равных частях сухие листья крапивы и мать-и-мачехи.

3 столовые ложки смеси заливают 0,5 л горячей воды и нагревают на водяной бане 15–20 минут. Остужают при комнатной температуре и процеживают. Используют для ополаскивания волос при обильной перхоти и зуде, для укрепления волос при выпадении.

*Рецепт 5.* 3 столовые ложки сухих листьев крапивы заливают 1 л горячей воды и настаивают 1–2 часа. Затем процеживают и используют для ежедневного втирания в корни волос. Курс – 1–2 месяца. Отвар используют при перхоти, излишней сальности волос и для улучшения их роста.

*Рецепт 6.* 300 г сухой травы крапивы заливают 2 л горячей воды и настаивают 3–4 часа. Настой используют для мытья волос 1 раз в неделю. Курс – 1–2 месяца.

*Рецепт 7.* 2 столовые ложки сухих корневищ крапивы заливают 1 стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Затем отвар остужают при комнатной температуре, процеживают и добавляют 0,5 стакана водки. Лосьон используют для втирания в кожу волосистой части головы ежедневно. Курс – 1 неделя. В период использования лосьона мыть голову не рекомендуется.

*Рецепт 8.* Смешивают по 2 столовые ложки сухих листьев и корневищ крапивы и 1,5 стакана водки. Настаивают 2–3 недели в прохладном темном месте и процеживают. Настойку массирующими движениями втирают в кожу волосистой части головы каждый вечер. Курс – 2–3 недели, затем делают небольшой перерыв.

*Рецепт 9.* 0,5 стакана сухой травы крапивы заливают 1 стаканом 96 %-ного спирта, нагревают на водяной бане до 30 °С и настаивают 2 недели в прохладном темном месте. Затем настойку процеживают. Используют для втирания в кожу волосистой части головы.



*Рецепт 10.* 100 г свежих измельченных корней лопуха большого заливают 1 стаканом прокипяченного растительного масла и настаивают 1 день. Затем настой нагревают на водяной бане 15–20 минут, охлаждают и процеживают. Полученное масло втирают в волосы и кожу головы, оборачивают волосы пленкой, затем махровым полотенцем и оставляют на 2–3 часа. Процедуру повторяют 2–3 раза в неделю.

*Рецепт 11.* Смешивают по 2 столовые ложки корней лопуха большого и аира болотного. Смесь заливают 1 л горячей воды и нагревают на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар настаивают 7–8 часов и процеживают. Используют для втирания в корни волос. Процедуру повторяют 3–4 раза в неделю.