18+

Галина Сергеева

Питание и фитотерапия в период менопаузы



Серия книг о традиционной народной медицине и диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Питание и фитотерапия в период менопаузы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56347344
ISBN 9785005108838

Аннотация

В этой книге из серии «Панацея» в доступной форме рассказано о том, что такое менопауза, какие изменения в организме происходят в этот период, как нужно питаться в этот период и какими народными средствами лечить недомогания и заболевания, которые развиваются при наступлении менопаузы. В книге присутствуют описания лекарственных растений, и описаны рецепты различных лекарственных форм этих растений, а также рекомендации по питанию для пожилых людей.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 7
ЧТО ТАКОЕ МЕНОПАУЗА, КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В ОРГАНИЗМЕ В ЭТОТ ПЕРИОД 10
ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ МЕНОПАУЗА, ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ 16
ПИТАНИЕ, РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ 19
РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МЕНОПАУЗЫ 30
- РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО, ЖЕНСКИХ НЕДОМОГАНИЙ 32
  - АДОНИС ВЕСЕННИЙ, горицвет весенний 32
  - АЛТЕЙ 33
  - АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ 35
  - БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКОВЫЙ 37
  - БЕРЕЗА 39
  - БОРОВАЯ МАТКА, ортилия однобокая 42
  - БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ 45
  - БРУСНИКА 48
  - БУЗИНА ЧЕРНАЯ 50
  - ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ 54

ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ 57
ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ 58
ГЕРАНЬ КРОВЯНО-КРАСНАЯ 61
ГОЛУБИКА 63
ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ, водяной перец 65
ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ 67
ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (спорыш) 69
ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ, зверобой женский 70
ГРУШАНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ 72
ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ 73
ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ 76
ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ 77
ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, 79
дикая рута
ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, дудник 82
ЕЖЕВИКА СИЗАЯ САДОВАЯ 85
ЖЕНЬШЕНЬ 89
ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ 91
ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ 94
ЗИМОЛЮБКА ЗОНТИЧНАЯ 96
ЗМЕЕГОЛОВНИК 98
КАЛЕНДУЛА, ноготки 100
КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ 102
КАШТАН КОНСКИЙ 105
КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ 109
КЛОПОГОН ДАУРСКИЙ, цимицифуга 111

КОРОВЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ 114
КРАПИВА ДВУДОМНАЯ 115
КРАСНАЯ ЩЕТКА, родиола четырехчленная 119
КРАСНЫЙ КОРЕНЬ, копеечник забытый 122
КРУШИНА 124
ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ 126
ЛАПЧАТКА ПРЯМАЯ, калган 128
ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ, куриная слепота 130
ЛЕВЗЕЯ СОФЛОРОВИДНАЯ, маралий корень 133
ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ 135
ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ 138
ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ 139
ЛОПУХ ВОЙЛОЧНЫЙ 141
ЛЮЦЕРНА ПОСЕВНАЯ 146
МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ 148
МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ 151
МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ 157
Конец ознакомительного фрагмента. 160

Питание и фитотерапия в период менопаузы

Галина Константиновна Сергеева

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-0883-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Появление первых признаков климакса является для многих людей как «гром с ясного неба», особенно для женщин. Некоторые женщины воспринимают это как приближение старости и даже, чуть ли не конец жизни. Но это не так. Менопауза является только определенным этапом в жизни каждого человека, в котором, как и на других этапах жизни, есть как отрицательные, так и положительные моменты.

Утратив способность к деторождению, женщина может остаться здоровой и энергичной, привлекательной и сексуальной. Как правило, этот период совпадает с выходом на пенсию. У нее появляется больше свободного времени, которое она может посвятить не только своей семье, но и себе, заняться любимым хобби, путешествовать. Она может более свободно почувствовать себя и в интимной жизни, не боясь забеременеть. Нельзя отказываться от близости со своим супругом в этот период, так как регулярная половая жизнь уменьшит проявление различных недомоганий, связанных с климаксом. К этому времени дети, как правило, уже выросли, забот у уменьшилось и женщина должна не страдать, а наслаждаться жизнью. Она должна больше уделять внимания своей внешности, прическе и одежде. Нужно гнать от себя дурные мысли и плохое настрое-

ние, больше улыбаться и шутить, что поможет сохранить хорошие отношения в семье. Ни одному мужу не понравится видеть рядом с собой всегда раздраженную, унылую, злую, неухоженную женщину и он начинает «смотреть на сторону». В этот период многие женщины имеют заниженную самооценку. Этого допускать нельзя. Вы должны показать мужу, что вы не старуха и жизнь только начинается!

Нельзя в этот период полностью посвящать себя внукам, нужно также уделять внимание своему мужу и себе. Можно очень сильно любить своих детей и внуков, не забывая при этом и о своей личной жизни, которая только начинается.

Мужу также нужно уделять больше внимание своей супруге и быть к ней более снисходительным, ласковым, не забывая, что раздражительность, плохое настроение, плаксивость, обидчивость – это не капризы жены, а следствие климакса. Не нужно обострять свое внимание на этом, бережно и внимательно к ней относиться.

Но при этом нельзя забывать о тех заболеваниях, риск возникновения или обострения которых в период менопаузы многократно возрастает, и постараться предотвратить их.

В данной книге я даю понятие о том, что такое менопауза, какие ее признаки, что называется патологической менопа-

узой и как лечить ее проявления.

В этой книге дается описание основных растений, которые применяются для лечения недомоганий и заболеваний, сопутствующих менопаузе, предлагаю рецепты приготовления различных лекарственных средств из этих растений и противопоказания для их применения, рецепты специальных фитосборов для лечения менопаузы.

В книге приводится описание основных недомоганий и заболеваний климактерического периода и рецепты для их лечения (1064 рецепта), даются рекомендации по питанию для пожилых людей.

Прочитав книгу, вы будете знать, как можно замедлить старение организма, правильно организовав питание и применяя различные лекарственные средства, как усилить иммунитет, восстановить силы после заболеваний и операций, как можно лечить и предотвратить многие заболевания, в том числе тяжелые.

ЧТО ТАКОЕ МЕНОПАУЗА, КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В ОРГАНИЗМЕ В ЭТОТ ПЕРИОД

Менопауза (климакс) – это очень важный период в жизни каждой женщины, связанный с возрастной физиологической перестройкой в организме. В этот период происходят инволюционные процессы в головном мозге, изменяется работа желез внутренней секреции, нарушается менструальный цикл, может незначительно подниматься артериальное давление, незначительно увеличиться уровень холестерина в крови, повыситься или снизиться вес тела.

Различают естественную (физиологическую) менопаузу (климакс), которая наступает в определенном возрасте у всех женщин и связана с угасанием деятельности половых желез (яичников у женщин) и уменьшения выделения половых гормонов, патологическую (с развитием недомоганий и тяжелых заболеваний) и искусственную, преждевременно вызванную рядом причин (после лучевой терапии, применения некоторых химических реагентов, а также после удаления яичников).

Факторы, способствующие развитию патологической менопаузы: наследственная предрасположенность, тяжелые условия труда, многочисленные роды и аборты, ожирение, малоподвижный образ жизни, женские и некоторые хронические заболевания.

В последние годы у некоторых женщин отмечается наступление преждевременной (ранней) менопаузы в возрасте ранее 40 лет. Причиной этого могут быть: плохая экологическая обстановка, стрессы, нарушение в работе желез внутренней секреции, голодание и общая ослабленность организма, прием гормональных контрацептивов без консультации у врача гинеколога. При наступлении преждевременного климакса необходимо сразу обратиться к своему лечащему врачу, чтобы установить причину этого и начать своевременное лечение.

Основными женскими половыми гормонами являются: эстрогены (их несколько) и прогестерон. Эстрогены в организме женщины вырабатываются яичниками с начала полового созревания и до климакса. Они обуславливают детородную функцию женщины. Количество этих гормонов в организме женщины зависит от фазы менструального цикла. От их количества зависит вероятность возникновения беременности. Эти гормоны обуславливают развитие вторичных

половых признаков у девочки: набухание сосков, увеличение молочных желез, рост и прекращения роста в дальнейшем (при окончании полового созревания).

Очень важной функцией эстрогенов является их влияние на деятельность гипоталамуса (отдел головного мозга), который регулирует внутреннюю среду организма, основные гомеостатические процессы, приспособление организма к условиям окружающей среды, терморегуляцию тела и другие важные функции организма. Кроме того, эстрогены регулируют холестериновый обмен веществ и препятствуют отложению холестерина на стенках кровеносных сосудов. При их недостатке в организме развивается атеросклероз. Эти гормоны регулируют водно-солевой обмен веществ и их недостаток может привести к развитию подагры и других заболеваний. Они обуславливают нормальное состояние кожи и слизистых оболочек организма, регулируют деятельность сальных и потовых желез, влияют на обмен кальция и фосфора в организме, обеспечивают прочность костей и нормальное состояние мышц. При недостатке этих гормонов может развиться остеопороз (хрупкость костей).

Другим половым гормоном является прогестерон (стероидный), который присутствует как в организме женщины, так и в организме мужчины (в большем количестве). У женщин он вырабатывается желтым телом яичника, корой над-

почечников и плацентой. Основной функцией этого гормона является обеспечение беременности и вынашивания плода. Количество этого гормона в организме женщины зависит от фазы менструального цикла и возрастает во второй половине этого цикла, после овуляции (выход зрелой, способной к оплодотворению яйцеклетки из фолликула яичника в брюшную полость, что происходит каждые 21 – 35 дней) и особенно в период беременности. Этот гормон регулирует функциональное состояние маточных труб, подготовку матки к наступлению беременности и функцию молочных желез. Недостаток этого гормона в организме приводит к выкидышам, бесплодию, а также развитию мастопатии, эндометриоза, гиперплазии эндометрия, миомы и фибромиомы матки, полипов, кисты и других заболеваний матки, яичников и груди. Этот гормон снижает чувство голода и жажды, влияет на нервно-психическое состояние женщины. Недостаток этого гормона в период менопаузы вызывает депрессию, плаксивость, раздражительность, частую смену настроения, бессонницу.

Отрицательно недостаток половых гормонов действует и на органы выделения (почки и мочевой пузырь), вызывает изменения в деятельности других органов и обмене веществ организма.

Гормональные нарушения могут быть врожденными

и приобретенными. Причиной приобретенных гормональных нарушений в организме женщины могут быть перенесенные в детстве инфекции, эндокринные заболевания (зоб и др.),

Причиной возникновения искусственной менопаузы могут служить: недостаток в организме половых гормонов при истощении яичников, удаление яичников, разного рода облучения, действие некоторых лекарственных препаратов, снижение иммунитета, воспалительные процессы в половых органах и венерические заболевания.

У большинства женщин климакс протекает бессимптомно и не требует специальной диеты и лечения, и только примерно у 10 процентов женщин отмечается патологический климакс, сопровождающийся серьезными нарушениями в работе тех или иных органов и систем органов, что требует соблюдения специальной диеты, а в тяжелых случаях – гормонального лечения.

В менопаузе различают 2 периода: пременопауза и постменопауза. Пременопауза характеризуется нарушением менструального цикла и длится от начала нерегулярных менструаций и до полного их прекращения (когда после последней менструации прошло не менее 1 года). Следующая фаза, наступающая через год после последней менструации, назы-

вается постменопаузой. В этот период детородная деятельность яичников полностью прекращается.

Естественная менопауза обычно наступает в возрасте от 45 до 55 лет (реже – раньше 45 или позже 55 лет). Продолжительность климакса от 1 года до 2 лет (редко до 10 лет). На эти сроки влияет наследственность и условия жизни. При постоянном недоедании, тяжелом физическом труде, инфантильности или интерсексуальности (признаки обоих полов), а также некоторых заболеваниях (сахарный диабет, ожирение, тяжелые психические травмы и др.) менопауза наступает раньше.

В настоящее время считается, что климакс наблюдается не только у женщин, но и у мужчин, который также наступает в период снижения половых функций в возрасте от 50 до 70 лет. Изменения в организме мужчины менее заметны, чем у женщины. В это период у них так же могут отмечаться (но редко): приливы к голове, сердцебиения, потливость, повышенная возбудимость, нарушение сна, утомляемость, беспокойство, мнительность, головная боль, развиваются импотенция, гипертония, атеросклероз, ожирение и подагра.

ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ МЕНОПАУЗА, ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

Основные симптомы патологической менопаузы условно объединяются в три основные группы:

– Нервно-психические (раздражительность, плаксивость, неустойчивое настроение, депрессия, бессонница, снижение умственной работоспособности и памяти).

– Вегетативно-эндокринные (приливы, сопровождающиеся повышенной потливостью, сердцебиением, тошнотой и головокружением, повышенная ночная потливость, гипертония, нарушение деятельности кишечника и функции эндокринных желез, снижение полового влечения).

– Соматические (ожирение, подагра, болезненность суставов при отсутствии видимых изменений в них, сухость слизистой влагалища, затрудняющая половой акт, учащенное мочеиспускание, недержание мочи и циститы, сухость кожи и появление морщин, развитие гипертонии, атеросклероза и остеопороза, сухость глаз, развитие катаракты, глаукомы и возрастной дегенерации сетчатки глаз и другие).

Все эти симптомы имеют общее название «климактерический синдром».

Общие рекомендации при патологическом климаксе: диета должна быть полноценной, содержать большое количество витаминов и продуктов, положительно влияющих на нервную систему, без острых блюд, правильный режим труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе, физические упражнения и легкий физический труд, применение успокаивающих травяных чаев и ванн.

При тяжелых нервно-психических расстройствах, кроме медикаментозного лечения рекомендуется психотерапия, в том числе гипноз. В легких случаях патологического климакса назначают специальную диету, общий массаж и ванны (в основном, успокаивающие), в более тяжелых случаях применяют фито- или медикаментозную терапию, в том числе гормональную.

В связи с тем, что менопаузе могут сопутствовать некоторые заболевания, в том числе тяжелые, женщинам после 45 лет нужно 2 раза в год проходить обследование у врача гинеколога и хотя бы 1 раз в год – у врачей других профилей (кардиолога, эндокринолога, уролога, онколога и других).

В этот период значительно возрастает риск возникновения многих заболеваний: суставов и спины (артрозы, артриты, ревматизм, остеохондроз), сердца и сосудов, инфаркта миокарда и инсульта мозга, органов зрения (глаукома, дальнозоркость, отслойка сетчатки глаз, старческая дегенерация сетчатки, кровоизлияния и катаракта), болезней, связанных с нарушениями обмена веществ (подагра, ожирение, дистрофия и др.) и других.

Кроме того, возрастает риск развития рака толстой кишки, половых и других органов.

Более подробно симптомы недомоганий и заболеваний, возникающих в период климакса, и их лечение с помощью фитотерапии будут рассмотрены далее.

ПИТАНИЕ, РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ

Здоровье человека в любом возрасте во многом зависит от питания. Особенно важно правильно питаться в детском возрасте, когда организм растет, и в пожилом, когда в связи с возрастными изменениями нарушается обмен веществ и возрастает риск возникновения и обострения многих заболеваний, в том числе тяжелых.

Для нормальной жизнедеятельности любого человека необходимо постоянное поступление извне различных биологически активных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, органических и жирных кислот, минеральных солей калия, кальция, железа и многих других). Все эти вещества мы получаем, преимущественно с пищей. Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных веществ непосредственно в организме человека, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

При недостатке какого-либо из них у человека развивают-

ся различные недомогания, и даже серьезные заболевания, причем недостаток одного из них не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие – с растительной. Некоторые соединения синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника, при заболевании которого этот процесс может быть нарушен.

В период менопаузы нужно большое внимание уделять правильному питанию. Большинство женщин в период менопаузы начинают полнеть (реже – сильно худеют). На стенках кровеносных сосудов начинает откладываться холестерин, который появляется в организме в избытке в связи с прекращением синтеза женских половых гормонов (холестерин участвует в их синтезе). В связи с этим, необходимо ограничить потребление животных жиров, которые являются строительным материалом для синтеза холестерина в организме. Нужно отдавать предпочтение растительным жирам, так как во многих из них содержатся вещества, которые способствуют выведению из организма лишнего холестерина. Полностью исключать сливочное масло нельзя, разрешается потреблять его не более 10 г в день, в том числе, в составе блюд и гарниров.

Вместо мяса лучше как можно чаще употреблять блюда из свежей или мороженой рыбы, особенно жирной (форель,

семга, скумбрия и др.), так как в ней имеются мононенасыщенные жирные кислоты, которые способствуют нормализации жирового состава крови и выведению холестерина из организма. Потребление соленой, копченой, сушеной и вяленой рыбы, а также рыбных консервов нужно резко ограничить.

Нужно сократить до минимума употребление кофе (заменить зеленым чаем или соками), острые блюда и алкогольные напитки и ограничить мясо, наваристые мясные супы и бульоны, копчености, горчицу, красный острый перец и другие пряности, а также уксус. Из пряностей можно (и даже нужно) употреблять только черный перец (лучше свежесмолотый).

Пища и напитки должны быть не очень горячими.

Несмотря на полезность растительных масел и рыбьего жира, употреблять их так же нужно в ограниченных количествах. Готовить блюда лучше на пару, запекать в духовке или в отваренном виде и постараться полностью исключить жареные продукты. Такие способы приготовления пищи так же помогут вам сохранить свой вес и предотвратят развитие ожирения.

Из мясных продуктов нужно отдавать предпочтение нежирной говядине, кролику (срезать весь жир) и нежир-

ной птице – курице, индейке, куропатке (снимать кожу перед приготовлением). Сократить потребление субпродуктов (сердце, печень, почки и др.), готовить их не чаще 2 раз в месяц. Как можно меньше употреблять сосисок, колбас и копченостей.

Яиц разрешается съедать 1 штуку в неделю (включая те яйца, которые добавлены в блюда: сырники, омлет, салат и т.п.) и допускается иногда дополнительно употреблять белковый омлет.

Обязательно включайте в свой рацион питания молоко, кисломолочные продукты, творог и сыр (содержат, необходимые для организма белок и кальций), но с небольшим содержанием жира. Соленые молочные продукты (брынза и сыр сулугуни), а также плавленый сыр нужно исключить из своего рациона питания.

Очень полезно включать в свое меню морепродукты.

Нужно ограничить (но не исключать полностью): хлеб, макаронные изделия и картофель, но блюда из макарон и картофеля готовить на пару или в духовке и без жира. Для улучшения перистальтики кишечника хлеб лучше брать с отрубями. Кроме того, отруби являются хорошим источником витаминов группы В.

Ежедневно нужно съедать по 100 г ядер различных орехов, их которых для пожилых людей наиболее полезны фисташки, грецкие орехи и миндаль (содержат специфические противосклеротические вещества), а также горсточку семечек подсолнечника.

Необходимо приучить себя как можно меньше солить пищу, так как потребление большого количества соли может спровоцировать развитие гипертонической болезни. Постарайтесь заменить соль различными пряно-ароматическими травками.

Огромное значение для человека в пожилом возрасте имеет достаточное количество различных витаминов в пище, особенно велика потребность в этот период в витаминах С, А, группы В и Е. Летом эти витамины нужно получать за счет включения в рацион питания различных фруктов, ягод, овощей и трав, а зимой принимать комплекс витаминов с микроэлементами.

В рацион питания в период менопаузы обязательно нужно ежедневно включать салаты из красного сладкого перца, моркови, свеклы, капуст или других овощей, добавляя в них зеленные овощи (салат, пекинскую капусту, спаржу, шпинат и другие), а также пряно-ароматические травы (петрушку,

укроп, зеленый лук, зеленый чеснок).

Из фруктов нужно отдавать предпочтение гранатам, яблокам, вишне, черешне, киви, бананам, инжиру, абрикосам, персикам, цитрусовым (особенно грейпфрутам с яркоокрашенной мякотью), а из ягод – голубике, красной и черной смородине, ежевике, малине и клубнике. Зимой нужно ежедневно хотя бы понемногу съедать кураги, чернослива, изюма и фиников.

Из всех видов капуст как можно чаще употреблять краснокочанную капусту, особенно салат из нее, с добавлением зернышек граната.

Кроме того, пища должна содержать необходимые организму минеральные вещества, особенно калий, фосфор, магний, железо и микроэлементы.

Нужно приучить себя завтракать кашей (овсяной, ячневой, гречневой или перловой). Гарниры также чаще готовить из круп (они являются источником витаминов группы В и минеральных солей, в том числе магния, калия и железа).

В рацион питания нужно обязательно включать блюда из бобовых (фасоли, гороха и зеленого горошка, чечевицы, нута), а также продукты из сои (соевое молоко, соевый тво-

рог и др.).

Майонезы и маргарины необходимо полностью исключить, заменив их растительными маслами (лучше оливковым, льняным или кукурузным).

Сладости полностью исключать нельзя, так как они участвуют в выработке эндорфинов, которые улучшают настроение человека (гормоны удовольствия). Из сладких продуктов допускается употребление небольшого количества фруктового и ягодного мармелада (лучше собственного приготовления), зефира, пастилы, вяленых кураги, изюма, инжира и фиников. Сахар лучше заменить медом. Иногда можно съесть небольшой кусочек черного шоколада или выпить чашку какао (особенно если плохое, подавленное настроение).

Кроме того, очень полезно пить красное сухое виноградное вино (до 150 мл в день, лучше во время ужина).

Если у вас имеются различные сопутствующие климаксу заболевания, рацион питания необходимо составлять с учетом этих заболеваний.

Например, если у вас имеются проблемы с кроветворением или часто бывают маточные и другие кровотечения,

вы должны ежедневно употреблять гречневую кашу и блюда из нее, а также изюм и курагу.

Если у вас проблемы с костями и имеется предрасположенность к переломам костей, нужно ежедневно употреблять творог или блюда из него, молоко и кисломолочные продукты, твердый сыр и рыбу.

При неврозах и проблемах с сердцем и сосудами нужно как можно чаще употреблять персики, абрикосы, виноград, апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, шиповник, яблоки, бананы, киви, курагу, изюм, орехи, блюда из гречневой крупы, картофеля, рыбы и морепродуктов (приготовленные на пару или в духовке), а также салаты и другие блюда из овощей.

При общей ослабленности организма нужно чаще включать в свой рацион питания лимоны и другие цитрусовые, гранаты, киви, плоды шиповника, сладкий перец, петрушку, зеленные овощи (салат, шпинат и др.), а также фруктовые, ягодные и овощные соки и их смеси.

Если имеются проблемы со зрением, нужно как можно чаще употреблять чернику, голубику, морепродукты, а также фрукты, ягоды, овощи и травы, содержащие каротин (морковь, абрикосы, персики, петрушка, курага).

При любых проблемах со здоровьем в период менопаузы нужно ежедневно включать в рацион питания проросшие семена злаков и других растений (см Применение проростков для лечения недомоганий при менопаузе). Их можно добавлять в различные салаты и употреблять лучше утром, натощак.

Желательно в рацион питания пожилого человека включать и блюда из грибов (особенно из вешенки, так как она обладает антисклеротическим, противоопухолевым и омолаживающим действием, повышает иммунитет, стимулирует умственную деятельность, стимулирует работу кишечника и половых органов), но с осторожностью, так как это тяжелая пища и некоторые люди в этом возрасте плохо переносят грибы.

Пищу нужно принимать в одно и то же время, небольшими порциями, 4 – 5 раз в день. Ужин должен быть легким и не позже, чем за 2 – 3 часа до сна. Пережевывать пищу нужно тщательно и долго (чтобы не переесть), так как насыщение наступает только примерно через 20 минут, как вы начали принимать пищу.

В период менопаузы женщины стараются как можно меньше пить, особенно если есть проблемы с мочеиспусканием

(недержание мочи, частые позывы). Этого делать ни в коем случае нельзя, так как при недостатке жидкости в организме нарушается внутриклеточный обмен веществ и обмен веществ организма в целом, что приводит к еще большим нарушениям в вашем организме и к еще большим недомоганиям, в том числе со стороны органов выделения.

Перед едой очень полезно выпить 0,5 – 1 стакан какого-либо несладкого овощного сока или просто кипяченой воды. Очень полезно принимать соки некоторых дикорастущих трав: из листьев крапивы, листьев и корней одуванчика, листьев подорожника большого, зеленой травы овса, травы люцерны и из проросших семян растений (но в небольших количествах – по 1 – 2 столовых ложки на прием).

Обязательно нужно в этот период следить за своим весом, так как в период менопаузы нарушается жировой обмен веществ организма и может развиться ожирение или дистрофия.

Курение запрещено.

Большое значение в период менопаузы имеет правильно организованный режим труда и отдыха. Нужно обязательно заниматься посильным трудом и легкими физическими упражнениями. Прекращение половой близости при на-

ступлении менопаузы отрицательно сказывается на здоровье женщины, усиливает развитие климактерического синдрома, повышает риск развития серьезных заболеваний, связанных с менопаузой.

Очень полезны ежедневные прогулки, особенно перед сном. Нужно соблюдать правильный режим труда и отдыха, достаточно спать и отдыхать, не переутомляться.

Общую ванну лучше принимать не поздно вечером, а за 3 – 4 часа до сна, вода должна быть не горячей. В воду желательно добавлять отвары, настои или ароматические масла успокаивающих трав (лаванды, мелиссы, розы, розмарина, шалфея и других).

РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МЕНОПАУЗЫ

В данной главе рассмотрим только те растения, которые чаще всего применяются для лечения недомоганий и сопутствующих менопаузе заболеваний. Многие из этих растений в своем составе имеют вещества, действующие подобно женским гормонам (эстрогенам) или мужским гормонам (андрогенам). Фитоэстрогены в отличие от эстрогенов не только восстанавливают гормональный баланс женщины, но и положительно влияют на различные органы и системы органов, а также не вызывают побочного действия и не только не способствуют развитию злокачественных опухолей женских половых органов, но и тормозят развитие некоторых из них. Но, так как действие фитоэстрогенов во много раз слабее половых гормонов, в тяжелых случаях патологической менопаузы врач назначает лечение гормонами.

Женские фитогормоны содержатся в следующих травах: боровая матка, красная щетка, коровяк, подмаренник, календула, грушанка, ромашка, тысячелистник, люцерна, лен, зверобой продырявленный, пассифлора и некоторые другие.

Травы, содержащие соединения, стимулирующие выра-

ботку мужских половых гормонов андрогенов: любисток, борщевик, сельдерей, аир болотный, сурепка, ярутка полевая, бархат амурский, бересклет европейский и другие.

При лечении гормонами прием трав, содержащих фитогормоны, исключается.

РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО, ЖЕНСКИХ НЕДОМОГАНИЙ

АДОНИС ВЕСЕННИЙ, горицвет весенний

Для лечения используют траву, собранную в период цветения. Он обладает успокаивающим, мочегонным и противосудорожным действием, стимулирует деятельность сердца и сосудов, помогает при нервных расстройствах, судорогах, истерии, психозах, эпилепсии, болезни Паркинсона, пороках сердца, хронической сердечной недостаточности с нарушением кровообращения, вегетососудистой дистонии, заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря, отеках и водянке, болезнях легких, в том числе при эмфиземе, а также при инфекционных заболеваниях. Это растение считается одним из лучших средств для лечения сердца и сосудов. Адонис часто включают в состав различных сборов для лечения патологической менопаузы.

Его применяют, преимущественно, в виде водного настоя травы.

Рецепт 1. Водный настой травы адониса.

Взять 0,5 столовой ложки сушеной и измельченной травы адониса, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять в течение 30 минут, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке настоя 3 – 4 раза в день через 1 час после еды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: для употребления адониса весеннего: беременность, аритмии, гипертония, стенокардия, гастриты, язва желудка и 12-перстной кишки, энтероколиты. Все части растения ядовиты, поэтому нужно соблюдать рекомендуемые дозы, так как в противном случае могут появиться симптомы отравления (понос, рвота, головокружение, замедление пульса, судороги и др.).

АЛТЕЙ

Для лечения используют корень с 3-го года жизни, реже – листья и цветы, но они менее эффективны, чем корень. Он обладает отхаркивающим, обволакивающим, противовоспалительным и тонизирующим действием, повышает мужскую потенцию, умственную и физическую работоспособность, помогает при упадке сил и импотенции, регулирует артериальное давление, улучшает пищеварение и состав крови, лечит заболевания легких и бронхов, органов пи-

щеварения, климактерические психозы и хронический алкоголизм. Используют это растение и для лечений недомоганий при патологической менопаузе.

Настои из листьев и цветов применяют, преимущественно, для лечения кожных заболеваний и болезней горла (наружно).

Алтей применяют в виде водного настоя, спиртовой настойки, сиропа и порошка из корня.

Рецепт 2. Водный настой корня алтея: взять 10 г сушеных и измельченных корней алтея, залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настоять в течение 1 часа, после чего процедить и выпить в течение дня за несколько приемов (при кашле пить через каждые 2 часа по 1 столовой ложке настоя), с добавлением меда или сахара. Этим настоем (в подогретом виде) полощут горло при ангинах и других заболеваниях.

Рецепт 3. Спиртовая настойка корня алтея.

Взять 100 г измельченного сушеного корня алтея, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять 2 недели в темном месте, затем процедить. Принимать по 20 – 30 капель этой настойки с 1 столовой ложкой воды 3 раза в день за 30 минут до еды для повышения физической и умственной рабо-

тоспособности при общем упадке сил, заболеваниях легких и бронхов, гипотонии и гипертонии, для улучшения состава крови и лечения хронического алкоголизма. При половой слабости принимать в сочетании с аптечной настойкой элеутерококка 1:1: по 20 – 30 капель смеси, с добавлением воды, 3 раза в день в течение 10 – 20 дней.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения алтея: индивидуальная непереносимость, сахарный диабет, беременность, хронические запоры и нарушения дыхательной функции легких. При длительном употреблении высоких доз препаратов алтея могут отмечаться симптомы отравления (тошнота и рвота).

АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ

Для лечения используются трава и корни. Это очень ценное лекарственное растение. Оно восстанавливает обмен веществ, расширяет коронарные сосуды сердца, улучшает кровообращение (в том числе в почках), снижает кровяное давление, останавливает маточные кровотечения, успокаивает нервную систему, помогает в начальной стадии развития гипертонической болезни и стенокардии, при хронической сердечной недостаточности, сопровождающейся тахикардией (учащенный пульс), неврозах, при легкой возбудимости центральной нервной системы и раздражительности, ост-

рых и хронических нефритах, ревматизме, уменьшает шум в ушах, головокружения и боли в области сердца. Кроме того, это растение используется для лечения выпадений матки, доброкачественных опухолей женских половых органов (миомы и фибромиомы матки), а также злокачественных опухолей (рак шейки матки, яичников, молочной железы и других органов). Отмечено, что это растение замедляет процессы старения в организме, поэтому очень полезно для пожилых людей в период менопаузы. Чаще всего это растение входит в состав травяных сборов для лечения патологического климакса.

Для лечения применяют, преимущественно, отвары и водочную настойку.

Рецепт 4. Отвар травы астрагала.

Взять 1 столовую ложку сушеной измельченной травы астрагала, залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, варить в течение 5 минут, после чего укутать, настоять 3 часа, затем процедить и отжать. Принять в течение дня за несколько приемов, во время еды.

Рецепт 5. Отвар корней астрагала.

Взять 1 столовую ложку сушеного и измельченного корня астрагала, залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 30 минут, процедить и отжать. Принимать по 2 – 3 столовых лож-

ки отвара 3 раза в день после еды.

Рецепт 6. Водочная настойка астрагала шерстистого.

Взять 50 г измельченного сушеного корня астрагала, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять 10 дней в темном месте, после чего процедить и отжать. Принимать по 10 – 20 капель настойки 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения астрагала: индивидуальная непереносимость, сильное нервное перевозбуждение и брадикардия (сильно замедленный пульс). При хронических заболеваниях сердца применять это растение можно только после предварительной консультации у лечащего врача.

БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКОВЫЙ

Для лечения используют корневище с корнями и сок из травы. Он улучшает работу органов пищеварения, успокаивает нервную систему, помогает при кашле, бронхиальной астме, подагре, ревматизме, заболеваниях почек, головной боли и шуме в ушах, а также при опухолях матки, селезенки и печени. Это растение входит в состав многих травяных сборов для лечения патологической менопаузы. Для лечения используются: свежий сок (из травы или корня), от-

вар, чай и спиртовая настойка.

Рецепт 7. Сок из свежих корней бедренца (собирать ранней весной или осенью).

Из хорошо промытых корней и корневищ отжать сок, процедить и принимать по 0,5 чайной ложки сока, с добавлением меда, 3 раза в день за 30 минут до еды при нервных расстройствах, бронхиальной астме, гастритах, мочекаменной болезни и отеках.

Сок из свежей травы бедренца применяют для обесцвечивания пигментных пятен на коже.

Рецепт 8. Отвар корней и корневищ бедренца.

Две столовых ложки измельченных корней и корневищ бедренца залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, накрыть крышкой, варить в течение 30 минут, после чего настоять 1 час, процедить и принимать по 1 – 2 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях. Очень полезно добавлять мед по вкусу.

Рецепт 9. Чай из корней бедренца с корнем шиповника (1:1): взять по щепотке сушеных и измельченных в порошок корней шиповника коричного и бедренца, залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять в течение 10 минут, после чего процедить и принимать по 2 стакана этого чая

в день, с добавлением по 1 чайной ложке меда, при подагре и других нарушениях солевого обмена веществ, а также при бронхиальной астме, хроническом гастрите, раке матки и других вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 10. Спиртовая настойка из корней и корневищ бедренца: взять 200 г измельченных сушеных корней и корневищ бедренца, залить 0,5 л качественной водки, посуду хорошо укупорить, настоять 10 дней в темном, прохладном месте, после чего процедить и отжать. Принимать по 30 – 40 капель настойки 4 – 5 раз в день через 1 час после еды при запорах, метеоризме, отеках и водянке, заболеваниях почек, гастритах, кашле, бронхиальной астме, ревматизме, подагре и в качестве общеукрепляющего средства при менопаузе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения бедренца: индивидуальная непереносимость, тяжелая степень гипертонии, кашель, с трудно отделяемой мокротой, кроме того, у людей с чувствительной кожей он может вызвать дерматит (при контакте с травой).

БЕРЕЗА

Для лечения используют сок, кору, листья, почки и пыльцу. Она обладает многими полезными свойствами, но мы рассмотрим только те, которые используются для лечения

патологического климакса.

Нас, в первую очередь, интересует пыльца березы, которая обладает сильным тонизирующим действием, успокаивает нервную систему, улучшает аппетит, повышает количество гемоглобина в крови, обладает сильным омолаживающим действием. Очень полезна пыльца и раковым больным. Эта пыльца значительно улучшает состояние, как женщин, так и мужчин в период менопаузы. Ее употребляют в виде порошка или спиртовой настойки. В связи с тем, что пыльца является сильным аллергеном, лечиться ею нужно с осторожностью.

Очень полезны и почки березы, которые помогают излечить многие заболевания.

Рецепт 11. Порошок пыльцы березы: принимать по 1 чайной ложки пыльцы (без горки) 3 – 4 раза в день, можно с добавлением меда по вкусу. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 12. Спиртовая настойка пыльцы березы:

Эта настойка улучшает аппетит, повышает гемоглобин крови, успокаивает нервную систему, оздоравливает и омолаживает весь организм.

Способ приготовления настойки: собрать 100 г сережек с пыльцой, залить 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном

месте, затем процедить и принимать по 1 – 2 чайных ложки настойки 3 раза в день до еды, в течение 1 – 2 месяцев.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения пыльцы березы: аллергия на пыльцу растений и некоторые продукты питания.

Рецепт 13. Спиртовая настойка почек березы.

Способ приготовления настойки: взять 100 г березовых почек, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять 12 дней в темном месте, затем процедить и отжать. Хранить в темной бутылке в прохладном месте.

Принимать по 20 – 30 капель этой настойки с 1 столовой ложкой воды 3 раза в день за 30 минут до еды, в течение 1 месяца при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, изжоге, лямблиях, моче- и желчнокаменной болезнях, заболеваниях кожи, нервных расстройствах, мигрени, бессоннице, цистите, отеках, одышке, бронхитах и ревматизме. При заболеваниях кожи эту настойку использовать наружно. Ею также растирают больные суставы.

Рецепт 14. Спиртовая настойка почек березы с медом.

Эта настойка эффективна при туберкулезе и других заболеваниях легких, болезнях суставов и органов пищеварения, цистите и многих других болезнях.

Способ приготовления настойки: взять по 100 березовых

почек и меда, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, взболтать, настоять 2 недели в темном месте, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях и в качестве общеукрепляющего средства. Эту настойку используют так же наружно для лечения эрозии шейки матки (в виде тампонов и спринцеваний), мастопатии и заболеваний кожи (фурункулов, гнойных ран, экзем и пролежней). Ее так же втирают в больные суставы и спину.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения спиртовых настоек из почек березы: почечная недостаточность и гломерулонефрит.

БОРОВАЯ МАТКА, ортилия однобокая

Для лечения используется трава, реже – только листья. Она оказывает противовоспалительное, противомикробное, мочегонное, обезболивающее и противоопухолевое действие, активизирует работу половых органов, усиливает иммунитет.

Это одно из самых ценных растений для лечения заболеваний женских и мужских половых органов, кроме того, так как боровая матка содержит фитогормоны, действие которых подобно действию эстрогенам, ее часто включают в со-

став травяных смесей для лечения патологической менопаузы. Боровую матку используют для лечения бесплодия, кровотечений, эрозии шейки матки, спаек и непроходимости труб, воспаления придатков, других гинекологических заболеваний, при нарушениях менструального цикла, миомах и фибромиомах матки, токсикозах беременности, мастопатии, простатите и аденоме предстательной железы, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, отеках, недержании мочи и геморрое.

Настои листьев применяют для лечения поносов и кожных заболеваний (наружно).

Это растение применяют в виде водных настоев и отваров, спиртовых настоек, реже – сиропа, масляных вытяжек и мазей.

Рецепт 15. Водный настой боровой матки: взять 1 столовую ложку травы боровой матки, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и принимать по 2 – 3 столовых ложки настоя за 1 час до еды.

Рецепт 16. Отвар травы боровой матки: взять 1 столовую ложку сушеной и измельченной травы боровой матки, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 10 минут, после чего снять с огня

и настоять 3 часа. Принимать по 1 – 2 столовых ложки, с добавлением меда или сахара, 3 – 5 раз в день за 1 час до еды. Этим настоем так же спринцуются или вводят тампоны при гинекологических заболеваниях.

Рецепт 17. Спиртовая настойка боровой матки: взять 50 г сушеной и измельченной травы боровой матки, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в течение 1 месяца в темном, прохладном месте, после чего процедить и отжать. Принимать по 15 – 40 капель настойки 2 – 3 раза в день (последний раз не позже, чем за 4 часа до сна) за 1 час до еды в течение 1 – 3 месяцев без перерывов при всех вышеупомянутых заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения боровой матки: индивидуальная непереносимость, пониженная свертываемость крови и злокачественные опухоли. Кроме того, это сильнодействующее средство, поэтому лечиться ею нужно с осторожностью, только после консультации у лечащего врача и не превышать рекомендованные дозы. При передозировке препаратами боровой матки может появиться понос и даже открыться маточное кровотечение. Во время менструации препараты боровой матки нельзя принимать. Это растение снижает количество эстрогенов в крови, поэтому если в период менопаузы отмечается

недостаток этих гормонов в крови женщины, боровую матку нежелательно применять для лечения.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ

Для лечения применяются цветы и плоды, реже – корни. Он успокаивает нервную систему, улучшает деятельность сердца, состояние кровеносных сосудов и кровоснабжение мозга, укрепляет сердечную мышцу, расширяет коронарные сосуды сердца и сосуды головного мозга, предупреждает развитие атеросклероза, помогает при болях в сердце, гипертонии, стенокардии, аритмиях, неврозах, бессоннице, плаксивости, приступах удушья и головокружениях.

При бессоннице хорошо помогает отвар цветов боярышника с корнем валерианы (1:1), а при стенокардии – отвар из плодов боярышника с травой пустырника (1:1). Можно смешивать и принимать спиртовые настойки.

Более эффективны цветы этого растения. Боярышник входит в состав большинства травяных сборов для лечения патологической менопаузы. Для лечения боярышник применяют в виде водных настоев и отваров, а также спиртовых настоек.

Рецепт 18. Водный отвар цветов боярышника: одну столо-

вую ложку цветов боярышника залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, прогревать в течение 15 минут, после чего укутать, настоять 45 минут, затем процедить и отжать. Принимать по 0,5 стакана отвара 2 – 3 раза в день через 1 час после еды при головокружениях, приступах удушья, других заболеваниях и недомоганиях при климаксе.

Рецепт 19. Водный отвар плодов боярышника: одну столовую ложку сушеных и измельченных плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, прогревать в течение 30 минут, после чего процедить, отжать и принимать по 3 – 4 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях, а также в качестве общеукрепляющего и витаминного средства.

Рецепт 20. Отвар корней боярышника: взять 1 столовую ложку измельченных, сушеных корней боярышника, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, после чего настоять до охлаждения, затем процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при сердечной недостаточности у людей пожилого возраста.

Не рекомендуется его применять при замедленном пульсе (брадикардии).

Рецепт 21. Спиртовая настойка из плодов боярышника: взять один стакан сушеных и измельченных плодов боярышника, залить 200 мл 70-градусного питьевого спирта или качественной водки, посуду хорошо укупорить и настоять в темном месте в течение 3 недель, после чего процедить и отжать. Принимать по 25 – 40 капель 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях, в том числе при атеросклерозе. Эта настойка хорошо снимает спазмы сердца и головного мозга, помогает при нервном возбуждении, бессоннице и плаксивости.

Рецепт 22. Спиртовая настойка из цветов боярышника: взять 100 г свежих цветов боярышника, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в темном месте в течение 7 дней, после чего процедить и отжать. Принимать по 15 – 30 капель настойки 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии, атеросклерозе и других вышеупомянутых заболеваниях.

Эта настойка противопоказана при замедленном пульсе (брадикардии).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения любых препаратов боярышника: индивидуальная непереносимость и брадикардия.

БРУСНИКА

Для лечения используются листья и ягоды. Листья брусники обладают дезинфицирующим, сильным мочегонным, желчегонным и противосклеротическим действием, снижают артериальное давление, помогают при отеках, заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни и недержании мочи, болезнях печени и сердца, гипертонии, подагре, хронических запорах, метеоризме, артритах, остеохондрозе и сахарном диабете.

Ягоды брусники укрепляют стенки кровеносных сосудов, устраняют гнилостные процессы в кишечнике, восстанавливают полезную микрофлору кишечника, помогают при атеросклерозе, запорах, цистите, мочекаменной болезни, атеросклерозе, сердечной недостаточности, гипертонии, нервных расстройствах, головной боли, после разного рода облучений, благотворно действуют на печень и почки, восстанавливают нарушенный обмен веществ, обладают сильным антиоксидантным действием. Варенье из ягод брусники, сваренное на меду, лечит простатит. При головной боли, запорах и маточных кровотечениях очень полезно употреблять ягоды брусники или брусничный морс. При депрессиях и болях в суставах применяют молодые побеги с листьями, при болезненных менструациях пьют горячий настой из цвету-

щих побегов брусники, при поносах его пьют в холодном виде. Для лечения патологической менопаузы брусничный лист добавляют в состав различных травяных сборов.

Бруснику применяют в виде отваров и водных настоев.

Рецепт 23. Отвар брусничного листа: две столовых ложки листьев брусники залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 30 минут, после чего настоять до охлаждения, затем процедить и отжать. Принимать по 3 – 4 столовых ложки отвара 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 24. Отвар ягод брусники: взять 2 чайных ложки ягод брусники, залить их 1 стаканом воды, поставить на кипящую водяную баню, варить 10 минут, затем настоять 1 час и процедить. Принимать по 1 стакану отвара 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды для профилактики и лечения желчнокаменной болезни, анемии, сахарного диабета и других заболеваний.

Рецепт 25. Водный настой из ягод брусники: взять 1 стакан свежих ягод брусники, залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды и настоять 6 часов. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 4 раза в день за 30 минут до еды в качестве легкого слабительного и противогнилостного средства,

а также при гипертонии, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока и дисбактериозе кишечника.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для употребления ягод брусники: гиперацидные гастриты и язва желудка в период обострения, холецистит, мочекаменная болезнь (с уратными камнями).

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Для лечения применяют цветы, плоды, листья, кору и корни. Это очень ценное лекарственное растение, которое особенно полезно для людей пожилого возраста, так как замедляет процессы старения в организме.

Зрелые плоды черной бузины обладают слабительным, мочегонным, желчегонным, успокаивающим, общеукрепляющим, кровоочистительным и противоопухолевым действием, помогают при подагре и ревматизме, заболеваниях почек и печени, запорах, нервных расстройствах и сахарном диабете. Из ягод черной бузины готовят напитки «долгожителей». Незрелые плоды несъедобны.

Цветы черной бузины обладают кровоочистительным и противоопухолевым действием, их рекомендуют принимать для укрепления сердечной мышцы, повышения имму-

нитета, лечения миомы матки, мастопатии, простатита, аденомы предстательной железы, заболеваний суставов, геморроя и многих других болезней. Они повышают аппетит и благотворно действуют на кожу. С профилактической целью сушеные цветы черной бузины полезно добавлять в чай.

Отвар корней помогает при спазмах сосудов, бронхиальной астме, ночной одышке и бессоннице. Отвар коры обладает мочегонным действием, поэтому применяется для лечения отеков, а также помогает при головной боли и неврастении. При отеках очень эффективны плоды или кора бузины, настоянные на вине.

Молодые листья бузины обладают противовоспалительным, слабительным и болеутоляющим действием, полезны при атеросклерозе и геморрое, входят в состав сборов для лечения сахарного диабета, а отваренные с медом лечат атонию кишечника.

При патологическом климаксе черную бузину часто включают в различные травяные сборы.

Для лечения черную бузину применяют в виде отваров, сиропов, вина и спиртовых настоек.

Рецепт 26. Отвар плодов черной бузины (напиток «долго-

жителей»): взять 1 столовую ложку сушеных ягод черной бузины, залить 0,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 10 минут на слабом огне, после чего процедить, добавить 2 столовых ложки меда и выпить в течение дня за 2 – 3 приема, обязательно в горячем виде, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, после 10-дневного перерыва курс желательно повторить.

Этот напиток оздоравливает и омолаживает весь организм, поэтому рекомендуется употреблять всем людям, особенно в период менопаузы. Этот отвар также применяют для спринцеваний при различных гинекологических заболеваниях.

Рецепт 27. Отвар цветов бузины: взять 1 столовую ложку сушеных цветов черной бузины, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, затем настоять 1 час, процедить, отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 2 – 3 столовых ложки отвара за 30 минут до еды 3 раза в день при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 28. Сироп из плодов черной бузины: взять 1 л плодов черной бузины, положить в кастрюлю, добавить 1 стакан сахарного песка, хорошо перемешать, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 15 минут, затем снять с огня и остудить. Хранить в холодильнике. Принимать по 2 – 3 сто-

ловых ложки этого сиропа 2 – 3 раза в день через 1 час после еды при запорах, высоком кровяном давлении, для улучшения работы желудка и печени, а также в качестве противоопухолевого и кровоочистительного средства. Этот сироп так же укрепляет нервную систему, лечит анемию, лимфогранулематоз, миому матки, зоб, ревматизм, подагру, артриты, остеохондроз и заболевания почек, помогает избавиться от хронических запоров. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на 2 недели и курс можно повторить.

Увлекаться сиропом нельзя, так как он обладает слабительным действием и может вызвать сильное расстройство кишечника.

Рецепт 29. Спиртовая настойка из цветков бузины черной.

Эта настойка обладает кровоочистительным и противоопухолевым действием, повышает иммунитет, лечит мастопатию, миому матки, простатит, аденому предстательной железы, заболевания печени, почек, суставов и геморрой, является хорошим общеукрепляющим и омолаживающим средством.

Взять 100 г сушеных цветов бузины, залить 0,5 л качественной водки, хорошо укупорить, затем настоять 2 недели в темном месте, процедить и принимать по 1 – 2 чайных ложки этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, затем сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

Рецепт 30. Вино с ягодами бузины черной: взять 0,5 л сока из ягод бузины черной и 1 бутылку «Кагора», перемешать, посуду хорошо укупорить, настоять 2 – 3 дня в темном прохладном месте, после чего процедить. Принимать по 3 столовых ложки вина 2 раза в день до еды для повышения иммунитета, укрепления сердечной мышцы, при запорах, сердечных и почечных отеках, заболеваниях суставов, а для омоложения организма в целом принимать по 50 мл вина 3 раза в день во время еды в течение 2 – 3 недель.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения черной бузины: поносы, энтероколит и другие хронические заболевания органов пищеварения. Кроме того, не рекомендуется употреблять свежие ягоды черной бузины, которые могут вызвать рвоту и понос. Нельзя превышать рекомендованные дозы, так как при передозировке могут отмечаться симптомы отравления.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Для лечения используется корневище с корнями. Корневище валерианы обладает успокаивающим, спазмолитическим, противосудорожным и желчегонным действием, усиливает выделение желудочного сока, улучшает деятельность сердечнососудистой системы, расширяет коронарные сосу-

ды сердца, снижает артериальное давление, помогает при нервных расстройствах, истерии, бессоннице, нервном перевозбуждении, чувстве напряженности и раздражительности, беспричинных страхах, депрессии, головных болях, эпилепсии, нейродермитах, судорогах, желудочных и кишечных коликах, аритмии, гипертонии, стенокардии, бронхиальной астме и патологической менопаузе.

Применяют ее в виде порошка, водного настоя, спиртовой настойки и экстракта (драже или таблетки).

Рецепт 31. Водный настой корневища валерианы: взять 1 столовую ложку сушеных и измельченных корневищ валерианы, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять в течение суток в закрытой посуде, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана настоя в день за несколько приемов, до еды или после еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 32. Отвар корневища валерианы: взять 2,5 столовых ложки сушеного и измельченного корневища валерианы, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, затем охладить 45 минут, процедить и принимать по 2 – 3 столовых ложки отвара 3 раза в день через 1 час после еды. Этот отвар можно добавлять в ванну для купания (успокаивает, улучшает сон).

Рецепт 33. Спиртовая настойка из корневища валерианы.

Взять 100 г измельченных корневищ валерианы, залить 0,5 л 70-градусного питьевого спирта, посуду тщательно укупорить, настоять в течение 10 дней, затем процедить и принимать по 20 – 30 капель настойки 3 раза в день до еды или после еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Чаще всего применяют аптечную спиртовую настойку корня валерианы (по инструкции). При бессоннице помогает смазывание переносицы этой настойкой перед сном.

Рецепт 34. Порошок из корня валерианы.

Сушеное корневище валерианы измельчить на кофемолке в порошок. Принимать по 1 – 2 г порошка 3 раза в день, запивая водой, при нервных расстройствах, отеках, головной боли и других заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для употребления препаратов валерианы: индивидуальная непереносимость, сонливость, некоторые заболевания печени, а также работа, связанная с повышенным вниманием. При передозировке отмечаются расстройства нервной системы (головная боль, головокружения), тошнота, запоры и нарушения сердечной деятельности.

ВЕРБЕЙНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Для лечения применяют листья, цветы и побеги. Он обладает кровоостанавливающим, обезболивающим, вяжущим, желчегонным и тонизирующим действием, помогает при кровотечениях, поносах, анемии, заболеваниях печени, болезнях суставов, длительных и болезненных менструациях, маточных и геморроидальных кровотечениях, общей ослабленности. Сок этого растения обладает сильным кровоостанавливающим действием. Эта трава входит в состав травяных сборов для лечения патологической менопаузы.

Применяют вербейник в виде сока, водного настоя, спиртовой настойки и горячих припарок (при заболеваниях суставов).

Рецепт 35. Водный настой травы вербейника: взять 1 столовую ложку сушеной и измельченной травы вербейника, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе в течение 3 часов, после чего процедить и отжать. Принимать по 1 – 2 столовых ложки настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 36. Спиртовая настойка из травы вербейника.
Взять 100 г свежей, измельченной травы вербейника, за-

лить 0,5 л качественной водки, посуду хорошо укупорить, настоять 10 дней в темном, прохладном месте, затем процедить и принимать по 20 – 30 капель настойки, с добавлением небольшого количества кипяченой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды при тех же заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения вербейника: высокая свертываемость крови, варикозное расширение вен, тромбофлебит и гипертония.

ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ

Для лечения применяются трава и корневище. Имеется много разновидностей герани, но нас интересуют, прежде всего, две герани: луговая и кровяно-красная. По своим целебным свойствам они близки.

Герань луговая обладает кровоостанавливающим, вяжущим, успокаивающим, противовоспалительным, антисептическим, противозудным и обезболивающим действием, помогает при внутренних и наружных кровотечениях, бессоннице, нервных расстройствах, подагре, ревматизме, поносах, гастритах, энтеритах, желудочных и кишечных коликах, мочекаменной болезни, стенокардии, злокачественных опухолях и лейкозе.

Она содержит фитогормоны, аналогичные эстрогенам,

нормализует гормональный баланс в организме женщины, поэтому входит в состав многих травяных сборов для лечения патологического климакса (это относится и к герани кровяно-красной).

Эту траву применяют, в основном, в виде водных настоев, отваров, горячих распарок и масла.

Рецепт 37. Водный холодный настой из травы герани луговой: взять 2 чайных ложки сушеной и измельченной травы герани, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов, затем процедить и принять в течение дня за несколько приемов при поносах, геморроидальных и маточных кровотечениях, анемии и других, вышеперечисленных заболеваниях. Кроме того, этот настой используют для мытья головы при глухоте и выпадении волос, а также для лечения гнойных заболеваний кожи.

Рецепт 38. Водный горячий настой из травы герани луговой: взять 1 столовую ложку травы, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять в течение 2 часов, затем процедить и принимать по 1 – 2 столовых ложки настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при всех перечисленных заболеваниях, а также при болезнях легких. При белях и других заболеваниях женских половых органов и при геморрое этот настой одновременно используют для спринцеваний и клизм. При

ангинах этот настой применяют для полоскания горла.

Рецепт 39. Распаренную траву герани прикладывают к сухим мозолям и больным суставам.

Рецепт 40. Масло из герани луговой.

Это масло обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, сосудосуживающим, успокаивающим, легким снотворным, общеукрепляющим и тонизирующим действием, повышает физическую и умственную работоспособность, лечит заболевания кожи и омолаживает ее, помогает при болезнях женских половых органов (миома, фибромиома, эрозия шейки матки и др.).

Взять 40 г измельченных свежих листьев герани, добавить 200 г льняного или оливкового масла, перемешать, накрыть марлей, настоять в течение 2 недель при комнатной температуре, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке масла 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях. Аналогично можно приготовить масло из кровяно-красной герани.

Это масло также применяют наружно: для массажа, добавляют в ванну, используют для ингаляций, при головной боли втирают в область висков, лба и затылка, смазывают десны при пародонтозе и кровоточивости десен, используют для смазывания проявлений герпеса, ожогов, экзем, добавляют в кремы и маски для ухода за кожей (особенно увяда-

ющей).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения гераниевого масла: индивидуальная непереносимость. Не рекомендуется длительно использовать это масло при сахарном диабете, а также одновременно с применением гормональных противозачаточных препаратов.

ГЕРАНЬ КРОВЯНО-КРАСНАЯ

Для лечения используются трава и корневище. Целебные свойства этой герани аналогичны свойствам герани луговой, но более выражены.

Она обладает сильным противоопухолевым действием, повышает свертываемость крови, останавливает маточные и геморроидальные кровотечения, оказывает благотворное действие на нервную систему, сердце и сосуды. Траву этой герани применяют для лечения энтероколитов и других заболеваний органов пищеварения, эрозии шейки матки, разных форм рака, кровотечений, заболеваний сердца и сосудов, нервных расстройств и бессонницы. В смеси с ядрами из косточек абрикосов герань успокаивает боли в области сердца.

Корневище этого растения обладает спазмолитическим,

мочегонным, сильным противоопухолевым действием, помогает при кишечных и желудочных коликах, подагре, ревматизме, кровотечениях, в том числе маточных, растворяет и выводит из организма камни при мочекаменной болезни, является популярным средством для лечения разных форм рака.

Из этой герани готовят настои, отвары, сиропы и мази.

Рецепт 41. Отвар корневища герани кровяно-красной: взять 1 столовую ложку измельченного корня герани кровяно-красной, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 10 минут, после чего процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при нервных расстройствах, бессоннице, гипертонии, заболеваниях сердца и сосудов, злокачественных опухолях и остальных болезнях. Для микроклизм при геморрое и спринцеваний при гинекологических заболеваниях этот отвар нужно разбавить теплой кипяченой водой (1:1).

Этот отвар также добавляют в воду для принятия ванны при различных кожных заболеваниях (фурункулы, язвы, экземы, чесотка, гнойные раны и язвы), а также при переломах костей (способствует более быстрому срастанию костей). Кроме того, этот отвар полезно добавлять в воду для ополаскивания волос при сильном их выпадении. При бо-

лезнях кожи из отвара герани также делают примочки. Для предотвращения развития кариеса отвар полезно добавлять в воду для полоскания зубов после их чистки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения препаратов гераней внутрь: индивидуальная непереносимость, повышенная свертываемость крови, тромбофлебит, атония кишечника и хронические запоры, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока.

ГОЛУБИКА

Для лечения применяют ягоды, листья и веточки. Листья и ягоды голубики обладают мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, сахароснижающим и обезболивающим действием, применяются для лечения сахарного диабета, артритов, заболеваний печени.

Ягоды укрепляют стенки кровеносных сосудов, увеличивают секрецию желудочного сока, помогают при катаре желудка, улучшают аппетит, стимулируют деятельность кишечника и поджелудочной железы, используются для лечения железодефицитной анемии. Они являются хорошим витаминным и общеукрепляющим средством, восстанавливают нарушенный обмен веществ. Очень ценным свойством ягод голубики является то, что они содержат вещества, обла-

дающие омолаживающим действием, поэтому очень полезны для людей пожилого возраста. Кроме того, ягоды голубики выводят из организма токсические вещества и радиоактивные элементы, поэтому их очень полезно включать в рацион питания людей, подвергшихся разного рода облучениям и получавших химиотерапию.

Отвар веток с листьями помогает при запорах, болях в области сердца, сердечных и почечных отеках, заболеваниях почек, цистите и подагре.

Все части этого растения часто включают в состав травяных сборов для лечения патологического климакса.

Голубику применяют, в основном, в виде чая или отвара, а ягоды лучше употреблять в свежем виде или готовить из них сок.

Рецепт 42. Отвар веточек с листьями голубики: взять 1 столовую ложку измельченных сушеных веточек голубики, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, после чего снять с огня, настоять 1 час в термосе, затем процедить и выпить в течение дня небольшими порциями за 30 минут до еды. Использовать этот отвар для лечения всех вышеупомянутых заболеваний, в том числе при болях в области сердца, сахарном

диабете, ревмокардите, заболеваниях почек и цистите.

Рецепт 43. Отвар ягод голубики: взять 1 столовую ложку сушеных ягод голубики, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 5 минут, после чего настоять 15 минут (или не варить, а настоять в термосе 2 часа), затем процедить и принимать по 1 столовой ложке отвара или настоя 4 раза в день за 30 минут до еды при поносе, сахарном диабете и других заболеваниях.

Рецепт 44. Отвар листьев голубики: взять 1 столовую ложку высушенных листьев голубики, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, после чего снять с огня, настоять 45 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 2 раза в день при сахарном диабете и запорах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ для употребления этого растения нет.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ, водяной перец

Для лечения используется трава и корневище. Он обладает успокаивающим, сильным мочегонным, кровоостанавливающим, мягким слабительным и противоопухолевым действием, укрепляет стенки кровеносных сосудов, помогает

при продолжительных и обильных менструациях в начальный период менопаузы, при геморрое, головной боли и нервных расстройствах. При лечении патологической менопаузы это растение включают в состав травяных сборов.

Для лечения применяют следующие лекарственные формы этого растения: отвары, водные настои и спиртовую настойку.

Рецепт 45. Отвар травы горца перечного: взять 2 столовых ложки сушеной и измельченной травы, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, накрыть крышкой и варить в течение 15 минут, после чего настоять 45 минут, затем процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 46. Отвар корневища горца: взять 2 столовых ложки измельченного сушеного корневища горца, залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут на слабом огне, затем процедить и отжать. Принимать по 2 столовых ложки отвара 4 раза в день при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, холецистите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, маточных и кишечных кровотечениях.

Рецепт 47. Спиртовая настойка горца перечного.

Взять 200 г измельченной травы горца перечного, залить 200 мл 70-градусного питьевого спирта, посуду тщательно укупорить, настоять в темном месте в течение 10 дней, после чего процедить и принимать по 30 – 40 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при маточных, геморроидальных и других кровотечениях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения этого растения: острые воспалительные заболевания почек и мочевого пузыря, а также повышенная свертываемость крови. Кроме того, так как горец перечный считается ядовитым, нельзя превышать рекомендованные дозы.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ

Для лечения используется трава. Она обладает слабительным, мочегонным, кровоостанавливающим и сосудорасширяющим действием, повышает свертываемость крови, стимулирует деятельность сердца, помогает при маточных и геморроидальных кровотечениях, обильных и болезненных месячных, атонии кишечника и запорах. При лечении патологической менопаузы это растение включают в различные травяные сборы.

Для лечения применяют следующие лекарственные формы это растения: водный отвар и спиртовая настойка.

Рецепт 48. Отвар травы горца почечуйного: взять 2 столовых ложки сушеной и измельченной травы горца, залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, затем снять с огня, настоять в течение 45 минут, процедить и отжать. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 49. Спиртовая настойка травы горца почечуйного.

Взять 30 г сушеной и измельченной травы горца почечуйного, залить 0,5 л 70-градусного спирта или качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в течение 15 дней в темном месте, после чего процедить и отжать. Принимать по 30 – 40 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения этого растения: повышенная свертываемость крови и тромбофлебит.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (спорыш)

Для лечения применяется надземная часть (трава) этого растения.

Эта трава обладает мочегонным, общеукрепляющим и сильным кровоостанавливающим действием, повышает свертываемость крови, помогает при нарушениях со стороны почек и мочевого пузыря, при подагре, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, язве желудка и 12-перстной кишки, маточных и геморроидальных кровотечениях, гипертонии, геморрое, поносах, бронхиальной астме, истощении нервной системы, ревматизме и ослабленности организма. Спорыш содержит вещества, действие которых на организм женщины подобно эстрогенам, поэтому это растение часто включают в состав травяных сборов для лечения недомоганий в период климакса.

Для лечения используют, преимущественно, отвар травы.

Рецепт 50. Отвар травы спорыша: взять 2 столовых ложки сушеной и измельченной травы спорыша, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, нагревать в течение 30 минут, после чего охладить, процедить и отжать, добавить охлажденную кипяченую воду до исходного уровня и принимать по 2 – 3 столовых ложки отвара

3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения этого растения: так как спорыш значительно повышает свертываемость крови, его нельзя употреблять при повышенной свертываемости крови, тромбофлебите и стенокардии.

ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ, зверобой женский

Для лечения используется корень. Существует много видов горечавки, но нас интересует, прежде всего, горечавка желтая, так как она оказывает положительное влияние на организм женщины в период менопаузы и ее часто включают в состав травяных сборов для лечения климактерического синдрома.

Она обладает желчегонным, противолихорадочным, глистогонным, спазмолитическим и общеукрепляющим действием, помогает при нервных расстройствах, параличах, обмороках, шуме в ушах, упадке сил, регулирует менструальный цикл, улучшает аппетит и пищеварение, помогает при анорексии, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, желудочных и кишечных коликах, заболевани-

ях печени, желчного пузыря, анемии и гриппе. Полезно это растение и для людей, страдающих заболеваниями суставов (ревматизм, подагра и др.).

Горечавка желтая часто входит в состав сборов для лечения климактерического синдрома.

Ее применяют, преимущественно, в виде отваров и водных настоев.

Рецепт 51. Отвар корня горечавки желтой: взять 1 столовую ложку сушенного и измельченного корня горечавки, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 10 минут, после чего процедить и принимать по 2 – 3 чайных ложки отвара 3 раза в день за 20 минут до еды для повышения аппетита, лечения подагры, ревматизма и других заболеваний.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения горечавки желтой: индивидуальная непереносимость, повышенная кислотность желудочного сока, язва кишечника, желудка и 12-перстной кишки, высокое артериальное давление. При передозировке могут появиться головная боль и головокружения.

ГРУШАНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ

Для лечения используют листья. Листья грушанки обладают мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, бактерицидным, кровоостанавливающим, спазмолитическим, антитоксическим, противоаллергическим, противолихорадочным, обезболивающим, успокаивающим, тонизирующим и противоопухолевым действием, помогают при кровотечениях, задержке месячных, головной боли, эпилепсии, гнойных заболеваниях почек и хронических заболеваниях мочевого пузыря, мочекаменной болезни, водянке, воспалении предстательной железы у мужчин и маточных труб у женщин, непроходимости маточных труб, опущении матки, катарах желудка, кишечных и желудочных коликах, энтеритах, колитах, диарее, хронических гепатитах, холециститах, желчнокаменной болезни, а также при ревматизме, подагре, сахарном диабете, лихорадочных состояниях, сильном физическом переутомлении, бронхитах, заболеваниях кожи и многих других болезнях.

Эта трава содержит фитогормоны, поэтому ее часто включают в состав травяных сборов для лечения патологического климакса.

Грушанку применяют в виде отвара, водного настоя

и спиртовой настойки.

Рецепт 52. Водный настой из листьев грушанки: взять 1 – 2 чайных ложки сушеных и измельченных листьев грушанки, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять в течение 30 минут, затем процедить и принять в течение дня в 3 – 4 приема за 30 минут до еды, с добавлением меда по вкусу.

При гинекологических заболеваниях, очень эффективно между курсами лечения грушанкой проводить курс лечения боровой маткой.

Рецепт 53. Спиртовая настойка из листьев грушанки.

Взять 0,5 стакана сушеных и измельченных листьев грушанки, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в течение 30 дней, после чего процедить и принимать по 35 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения грушанки: повышенная свертываемость и вязкость крови, варикозное расширение вен, тромбофлебит, гипотония.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Для лечения используют корневище. Он обладает силь-

ным общеукрепляющим действием, восстанавливает силы у ослабленных людей, лечит заболевания легких и бронхов, помогает при бронхиальной астме, аллергическом насморке, заболеваниях женских половых органов. Препараты этого растения так же назначают ослабленным пожилым людям. При патологической менопаузе его включают в состав травяных сборов с солодкой голой, алтеем, тысячелистником и горечавкой.

Применяют девясил, преимущественно, в виде отвара корневища, вина и спиртовой настойки.

Рецепт 54. Отвар корневища девясила: взять 1 столовую ложку измельченного корневища девясила, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, после чего процедить и принимать в теплом виде по 1 столовой ложке отвара 3 – 5 раз в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 55. Вино с девясилом.

Это вино очень полезно при колитах, энтероколитах, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, гриппе, кашле, бронхите, ангине, моче- и желчнокаменной болезнях, головной боли, женских заболеваниях, а также пожилым и ослабленным людям.

Способ приготовления: взять 1 столовую ложку (с верхом)

измельченных корней девясила высокого, залить 1 бутылкой «Кагора», добавить 100 г меда, перемешать, хорошо укупорить, настоять 1 месяц в темном прохладном месте, затем процедить. Принимать по 50 мл вина после еды 2 – 3 раза в день до окончания средства. Потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить. Это вино также эффективно при воспалении седалищного нерва (принимать по 50 мл 3 раза в день в течение 1,5 месяцев).

Это вино противопоказано при беременности, а также при тяжелых заболеваниях почек, сердца и сосудов.

Рецепт56. Спиртовая настойка девясила высокого.

Взять 50 г сушеного корня девясила, залить 0,5 л качественной водки, настоять 10 дней в темном месте, затем процедить. Принимать по 15 – 20 капель этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхите, воспалении и туберкулезе легких, кашле, гриппе, бронхиальной астме, головной боли, гинекологических заболеваниях, геморрое, аллергическом насморке и болезнях печени. При узловом зобе принимать по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды, в течение 1 месяца.

Вместе с настойкой тысячелистника это средство принимают для восстановления сил организма после тяжелых заболеваний и операций.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Эта настойка противопоказана при тяжелых заболеваниях почек, сердца и сосудов.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Для лечения используют траву, собранную в период цветения. Он снижает артериальное давление, укрепляет стенки кровеносных сосудов, обладает успокаивающим, противосудорожным, ветрогонным, болеутоляющим, желчегонным и противоопухолевым действием, помогает при нервных расстройствах, головной боли, бессоннице, психозах, гипертонии, тяжести в ногах, отеках ног, тромбофлебите, судорогах в икроножных мышцах, геморрое, заболеваниях печени, нарушениях обмена веществ и злокачественных опухолях. При психозах, воспалении яичников, нарушениях обмена веществ и злокачественных опухолях донник применяют в смеси с мать-и-мачехой.

Эта трава содержит фитогормоны, аналогичные эстрогенам, поэтому ее часто включают в состав растительных сборов для лечения патологического климакса.

Применяют донник, преимущественно, в виде водных настоев и мазей (с добавлением сливочного масла или како-

го-либо жира и используют для лечения варикозного расширения вен).

Рецепт 57. Холодный водный настой из травы донника: взять 1 ложку сушеной и измельченной травы донника, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, накрыть крышкой, настоять в течение 2 часов, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 58. Горячий водный настой из травы донника: взять 1 – 2 чайных ложки измельченной сушеной травы донника, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 10 минут, затем процедить и пить по 1 стакану настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПОТИВОПОКАЗАНИЯ для приема препаратов из донника: индивидуальная непереносимость и плохая свертываемость крови.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Для лечения применяют траву, собранную в период цветения. Душица содержит фитогормоны, аналогичные эстрогенам, успокаивает центральную нервную систему, восстанавливает гормональный баланс в организме женщины, поэтому

ее применяют при расстройствах нервной системы в период менопаузы. Кроме того, она обладает мочегонным и желчегонным действием, повышает аппетит, улучшает пищеварение, помогает при метеоризме, запорах, заболеваниях желудка и кишечника, женских половых органов, гипертонии, стенокардии и бессоннице.

Душицу применяют в виде чаев, водных настоев и отваров, спиртовой настойки и ванн.

Рецепт 59. Водный настой травы душицы: взять 2 чайных ложки измельченной сушеной травы душицы, залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе в течение 20 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при метеоризме, бессоннице, аллергии и остальных, вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 60. Отвар душицы: одну столовую ложку сушеной травы душицы залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, после чего настоять 45 минут, затем процедить и принимать в теплом виде по 0,5 стакана отвара 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 61. Спиртовая настойка душицы: взять 30 г сушеной и измельченной травы душицы, залить 0,5 л качествен-

ной водки, посуду тщательно укупорить, настоять 10 дней в темном месте, после чего процедить и отжать. Принимать по 30 – 40 капель настойки 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при недомоганиях в период менопаузы и при остальных заболеваниях.

Рецепт 62. Ванна с душицей.

Взять 200 г сушеной травы душицы обыкновенной, залить 3 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут, после чего процедить и отжать, вылить в теплую воду для принятия ванны. Ванну принимать в течение 10 минут перед сном, 2 – 3 раза в неделю при бессоннице и нервных расстройствах, в том числе, связанных с климаксом.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для употребления душицы внутрь: повышенная кислотность желудочного сока, язва желудка и 12-перстной кишки, тяжелые заболевания сердца и сосудов. При длительном применении высоких доз препаратов душицы может быть нарушена работа печени.

ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, дикая рута

Для лечения используют траву, собранную в период

цветения. Она обладает противовоспалительным, потогонным, желчегонным, обезболивающим, тонизирующим, кровоостанавливающим, кровоочистительным и успокаивающим действием, восстанавливает обмен веществ, сужает кровеносные сосуды, ускоряет пульс, усиливает аппетит, тонизирует гладкую мускулатуру матки, помогает при головной боли, истерии, климактерических психозах, тошноте, рвоте, атонии кишечника, поносах и запорах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, гнилостных процессах в кишечнике, кишечных, маточных и геморроидальных кровотечениях, бронхитах, туберкулезе легких, лечит гепатиты, желчно- и мочекаменную болезни, заболевания женских половых органов и кожи.

Семена дымянки принимают при импотенции у мужчин, а мазь из травы дымянки эффективна для лечения геморроя. Эта трава содержит фитогормоны, аналогичные эстрогенам, поэтому часто входит в состав смесей для лечения патологической менопаузы.

Дымянку применяют, преимущественно, в виде сока, водного настоя, водочной настойки и мази.

Рецепт 63. Сок из травы дымянки.

Траву хорошо промыть, ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку, отжать сок, добавить такое же количе-

ство холодной кипяченой воды, поставить на огонь, довести до кипения, прокипятить 2 минуты, затем охладить и принимать по 1 – 2 столовых ложки сока, 2 – 3 раза в день за 20 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях. При истерии и климактерических психозах принимать по 1 чайной ложке сока, с добавлением 2 столовых ложек молочной сыворотки или пива, 2 раза в день за 20 минут до еды.

Неразбавленным соком смазывают кожу при лишаях, чесотке, экземах, фурункулах и других заболеваниях.

Рецепт 64. Водный настой травы дымянки: взять 1 столовую ложку сушеной измельченной травы дымянки, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять в течение 2 часов, затем процедить и принимать по 2 столовых ложки настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Для спринцеваний при гинекологических заболеваниях готовят более концентрированный настой (1,5 столовых ложки травы на 1 стакан кипятка).

Рецепт 65. Водочная настойка дымянки.

Взять 100 г сушеной и измельченной травы дымянки, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в течение 10 дней, затем процедить и принимать по 20 – 30 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеперечисленных заболеваниях, а также

при климактерическом синдроме.

Рецепт 66. Мазь с травой дымянки.

Взять 2 столовых ложки измельченной в порошок сушеной травы дымянки, добавить 4 столовых ложки вазелина, перемешать и использовать для смазывания геморроидальных узлов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения препаратов дымянки: тахикардия. Кроме того, так как растение ядовито, нельзя превышать рекомендованные дозы. При передозировке могут появиться боли внизу живота и открыться понос.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, дудник

Для лечения используется корневище. Он обладает ветрогонным, желчегонным, противовоспалительным, бактерицидным, отхаркивающим, мочегонным, спазмолитическим, успокаивающим, противосудорожным и противоопухолевым действием, повышает иммунитет, стимулирует процессы кроветворения, помогает при плохом аппетите, метеоризме, плохом пищеварении и атонии кишечника, отрыжке, тошноте, рвоте, заболеваниях органов пищеварения (с пониженной кислотностью желудочного сока), дискинезии желчевыводящих путей, заболеваниях верхних дыхательных пу-

тей и легких, болезнях почек и мочевого пузыря, нервных расстройствах, истерии, бессоннице и злокачественных опухолях. Он улучшает работу сердца, уменьшает процессы брожения в кишечнике, чувство переполнения и вздутия в кишечнике, устраняет кишечные и желудочные колики.

При ревматизме, артритах и подагре применяют спиртовую настойку дягиля.

Эта трава содержит фитогормоны и применяется для лечения недомоганий при климаксе, воспаления матки и яичников, но применять ее нужно с осторожностью, так как она может вызвать маточное кровотечение и повышенное потоотделение.

Дягиль применяется в виде отвара, мазей, ванн, спиртовой настойки и вина.

Рецепт 67. Спиртовая настойка дягиля.

Взять 50 г сушеных и измельченных корневищ дягиля, залить 0,5 л водки, посуду тщательно укупорить, настоять в темном месте в течение 20 дней, затем процедить. Использовать для натираний при артритах, ревматизме, радикулите и остеохондрозе. Внутрь эту настойку принимают по 1 чайной ложке, с добавлением небольшого количества воды, 3 раза в день за 30 минут до еды при всех женских за-

болеваниях, в том числе при воспалениях матки, яичников, непроходимости труб и недомоганиях в период климакса,

Рецепт 68. Отвар корневища дягиля: взять 3 столовых ложки сухих измельченных корневищ дягиля, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить под крышкой в течение 50 минут, затем охладить, процедить и долить до исходного уровня. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях. При бессоннице пить по 1 столовой ложке отвара перед сном. При простуде и коликах принимать по 3 столовых ложки отвара в теплом виде 3 раза в день, через 1 час после еды.

Рецепт 69. Водный настой дягиля: взять 1 столовую ложку сухих измельченных корневищ дягиля, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять в течение 3 часов, после чего процедить и принимать по 100 мл настоя 2 раза в день за 30 минут до еды при истерии, невралгии, нервном истощении, бессоннице, а также при общей ослабленности организма.

Рецепт 70. Вино с дягилем: взять 50 г сушеного и измельченного корневища дягиля, залить 1 бутылкой вина типа «Кагор», посуду тщательно укупорить, настоять 2 недели в темном, прохладном месте, после чего процедить и принимать по 2 – 4 столовых ложки вина для улучшения пищева-

рения. Хранить вино в холодильнике.

Рецепт 71. Ванна с дягилем: взять 100 г сушеного и измельченного корневища дягиля, залить 3 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут, после чего процедить и вылить в теплую воду для принятия ванны. Ванну принимать перед сном, в течение 10 минут при заболеваниях суставов и спины, а также при нарушениях обмена веществ, нервных расстройствах и бессоннице. Процедуру повторять 2 – 3 раза в неделю.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения дягиля внутрь: язва желудка и кишечника, повышенная потливость, склонность к внутренним кровотечениям. Кроме того, при соприкосновении с растением, у людей с чувствительной кожей могут появиться ожоги (волдыри). При лечении дягилем нужно воздержаться от длительного пребывания на открытом месте в солнечные дни.

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ САДОВАЯ

Для лечения используют листья, верхушки побегов, цветы, ягоды и корни. Ягоды ежевики обладают мочегонным, успокаивающим и общеукрепляющим действием, повышают аппетит и иммунитет, улучшают пищеварение и обмен ве-

ществ. Они положительно влияют, практически, на все наши органы и системы органов, обладают сильным антиоксидантным действием, предупреждают развитие злокачественных опухолей, активизируют деятельность головного мозга, улучшают память.

Зрелые плоды обладают легким слабительным, а незрелые – вяжущим действием. Ежевику применяют для лечения запоров и поносов, желудочных колик, нарушений работы органов пищеварения, а так же при воспалении почек и мочевого пузыря, авитаминозах и для предупреждения остеопороза. Ягоды ежевики помогают при заболеваниях суставов, восстанавливают нарушенный обмен веществ. Листья и ягоды ежевики полезно жевать при пародонтозе.

Листья ежевики обладают кровоостанавливающим и вяжущим действием, улучшают аппетит, укрепляют стенки кровеносных сосудов, помогают при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка, гипертонии, атеросклерозе, варикозном расширении вен, нервных расстройствах, цистите, ожирении и маточных кровотечениях. Они полезны при анемии, заболеваниях сердца, почек и печени. Чай из листьев пьют при сахарном диабете. Это растение часто включают в состав сборов для лечения патологической менопаузы.

Ежевику применяют в виде отваров, настоев, спиртовых настоек, сиропов и вина (при сердечных неврозах принимать по 50 мл ежевичного вина на ночь).

Рецепт 72. Отвар из листьев ежевики: взять 1 столовую ложку (без верха) листьев ежевики, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 15 минут, после чего настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 4 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудка и кишечника, в том числе язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях почек, мочевого пузыря, печени, кровотечениях, сахарном диабете, нарушениях обмена веществ и при атеросклерозе.

Рецепт 73. Сок из ягод ежевики.

В течение 1 месяца принимать по 0,5 стакана свежеприготовленного сока из ягод ежевики 3 раза в день за 20 минут до еды после перенесенного инфаркта или инсульта, при малокровии, а также для улучшения состава крови и при сахарном диабете.

Рецепт 74. Настой корня ежевики: взять 1 столовую ложку измельченного сушеного корня ежевики, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 3 часа, затем процедить и выпить в течение дня небольшими порциями за несколько приемов при мочекаменной болезни. Курс лечения 2 недели.

Рецепт 75. Отвар корня ежевики: взять 1 столовую ложку измельченных корней, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 15 минут, после чего настоять 2 часа в термосе, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при нервных расстройствах, в том числе связанных с менопаузой. Корень ежевики, сваренный с медом, применяют для лечения отеков и водянки.

Рецепт 76. Настой измельченных верхушек побегов ежевики: взять 1 столовую ложку измельченных верхушек стеблей ежевики, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана этого настоя 5 – 6 раз в день при поносах и других заболеваниях (при сахарном диабете принимать по 1 столовой ложке этого настоя).

Рецепт 77. Сироп из ягод ежевики: взять поровну ягоды и сахарный песок, хорошо перемешать и сварить густой сироп. Принимать по 1 столовой ложке сиропа 3 – 4 раза в день при поносе и в качестве общеукрепляющего средства.

Рецепт 78. Спиртовая настойка из ягод ежевики: взять 1 стакан ягод ежевики, залить 0,5 л качественной водки, хорошо укупорить, настоять 1 неделю в темном прохладном

месте, затем процедить. Принимать по 50 мл этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при нервных расстройствах, атеросклерозе и сахарном диабете.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для употребления ягод ежевики: индивидуальная непереносимость, повышенная кислотность желудочного сока, воспалительные заболевания желудка, кишечника и почек.

ЖЕНЬШЕНЬ

Для лечения используется корень. Он обладает тонизирующим, успокаивающим, общеукрепляющим и болеутоляющим действием, повышает аппетит и иммунитет, умственную и физическую работоспособность, стимулирует деятельность кроветворения, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, регулирует кровяное давление, снижает уровень сахара и холестерина в крови, помогает при нервных расстройствах, стрессах, депрессиях, истерии, бессоннице, импотенции, гипотонии, атеросклерозе, сахарном диабете, тромбофлебите, вегетососудистой дистонии, болезнях печени и многих других заболеваниях, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает память и зрение. Женьшень продлевает молодость и жизнь.

Полезно его принимать и при патологическом климаксе.

Для лечения женьшень употребляют в виде отваров, чая, порошка, мази, но чаще всего – в виде спиртовой настойки (аптечной) и настойки на меду.

Рецепт 79. Медовая настойка из корня женьшеня: взять 25 г сушеного и измельченного в порошок корня женьшеня, добавить 0,5 кг меда, тщательно перемешать, в течение 1 месяца настоять в темном, прохладном месте и принимать по 1 чайной ложке смеси при всех вышеупомянутых заболеваниях. Это средство очень хорошо тонизирует и укрепляет организм, оказывает положительное влияние на все наши органы, в том числе при климаксе.

Рецепт 80. Спиртовая настойка женьшеня (аптечная).

Принимать настойку, согласно инструкции по применению, в течение 2 недель при всех вышеупомянутых заболеваниях, после чего сделать перерыв на неделю и курс нужно повторить. Эту настойку желательно принимать с добавлением небольшого количества меда. Это очень эффективное общеукрепляющее средство.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения женьшеня: индивидуальная непереносимость, острые инфекционные заболевания, повышенная возбудимость нервной системы, эпилепсия, судороги и гипертони-

ческая болезнь. При передозировке могут появиться тошнота, диарея, кровотечения из носа, головная боль и бессонница.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

Для лечения применяется надземная часть растения, собранная в период цветения. Зверобой обладает тонизирующим, общеукрепляющим, кровоостанавливающим, обезболивающим, успокаивающим, антидепрессивным, спазмолитическим и противоопухолевым действием, снижает кровяное давление и спазмы кровеносных сосудов, укрепляет кровеносные капилляры, улучшает венозное кровообращение и кровоснабжение внутренних органов, стимулирует работу органов пищеварения, почек, желчного пузыря и печени, помогает при анемии, неврозах, головной боли, головокружении, истерии, бессоннице, параличах, женских болезнях (нарушения менструального цикла, мастопатия, бели, кровотечения и др.), ревматизме, подагре, метеоризме, геморрое, мочекаменной болезни, ночном недержании мочи, заболеваниях сердца и сосудов, является хорошим средством для профилактики злокачественных опухолей. Кроме того, зверобой изгоняет гельминтов из желудочно-кишечного тракта.

Эта трава содержит фитогормоны, подобные эстрогенам, поэтому ее часто включают в сборы для лечения патологи-

ческого климакса.

Зверобой применяют в виде отвара, водного настоя, чая, масла, вина и спиртовой настойки.

Рецепт 81. Отвар травы зверобоя: одну столовую ложку измельченной сушеной травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 15 минут, затем процедить и принимать по 2 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудка, кишечника и женских половых органов.

Рецепт82. Водный настой травы зверобоя: взять 3 столовых ложки сухой измельченной травы зверобоя, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 2 часа, затем процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при нервных расстройствах и других вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 83. Зверобойное масло: взять 50 г свежей измельченной травы зверобоя, залить 0,5 л растительного масла (лучше оливкового), настоять в течение 1 месяца в теплом месте, после чего процедить и отжать. Принимать по 2 столовых ложки масла 3 раза в день за 30 минут до еды при язве желудка и 12-перстной кишки и других заболеваниях. Наружно это масло применяют для лечения различных бо-

лезней кожи.

Рецепт 84. Спиртовая настойка зверобоя.

Способ приготовления настойки: взять 50 г сушеной измельченной травы зверобоя, залить 0,5 л водки, посуду тщательно укупорить, настоять 1 месяц в темном месте, затем процедить. Принимать по 1 – 2 чайных ложки этой настойки 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, бессоннице и нервных расстройствах, а также при остеохондрозе и заболеваниях суставов.

Рецепт 85. Вино с цветами зверобоя.

Способ приготовления: взять 50 г сушеных цветов зверобоя, залить 1 л сухого виноградного вина, хорошо укупорить, настоять в темном прохладном месте в течение 1 недели, затем поставить на огонь (под крышкой), довести до кипения, варить 1 час на слабом огне, после чего охладить, процедить и отжать. Хорошо укупорить и хранить в холодильнике. Пить по 50 мл этого вина 2 – 3 раза в день, до выздоровления, при воспалении седалищного нерва. Это вино также полезно при заболеваниях печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, сердца, суставов, а также при расстройстве кишечника.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для лечения зверобоем продырявленным: при повышенном кровяном давле-

нии зверобой можно принимать только в составе травяных сборов. Это растение слаботоксичное и нельзя превышать рекомендованные дозы, так как при передозировке могут отмечаться боли в желудке и кишечные колики. Нельзя препараты из этого растения длительное время принимать мужчинам, так как это может временно вызвать импотенцию. При лечении зверобоем нельзя загорать на солнце.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

Для лечения применяют ягоды, листья и цветы. Свежие ягоды земляники помогают при атеросклерозе, гипертонии, запорах и поносах, катарах и язве желудка, гастритах, подагре, болезнях почек и печени, моче- и желчнокаменной болезнях, заболеваниях селезенки и многих других.

Листья применяют для лечения бронхиальной астмы, заболеваний сердца, гипертонии, при упадке сил и для остановки кровотечения, для улучшения состава крови, при подагре, заболеваниях желудка, кишечника, печени, селезенки и при геморрое.

Отвар всего растения (с корнями) является хорошим средством для лечения фибромиомы матки и злокачественных опухолей.

Смесь свежего сока из ягод земляники с сахаром закапывают в глаза при катаракте и глаукоме (по 1 – 2 капли в каждый глаз).

Это растение применяют в виде чая, настоя, отвара и сока из ягод.

Рецепт 86. Чай из листьев земляники: одну столовую ложку измельченных и сушеных листьев земляники залить 1 стаканом кипятка, настоять как чай, затем процедить и пить в теплом виде вместо чая, с добавлением меда по вкусу, при всех вышеупомянутых заболеваниях, в том числе при маточных кровотечениях, анемии, а также в качестве общеукрепляющего и витаминного средства.

Рецепт 87. Настой всего растения земляники в березовом соке: взять 2 столовых ложки сухих измельченных листьев и корней земляники, залить 3 стаканами кипящего березового сока, посуду хорошо укутать полотенцем, настаивать в течение 2 часов, затем процедить и принимать по 3/4 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при фибромиоме матки и злокачественных опухолях.

Рецепт 88. Холодный водный настой из листьев земляники: одну столовую ложку сушеных листьев земляники залить

2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя в день при обильных и болезненных менструациях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для лечения ягодами лесной земляники: индивидуальная непереносимость и острые циститы.

ЗИМОЛЮБКА ЗОНТИЧНАЯ

Для лечения применяют листья, побеги с листьями и корни. Зимолюбка обладает тонизирующим, обезболивающим, мочегонным и вяжущим действием, помогает при цистите, заболеваниях почек, уретрите, камнях в почках, воспалении предстательной железы, хроническом простатите, колитах и энтероколитах, язве желудка и 12-перстной кишки, ревматизме, подагре, заболеваниях сердца, опущении матки и желудка, а также при раке молочной железы. При гинекологических заболеваниях зимолюбку используют вместе с боровой маткой.

Зимолюбка входит в состав многих травяных сборов для лечения климактерического синдрома.

Эту траву применяют в виде чая, водного настоя, отвара и спиртовой настойки.

Рецепт 89. Тонизирующий чай с листьями зимолюбки: одну чайную ложку сушеных и измельченных листьев зимолюбки залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, потом процедить и пить как чай, маленькими глоточками, с добавлением меда или сахара при упадке сил.

Рецепт 90. Водный настой листьев зимолюбки: две столовых ложки измельченных сушеных листьев зимолюбки залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 4 раза в день при всех вышеупомянутых заболеваниях, а также при физическом и умственном переутомлении.

Рецепт 91. Водный настой травы зимолюбки: одну чайную ложку сушеной и измельченной травы зимолюбки залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать 3 часа, затем процедить и отжать. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при уретрите, нефрите и других заболеваниях.

Рецепт 92. Отвар травы или корней зимолюбки: взять 1 чайную ложку сушеной травы или корней зимолюбки, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 7 минут, затем настоять 1 час, процедить и пить 3 раза в день по 2 столовых ложки отвара,

с добавлением кипяченой воды, за 30 минут до еды при простатите и злокачественных опухолях (при опухолях пить по 3 столовых ложки).

При опухолях груди одновременно делать теплые примочки с этим отваром.

Рецепт 93. Водочная настойка зимолюбки.

Взять 2/3 стакана сухой измельченной травы зимолюбки, залить 0,5 л качественной водки, посуду хорошо укупорить, настоять 1 месяц в темном месте, после чего процедить и отжать. Принимать по 0,5 чайной ложки настойки, с добавлением небольшого количества холодной кипяченой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудка, кишечника, почек и туберкулезе легких.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для приема препаратов зимолюбки: индивидуальная непереносимость.

ЗМЕЕГОЛОВНИК

Для лечения используют траву, собранную во время цветения, реже – корни или семена. Он обладает успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным, вяжущим, спазмолитическим, общеукрепляющим и повышающим потенцию действием. Его применяют для лечения заболеваний пищевода и желудка, печени, плохого аппетита и пищеваре-

ния, диареи, нервных расстройств, головной боли, тахикардии, а также при обмороках, женских болезнях и климактерическом синдроме. При ревматизме делают припарки с травой змееголовника на больные суставы.

Семена змееголовника обладают успокаивающим, снотворным, вяжущим и ветрогонным действием.

Это растение входит в состав некоторых травяных сборов для лечения недомоганий при менопаузе.

Змееголовник применяют в виде водного настоя, отвара или спиртовой настойки.

Рецепт 94. Водный настой из травы змееголовника: взять 1 столовую ложку сушеной и измельченной травы змееголовника, залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в термосе, затем процедить и принимать по 2 столовых ложки настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 95. Отвар травы змееголовника: взять 1 столовую ложку измельченной свежей травы змееголовника, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, затем снять с огня, настоять 45 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 96. Спиртовая настойка корней змееголовника.

Взять 50 г сушеных и измельченных корней змееголовника, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в темном месте в течение 2 недель, после чего процедить и отжать. Принимать по 30 – 40 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения змееголовника: индивидуальная непереносимость.

КАЛЕНДУЛА, ноготки

Для лечения используются цветы. Она обладает успокаивающим, легким снотворным, мочегонным, желчегонным, спазмолитическим, гипотензивным (снижающим артериальное давление) и противоопухолевым действием, стимулирует работу органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, помогает при отеках, одышке, аритмиях, гипертонии, спазмах сосудов, заболеваниях крови, язве желудка и 12-перстной кишки, гастритах, болезнях печени и желчных путей, селезенки, а также при бессоннице и некоторых формах рака. Наружно настои календулы применяют для спринцеваний при заболеваниях женских половых органов (кольпиты, эрозия шейки матки и др.), лечения заболеваний кожи и гор-

ла. Цветы этого растения содержат фитогормоны, подобные эстрогенам, поэтому их часто включают в травяные сборы для лечения патологической менопаузы.

Календулу применяют, преимущественно, в виде водных настоев, вина и спиртовой настойки.

Рецепт 97. Водный настой цветов календулы: взять 1 столовую ложку сушеных и измельченных цветов календулы, залить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять 20 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 3 – 4 раза в день 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 98. Спиртовая настойка цветов календулы.

Взять 100 г сушеных и измельченных цветов календулы, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять 2 недели в темном, прохладном месте, после чего процедить и принимать по 20 – 30 капель настойки 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при головной боли, бессоннице, гипертонии, заболеваниях органов пищеварения, печени и желчного пузыря.

Рецепт 99. Вино с календулой.

Это вино благотворно действует на весь организм и может служить хорошим средством для профилактики различ-

ных заболеваний, в том числе онкологических. Оно очень полезно раковым больным. Вино с календулой также лечит язву желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, печень и желчный пузырь (хронический холецистит, гепатит), панкреатит, почки и мочевой пузырь, женские заболевания, успокаивает головную боль и очень полезно в период менопаузы.

Способ приготовления: взять 50 г свежих лепестков от цветов календулы, залить 1 л сухого виноградного вина, хорошо укупорить, настоять 2 недели в темной бутылке, затем процедить. Первую неделю принимать по 1 стакану в день (за 4 приема), а затем по 2 стакана в день (за 4 приема). Курс лечения – 1 месяц, потом нужно сделать перерыв на 10 дней и курс повторить.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для приема препаратов календулы внутрь: индивидуальная непереносимость, обострение язвы желудка и гастрита, гипотония, некоторые серьезные заболевания сердца и сосудов.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Для лечения используют листья, ягоды, семена и кору. Ягоды калины обладают кровоостанавливающим, успокаивающим, общеукрепляющим, легким мочегонным, противо-

судорожным, вяжущим и желчегонным действием. Они повышают аппетит, улучшают работу сердца и сосудов, снижают кровяное давление и уровень холестерина в крови, стимулируют работу сердца и улучшают эластичность кровеносных сосудов. Их назначают при маточных, геморроидальных и желудочных кровотечениях, сосудистых спазмах, неврозах, истерии, гипертонии, атеросклерозе, бронхиальной астме, болезнях печени, плохом аппетите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах и поносах, головной боли и мастопатии. В смеси с творогом и морковью ягоды калины применяют для лечения злокачественных опухолей. Кроме того, калину используют для лечения узлового зоба, стрессов и выпадения матки. Промороженные ягоды обладают потогонным и слабительным действием.

Настой из коры, собранной ранней весной, является хорошим кровоостанавливающим средством при внутренних кровотечениях (желудочных, маточных и др.).

Это растение применяется в виде отваров и водных настоев.

Рецепт 100. Водный холодный настой из ягод калины: взять 3 – 4 столовых ложки ягод, залить их 0,5 л воды, добавить мед или сахар по вкусу, настоять несколько часов, затем процедить и выпить за несколько приемов в течение

дня, вместо чая, при расстройстве нервной системы, болезнях сердца, сосудов, печени или гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 101. Водный горячий настой плодов калины: взять 4 столовых ложки ягод калины, залить их 0,5 л кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии, язве желудка и 12-перстной кишки, болях в области сердца и печени, бронхиальной астме.

Рецепт 102. Отвар коры калины: одну столовую ложку измельченной сушеной коры залить 1 стаканом воды, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, после чего перелить в термос, настоять 2 часа, потом процедить. Принимать по 1 – 2 столовых ложки отвара 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при внутренних кровотечениях, язве желудка, низкой свертываемости крови, геморрое, неврастении, истерии и гипертонии.

Рецепт 103. Отвар из семян калины: взять 1 чайную ложку измельченных семян калины, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 15 минут, затем настоять 2 часа, укутав, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при диспепсии, а также при фурункулезе и экземах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения ягод калины: острые заболевания почек.

КАШТАН КОНСКИЙ

Для лечения используются семена и кора. Семена и кора каштана обладают кровоостанавливающим, противоотечным, противовоспалительным, противосудорожным, обезболивающим, вяжущим, успокаивающим и сосудосуживающим действием, укрепляют стенки кровеносных сосудов, разжижают кровь, снижают свертываемость крови. Это одно из лучших средств для лечения венозной недостаточности, варикозного расширения вен и геморроя, а также для лечения и предупреждения тромбофлебита. Кору используют для лечения маточных и геморроидальных кровотечений, упорных поносов, заболеваний селезенки, ишиаса, ревматизма и подагры.

Цветы и околоплодники обладают противовоспалительным и обезболивающим действием.

Сок из свежих цветов каштана является хорошим средством для лечения варикозного расширения вен и геморроя. Это растение является составной частью некоторых травяных сборов для лечения климактерического синдрома, так

как хорошо успокаивает нервную систему и помогает при истерии, бессоннице и других нервных расстройствах, связанных с менопаузой.

Каштан применяют в виде сока, отваров, водных настоев, спиртовых настоек, ванн, а также в виде мази и крема для наружного употребления.

Рецепт 104. Сок из цветов каштана конского: из свежих цветов каштана отжать сок и принимать по 20 капель этого сока с 1 столовой ложкой меда 2 – 3 раза в день через 1 час после еды при венозном застое, варикозном расширении вен, тромбофлебите и геморрое.

Рецепт 105. Ванна с отваром коры каштана: взять 2 столовых ложки сушеной и измельченной коры каштана, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, затем процедить и вылить в воду для принятия ванны при геморрое и варикозном расширении вен.

Рецепт 106. Отвар плодов каштана конского: одну чайную ложку очищенных от кожуры и измельченных плодов каштана конского залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 30 минут, после чего процедить, долить кипяченой водой до 1 стакана и при-

нимать сначала 1 столовую ложку отвара в день, постепенно увеличив до 3 столовых ложек (за 3 приема).

Рецепт 107. Холодный водный настой коры каштана: одну чайную ложку измельченной сушеной коры конского каштана, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов, затем процедить и принимать по 2 столовых ложки настоя 4 раза в день при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 108. Спиртовая настойка из цветов каштана конского.

Способ приготовления настойки: взять свежие цветы каштана конского, заполнить ими бутылку на 1/3 ее объема, долить спиртом или водкой, хорошо укупорить, настоять в течение 1 месяца в темном теплом месте, затем процедить. Хранить в холодильнике. Втирать в больные места по 10 – 15 минут 2 – 3 раза в день при обменном полиартрите и отложении солей.

Внутрь эту настойку принимать по 30 – 40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, разбавляя в 2 столовых ложках воды, при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 109. Спиртовая настойка из плодов каштана конского.

Эта настойка разжижает кровь, снижает артериальное

давление, стимулирует деятельность сердца, расширяет кровеносные сосуды, помогает при тромбофлебите, варикозном расширении вен, геморрое, атеросклерозе и плохой памяти.

Способ приготовления настойки: взять 30 штук плодов каштана, снять с них коричневую кожуру, а плоды измельчить, залить 0,5 л водки, настоять 1 неделю в темном месте, затем процедить. Принимать по 30 – 40 капель этой настойки за 10 минут до еды 2 раза в день (утром и вечером) в течение 1 месяца при гипертонии, геморрое, варикозном расширении вен, тромбофлебите и повышенной свертываемости крови.

Рецепт 110. Спиртовая настойка из шкурок плодов каштана конского.

Эта настойка используется для лечения ревматизма и других заболеваний суставов (наружно, для натираний). Способ приготовления настойки: взять 20 г шкурок от плодов каштана, измельчить их, залить 0,5 л 70-градусного спирта или водки, настоять 1 неделю в темном месте, затем процедить. Натирать больные суставы 2 – 3 раза в день.

Считается, что более эффективна спиртовая настойка из плодов каштана.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения каштана конского: индивидуальная непереносимость, низкий уровень протромбина в крови, плохая свертыва-

емость крови и гипотония. При передозировке этого средства отмечаются судороги пальцев рук.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ

Для лечения применяют соцветия. Клевер луговой (красный) является очень ценным растением для лечения патологического климакса. Он обладает мочегонным, болеутоляющим, вяжущим, антисептическим, отхаркивающим и кровоостанавливающим действием, снижает уровень холестерина в крови, замедляет старение организма, помогает при анемии, атеросклерозе, подагре, болезненных менструациях, белях, шуме в ушах, одышке, плохом аппетите, физическом и умственном истощении, бронхитах. Кроме того, он содержит фитогормоны (по действию на организм подобны эстрогенам), поэтому в какой-то степени восстанавливает гормональный баланс в организме женщины в период менопаузы. Корень клевера обладает противогрибковым и противораковым действием. Отвары из травы клевера так же применяют наружно для лечения кожных заболеваний (ожогов, ран, язв, абсцессов и др.), а также при болях в суставах.

Это растение очень часто включают в состав травяных сборов для лечения климактерического синдрома.

Для лечения применяют, преимущественно, водный на-

стой или спиртовую настойку, реже – сок.

Рецепт 111. Водный настой из головок красного клевера: взять 1 столовую ложку измельченных головок клевера, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час в термосе, после чего процедить и принимать по 1 – 2 столовых ложки настоя 4 раза в день за 30 минут до еды при маточных кровотечениях, белях, одышке, анемии, атеросклерозе, головной боли и головокружениях, авитаминозах и других, вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 112. Спиртовая настойка клевера красного (лугового).

Способ приготовления настойки: бутылку плотно наполнить цветущими головками клевера красного, залить качественной водкой, настоять в темном месте в течение 10 дней, после чего процедить и отжать.

Принимать по 1 чайной ложке этой настойки 2 раза в день (утром и перед сном) в течение 1 месяца при атеросклерозе и, анемии, других вышеупомянутых заболеваниях, в том числе при патологической менопаузе. Затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс повторить. Всего провести 3 – 4 курса.

Это также очень хорошее обезболивающее средство. Применяют его для компрессов на больные суставы. Боли прекращаются уже через 2 – 3 дня.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения красного клевера внутрь: беременность, варикозное расширение вен, тромбофлебит, понос, тяжелые заболевания сердца и инсульт.

КЛОПОГОН ДАУРСКИЙ, цимицифуга

Для лечения используют корневище с корнями, реже – листья. Клопогон, витекс священный и боровая матка – наиболее эффективные растения для лечения недомоганий при климаксе у женщин (содержат фитогормоны, аналогичные эстрогенам) и мужчин (стимулирует выработку тестостерона). Он обладает успокаивающим, снотворным, гипотензивным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, бактерицидным, отхаркивающим, жаропонижающим, мочегонным и спазмолитическим действием, усиливает деятельность пищеварительных желез, снижает уровень сахара и холестерина в крови, стимулирует деятельность желудка, кишечника и менструальный цикл. Эта трава помогает при кашле, бронхите, тахикардии, стенокардии, заболеваниях сердца и сосудов, недомоганиях в период менопаузы (приливы, зуд вульвы, нарушение менструального цикла, длительные, обильные и болезненные менструации и др.), мигрени, истерии, депрессии, невралгии, мышечных болях, различных коликах, очень эффективен при лечении начальных ста-

дий гипертонии (при гипертонии 3 степени он неэффективен), воспалительных заболеваниях женских и мужских половых органов и ревматизма, благотворно действует на почки, предупреждает развитие остеопороза.

Свежевыжатым соком из корневища клопогона лечат заболевания полости рта (стоматиты, пародонтоз, кровоточивость десен и зубную боль).

Рецепт 113. Спиртовая настойка корневища клопогона.

Взять 100 г сушеного и измельченного корневища клопогона, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в течение 1 недели в темном, прохладном месте, после чего процедить и принимать по 30 – 60 капель настойки, с добавлением небольшого количества воды 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии, тахикардии, стенокардии, головной боли, мигрени, нервных расстройствах и бессоннице, подавленном настроении, приливах, хронической усталости и снижении работоспособности, связанных с климаксом, а также при проблемах с пищеварением и других, вышеупомянутых заболеваниях. Курс лечения 1 – 1,5 месяца без перерывов.

Рецепт 114. Отвар корневища клопогона: взять 1 столовую ложку сушеного и измельченного корневища клопогона, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водя-

ную баню, варить в течение 15 минут, после чего настоять 2 часа, процедить и принимать по 2 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии, бронхиальной астме, ревматизме и недомоганиях в период менопаузы у женщин.

Рецепт 115. Отвар листьев клопогона: взять 1 столовую ложку сушеных и измельченных листьев клопогона, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 5 минут, после чего настоять 1 час, процедить и принимать по 1 – 2 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях почек, желудка и кишечника, ревматизме и недомоганиях в период менопаузы у женщин.

Рецепт 116. Сироп из корневища клопогона.

Взять 100 г сушеного корневища клопогона, измельчить в порошок, добавить 1 л воды, перемешать, поставить на огонь и варить на слабом огне в течение 2 часов, после чего процедить. К приготовленному отвару добавить такое же количество (по весу) сахарного песка и прогреть на огне до растворения сахара.

Принимать по 0,5 – 1 чайной ложке сиропа 3 – 5 раз в день за 30 минут до еды при гипертонии, заболеваниях полости рта, невралгии, хронической усталости и недомоганиях при климаксе.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения клопогона: повышенная свертываемость крови, тромбофлебит и тяжелые хронические заболевания.

КОРОВЯК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Для лечения используют цветы, реже листья и корни. Они обладают отхаркивающим, мягчительным, обволакивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, противосудорожным и обезболивающим действием, помогают при артритах, ревматизме, заболеваниях желудка, кишечника, печени и селезенки, а также при слезотечении, насморке, одышке, кашле, бронхитах, пневмониях и бронхиальной астме. При геморрое делают сидячие ванны с отваром корня (очень эффективно). Это растение содержит фитогормоны, которые действуют на организм подобно эстрогенам, поэтому его часто используют для лечения недомоганий в период менопаузы.

Коровяк применяют в виде отваров, водных настоев, спиртовых настоек и масляной вытяжки.

Рецепт 117. Водный настой цветов коровяка: взять 1 столовую ложку сушеных цветов коровяка, залить 2 стаканами кипятка, настоять 4 часа в термосе, затем процедить и при-

нимать в теплом виде по 0,5 стакана настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 118. Спиртовая настойка из цветов коровяка.

Взять 200 г свежесобранных цветов коровяка, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в течение 3 недель, после чего процедить и использовать для втирания в качестве обезболивающего средства при заболеваниях суставов и мышц.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения коровяка: индивидуальная непереносимость.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Для лечения используют сок, листья и семена. Свежеприготовленный сок и другие лекарственные средства из листьев крапивы восстанавливают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, обладают кровоостанавливающим и сосудосуживающим действием, стимулируют работу сердечнососудистой системы и кроветворения, останавливают маточные и геморроидальные кровотечения, снижают уровень сахара в крови, помогают при заболеваниях женских и мужских половых органов, анемии, атеросклерозе, холециститах, язве желудка и 12-перстной кишки, геморрое, болезнях почек и мочевого пузыря, подагре, отеках, радикулите,

ревматизме, умственном и физическом переутомлении, потере аппетита, анемии, маточных кровотечениях, бессоннице и авитаминозах, предотвращают развитие мочекаменной и желчнокаменной болезней.

Семенами крапивы двудомной лечат импотенцию у мужчин, а соком крапивы – варикозные язвы.

Листья часто включают в состав травяных смесей для лечения патологического климакса.

Применяют следующие лекарственные формы крапивы двудомной: сок, водные настои, отвары, вино, спиртовые настойки и порошок.

Рецепт 119. Свежий сок крапивы двудомной.

Этот сок используют для лечения всех вышеупомянутых заболеваний. Он эффективнее, чем водные настои и отвары. Принимать по 30 – 40 капель сока 3 раза в день за 20 минут до еды при всех перечисленных заболеваниях. Этот сок полезно принимать и парализованным людям (в сочетании с другими лекарственными средствами). Его также втирают в кожу головы при облысении.

Рецепт 120. Водный настой из листьев крапивы: три столовых ложки измельченных сушеных листьев крапивы за-

лить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять до остывания, затем процедить и принимать по 4 – 5 стаканов настоя в день за 30 минут до еды при кровотечениях, фибромиоме матки, простатите, аденоме предстательной железы и раке половых органов.

Рецепт 121. Водный настой из семян крапивы: взять 1 столовую ложку семян крапивы, залить 1 стаканом кипятка, настоять как чай и принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при импотенции у мужчин.

Рецепт 122. Вино из крапивы: взять 20 г сухих семян крапивы двудомной, залить 0,5 л красного виноградного вина типа «Кагор», посуду тщательно укупорить, настоять 7 дней в темном прохладном месте, регулярно встряхивая, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке вина 3 раза в день до еды при половой слабости и общей ослабленности организма.

Рецепт 123. Спиртовая настойка крапивы.

Взять бутылку, почти доверху набить ее свежими листьями майской крапивы двудомной, добавить 100 г меда, залить 70-градусным питьевым спиртом, посуду хорошо укупорить, настоять на солнечном месте 2 недели, затем процедить. Принимать по 30 – 40 мл этой настойки 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды при истощении, подагре, ревматиз-

ме, мочекаменной болезни, заболеваниях сердца, сосудов, анемии и других вышеупомянутых болезнях. Эта настойка очень полезна и здоровым людям, особенно в период менопаузы, для очищения крови и улучшения процессов кроветворения.

Рецепт 124. Отвар из верхушек побегов крапивы: взять 5 столовых ложек сушеных и измельченных верхушек крапивы, залить 2 стаканами кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 5 – 7 минут, затем настоять 30 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана отвара 3 – 4 раза в день, с добавления меда, при слабости сердечной деятельности.

Рецепт 125. Отвар корней и листьев крапивы: взять в равных пропорциях сушеные и измельченные листья и корневища крапивы двудомной, тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 5 – 7 минут, затем процедить и принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день (утром и вечером) при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 126. Порошок из высушенных и растертых семян крапивы.

Принимать по 0,5 – 1 чайной ложке этого порошка для лечения мочекаменной болезни и при импотенции у мужчин.

Рецепт 127. Ванна для лечения заболеваний суставов и спины: взять 500 г свежей или 100 г сушеной травы крапивы двудомной, залить 3 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в течение 15 минут, затем процедить и вылить в теплую воду для принятия ванны. Ванну принимать 10 минут перед сном. Процедуру повторять 3 раза в неделю (чередовать с другими ваннами).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для приема препаратов из крапивы двудомной: острые заболевания почек, повышенная свертываемость крови, гипертония, тромбофлебит, а также кровотечения, вызванные кистой или полипами матки и опухоли матки.

КРАСНАЯ ЩЕТКА, родиола четырехчленная

Для лечения используют траву и корень. Это одно из самых ценных растений для лечения заболеваний женских и мужских половых органов, а также патологической менопаузы. Красная щетка обладает противовоспалительным, антибактериальным, противогрибковым, противовирусным, кровоостанавливающим, успокаивающим, общеукрепляющим, адаптогенным и противоопухолевым действием, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, восста-

навливает гормональный баланс организма. Это растение используют для лечения эндометриоза, мастопатии, миомы и фибромиомы матки, кисты яичников, нарушений менструального цикла, маточных кровотечений, эрозии шейки матки, фригидности, бесплодия у женщин и мужчин, простатита, аденомы предстательной железы, импотенции, а также анемии, гипертонии, атеросклероза, высокого внутричерепного давления, сотрясений мозга, зоба, заболеваний почек и мочевого пузыря, лимфатической системы, доброкачественных и злокачественных новообразований (останавливает рост раковых клеток) и лейкоза.

Она снимает чувство жара при менопаузе, успокаивает, нормализует сон и кровяное давление, улучшает состав крови, снимает спазмы сосудов головного мозга, повышает иммунитет, выводит из организма токсины и радиоактивные элементы, обладает омолаживающим действием. При гинекологических заболеваниях и патологической менопаузе курсы лечения красной щеткой хорошо чередовать с курсами лечения боровой маткой и грушанкой. Настойки и отвары красной щетки добавляют в воду для спринцеваний при заболеваниях женских половых органов. Она способствует быстрому срастанию переломов.

Красную щетку принимают, преимущественно, в виде отваров и спиртовых настоек.

Рецепт 128. Спиртовая настойка травы красной щетки.

Способ приготовления настойки: взять 50 г измельченной травы красной щетки, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять 30 дней в темном прохладном месте, затем процедить и отжать. Принимать по 30 – 40 капель этой настойки за 30 минут до еды в течение 10 дней при всех вышеупомянутых заболеваниях, затем нужно сделать перерыв на 10 дней и снова пить; так продолжать в течение 1 месяца. Курс лечения 1 – 3 месяца.

Для спринцевания: 1 чайную ложку настойки развести в 0,5 л теплой кипяченой воды. Спринцеваться утром и вечером по 10 – 15 минут, в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 7 дней и снова спринцеваться. Всего провести 2 – 3 курса.

Рецепт 129. Отвар корня красной щётки: взять 1 столовую ложку сухого измельченного корня красной щетки, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, накрыть крышкой, варить в течение 5 минут, после чего настоять 1 час, затем процедить и принимать по 3 – 4 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением меда по вкусу.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения препаратов красной щётки: индивидуальная непереноси-

мость, лечение гормонами или гормоносодержащими травами (солодка голая, дурнишник, клевер, хмель и др.), артериальное давление выше 180/100, перевозбуждение, психозы и лихорадочные состояния. Кроме того, не рекомендуется принимать препараты красной щетки во время обычной менструации. Это очень сильное лекарственное средство, поэтому нужно соблюдать рекомендованные дозы. При передозировке отмечается сонливость.

КРАСНЫЙ КОРЕНЬ, копеечник забытый

Для лечения используют корень. Корень этого растения обладает мочегонным, вяжущим, желчегонным, отхаркивающим, бактерицидным, противовоспалительным, болеутоляющим, общеукрепляющим, кроветворным и кровоостанавливающим действием, стимулирует центральную нервную систему, повышает иммунитет, восстанавливает силы у ослабленных людей. Его используют для лечения бронхитов, пневмоний, туберкулеза легких, плевритов, анемии, поносов, острых заболеваний органов пищеварения, почек и мочевого пузыря, нервных расстройств (в том числе связанных с климаксом), головной боли. Помогает он и при упадке сил, сильном физическом и умственном переутомлении, заболеваниях печени и желчного пузыря, женских

половых органов (миома и фибромиома матки, бесплодие и др.), при аденоме предстательной железы, импотенции, а также при разных формах рака (желудка, груди, легких, мочевого пузыря и др.). Красный корень положительно влияет на бронхи и легкие, сердце и сосуды, укрепляет стенки кровеносных сосудов, выводит из организма тяжелые металлы. Это растение содержит фитогормоны, аналогичные эстрогенам, поэтому помогает при патологической менопаузе, снимает недомогания, повышает физическую работоспособность. Он обладает сильным антиоксидантным действием и является хорошим средством для профилактики злокачественных опухолей.

Для лечения используют, преимущественно, корень копеечника забытого.

Применяют это растение в виде водных отваров, спиртовой настойки и порошка из высушенного корня.

Рецепт 130. Отвар красного корня: взять 1 столовую ложку измельченного сушеного корня копеечника, залить 1 стаканом кипятка, варить на кипящей водяной бане под крышкой в течение 30 минут, затем охладить, процедить, отжать, долить кипяченой водой до исходного уровня и принимать по 2 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 131. Спиртовая настойка красного корня (копеечника забытого).

Эта настойка помогает при бронхитах, туберкулезе легких, плеврите, заболеваниях печени, аденоме предстательной железы, упадке сил, малокровии. Она облегчает состояние больных при раке желудка, груди, легких и мочевого пузыря. При раке одновременно принимают настойку болиголова по определенным схемам.

Способ приготовления настойки: взять 50 г сушеного и измельченного корня, залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, ежедневно встряхивая. Не процеживать. Принимать по 1 чайной ложке (30 капель) этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды с 50 мл воды. Курс лечения 3 – 4 недели, потом нужно сделать перерыв на 10 дней и повторить курс.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения красного корня: индивидуальная непереносимость.

КРУШИНА

КРУШИНА СЛАБИТЕЛЬНАЯ, жостер (для лечения применяют плоды) и **КРУШИНА ЛОМКАЯ** (для лечения используется кора).

Основное действие крушин на организм человека – сла-

бительное. Они помогают при атонии кишечника, хронических запорах, геморрое, отеках, подагре, кожных заболеваниях и при обильных менструациях.

Для получения слабительного эффекта нужно брать кору или плоды крушины не менее, чем двухгодичной давности (свежее сырье оказывает рвотный эффект). Часто крушину включают в сборы для лечения патологического климакса, сопровождающегося хроническими запорами.

Эти растения применяют, преимущественно, в виде настоев и отваров.

Рецепт 132. Отвар плодов крушины слабительной: взять 10 г плодов крушины, залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов, затем процедить и выпить за 2 приема (утром и вечером).

Рецепт 133. Отвар коры крушины ломкой: взять 20г высушенной и измельченной коры крушины, залить 2 стаканами холодной воды, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 30 минут, затем охладить, процедить и принимать по 1 столовой ложке отвара перед сном при запорах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения крушин: диарея, опухоли органов пищеварения, маточные кро-

вотечения. Кроме того, нужно учитывать, что длительное применение крушины нежелательно, так как приводит к привыканию и развивается понос.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

Для лечения используют цветки, листья и траву, собранную в период цветения. Это одно из лучших средств для лечения заболеваний сердца. Ландыш усиливает сердечную деятельность, замедляет ускоренный пульс, успокаивает нервную систему, помогает при сердечной недостаточности, неврозах сердца, аритмиях, тахикардии, острой и хронической недостаточности кровообращения, сердечных отеках (мочегонное действие), начальной стадии кардиосклероза и компенсированных пороках сердца, а также при эпилепсии, головной боли и заболеваниях щитовидной железы. Цветы ландыша помогают при депрессии и бессоннице, а настоем их на вине лечат параличи. При сильном насморке вдыхают порошок из сушеных цветов ландыша. Это растение часто включают в состав травяных сборов для улучшения сердечной деятельности и укрепления сердца в период менопаузы.

Ландыш применяют, преимущественно, в виде водных отваров и спиртовой настойки и чаще всего – в смеси с валерианой, боярышником или пустырником.

Рецепт 134. Водный настой майского ландыша: взять 1 столовую ложку сухих листьев и цветков ландыша майского, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять в течение 6 часов, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при всех перечисленных заболеваниях, в том числе при патологическом климаксе, сопровождающимся недомоганиями со стороны сердечно-сосудистой системы и неврозах.

Рецепт 135. Спиртовая настойка травы ландыша.

Взять 50 г сушеной и измельченной травы или цветов ландыша, залить 0,5 л качественной водки, настоять 2 недели в темном месте, затем процедить и принимать по 15 – 20 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения этого растения: острые заболевания печени, почек и желудочно-кишечного тракта, органические изменения в сердечной мышце (например, при пороках сердца) и в сосудах, миокардит, эндокардит, тиреотоксикоз и ярко выраженный кардиосклероз. Кроме того, так как все части растения ядовиты, принимать его нужно очень осторожно и ни в коем случае не превышать рекомендованные дозы.

ЛАПЧАТКА ПРЯМАЯ, калган

Для лечения используется корневище, реже – цветы и трава.

Калган обладает вяжущим, желчегонным, обезболивающим, бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, спазмолитическим и кровоостанавливающим действием. Он снижает уровень холестерина в крови, улучшает состав крови, выводит из организма соли тяжелых металлов и радиоактивные элементы, помогает при маточных, кишечных и геморроидальных кровотечениях, кровоточивости десен, заболеваниях кишечника (поносах, колитах, энтероколитах и др.) и желудка, в том числе при язве желудка и 12-перстной кишки, а также при гепатитах и циррозе печени, подагре, отеках, нарушениях работы щитовидной железы, гипертонии, аритмиях, инсультах, инфарктах, отравлениях, разного рода облучениях, простатите и болезнях кожи. Кроме того, лапчатка помогает адаптироваться к неблагоприятным условиям среды. Это растение входит в состав многих травяных сборов для лечения недомоганий при климаксе.

Для лечения лапчатку применяют в виде отвара, спиртовой настойки и мази.

Рецепт 136. Отвар корневища лапчатки: взять 1 столовую

ложку сушеного и измельченного корневища лапчатки, залить 1 стаканом воды, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 30 минут, после чего снять с огня, настоять 2 часа, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при всех перечисленных заболеваниях, в том числе при желудочных и кишечных коликах и для смазывания десен при их кровоточивости.

Рецепт 137. Отвар корневищ лапчатки для наружного применения: три столовых ложки сушеного и измельченного корневища залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, затем настоять 4 часа (лучше в термосе), процедить и применять для спринцеваний при белях и для микроклизм при геморрое. При мокнущей экземе, язвах и других заболеваниях кожи из этого отвара делают примочки.

Рецепт 138. Спиртовая настойка калгана.

Способ приготовления настойки: взять 100 г корня калгана, измельчить, залить 0,5 л качественной водки, хорошо укупорить, настоять 40 дней в темном прохладном месте, регулярно взбалтывая, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатите, холецистите, энтероколитах, диспепсиях, дисбактериозе кишечника, желудочных и кишечных коликах, заболеваниях суставов и остео-

хондрозе, а также при простатите. При нарушениях деятельности щитовидной железы принимать по 30 капель этой настойки, с добавлением 0,5 стакана молока. Наружно настойкой лапчатки лечат различные кожные заболевания. Очень полезна эта настойка и при патологическом климаксе.

Рецепт 139. Мазь для лечения трещин на коже (часто бывают в период менопаузы).

Взять 1 столовую ложку измельченных свежих корневищ лапчатки, залить 1 стаканом растопленного сливочного масла или внутреннего свиного жира, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, затем процедить. Хранить в холодильнике. Приготовленным маслом смазывать проблемные участки кожи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для употребления препаратов лапчатки внутрь: запоры, гипертония, сужение и спазмы кровеносных сосудов.

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ, куриная слепота

Для лечения используют надземную часть растения или корневище. Она обладает кровоостанавливающим, противосудорожным, спазмолитическим, обезболивающим, мочегонным, вяжущим и противоопухолевым действием, помога-

ет при сильных маточных кровотечениях, болезненных менструациях, опущениях матки, болях в сердце и суставах, удушье, мочекаменной болезни, поносах, сопровождающихся кишечными коликами, язве желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях печени, горла и злокачественных опухолях. Соком из травы лапчатки лечат геморрой и различные заболевания кожи (наружно). Это растение содержит фитогормоны, аналогичные эстрогенам, и часто используется для лечения недомоганий при климаксе, входит в состав различных травяных сборов.

Лапчатку применяют в виде отвара травы и корневища, водного настоя и спиртовой настойки.

Рецепт 140. Отвар травы лапчатки: две столовых ложки сушеной и измельченной травы лапчатки залить 1 стаканом молока или воды, кипятить 5 минут, затем настоять 2 часа, процедить и принимать по 2 столовых ложки отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при острых и хронических гепатитах, циррозе печени.

Рецепт 141. Отвар из корневищ лапчатки: взять 1 столовую ложку измельченных сушеных корневищ лапчатки, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 15 минут, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 1 час до еды при

заболеваниях желудка, поносе, колите, энтероколите, ревматизме и подагре, а наружно использовать для лечения экзем и других заболеваний кожи, для полоскания горла.

Рецепт 142. Водный настой корневищ лапчатки: взять 1 столовую ложку измельченных сушеных корневищ лапчатки, залить 1 стаканом кипятка, хорошо укутать, настоять в течение 3 часов, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке настоя при заболеваниях печени, гастритах и язве желудка с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при геморрое (в виде микроклизм и тампонов).

Рецепт 143. Спиртовая настойка корня калгана.

Взять 50 г сушеного и измельченного корня калгана, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в темном, прохладном месте в течение 2 недель, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при поносах, дизентерии, заболеваниях желудка и кровотечениях. Этой настойкой лечат экземы, раны, ожоги и другие заболевания кожи, ее добавляют в воду для полоскания горла при ангинах и рта – при стоматитах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения лапчатки внутрь: индивидуальная непереносимость, атония кишечника, колиты с запорами, повышенная сверты-

ваемость и густота крови, тяжелая форма гипертонической болезни.

ЛЕВЗЕЯ СОФЛОРОВИДНАЯ, маралий корень

Для лечения применяют корневище. Корневище левзеи возбуждает центральную нервную систему, повышает умственную и физическую работоспособность, половую активность, улучшает настроение, помогает при общей ослабленности организма, физическом и нервном истощении, упадке сил, импотенции, гипотонии, депрессиях, бессоннице, сахарном диабете, повышает уровень гемоглобина и количество эритроцитов в крови, восстанавливает силы организма после тяжелых заболеваний и операций, повышает иммунитет, разжижает кровь, улучшает кровообращение, в том числе в головном мозге, продляет молодость и жизнь. Помогает она и при психических расстройствах, а также при хроническом алкоголизме. Полезно это растение и для онкологических больных. Настой цветочных корзинок левзеи разжижает кровь и снижает ее свертываемость, поэтому очень полезен при тромбофлебитах. Это растение используют и для лечения недомоганий в период менопаузы у женщин и мужчин.

Чаще всего левзею применяют в виде спиртовой настойки (аптечной), которую принимают по 20 – 30 капель с 1 столо-

вой ложкой воды 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды. Кроме того, из корневища левзеи готовят водный настой, отвар, медовый настой и домашнюю спиртовую настойку.

Рецепт 144. Водный настой корневища левзеи: взять 1,5 столовых ложки сушеного и измельченного корневища левзеи, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять в течение 20 минут, после чего процедить и принимать по 2 столовых ложки настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 145. Отвар корня левзеи: одну столовую ложку сушеного и измельченного корневища левзеи залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 30 минут, затем охладить в течение 30 минут, процедить, долить холодной кипяченой водой до исходного уровня и принимать по 1 – 2 столовых ложки отвара 2 раза в день (утром и днем) за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 146. Медовый настой корня левзеи: взять 50 г порошка из высушенного корневища левзеи софлоровидной, добавить 0,5 кг меда, тщательно перемешать, настоять в течение 1 месяца в темном, прохладном месте и принимать по 1 столовой ложке смеси 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях. Этот настой явля-

ется очень хорошим общеукрепляющим средством.

Рецепт 147. Спиртовая настойка левзеи.

Взять 50 г сушеного и измельченного корневища левзеи, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять 2 недели в темном, прохладном месте, после чего процедить и принимать по 20 – 30 капель настойки 2 раза в день (утром и днем) за 30 минут до еды (при импотенции принимать по 30 капель 3 раза в день).

Препараты левзеи принимают курсами по 2 недели, с недельными перерывами, и только в первой половине дня (не позже, чем за 5 часов до сна), так как они возбуждают нервную систему и при употреблении во второй половине дня могут нарушить сон.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения левзеи: повышенное артериальное и внутриглазное давление, а также тяжелая степень кардиосклероза. При длительном приеме высоких доз препаратов левзеи может повыситься артериальное давление.

ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Для лечения применяют семена. Семена льна обладают противовоспалительным, слабительным, обволакивающим, антиоксидантным и противоопухолевым действием, выво-

дят холестерин из организма, восстанавливают жировой обмен веществ, помогают при атеросклерозе, хронических запорах, колитах, энтероколитах, атонии кишечника, заболеваниях желудка, ожирении, а также при злокачественных опухолях тонкого кишечника и матки. При болезнях суставов делают примочки из запаренной муки, приготовленной из семян льна. Это растение содержит фитогормоны, подобные эстрогенам, поэтому его часто включают в состав сборов для лечения патологического климакса.

Лен применяют в виде водных настоев, отваров и масла из семян.

Рецепт 148. Холодный водный настой семян льна: взять 1 – 2 столовых ложки измельченных семян льна, залить 1 л холодной кипяченой воды, настоять в течение 12 часов, после чего процедить и принимать по 1 стакану настоя 4 – 5 раз в день между приемами пищи при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 149. Отвар семян льна: одну столовую ложку семян льна залить 0,5 л кипятка, поставить на водяную баню, варить в течение 15 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана отвара в качестве слабительного средства при запорах, а также при гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях почек.

Рецепт 150. Льняное масло.

Это масло содержит большое количество разных витаминов, в том числе F и E, жирные и минеральные кислоты, нормализует обмен веществ, обладает общеукрепляющим и омолаживающим действием, благотворно действует на органы пищеварения, кровеносные сосуды, помогает при колитах, гастритах, запорах, изжоге, предотвращает образование тромбов, развитие инфаркта миокарда и атеросклероза, изгоняет глистов из кишечника. При выпадении волос его втирают в кожу волосистой части головы. Это масло является эффективным средством для профилактики онкологических заболеваний и ожирения. Полезно его принимать и в период менопаузы. Льняное масло широко применяется в домашней косметике для ухода за кожей и ногтями.

Внутрь это масло принимают по 1 – 3 чайных ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеперечисленных заболеваниях, а также для восстановления сил после тяжелых болезней и операций, при хронических запорах и импотенции. Для лечения трещин на пятках (часто возникают в период менопаузы) делают компрессы с льняным маслом на 30 минут. Это масло очень полезно добавлять в салаты вместо подсолнечного.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения семян льна и льняного масла: сильная диарея, гепатит и хо-

лецистит.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Для лечения используют плоды, листья и семена. Все части растения обладают тонизирующим действием, поднимают жизненный тонус организма, помогают при депрессиях, повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают деятельность сердца и сосудов. Плоды лимонника китайского и настойки из них снижают артериальное давление, укрепляют и стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают работоспособность и иммунитет, улучшают работу сердечной мышцы, органов пищеварения и зрение (особенно ночное), снимают чувство усталости, проявляют антиоксидантные свойства. Их применяют при умственном и физическом переутомлении, истощении нервной системы, снижении работоспособности, угнетенном состоянии, сахарном диабете и гипертонии. Тонизирующее действие у лимонника сильнее, чем у пантокрина, но слабее, чем у женьшеня.

Из плодов и листьев готовят водные настои и спиртовые настойки. Чаще всего для лечения используют аптечную спиртовую настойку лимонника китайского.

Рецепт 151. Спиртовая настойка из лимонника китайско-

го.

Способ приготовления настойки: на 0,5 л 70%-ного чистого медицинского спирта или водки нужно взять 50 г, отмытых от мякоти и измельченных семян лимонника, хорошо перемешать, посуду тщательно укупорить, настоять 2 недели в темном месте, затем процедить и принимать в качестве тонизирующего средства по 20 – 40 капель этой настойки 2 раза в день (утром и в обед) за 30 минут до еды при общей ослабленности организма, гипотонии, после тяжелых операций и болезней и климаксе. Лечиться курсами по 2 недели, с недельными перерывами. Из листьев готовят тонизирующие чаи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения лимонника китайского: нервное перевозбуждение, бессонница, гипотония, серьезные нарушения сердечной деятельности, эпилепсия, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Настои и настойки лимонника нельзя принимать вечером, так как в противном случае может нарушиться сон.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ

Для лечения применяются цветы, реже – кора. Цветы липы обладают мочегонным, желчегонным, потогонным, про-

тивовоспалительным, спазмолитическим, успокаивающим, противосудорожным и обезболивающим действием, уменьшают вязкость крови и снижают артериальное давление, помогают при простуде и кашле, ревматизме, гипертонии, бессоннице, головной боли, обмороках, эпилепсии, циститах, заболеваниях печени и почек, в том числе при мочекаменной болезни. Это растение содержит фитогормоны и часто входит в состав травяных сборов для лечения патологического климакса.

Применяют липу, преимущественно, в виде отвара, водного настоя и спиртовой настойки.

Рецепт 152. Отвар липового цвета: взять 3 столовых ложки сушеных цветков липы, залить 2 стаканами кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 10 минут, после чего процедить, долить кипяченой водой до исходного уровня и пить по 0,5 – 1 стакану отвара 2 – 3 раза в день (последний раз на ночь) при всех вышеперечисленных заболеваниях.

Рецепт 153. Водный настой липового цвета: две столовых ложки сушеных цветков липы залить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять в течение 30 минут, затем процедить и принимать по 0,5 – 1 стакану настоя 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 154. Спиртовая настойка липового цвета.

Способ приготовления настойки: взять 300 г сушеных цветов липы, добавить 150 г меда, залить 0,5 л качественной водки, перемешать, хорошо укупорить, настоять на солнце 3 недели, затем процедить и отжать.

Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день до еды в течение 3 – 4 недель при всех вышеупомянутых заболеваниях. Эта настойка применяется так же при простуде (добавлять по 1 столовой ложке настойки на 1 стакан горячего чая), кашле, болезнях кишечника, почек и печени. Она хорошо чистит кровь от мочевой кислоты, поэтому очень полезна при подагре.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения липового цвета: индивидуальная непереносимость. Кроме того, частое употребление высоких доз препаратов из липового цвета приводит к нарушениям работы сердца.

ЛОПУХ ВОЙЛОЧНЫЙ

Для лечения используются сок, листья, корни, соплодия, реже – семена. Корень лопуха и листья обладают мочегонным, желчегонным, слабительным, сахароснижающим, кровоочистительным и противораковым действием, улучшает

минеральный обмен веществ, стимулирует деятельность печени и поджелудочной железы, помогает при заболеваниях пищевода и желудка, в том числе при язве желудка и 12-перстной кишки, запорах, геморрое, отеках, подагре, мочекаменной болезни, сахарном диабете, ревматизме, раке матки, пищевода и желудка (спиртовая настойка корня) и многих других заболеваниях. Настой соплодий применяют для лечения дисбактериоза кишечника и наружно – делают примочки для улучшения зрения. Аналогичные лечебные свойства имеет и лопух большой.

Семена лопуха обладают мочегонным действием и являются хорошим средством для лечения отеков.

Масло из лопуха (репейное) является хорошим средством для укрепления волос и лечения заболеваний кожи. Соком из листьев лопуха лечат различные заболевания кожи (раны, язвы, пролежни и др.).

Лопух применяют в виде отваров, водных настоев, спиртовых настоек, масла и мазей.

Рецепт 155. Отвар корня лопуха: взять 1,5 чайных ложки сушеных и измельченных корней лопуха, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 10 минут, затем процедить и принимать в теплом

виде по 0,5 стакана отвара 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды. Этот отвар является хорошим кровоочистительным средством.

Рецепт 156. Настой корня лопуха: одну столовую ложку сухих измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе в течение 2 часов, затем процедить и принимать в горячем виде по 0,5 стакана настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 157. Отвар семян лопуха: одну столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить в течение 10 минут, затем процедить и принимать в теплом виде по 0,5 стакана отвара 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при хронических запорах, дисбактериозе кишечника и отеках.

Рецепт 158. Мазь из корня лопуха для лечения заболеваний кожи, в том числе трещин кожи, которые часто появляются в период менопаузы, и для лечения облысения.

Приготовить отвар из корней, как описано в предыдущем рецепте, но варить его до тех пор, пока не выпарится половина жидкости, затем добавить топленое несоленое сливочное масло из расчета 4 части масла на 1 часть отвара и тщательно перемешать. Хранить мазь в холодильнике.

Рецепт 159. Водный настой листьев лопуха: одну столовую ложку сушеных и измельченных листьев лопуха залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в термосе, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке настоя через 1 час после еды при заболеваниях желудка, почек, печени, желчного и мочевого пузырей, суставов (подагра, ревматизм и др.), спины и кожи, а также при мастопатии, поносе, сахарном диабете, лихорадочных состояниях и злокачественных опухолях.

Рецепт 160. Спиртовая настойка из листьев лопуха.

Способ приготовления настойки: взять 1 л банку, заполнить ее на 1/2 часть объема измельченными сушеными листьями лопуха, добавить 100 г меда, залить 0,5 л качественной водки, настоять 2 недели в теплом темном месте, затем процедить. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. Курс лечения проводить 2 раза в год при подагре, радикулите, остеохондрозе, артритах, артрозах и других заболеваниях суставов, а также при гепатитах, маститах, фурункулезе, болезнях почек, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирении, головной боли, для лечения и профилактики опухолей.

Рецепт 161. Спиртовая настойка из корня лопуха с алоэ и медом.

Способ приготовления настойки: взять 100 г измельченного корня лопуха, 100 г измельченных листьев алоэ, 100 г меда, залить 0,5 л качественной водки, хорошо укупорить, настоять 2 недели в теплом месте, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, раке желудка, в качестве общеукрепляющего средства, при подагре, заболеваниях кожи и для профилактики опухолей. Это средство используется и наружно для лечения болезней кожи, для спринцеваний при гинекологических заболеваниях (в смеси с водой), а также для втирания в больные суставы.

Рецепт 162. Спиртовая настойка из соплодий лопуха.

Способ приготовления настойки: 1 л банку заполнить наполовину соплодиями лопуха, залить водкой, хорошо укупорить, настоять 3 недели в темном месте, затем процедить.

Принимать по 1 чайной ложке этой настойки 3 раза в день за 15 минут до еды при кашле, дисбактериозе кишечника и запорах. Курс лечения 2 месяца без перерывов. При сильном запоре можно 1 раз принять 1 столовую ложку настойки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения лопуха: индивидуальная непереносимость.

ЛЮЦЕРНА ПОСЕВНАЯ

Для лечения используют траву люцерны, собранную в период цветения. Люцерна имеет очень богатый химический состав и связанные с ним ценные для здоровья человека свойства. Она обладает сильным общеукрепляющим, кроветворным, омолаживающим и противоопухолевым действием, восстанавливает обмен веществ, повышает иммунитет и уровень гемоглобина в крови, усиливает сопротивляемость организма различным инфекциям, восстанавливает силы после тяжелых болезней и операций, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет сердце и сосуды, положительно влияет на органы дыхания, пищеварения, поджелудочную и щитовидные железы, почки, печень, селезенку, предотвращает развитие многих заболеваний, в том числе, инфарктов, инсультов и злокачественных опухолей, полезна при сахарном диабете, ожирении, бронхиальной астме, ишемической болезни сердца, анемии, атеросклерозе, цистите, уретрите, простатите, подагре, артритах, геморрое, эрозии шейки матки и многих других заболеваниях. Порошком из высушенной травы лечат различные заболевания кожи.

В лечебных целях чаще всего используют свежевыжатый сок из зеленой травы люцерны, пророщенные семена, спиртовую настойку, отвары и настои. Чаще всего сок принимают

в смеси с соками других растений (например, с соком моркови, салата, капусты, шпината и др.). Сок люцерны принимают по 1 – 2 столовых ложки, разбавляя кипяченой водой или каким-либо соком (1:1), 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно добавлять мед.

Настои и отвары травы люцерны обладают противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим, мочегонным и сильным общеукрепляющим действием, значительно повышают силы организма при физическом и умственном переутомлении. Это растение содержит фитогормоны, действие которых подобно действию эстрогенов, поэтому часто используется для лечения патологической менопаузы.

Рецепт 163. Настой травы люцерны: взять 2 столовых ложки измельченной травы люцерны, залить 0,5 л кипятка, укутать, настоять 2 часа в термосе, после чего процедить и принимать по 2 – 3 столовых ложки настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеупомянутых заболеваниях. При патологической менопаузе принимать по 0,5 стакана настоя 2 – 3 раза в день до еды.

Рецепт 164. Спиртовая настойка люцерны.

Взять 50 г сушеной и измельченной травы люцерны, залить 0,5 л качественной водки, посуду тщательно укупорить, настоять в течение 2 недель, затем процедить и при-

нимать по 10 – 50 капель настойки 3 раза в день за 30 минут до еды. Для лечения климактерического синдрома принимать по 1,5 – 2 столовых ложки настойки, с добавлением воды и меда по вкусу. При заболеваниях кожи эту настойку применяют наружно.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения люцерны: различные аллергические заболевания и красная волчанка. Кроме того, так как эта трава оказывает сильное действие на организм, нельзя превышать рекомендованные дозы.

МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Для лечения используют траву. Манжетка обладает отхаркивающим, бактерицидным, мочегонным, кровоостанавливающим и противосклеротическим действием, улучшает перистальтику кишечника и кроветворение, помогает при заболеваниях бронхов и легких, в том числе при туберкулезе и бронхиальной астме, хронических гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах, атонии и вздутиях кишечника, дисбактериозе кишечника (это лучшее средство), плохой работе желудка, пиелонефритах, циститах, почечных и сердечных отеках, водянке, внутренних кровотечениях (маточных, геморроидальных, желудочных и др.), сахарном диабете, заболеваниях крови, в том чис-

ле анемии и красной волчанке, аритмиях, инфаркте миокарда, атеросклерозе, кровоизлиянии в мозг, эпилепсии, ожирении, рожистом воспалении кожи и многих других заболеваниях. При поносе помогает сок из травы манжетки (принимать по 1 чайной ложке сока через каждые 2 часа). Для лечения заболеваний кожи применяют сок и порошок из высушенной травы манжетки (наружно). Кроме того, манжетку в смеси с травой яснотки применяют для лечения рака груди, матки и яичников (взять по щепотке сушеной травы манжетки и яснотки, залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут и пить в течение дня за несколько приемов).

Это растение содержит фитогормоны, подобные эстрогенам, поэтому его часто включают в травяные сборы для лечения патологической менопаузы.

Манжетку применяют, преимущественно, в виде водного настоя, отвара, спиртовой настойки и вина.

Рецепт 165. Водный настой травы манжетки: взять 4 чайных ложки сушеной и измельченной травы манжетки, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять в течение 4 часов, затем процедить и отжать. Принимать по 0,5 стакана настоя 2 – 4 раза в день за 30 минут до еды при всех вышеперечисленных заболеваниях. Этот настой эффективен для лечения туберкулеза легких, а также восстанавливает полезную мик-

рофлору кишечника. Принимают его и при обильных менструациях. Этим настоем смазывают десны при пародонтозе, рот при стоматите и добавляют в воду для спринцевания при гинекологических заболеваниях.

Рецепт 166. Вино с манжеткой.

Это лучшее средство для лечения дисбактериоза. Оно также полезно при остром и хроническом бронхите, ларингите, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, энтеритах, почечных и сердечных отеках, цистите, пиелонефрите, внутренних кровотечениях, несварении желудка и метеоризме, а также при болях в области сердца и заболеваниях печени. Это вино помогает при сахарном диабете, туберкулезе легких, заболеваниях крови, красной волчанке, рожистом воспалении кожи, аритмиях, малокровии, ожирении, эпилепсии, водянке и климактерическом синдроме.

Способ приготовления: взять 20 г сушеных и измельченных корней манжетки, залить 0,5 л сухого красного вина, поставить на маленький огонь, варить 30 минут под крышкой, затем процедить, хорошо укупорить и настоять сутки. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 – 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения манжетки: повышенная свертываемость крови. Нельзя пре-

вышать рекомендованные дозы.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Для лечения используют траву. Эта пряно-ароматическая трава обладает спазмолитическим, противосудорожным, ветрогонным, легким успокаивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим, ранозаживляющим, противогрибковым, противовирусным, болеутоляющим, противорвотным, потогонным, легким слабительным, мочегонным и антиоксидантным действием. Кроме того, мелисса снижает кровяное давление, стимулирует работу органов пищеварения и сердечнососудистой системы. Ее применяют для лечения метеоризма, желудочных и кишечных колик, плохого аппетита, запоров, невротических болезней желудка и кишечника, дисбактериоза кишечника, простудных заболеваний, гриппа, бронхиальной астмы, одышки, расстройств нервной системы (стрессов, неврозов, бессонницы, головной боли, мигрени), невралгий, сердечной недостаточности, малокровия, гипертонии, заболеваний суставов, подагры, женских болезней (мастопатия и др.) и атеросклероза. Благодаря высокому содержанию витаминов мелисса является хорошим витаминным и общеукрепляющим средством.

Чай с мелиссой обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием. Он полезен при неврозах сердца,

бронхиальной астме, одышке, повышенном кровяном давлении, бессоннице, гинекологических заболеваниях (мастопатии и других), укрепляет сердечную мышцу, снимает боли в сердце, учащенные сердцебиения, сердечную одышку, тахикардию (ускоренный пульс), снижает артериальное давление, помогает при вегетососудистой дистонии и аритмиях. Этот чай полезно принимать при неврите слухового и зрительного нервов, а также при аллергиях, повышенной половой возбудимости, рвоте беременных, головокружениях, шуме в ушах и истерии. Наружно эту траву в виде примочек, компрессов и припарок применяют при ревматизме, фурункулезе, дерматитах, в том числе аллергических, экземах, трофических язвах, а также для полоскания горла при ангинах и ротовой полости при заболеваниях десен. При головных болях помогают теплые ножные или ручные ванночки и чай с мелиссой. При неврозах и бессоннице применяют ванны с мелиссой, а также ароматические подушечки. При запорах назначают клизмы с настоем мелиссы.

Очень полезна мелисса и для пожилых людей в период менопаузы, так как повышает иммунитет, восстанавливает силы организма, успокаивает нервную систему, является хорошим витаминным и общеукрепляющим средством. Полезно пить чай с мелиссой при различных заболеваниях половых органов мужчин и женщин, болезненных менструациях, аменорее и недомоганиях при климаксе. Этот чай восстанав-

ливает нарушенный обмен веществ. Соком из свежей травы мелиссы лечат аллергический диатез.

Мелисса входит в состав сборов для лечения аденомы простаты и многих других заболеваний. Она благотворно действует на кожу, питает, тонизирует и освежает ее, поэтому широко применяется в косметике (в основном масло мелиссы). Смесь мелиссы с майораном улучшает память.

Масло мелиссы используют для лечения всех вышеупомянутых заболеваний. При болезнях суставов и спины его втирают в больные места.

В лечебных целях мелиссу применяют в виде сока, чая, водных настоев, спиртовых настоек, масел и вина.

Рецепт 167. Чай из мелиссы лимонной: взять 2 – 3 чайных ложки сушеной травы мелиссы, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 10 минут под крышкой, затем процедить и пить по 1 стакану чая утром и вечером, вместо обычного чая. Перед сном пить этот чай с добавлением меда. Мелиссу можно смешивать с заваркой чая и перед употреблением по вкусу добавлять мед или сахар. Этот чай хорошо успокаивает нервную систему, снимает спазмы головного мозга, помогает при мигрени, подагре, кровоточивости десен и болезнях желчного пузыря. При болях в сердце его лучше пить

с медом. При ожирении нужно выпивать до 1 л этого чая в день.

Рецепт 168. Водный настой травы мелиссы: взять 4 столовых ложки измельченной сушеной травы мелиссы лимонной, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, укутав, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при мигрени, атеросклерозе, гипертонии, аритмиях и начальной стадии ишемической болезни сердца.

Рецепт 169. Ножные и ручные ванны с мелиссой.

При головных болях и для предупреждения приступа мигрени помогают ножные или ручные ванночки с мелиссой: взять 2 столовых ложки сушеных листьев мелиссы, залить их 1 л крутого кипятка, настоять 1 час, укутав, затем процедить. В тазик или кастрюлю налить воду с температурой 37 градусов и делать ванночку для ног или рук в течение 15 – 20 минут.

Рецепт 170. Ванна с настоем мелиссы.

Эта ванна применяется для лечения сыпей, фурункулов и других заболеваний кожи. Она расслабляет, снимает напряжение и успокаивает, помогает при бессоннице, неврозах и депрессии.

Взять 1 стакан сушеной и измельченной травы мелиссы,

залить 4 л воды, поставить на огонь, нагреть до кипения, снять с огня, настоять 10 – 15 минут, затем процедить и вылить в приготовленную воду с температурой 37 – 38 градусов. Принимать ванну перед сном, в течение 15 минут, после чего не ополаскиваясь, обсушить кожу полотенцем и лечь в постель. Процедуру проводить через день. На курс – 10 – 12 ванн. В ванну к мелиссе можно также добавлять настои мяты перечной и ромашки аптечной.

Одновременно нужно пить чай из мелиссы, с добавлением меда. Можно принимать чай из смеси мелиссы с сушеными цветами ромашки аптечной.

Рецепт 171. Водочная настойка мелиссы лимонной.

Взять 100 г сушеной травы мелиссы, положить в бутылку, залить 0,5 л водки, укупорить и настоять в темном месте 6 дней, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день, с добавлением кипяченой воды, при анемии, гипертонии, сердечной недостаточности, тахикардии, неврозах сердца, метеоризме, желудочных и кишечных коликах, подагре, атеросклерозе, нервных расстройствах (неврозы, бессонница и др.), простуде (пить с горячим чаем и медом) и для профилактики простуды в холодное время года. Эту настойку втирают в больные места при артритах, артрозах, ревматизме, остеохондрозе и радикулите. Настойкой, наполовину разбавленной водой, протирают лицо при угревой сыпи.

При шуме в ушах нужно ежедневно закапывать в каждое ухо по 3 – 4 капли этой настойки.

Рецепт 172. При высыпании на губах помогает смазывание пораженных участков свежим соком мелиссы лимонной. Одновременно пить чай с мелиссой.

Рецепт 173. Вино с мелиссой лимонной.

Это вино повышает аппетит, помогает при изжоге, запорах, кишечных и желудочных коликах, простуде, нервных расстройствах, одышке и бессоннице. Его также полезно принимать при головной боли, болях в области сердца, тахикардии, малокровии, атеросклерозе и при недомоганиях, связанных с менопаузой.

Способ приготовления: взять 100 г сушеной травы мелиссы, залить бутылкой любого красного виноградного вина, хорошо укупорить и настоять в темном прохладном месте в течение 1 месяца, регулярно встряхивая, затем процедить и опять тщательно укупорить. Принимать по 50 мл вина 3 раза в день во время еды, в течение 3 – 4 недель.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для употребления мелиссы: гипотония (пониженное кровяное давление) и брадикардия (замедленный пульс). Растение слаботоксичное, поэтому нельзя его употреблять в слишком высоких дозах. При длительном и бесконтроль-

ном употреблении мелиссы может нарушаться деятельность половых желез у мужчин и женщин.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Для лечения используют шишкоягоды). Плоды можжевельника (шишкоягоды) обладают мочегонным и желчегонным действием, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, усиливают перистальтику кишечника, помогают при запорах, почечных и сердечных отеках, хронических циститах, при застое желчи и желчнокаменной болезни.

Отвар веток и корней помогает при половом бессилии у мужчин, подагре, артритах, ревматизме и других заболеваниях суставов, цистите, мочекаменной болезни и белях у женщин.

Масло из плодов можжевельника применяют для лечения параличей конечностей, подагре и невралгии (втирают в больное место).

Шишкоягоды можжевельника часто включают в состав травяных смесей для лечения патологического климакса.

Можжевельник применяют, в основном, в виде водных

настоев, отваров, масла и спиртовой настойки.

Рецепт 174. Холодный водный настой плодов можжевельника: одну столовую ложку раздавленных свежих ягод можжевельника залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять в течение 2 часов, после чего процедить и принимать по 1 столовой ложке настоя 3 – 4 раза в день при всех вышеупомянутых заболеваниях, в том числе при изжоге, изнуряющих поносах, метеоризме, заболеваниях печени и ревматизме.

Рецепт 175. Горячий водный настой из ягод можжевельника: одну чайную ложку (с верхом) раздавленных свежих ягод можжевельника залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в течение 10 минут, после чего процедить и принимать по 1 столовой ложке настоя 3 – 4 раза в день при всех вышеупомянутых заболеваниях.

Рецепт 176. Спиртовая настойка можжевеловая.

Способ приготовления настойки: взять 100 г сушеных измельченных плодов можжевельника обыкновенного, залить 0,5 л водки, настоять 3 недели в темном месте, затем процедить. Использовать настойку наружно, в качестве обезболивающего средства для втирания в больные места при подагре, ревматизме и других заболеваниях, а также при болезнях кожи. Внутрь принимать по 20 капель настойки на кусочке

сахара 3 раза в день за 30 минут до еды для улучшения пищеварение и при остальных заболеваниях, в том числе при туберкулезе легких.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения можжевельника: острые воспалительные заболевания почек (нефриты и др.). Нельзя длительное время (более 2 – 3 месяцев без перерыва) применять травяные сборы, в состав которых входят шишкоягоды можжевельника.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.