

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ ⁴³ №6 ⁽⁷⁸⁾ 2012

Аптечка под ногами Фитотерапия и профилактика



Спешите! Заканчивается подписка на 2-е полугодие 2012 года!
Подписной индекс в каталоге «Почта России» 10813

С «Гинкго Билоба Эвалар» голова всегда ясная и память отличная!

«Гинкго Билоба Эвалар» — один из самых популярных натуральных препаратов для улучшения мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго! Активно действуя на сосуды мозга, экстракт гинкго способствует улучшению его кровоснабжения и повышению умственной работоспособности. Неслучайно более 60% пожилых пациентов в Германии и более 70% — во Франции постоянно принимают средства на основе экстракта гинкго! В каждой таблетке «Гинкго Билоба Эвалар» — 40 мг французского экстракта гинкго с высоким содержанием активных веществ.

В связи с высокой популярностью БАД «Гинкго Билоба» компания «Эвалар» выпустила и лекарственное средство на основе экстракта гинкго — «Гинкоум» (ЛСР-001576/08) с максимальной суточной дозировкой экстракта гинкго — до 240 мг (6 капсул в день, отпускается без рецепта).

Благодаря максимально возможной суточной дозировке, «Гинкоум» снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает кровоснабжение мозга и, как следствие, улучшает питание клеток мозга кислородом и глюкозой.



ЛСР-001576/08

В результате повышаются интеллектуальные способности, внимание и память, устраняются головокружение, шум в ушах и головная боль.

Также «Гинкоум» показан при нарушении кровообращения в конечностях: он помогает устранить ощущение холода в руках и ногах, избавиться от болей при ходьбе, судорог, онемения и тяжести в ногах.

Принимайте лекарство «Гинкоум» для лечения сосудов и нормализации мозгового и периферического кровообращения и БАД «Гинкго Билоба Эвалар» для поддержания достигнутых результатов, чтобы вести активный образ жизни, сохраняя память и ясность мышления в любом возрасте!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикал» 755-93-98; а также по тел. 380-00-38, 612-11-11; Санкт-Петербург аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 450-04-50, 301-09-29, 370-40-83, 641-01-01, 292-00-00, 714-72-72, 346-22-49, 273-69-92, 430-61-30, 635-55-66, 574-07-06, 592-33-55, 222-51-47, 320-72-72, 710-26-70, 315-27-43, 320-12-53, 003; Барнаул 612-577; Благовещенск 513-333; Владивосток 404-404; Вологда 723-031, 519-861, 729-131; Екатеринбург 382-06-18, 321-39-26; Ижевск 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; Иркутск 235-057, 292-569; Казань 299-91-21, 295-90-00; Калуга 560-917; Киров 571-571; Кемерово 539-090, 537-466; Кострома 351-041; Красноярск 227-77-09; Краснодар 255-78-04, 255-44-95; Магнитогорск 401-111; Нижневартовск 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; Нижний Новгород 428-72-21; Новосибирск 354-73-61, 341-10-87, 217-22-55; Норильск 483-680; Нягань 554-70; Омск 445-515, 452-824, 253-362; Пермь 219-84-84; Ростов-на-Дону 273-61-10, 219-41-93; Рязань 968-787; Самара 952-82-11; Саратов 736-288; Смоленск 384-944; Surgut 353-745; Тольятти 600-245; Томск 559-655, 513-999; Тула 476-800; Тюмень 625-619; Уфа 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; Чебоксары 451-545; Челябинск 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; Чита 324-970; Югорск 726-36; Южно-Сахалинск 224-687.

«Линия здоровья Эвалар» 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96, 653332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

По данным независимого исследования аптечного рынка России, проведенного независимым агентством ЗАО «Группа ДСМ».

СогР № RU.77.99.11.003.E.030615.07.11. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Природы щедрый дар

«От земли — трава, а от Бога — лекарство»	3
Не пропустите лето!	5
Фитотерапевты напоминают	7
Как приготовить лекарство?	8
Салатики из трав	11
Квашенные травы полезны желудку	12

Глава II

Не сорняки, а лекарства

Лопух и пырей

Полезен от листьев до корней	13
Как лопух колено вылечил	14
Кудесник из огорода	15
Лопух против рака	16
Как одолеть экзему	17
Пырей — огонь полей	19

Крапива

Жгучий кладезь витаминов	21
Пей, дружок, крапивный сок!	22
Огонь-трава погасит очаг анемии	23
Крапивная терапия	25
Траву — в щи и салаты!	27

Одуванчик

Золотоголовый лекарь	28
Одуванчик защитит от хворей	29
Мармелад от кашля	30

Звездчатка

Пора лечиться мокрицей	31
Мазь от псориаза	33

Подорожник

«Айболит» широкого профиля	35
По дороге к здоровью	38

Кипрей

Иван-чай, выручай	39
Если воспалилось ухо... ..	42
Копорский чай	42

Поможем желудку	43
Не проходит головная боль?	45
Кипрей — друг женщин	45
<i>Хвощ полевой</i> Скромный страж здоровья	47

Глава III

Луговые травы

Зверобой

Аптека в каждой травинке	49
Для желудка и кишечника	52
Бальзам от туберкулеза	52
При гломерулонефрите	53

Девясил

Волшебная сила девясила	54
Диво-корень вернул здоровье	56
Рецепты для иммунитета	57
Девясил прибавит сил	58
Как избавиться от астмы	59

Клевер луговой

Спасение от букета болезней	61
Луговая кашка для сосудов	63
Диабетикам на заметку	64

Полынь

Лечебная горечь	64
Полынь заменит лекарство	68
Против боли	70

Божье дерево

с целебным ароматом	70
---------------------------	----

Щавель обыкновенный

Кладовая здоровья	71
При пародонтите	73

Мать-и-мачеха

Околоречная трава	74
Надоело кашлять?	76

Василек синий

Пейте васильковый чай!	77
От конъюнктивита и ячменя	78

Черемша

Медвежий лук	79
Наведем в организме чистоту	81

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Лютики-цветочки...</i>	Лесная берегиня	98
Чистяк весенний	Брусника уберезет	
Эффект желтушника	от болезни	99
Травами по аллергии	Земляничный сезон	102
Подмаренник цепкий	<i>Букет лесной, целебный</i>	
Цикорий для суставов	Майские ландыши —	
Черед череды	сердечные друзья	103
От приступов панкреатита	Излечит, успокоит, навеет сон.....	104
Склеродермия отступит	Скорая помощь ст вереска	105
Поддержка для почки	Доверьтесь бессмертнику	106
Такой необыкновенный	Вероника и уретрит	107
тысячелистник	<i>О пользе грибов</i>	
Чем полезен астрагал	<i>и лишайников</i>	
От шума в голове	Сага о чаге	107
Глава IV	Радикулит усмиряю	
Лесные помощники	мухоморами	110
<i>Ягоды вместо таблетки</i>	Пармелия —	
Черника улучшает зрение	порезная трава	111
	Дедушкин табак вместо йода	112

Следующий сборник — «Как помочь бронхолегочной системе?» — № 7(79) поступит в продажу 7 июля 2012 года.



● Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Bvb1981 | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 6 (78), июнь 2012 г.

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

E-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reklama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail: sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44 E-mail: dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,

ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой

информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 12 мая 2012 г. в 10 часов

(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 2 июня 2012 г.

Тираж 78691 Заказ № 5254006. Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,

филиал «Нижполиграф»,

603950, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Природы щедрый дар

«От земли — трава, а от Бога — лекарство»

Фитотерапия — лечение травами — старейшая отрасль медицины, ведь растения долгое время были единственным источником лекарственных средств. В течение веков знания об их целительных свойствах систематизировались, обобщались, и сегодня о фитотерапии мы знаем многое.

Из известных сейчас на Земле видов растений более 12 тысяч считаются целебными. Они содержат биологически активные, полезные для человека ве-

щества, регулирующие все жизненные процессы в нашем организме: белки, витамины, липиды, углеводы, ферменты, горечи, фитонциды, флавоноиды, эфирные масла. По мнению специалистов, во многих случаях фитотерапией можно дополнить, а иногда даже полностью заменить традиционное лечение.

Лекарственные растения имеют ряд ценных преимуществ перед химическими препаратами. Например, они не вызывают привыкания и аллергических ре-

акций (поэтому пить настои или отвары можно в течение длительного времени), действуют мягко, без осложнений. А самое главное — за природным лекарством далеко ходить не надо: все полезные растения растут у нас под ногами! Это подорожник и одуванчик, пастушья сумка и щавель, крапива и мокрица... Ценные лекарственные травы можно найти в каждом огороде: пырей, лопух, ромашку...

Рецепты народной медицины чаще построены на растительных смесях. Любой человек может научиться готовить травяные сборы и лечиться с их помощью. Многие травники считают, что действие одного растения не так эффективно, как сбора из нескольких трав. Эффект связан не только с разнообразием функций различных растений, но и с тем, что действие одного компонента стимулируется веществами другого.

Внутри принимают выжатые из растений соки, отвары, настои, настойки из травы, а из корней, коры, семян и плодов делают вытяжки, из высушенных частей — порошки.

Наружно целебные травы используют в ваннах, клизмах, примочках, компрессах, прикладывая к больным местам сами растения и приготовленные из них мази.

Хотя противопоказаний к фитотерапии практически нет (кроме индивидуальной непереносимости), надо помнить, что одно и то же лекарственное растение, как правило, по-разному воздействует на организмы разных людей. Поэтому **перед лечением обязательно проконсультируйтесь со специалистом и не смешивайте более пяти разных лекарственных трав в одном сборе.**

При этом необходимо соблюдать:

- ◆ дозировку как во время приготовления, так и при приеме фитолечения;
- ◆ технологию приготовления настоев, отваров, настоек и т. д.;
- ◆ правила хранения готового препарата.

Нужно обязательно ознакомиться со всеми противопоказаниями и в случае малейшего сомнения отказаться от использования данного лекарственного растения или сбора.

«От земли — трава, а от Бога — лекарство», — говорится о растениях в старинном русском своде жизненных правил «Домострой». Природа всегда готова прийти к нам на помощь, важно научиться правильно использовать ее щедрые дары.

■ Кстати

Природа всегда вовремя информирует о заболеваниях, с которыми могут столкнуться люди, предлагает свою помощь. Так, появление большого количества одуванчиков, чистотела, желтушника предупреждает о массовых проблемах, связанных с печенью и желчным пузырем. Если вырастает огромное количество подорожника с очень крупными листьями, следует ждать увеличения количества заболеваний желудочно-кишечного тракта. Когда поля усеяны пастушьей сумкой, отмечается рост различных маточных кровотечений у женщин. Надо только вовремя заготовить эти растения и использовать их при первых же признаках заболеваний.

Не пропустите лето!

Можно ли самим собирать лекарственные растения или лучше покупать их в аптеке? Расскажите, как правильно заготавливать травы?

*Л. СОЛОВЬЕВА,
Ярославская область.*

Сегодня в аптеках можно купить самые разные лекарственные травы. Так, конечно, удобнее, чем самостоятельно заниматься сбором и заготовкой лекарственных растений: дело это непростое, требующее определенных навыков. Но если вам важно знать, как и где были собраны травы, каким образом приготовлено сырье для природного лекарства, то помните главные правила этого процесса.

Биологически активные ве-

щества, обладающие целебным воздействием на организм человека, можно обнаружить в корнях, листьях и цветках. Время сбора лекарственных трав должно быть приурочено к моменту наибольшего содержания в них этих целебных веществ (благоприятное время сбора меняется даже в течение суток).

Не пропустите лето! Самое лучшее время заготовки лекарств — **июль и август**. Травники, например, считают, что

особой силой обладают растения, собранные на Ивана Купалу (в ночь на 7 июля). А еще растения рекомендуется собирать в определенные дни, часы, фазы Луны.

Заготавливать надземные части растений, особенно цветы, нужно в сухую погоду. Это поможет при сушке сохранить целебные свойства, естественный цвет, избежать бактериального или грибкового поражения сырья.

Прибегая к помощи природы, не забывайте о ее будущем: если собираете цветы, всегда оставляйте несколько растений нетронутыми, чтобы на следующий год в этом месте смогли появиться новые.

Листья заготавливают в период созревания бутонов и цветения растений. Кстати, срывают только нижние листья, чтобы не нарушить процесс цветения и плодоношения.

Цветки и соцветия собирают в начале цветения, когда они содержат больше всего лекарственных веществ и меньше осыпаются при хранении.

Травы срезают в период цветения: используют верхушки растения длиной 15–30 см, без приземных частей.

Плоды и семена заготавливают постепенно, по мере созревания. Наиболее богаты лекарственными веществами зрелые плоды. Плодоножки отделяют обычно сразу после сбора.

Корни и корневища выкапывают ранней весной или в период отмирания надземных частей (в конце лета — осенью). **Клубни и луковицы** можно выкапывать из земли, когда созреют и осыплются семена.

Для того чтобы снять со ствола и ветвей **кору**, нужно сделать два кольцевых надреза на некотором расстоянии друг от друга, потом надрезать вдоль ствола, от одного кольца до другого. Затем кору сдирают. У дуба кору снимают только с ветвей.

Как сушить лекарственные растения?

Сушить растения нужно в проветриваемых помещениях, избегая действия прямых солнечных лучей. Плоды и корни сушат в духовке при температуре 40–60 °С. Можно подвесить пучок травы на гвоздь, а можно разложить растения на бумаге в один слой. Когда они высохнут, нарежьте помельче в стеклянную банку, приклейте памятку с указанием названия растения и даты его сбора.

Какая-то часть целебных свойств лекарственных трав при сушке и хранении утрачивается, но при правильном соблюдении технологии сбора и заготовки потери сводятся к минимуму. Храните сырье в темном прохладном месте вдали от влаги. Совсем непригодными для употребления сушеные лекарственные травы обычно становятся лишь через несколько лет.

Как правильно хранить лекарственные растения?

Нельзя хранить их в сыром помещении, в открытом виде. Сырье впитывает влагу и разрушается, меняет цвет, приобретает затхлый запах. Помещение для хранения должно быть сухим, проветриваемым.

Смесь из нескольких видов лекарственных трав считается сбором. Обычно он состоит из 10 и более компонентов, усиливающих или поддерживающих целебные свойства друг друга.



Полезный совет

Не храните лекарственные растения в пластмассовых упаковках, потому что эфирные масла вступают в реакцию с пластмассой, образуя опасные для здоровья соединения.

Фитотерапевты напоминают

— Не следует собирать травы в городской черте, около трасс.

— Собирайте только те растения, которые вы знаете.

— Помните: лекарственные растения могут менять свои свойства при взаимодействии друг с другом. Поэтому доверяйте только проверенным рецептам.

— Не готовьте самостоятельно сборы из ядовитых растений (например, из ландыша, лютика, чистотела, клещевины, папоротника). Эти травы используются в медицине, но в строго определенных количествах, рассчитать которые может только специалист.

— Чем свежее трава, тем эффективнее будет лекарство из него. Поэтому нет смысла хранить сухие листья и цветы годами.

— Растения надо сушить отдельно на свежем воздухе, в тени. Затем измельчить и уложить в бумажный конверт или в сте-

кланную или глиняную банку. Не забудьте об этикетке с указанием даты сбора и названия растения.

— Несмотря на то что фитотерапия практически не имеет противопоказаний, перед применением любого настоя обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Полезный совет

Растения — это природные источники витаминов, минералов и органических кислот. Прекрасной витаминной добавкой весной и в начале лета являются травы, которые мы называем сорными (листья одуванчика, крапивы, щавеля и др.), а также ботва редиса, моркови, свеклы. Их необходимо тщательно промыть, измельчить, добавить в салат и заправить любым растительным маслом. Вкусно и очень полезно!

Как приготовить лекарство?

Расскажите, пожалуйста, как правильно использовать лекарственные растения.

О. ВАРЕНЦОВА,
Смоленск.

Фитотерапевты лечат своих пациентов настоями, отварами, напарами, мазями, приготовленными из лекарственных растений, рекомендуют соки и ванны.

Наибольший эффект, как правило, дает курс лечения травами именно под контролем врача: неправильно приготовленные средства порой не только утрачивают целебные свой-

ства, но даже способны навредить здоровью.

Настой можно готовить холодным и горячим способами.

При **холодном** 1 ст. ложку измельченного растения залейте 1 стаканом холодной кипяченой воды и оставьте настаиваться при комнатной температуре на 6—8 часов.

При **горячем** способе сырье положите в стеклянную посуду и залейте кипятком (количество указывается в рецепте). Удобно для заваривания травы пользоваться стеклянным чайником с поршнем. Закройте крышкой, укутайте и поставьте в теплое место на 20 минут. Настой процедите. Ждать, пока он остынет, не нужно, так как все полезные вещества уже перешли в воду.

Лучше всего готовить настои с вечера, чтобы с утра можно было начать курс лечения.

Настои, предназначенные для наружного применения, должны быть более концентрированными (1:5). Сырье залейте в термосе кипятком и в течение 15—20 минут держите его открытым, затем закройте крышкой, оставьте на ночь настаиваться, а утром процедите.

Масляные настои обычно готовят на оливковом масле.

При **холодном способе** сырье настаивается в течение суток.

При **горячем способе** сырье залейте маслом в пропорции 1:4. Поставьте на водяную баню, неплотно накрыв крышкой, нагрейте до закипания. Затем огонь убавьте и держите настой на слабом огне 2 часа. Следите, чтобы масло не закипело.

Корни, корневища, кора, древесина, толстые листья и сухие плоды из-за плотной структуры требуют долгой термической обработки. Чтобы извлечь из них лечебные вещества, готовят **отвары**. Для этого измельченное сырье залейте холодной водой, тщательно перемешайте, доведите до кипения и держите на слабом огне в течение 30 минут. Потом процедите. Долейте в отвар кипяченой воды до первоначального объема.

Можно приготовить отвар и таким способом. Сырье залейте холодной водой в пропорции 1:20, настаивайте в течение 1 часа при комнатной температуре. Затем держите 30 минут на водяной бане.

Никогда не готовьте отвары в металлической посуде, чтобы избежать нежелательной реакции лекарственного растения с металлом.

Полезные свойства настоя или отвара сохраняются недолго — в них начинают размножаться микробы, запуская различные ферментные процессы. Допустимый срок хранения заваренной травы — сутки при комнатной температуре, два дня — в холодильнике.

Соблюдение дозировки во время приготовления и приема препаратов из лекарственных растений — важное условие эффективности лечения. На аптечной упаковке травы, в рецептах фитотерапевтов всегда указан способ приготовления, разовая и суточная дозы приема.

В домашних условиях (при отсутствии аптечных весов) лечебное сырье удобнее всего дозировать ложками — одна чайная вмещает 5 г, десертная — 10 г, столовая — 20 г.

Нужное количество воды проще всего отмерить стаканом: его объем 200–250 мл. Средняя доза для приготовления настоев и отваров — 2 ст. ложки сухой травы на 0,5 л воды.

Настойку из лекарственных растений готовят на водке или 40–70%-ном спирте (1:5). После тщательного перемешивания смесь поставьте в сухое прохладное темное место (желательно в

посуде из темного стекла). Срок настаивания от 7 до 40 дней. После этого настойку процедите через марлю не менее 2 раз. Хранить ее следует в плотно закупоренной бутылке.

Для приготовления **напара** листья, цветки, траву, плоды залейте кипятком и в течение ночи томите в негорячей духовке. Утром напар процедите через марлю, и он готов к употреблению.

Лечебные ванны готовят так. Залейте 3 ст. ложки травы 2 л кипятка, настаивайте 20 минут (или кипятите 10 минут на малом огне), процедите и вылейте в ванну, наполненную горячей водой. Чтобы в помещении не было пара, налейте сначала холодную, а затем горячую воду. Принимают ванну 10–15 минут. Во время процедуры область сердца должна находиться над водой. Обычный курс процедур с лекарственными растениями 2–3 раза в неделю в течение 15 дней.

Сок из травы получают с помощью соковыжималки или пресса. Если их нет, то растение вымойте, очень мелко нарежьте и заполните, не набивая плотно, стеклянную банку. Залейте кипяченой водой (по плечики банки) и оставьте на ночь. Утром про-

цедите. Соки лучше всего пить свежими.

Для приготовления **порошка** сухое сырье тщательно измельчают в кофемолке.

Мази готовят, смешивая порошки, соки растений с основой (1:4). В качестве основы можно использовать свиной или нутряной жир (смаlec), сливочное

или любое растительное масло, вазелин. В подогретую мазевую основу добавьте порошок, настойку или свежий сок растения, перемешайте. Мази, изготовленные на основе растительного масла или минеральных жиров, имеют более долгий срок хранения, чем мази на свином жире.



ФИТОаптека

Повысить иммунитет и улучшить процесс кроветворения поможет такой отвар. Измельченный корень полыни горькой и корень дикорастущего ириса (это желтые цветы, которые растут около болот) смешайте в равных количествах. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом холодной воды и доведите до кипения. Затем поддержите еще на слабом огне 3 минуты и настаивайте в течение часа, процедите. Выпивайте по трети стакана 3 раза в день после еды.

Г. ЮРКОВА,
Самарская область.

Салатики из трав

В нашей маленькой семье стало традицией готовить салатки, которые повышают аппетит, регулируют работу пищеварительного тракта, снижают кровяное давление, продлевают молодость.

Возьмите 100 г корневищ **иван-чая**, 30 г голландского

сыра, 30 г **моркови**, немного **чеснока** и **майонеза**.

Корневища иван-чая тщательно вымойте, очистите и натрите на мелкой терке.

Добавьте измельченный чеснок, тертый голландский сыр и морковь.

Заправьте майонезом и украсьте зеленью.

Еще один рецепт очень полезного салата.

Мелко нарежьте 60 г репчатого лука, 40 г листьев одуванчика и 30 г медуницы. Добавьте рубленую половинку крутого

яйца, посолите по вкусу и перемешайте со сметаной или майонезом.

Посыпьте измельченной зеленью укропа.

*Т. МОРОЗ,
г. Мозырь Гомельской области,
Беларусь.*

Квашеные травы полезны желудку

Настой из мать-и-мачехи помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, он оказывает обволакивающее действие, улучшает пищеварение.

1 ст. ложку сухого сырья заварите стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Пейте по стакану настоя 4—5 раз в день.

Забыть про дисбактериоз вам помогут **квашеные травы**: хвощ, сныть, лебеда, медуница, иван-чай (кипрей), листья ревеня, гороха, редиса, брюквы, моркови, свеклы.

При квашении образуется молочная кислота, которая повышает иммунитет и помогает справиться с дисбактериозом.

Как правильно квасить лекарственные травы? Перебранные и подготовленные чистые

листья обдайте крутым кипятком, уложите в эмалированную посуду слоями, пересыпая солью (на 3-литровую банку травы — 6 ст. ложек соли). Чтобы улучшить вкус, можно добавить чеснок, лаврушку, перец и другие пряности.

Для закваски используйте 3 кусочка ржаного хлеба или 3—4 ст. ложки квашеной капусты.

Накройте пересыпанную солью траву кругом, сверху положите гнет и обвяжите посуду марлей. Оставьте бродить на 4 дня.

Затем переложите все в стерилизованные банки и закройте пластмассовыми крышками. Храните в холодильнике.

*Т. КУДРЯВЦЕВА,
п. Оленино Тверской области.*

Глава II

Не сорняки, а лекарства

Лопух и пырей

Полезен от листьев до корней

Оказывается, один из злостных сорняков наших огородов — лопух большой — представляет собой целую природную аптеку. Он полезен для здоровья человека от листьев до корней.

В народной медицине лопух (его часто называют репейником) используют при лечении **ревматизма, кожных заболеваний, сахарного диабета, желчно- и мочекаменной болезни, язвы желудка, гастрита.**

Мазь из корней лопуха с добавлением растительного масла исцеляет **язвы и пролежни**. А если корни смешать со свиным жиром, то получится мазь для лечения **угрей, экземы, фурункулеза, ожогов, крапивницы, укусов пчел.**

Репейное масло содержит дубильные вещества, флавоноиды, витамины, минеральные соли, протеин, природный инулин, эфирные масла, полезные

кислоты. Оно помогает усилить капиллярное кровообращение и восстановить обмен веществ кожного покрова.

Поэтому репейное масло — ценное лекарство для лечения **трофических язв, экземы, псориаза, обморожений, радикулита**. Оно способно остановить процесс выпадения волос.

Из листьев лопуха готовят настой, который пьют при заболеваниях **печени, камнях в почках, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**.

Отвар листьев и соцветий лопуха добавляют в теплую ванну при **ревматизме и подагре**.

Соком из молодых листьев лечат **раны, опухоли, пьют его при кожном зуде, сыпи и фурункулезе**. Да и сам по себе молодой лопух обладает целебными свойствами. С обратной стороны листа смазывают растительным маслом и прикладывают к больному месту. Сверху накрывают пленкой, завертывают в теплую ткань, фиксируют. Этот компресс держат всю ночь, утром снимают. Как правило, улучшение наступает сразу!

Находят применение и колючие семена лопуха, они являются мочегонным средством при лечении **отеков**.

Как лопух колено вылечил

У меня неожиданно распухло колено. Не ушибалась, не переохлаждалась, но за несколько дней нога превратилась в тумбу. Пришлось обращаться к хирургу. Жидкость он удалил, а лечение так и не назначил, сказал: «Приходите завтра». Стала я искать рецепты, чтобы как-то помочь себе. И поняла — поможет лопух.

Утром нарвала **молодых листьев лопуха**, перемолола в мясорубке, отжала через марлю сок, перемешала с сахаром по-

ровну: стакан сока — стакан сахара. Стала пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Наружно на ногу накладывала листья лопуха, смазанные медом, на ночь — **листья золотого уса**.

И была у меня еще **настойка из картофельных ростков**. Листки высохшие с колена снимаю, обмываю, смазываю настоем, укрываю. Боль прошла, колено больше не раздувалось.

О. ПАЛЬЦЕВА,
Тамбовская область.

■ Кстати

Корни лопуха можно есть даже сырыми. В кулинарии используют не только молодые листья лопуха, но и черешки, корнеплоды. Они могут заменить петрушку, пастернак, а сорта со сладковатым вкусом с успехом заменяют и морковь.

Из листьев и корней лопуха готовят салаты, добавляют их в супы, солят, маринуют, делают пюре, которое затем используют как добавку в соусы и супы. В китайской кухне черешки и молодые листья лопуха тушат и обжаривают с другими овощами, варят повидло, а из измельченных в порошок сушеных корней заваривают ароматный кофе.

Кудесник из огорода

Решила поделиться рецептом, который помог моему отцу избавиться от тяжелого недуга. Более 20 лет назад он серьезно заболел, и в краевом онкодиспансере ему поставили страшный диагноз. Мне сказали, что проживет отец не более года.

Но мой папа жив и сейчас.

А помог обыкновенный лопух, которого в селе, где родители жили, растет великое множество. Подсказала рецепт лечения наша знакомая — врач.

В апреле, когда лопух только начинал пробиваться из-под земли, мы с мамой выкапывали корни, тщательно мыли их и резали на кусочки. Заваривали 2 ст. ложки корней 1 стаканом кипятка. Настаивали 1 час. Пить

этот настой надо 3 раза в день за 20–30 минут до еды по трети стакана обязательно теплым.

К концу первого месяца лечения лопухом состояние отца заметно улучшилось. Регулярно он пил настой в течение 3 месяцев. Отец чувствовал себя все лучше. Когда через 3 месяца он пришел на ВТЭК, то на рентгеновских снимках на месте затемнений остались еле заметные черточки (рубцы). Все анализы тоже были в норме. Врачи, конечно, этому не поверили, приняли как какое-то недоразумение.

Не зря, наверное, в Японии лопух считается огородным растением, потому что его свежий корень напоминает вкус моркови.

Можно засушить корни лопуха, тогда заваривать нужно 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. Пить следует для профилактики рака.

Буду рада, если рецепт поможет еще кому-нибудь.

*В. ПЛОХИХ,
с. Шипуново Алтайского края.*

Лопух против рака

Издавна листья лопуха и его корни использовали для лечения суставов, подагры, при облысении, сахарном диабете, кожных заболеваниях — фурункулезе, экземе, сыпях, рахите, как мочегонное при почечных болезнях и т. д. Однако **наиболее ценны корни лопуха для лечения онкологических заболеваний**. Причем все три вида этого растения — паутинистый, большой и мелкий — использовались для приготовления противораковых средств для избавления от любых опухолей.

При раке используют корни лопуха в виде отваров, настоек и принимают сырым.

Отвар корня можно приготовить следующим образом: 2 ст. ложки мелко нарезанного корня лопуха смешать с 0,5 л воды, кипятить на водяной бане 15 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Приготовленный отвар необходимо хранить в прохладном месте не более 2 суток.

Есть и другой метод: свежий корень натереть на терке и принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день.

Употребляют и спиртовую **настойку корней**: 1:20 (на водке), пить ее нужно по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Можно приготовить смесь из 10 г (1 ст. ложка) порошка корней, стакана водки, 200 г меда. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При раке **молочной железы** можно обкладывать грудь листьями лопуха.

При раке **желудка** рекомендуют использовать смесь: свежий тертый корень прокипятить с равным количеством сливочного масла, добавить сырой желток куриного яйца и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Эту смесь можно использовать и при раке **кожи**.

Курс лечения при любых формах приготовления по 20 дней с 10-дневными перерывами. Лечение длительное — до 6 месяцев.

Необходимо отметить, что целители применяют в процессе лечения несколько противораковых трав. В этом случае эффект бывает более надежным. Но надо помнить, что фитотерапия рака применяется толь-

ко, если традиционные лечебные мероприятия (операция, лучевая или химиотерапия) невозможны. В этом случае лечение с помощью корня и листьев лопуха становится главенствующим.

Юрий ИОНОВ, врач.



ФИТОаптечка

Корнем лопуха хорошо лечить раны и ожоги. Настой делают на подсолнечном масле. 400 г корней измельчите и залейте 0,5 л подсолнечного масла. Настаивайте 10 дней, размешивая. Затем полученный настой необходимо прокипятить 15 минут, процедить.

*М. МИШУСТИНА,
Краснодарский край.*

Как одолеть экзему

Я лечу экзему очень хорошей мазью, которую готовлю сама. Rezeptом охотно поделюсь.

Сначала нужно приготовить сбор из трав. Смешайте по 1 ст. ложке сушеных **листьев лопуха, цветов ромашки, корня копытня, траву иван-чая (кипрея)**. Залейте смесь литром воды и кипятите 10 минут, затем добавьте 1 ст. ложку сливочного масла и влейте 2 стакана крепкого отвара сенной трухи. Все вновь варите, пока отвар не станет густым

как сметана. Процедите, отожмите всю траву, остудите. Потом смешайте с глицерином, 1:1.

Лечение экземы пойдет быстрее, если еще и пить отвар корней лопуха. А приготовить его так: 1 ст. ложку измельченных корней залейте стаканом кипятка. Кипятите 10 минут на слабом огне, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 0,5 стакана перед едой.

*Т. ФЕДУЛОВА,
Самарская область.*



ШВЕДСКИЙ СТОЛ ДЛЯ СУСТАВОВ

Из чего состоит наша жизнь? Из работы и домашних дел, хлопот и забот. Дни сливаются в бесконечную череду. Вот и еще один год прошел. И вдруг – боль в колене! Остановишься. Отдохнешь. Вроде прошло само... Опять! Еще сильнее! Сходить бы к врачу, да в поликлинике очередь из таких же страдальцев. Это суставы! Чаще всего – хронический артрозоартрит.

Попробуем заглянуть внутрь сустава. Казалось бы, все просто – два гладких, упругих хряща, между ними суставная жидкость, как смазка. Что может помешать надежной работе? Дело в том, что хрящ – это живая ткань, в основе которой хондроитин и глюкозамин, придающие упругость, и белок коллаген, отвечающий за прочность. Здоровый хрящ быстро восстанавливается за счет обмена веществ. С возрастом обмен снижается. Вредит суставам и нагрузка, например, работа стоя, ношение тяжелой (вот они, магазинные авоськи!), излишний вес. В результате хрящ теряет упругость и эластичность. Снижается выработка суставной жидкости. Если ничего не делать, боли начнут появляться при каждом движении, вплоть до инвалидности! Ждать этого не нужно. Попробуйте начать прием АртроДока уже сейчас!

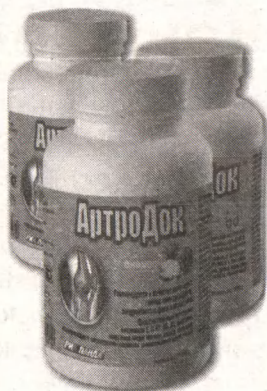
В АртроДоке впервые хондроитин и глюкозамин в высокой концентрации сочетаются с гидролизатом коллагена, который лучше всасывается. Кальций – основа костей – усилен магнием, марганцем, медью и цинком. Они необходимы для выработки собственных белков. Витамины С, Е, В₆, К и биотин участвуют в синтезе и усвоении коллагена, повышают иммунитет, стабилизируют нервные окончания. Кверцетин помогает восстановить кровоснабжение суставов.

Из такого богатого «меню» сустав возьмет именно то вещество, в котором он нуждается. Как в ресторанах со шведским столом!

АртроДок не является мгновенным обезболивающим. Он постепенно насыщает суставы полезными веществами. Поэтому он специально создан для длительного приема. Все компоненты АртроДока натуральные. То, что «вкусно» для суставов, теперь вкусно и для вас. Впервые из порошка АртроДока можно приготовить напиток с фруктовым вкусом!

АртроДок содержит все необходимое для сустава и помогает бороться с самой причиной артроза! АртроДок помогает укреплению хрящей, связок и костей, способствует выздоровлению после травм и операций!

Спрашивайте в аптеках!



РЕКЛАМА БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СРР № RU.77.99.11.005.E.002629 (02.11 от 14.02.2011 г.)

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Имплотизация ФАРМСПРАВКА: 8-800-1001-112 (звонок по России бесплатный).

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. Аптека № 301: (831) 293-77-12. Аптека района: (831) 438-43-84. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88, 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Секреты здоровья: (831) 433-60-01. Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44 | www.riapanda.ru

**ФИТОаптечка**

Отличное очищающее средство, которое лечит всю лимфосистему и кровь: 2 ст. ложки семян лопуха залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте ночь в термосе. Пейте по 0,5 стакана 4 раза в день через 10–15 минут после еды.

С. ОРЛОВА,
Нижегородская область.

Пырей — огонь полей

Пырей ползучий — многолетний злак с широко расползающимся ветвистым корневищем достигает метровой высоты и цветет все лето. Он выживает там, где гибнут остальные растения. Этот сорняк не имеет себе равных в способности высасывать из почвы все питательные вещества и воду. На это его свойство намекает и латинское название растения: агропирум, что переводится как «огонь полей».

Не торопитесь бороться с пыреем, ведь сорняк этот обладает большой целебной силой. Не случайно все его виды считаются чрезвычайно витаминным кормом для животных, которые поедают его с огромным удовольствием и аппетитом.

Как оказалось, не только звери используют пырей в пищу. Наши предки готовили из его су-

шеных корневищ муку и пекли вкусный и полезный хлеб.

В качестве лекарственного растения пырей ползучий используют только в народной медицине. Корневища выкапывают осенью или ранней весной. Траву для получения сока собирают летом.

Отварами корневища пырея лечат **боли в груди, желудочно-кишечные заболевания, воспаление мочеиспускательного канала, каменную болезнь, рахит, ревматизм и подагру, различные кожные высыпания**. А чай с добавлением пырея снимает **чувство усталости и разбитости**.

Отвар используют в ваннах **при хронических запорах, геморрое**.

2 ст. ложки молотых корневищ пырея ползучего залейте

500 мл кипятка и держите на водяной бане в течение 10 минут. Затем процедите и долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по полстакана 4 раза в день до еды.

Препараты пырея ползучего являются эффективным лечебным средством при **фурункулезе**. В этом случае пьют более крепкий отвар корневищ пырея (20 г на 200 мл) по 1 стакану 3 раза в день в течение 3–4 недель. А 1–2 раза в неделю принимают ванны с пырейным отваром: 50 мл на 6 л воды.

При **желудочно-кишечных заболеваниях, желчных и по-**

чечных недомоганиях (камнях и песке), при всех кожных заболеваниях полезен настой из корневищ пырея ползучего. 60 г измельченного сырья заливают 1 л кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При часто появляющихся нарывах выпивают по целому стакану настоя в течение дня, курс 3–4 недели.

При **бронхите, простуде, пневмонии, остеохондрозе и фурункулезе** рекомендуется выпивать 1–2 раза в день по полстакана свежего сока листьев пырея ползучего.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?! Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

Суважением Н.П. Головки,
г. Челябинск.

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы-



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5–7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях:

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макуладистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение «Экстракта Алоэ» способствует улучшению зрения у людей с **сахарным диабетом**.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:
8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.

Режим работы:

с 9.00 до 19.00, без выходных.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Крапива

Жгучий кладезь ВИТАМИНОВ

Крапива — одно из любимых лекарственных растений народных целителей. На Руси ее широко использовали и в лечении, и в быту, любовно называя жгучей-травой. Вениками из крапивы знахари парили людей, страдающих поясничными и суставными болями, остеохондрозом. Из крапивы делали очень прочные веревки, рыболовные снасти, нитки и даже ткани. Ее охотно употребляли в пищу.

Крапива имеет уникальный витаминный состав. Аскорбиновой кислоты в ней в 4 раза больше, чем в лимоне. В ней содержится много других витаминов, а также белковые, дубильные вещества и минеральные соли. По питательной ценности крапива не уступает бобовым.

Листья и корни ее собирают в июне—августе, когда крапива еще цветет, так как после цветения растение теряет часть своих полезных веществ. Листья и хорошо промытые корни сушат в

тени или в проветриваемом помещении.

Отвар корней крапивы: 1 ст. ложку сухих измельченных корней залейте 0,5 стакана подсолнечного масла, кипятите 30 минут, затем процедите. Натирайте **больные суставы**.

Настой листьев: 20 г сухих измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 0,5 стакана 3—4 раза в день для **профилактики приступов подагры**.

Другой способ приготовления настоя из крапивных листьев: 5 г сухих измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 15—20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день при **парезах, параличах, ревматизме суставов**.

При лечении всех этих заболеваний, особенно подагры, полезно пить **свежий крапивный сок** по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для улучшения работы серд-

ца 2 ст. ложки измельченной крапивы (верхушки вместе с листьями) залейте 0,5 л воды, кипятите на слабом огне 10 ми-

нут, пейте по полстакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

*К. СОБОЛЕВА,
Московская область.*

■ Кстати

В старину для избавления от болей в ногах, заживления потертостей и трещин на стопах использовали крапиву. Ее обдавали крутым кипятком, сцеживали через сито воду, а из оставшейся гущи делали припарки на стопы (включая подошвы) до колен.

Пей, дружок, крапивный сок!

Свежевыжатый сок крапивы действует как **кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее и общеукрепляющее** средство.

Для его приготовления листья крапивы тщательно промойте в проточной воде, промокните марлей или хлопчатобумажной салфеткой и положите в соковыжималку. Принимают сок по 1 ч. ложке, запивая молоком или теплой водой, 3 раза в день за 15 минут до еды.

Можно обойтись и без соковыжималки. Промытые листья крапивы ошпарьте кипятком, пропустите через мясорубку, процедите через двойной слой

марли. Сок получается достаточно концентрированным, поэтому его надо разбавить кипятком (1:3) и кипятить 3 минуты. Принимайте сок по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Чтобы вывести из организма лишнюю жидкость и шлаки, **нормализовать обмен веществ** свежевыжатый крапивный сок принимайте по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды.

При стоматите и ангине помогут полоскания ротовой полости и горла крапивным соком, разведенным в теплой воде (1:1).

Примочки и компрессы с соком крапивы значительно

ускоряют процесс заживления гнойных ран, избавляют от угревой сыпи. А если сок крапивы смешать с небольшим количеством воды и втирать в кожу головы, это поможет росту и укреплению волос.

Противопоказано лечение

крапивным соком при беременности, особенно в последние месяцы, при тромбофлебите, варикозной болезни, повышенной свертываемости крови, злокачественных образованиях.

*Ж. БРЫЗГАЛОВА,
Ленинградская область.*



ФИТОаптечка

При остеохондрозе прекрасное средство укрепления здоровья — сок крапивы с медом. Отжимают сок в апреле-мае из свежесрезанной молодой крапивы. Очень он богат витамином С. Пить надо по 0,5 стакана сока с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день.

*Е. ОКУНЬКОВА,
Усольский район Иркутской области.*

Огонь-травя погасит очаг анемии

Крапива растет повсеместно и считается сорным растением. А ведь в ее листьях можно найти почти все необходимые нам витамины и микроэлементы. Каротина в крапиве в 2 раза больше, чем в моркови, а витамина С — в 4 раза больше, чем в лимоне.

При лечении **анемии** полезно пить настой травы или корней крапивы двудомной. Эта чудесная трава повышает содержание гемоглобина и количества

эритроцитов в крови. Витамины и соли железа, содержащиеся в крапиве, нормализуют в организме липидный обмен и стимулируют процесс формирования клеток крови. Препараты с крапивой обладают гемостатическими свойствами, это связано с наличием в листьях растения витамина К, который помогает выработать в печени важнейший элемент для свертывания крови — протромбин.

Настой из крапивы готовят так: 2 ст. ложки измельченных листьев залейте стаканом горячей кипяченой воды, держите на кипящей водяной бане 15 минут, потом охладите при комнатной температуре в течение 45 минут, процедите, отожмите, долейте воды до объема стакана. Пейте настой по 0,5 стакана до еды 3—5 раз в день. Приготовленный настой храните в прохладном месте не более 2 суток.

Эффективны при анемии, а также при больших кровопотерях настои из сборов различных трав, в которые входит крапива.

Сбор из **тысячелистника и крапивы**, взятых в равных количествах. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе ночь, затем выпейте в течение дня.

Если кровопотеря не снижается, то дозу надо увеличить до 2—3 стаканов, прибавив к настою 25 капель жидкого экс-

тракта коры калины или водяного перца.

Можно также приготовить настой из более сложного сбора, состоящего из равных частей **тысячелистника, кровохлебки и крапивы**.

Крапива входит во многие сборы, которые используют при лечении **железодефицитной анемии**. Соедините поровну крапиву и **листья березы**. 2 ст. ложки смеси залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Затем смешайте настой с 0,5 стакана свекольного сока. Выпить снадобье нужно в течение суток в несколько приемов за 20 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Приготовьте **настой из крапивы, цветущих верхушек гречихи и листа кипрея**. Все травы смешайте в равных количествах. 3 ст. ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

■ Кстати

Полезно всегда иметь под рукой настойку крапивы. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев крапивы залейте стаканом водки, плотно закройте и настаивайте двое суток, процедите. При ожоге в настое смачивайте бинт и накладывайте на обожженный участок.

Крапивная терапия

Если беспокоит **печень**, то 2 ст. ложки измельченной в порошок сухой крапивы залейте 1 стаканом кефира. Пейте ежедневно в течение 3 недель.

Чтобы **активизировать двигательную функцию кишечника**, я готовлю смесь из крапивы и тысячелистника (по 1 ст. ложке). Затем 1 ст. ложку этой смеси заливаю стаканом кипятка, 2 часа настаиваю, процеживаю.

Крапива двудомная, которая растет всюду, улучшает и восстанавливает **слизистую пищевода, желудка и кишечника**. Отвар из крапивы быстро снимает боли при **гастрите**.

Большую горсть промытых и нарезанных крапивных листьев залейте 0,5 л кипятка и кипятите 5 минут. Остудите отвар. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

При **гастрите** поможет и смесь крапивы с подорожником. 1 ст. ложку травы крапивы залейте 1 стаканом кипятка вместе с 1 ст. ложкой травы подорожника. Дайте настояться 2 часа, затем процедите и пейте в теплом виде по трети стакана за 20 минут до еды 3–4 раза в день.

Радикулит и у себя, и у родных тоже лечу крапивой. Небольшим букетиком надо на ночь похлестать поясницу. А мама моя крапивный веничек привязывала платком к пояснице. На коже от этого не бывает ожогов, только краснота. Получается «иглоукалывание» крапивным соком. А какое облегчение!

Я лечилась так 2 недели, и спина выпрямилась.

Крапива помогла избавиться от сильных **носовых кровотечений**, которыми я страдала долгое время, меня даже увозили на «скорой помощи» в больницу.

Когда лечилась в последний раз, врач посоветовала заваривать чай из крапивы для укрепления стенок сосудов. Я брала небольшую веточку крапивы, заливала ее кипятком, настаивала 5 минут, процеживала и пила 1 раз в день. Принимала настой крапивы в течение месяца, а можно его пить и дольше (по самочувствию). Полезно еще делать примочки на переносицу или втягивать настой крапивы носом. Теперь у меня все в порядке. Но и сейчас я пью чай из крапивы для профилактики.

При тромбозе рекомендуется в течение длительного времени принимать крапивный настой.

Настой готовят так: 1 ст. ложку листьев заваривают стаканом кипятка, настаивают 40 минут, процеживают. Пьют по трети стакана 3 раза в день.

Сок крапивы будет действовать с большим эффектом при **очищении крови**, если его смешать с яблочным соком 1:1.

Яблочный сок выжимайте из антоновки или ранета. Пейте всю дозу 1 раз в день за 30 минут до завтрака. Курс лечения — 20 дней, после 10-дневного перерыва его можно повторить.

Чтобы **предотвратить заражение крови**, надо к ране или язве приложить размятые листья крапивы.

*Н. КРотова,
Краснодарский край.*



Полезный совет

Всем очкарикам советую не пропускать сезон молодой крапивы (это май — начало июня): добавляйте ее в пищу, заготавливайте впрок.

Обязательно используйте крапиву в супах и салатах. Например, месячная диета на супах из молодой крапивы улучшила мое зрение на 2 диоптрии!

*Г. ЛУПИАН,
Ульяновская область.*

КАК СПАСТИ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА?

«Вернувшись из армии, наш сын сильно запил. Пил каждый день, уносил из дома дорогие вещи на пропой, дрался с отцом. Мы не знали что делать. Кодироваться он не шел, а таблетки и травы ему не помогали. Добрые люди порекомендовали написать Андрею Валерьевичу, зная его как святого человека. Сейчас наш сын не пьет, устроился на хорошую работу, собирается жениться...»

Тимохина Н.И. г. Н.Новгород.

Андрей Валерьевич - Потомственный мастер, обладающий редкими знаниями и уникальным врожденным Даром. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

Просто напишите ему о своей беде - и результат не заставит себя ждать.

От Вас: конверт с о/а. Храни Вас Господь!

610007, г. Киров - 7, а / я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.

Траву — в щи и салаты!

Из молодой крапивы полезно готовить щи и салаты. А еще делают пюре, борщи, рассольники, используют как полезную приправу к мясным и рыбным блюдам. Листья и побеги крапивы можно заготовить на зиму (квасить, солить), а также сушить и использовать в первых и вторых блюдах, что поможет улучшить функцию почек, печени, желудка, сердца, самочувствие диабетиков.

От диабета предлагаю полегчить с помощью крапивного настоя.

Для приготовления настоя 50 г **листьев крапивы двудомной** нужно залить 0,5 л кипятка. Спустя 2 часа настой процедите и принимайте по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Лучше заваривать свежие листья крапивы.

Улучшить самочувствие поможет чай из **одуванчика**. 1 ч. ложку мелко нарезанных корней заварите как чай в стакане кипятка, настаивайте 20 минут, охладите, процедите. Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в день.

Хвощ полевой можно использовать в свежем виде (в салатах, начинке для пирогов), а

также пить настой. 30 г хвоща залейте стаканом кипятка, кипятите 5–7 минут, настаивайте 2–3 часа. Процедите, принимайте по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

Салат из хвоща полевого укрепляет иммунитет. 2 стакана мелко порезанных листьев хвоща смешайте с 50 г зеленого лука, 20 г щавеля, добавьте 40–50 г **листьев одуванчика и молодой крапивы**. Посолите, заправьте растительным маслом или сметаной.

Подорожник повышает аппетит, настроение, работоспособность, уровень гемоглобина в крови. Его свежие листья полезно добавлять в салаты, первые блюда.

Лопух по пищевой ценности может заменить морковь, петрушку, пастернак. Корни его можно есть сырыми, вареными, печеными, жареными, класть в суп вместо картофеля и корней, делать из них котлеты и лепешки.

Лопух как овощное растение давно признан в Японии и даже возделывается там.

Из **цикория** готовят салаты с яблоками, красным перцем, зе-

ленным горошком, соленой и свежей капустой. Цикорий подают в тушеном виде с яйцом, жареным картофелем, тертым сыром,

в омлете. Корневища идут в основном для изготовления кофе.

Ж. СОРОКИНА,
Смоленск.

Одуванчик

Золотоголовый лекарь

С древних времен одуванчик используют в лечебных целях, называя его эликсиром жизни, ведь все части растения — и корни, и листья, и цветки — обладают целебными свойствами.

Одуванчик богат белком, сахарами, кальцием, различными витаминами и микроэлементами. В листьях растения содержится много фосфора (больше, чем в листовых овощах). В цветочной пыльце найдены вещества, необходимые человеку для поддержания нормальной жизнедеятельности организма, а в корнях — полезные горечи, полисахариды, белки.

Корни одуванчика заготавливают ранней весной до цветения растения (в апреле — начале мая) и осенью в период увядания (в сентябре — октябре).

Из **цветков** готовят отвар (при **бессоннице, запорах, гипертонии**), спиртовой настой (для растираний при **ревматизме**), а также варят целебное «золотое» варенье.

Листья одуванчика можно собирать в течение всего лета. Лучше это делать утром, после высыхания росы.

Одуванчик используют при **желчнокаменной болезни, сахарном диабете, атеросклерозе, почечнокаменной болезни**, а также для **улучшения аппетита, регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта**. Одуванчик стимулирует деятельность **сердечно-сосудистой системы**, оказывает **тонизирующее действие**, снимает **усталость**. Растение полезно при **артритах и заболеваниях щитовидной железы**.

Одуванчик помогает вывести токсины из организма, поэтому его рекомендуют для лечения различных **кожных заболеваний**, особенно **фурункулеза и абсцессов**.

Сок из листьев одуванчика считается сильным тонизирующим и укрепляющим средством. Смесь его с морковным и соком из листьев репы пьют при забо-

леваниях костей, **позвоночника, укрепления зубов**. Сок одуванчика предотвращает появление **пародонтоза**. Им выводят **мозоли, бородавки, пигментные пятна, веснушки**.

Порошок из корней одуванчика **восстанавливает обмен веществ** и заживает **нагноившиеся раны, ожоги, язвы, пролежни**.

Одуванчик защитит от хворей

Это растение оказывает **мочегонное, спазмолитическое действие, улучшает пищеварение и повышает защитные силы организма**.

Чтобы приготовить настой, 10 г измельченного корня одуванчика залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по трети стакана 3 раза в день за 15 минут до еды **при мочекаменной болезни, атеросклерозе, гастрите, подагре**.

При туберкулезе легких приготовьте отвар из корней одуванчика и лопуха. Возьмите по 1 части того и другого растения, измельчите и залейте 3 стакана-

ми крутого кипятка, настаивайте всю ночь. Утром прокипятите 10 минут, затем настаивайте еще 2 часа, процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день.

Чтобы приготовить сок из листьев одуванчика, пробланшируйте листья 5 минут в кипятке, затем пропустите через мясорубку, сложите в марлю и отожмите сок. Пейте его по 50 мл 2 раза в день **при слабости организма, желтухе, глистах**.

Чтобы сок дольше хранился, добавьте на 100 мл сока 1 ч. ложку спирта. Смазывайте этим средством **веснушки, бородавки, мозоли, пигментные пятна**.

Если вы страдаете **гипертонией**, сделайте себе отвар из цветков одуванчика по следующему рецепту: 10 г сырья залейте стаканом холодной воды, прокипятите на медленном огне 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Для укрепления организма и повышения иммунитета возьмите по 1 ст. ложке цветков одуванчика и цветков терна, залейте все стаканом кипятка и настаивайте 2 часа, затем процедите. Пейте перед сном по стакану.

При ревматизме соберите цветки одуванчика и сразу же на месте сбора разотрите их и смешайте с сахаром в соотношении 1:1. Через некоторое время одуванчик начнет отдавать сок, пейте его по 1 ч. ложке, когда захочется. Также **при болях в суставах** полезно жевать свежие стебельки цветущего одуванчика, в этот период они теряют горечь и становятся очень полезными, приятными на вкус.

*Т. КАМЫШАН,
Донецк Ростовской области.*

Мармелад от кашля

Одуванчик, так щедро и празднично украшающий наши поля весной и в начале лета, — хорошее средство от кашля.

В период цветения соберите побольше головок одуванчиков, наполните ими кастрюлю на две трети и залейте холодной водой. На малом огне доведите до кипения и варите под крышкой 30 минут. Укутайте и настаивайте 2 часа. Затем отвар процедите, положите сахар (1:1) и варите еще 40—60 минут (пока масса не станет желеподобной).

Разложите готовый «мармелад» из одуванчиков по небольшим баночкам и принимайте от кашля.

А вот как надо делать варенье из одуванчиков. Соберите цветки и, пока они не завяли, оборвите лепестки, сложить их в кастрюлю. Добавьте сахар и варите на медленном огне. Признак готовности этого варенья — капля сиропа не растекается, а застывает.

*О. КОВАЛЕВСКАЯ,
Витебск, Беларусь.*

Звездчатка

Пора лечиться мокрицей

Этот надоедливый сорняк встречается на каждом огороде. Он любит плодородные, слегка затененные и увлажненные грядки, где растет с ранней весны до глубокой осени, заглушая любые всходы овощей. У него несколько имен. Ботаники называют его звездчаткой средней, народ — птичьим салатом за особую любовь к этой траве домашней птицы или мокрицей, потому что волоски, покрывающие стебель, хорошо удерживают влагу после росы или дождя и от этого растение всегда влажное. Как и все сорняки, эта звездочка огородов неприхотлива, не боится ни морозов, ни засухи.

Мокрица обладает замечательными питательными и лечебными свойствами, о которых мы часто не подозреваем. В химическом составе травы содержатся флавоноиды, кумарины, эфирное масло, минералы. По насыщенности витаминами она не уступает многим культурным растениям. Например, витами-

на С в ней в полтора раза больше, чем в лимоне. Кроме того, мокрица содержит большое количество ценного для здоровья человека витамина Е. Исключительно богат сорняк и каротином. За счет наличия в мокрице такого количества витаминов, она быстро восстанавливает силы человека.

Старайтесь добавлять нежные листочки мокрицы в салаты, щи, супы. Это особенно важно при малокровии и цинге. Порежьте мокрицу, лук, добавьте вареное яйцо и сметану, и витаминный салат готов.

В народной медицине мокрица нашла широкое применение. Для лечения используют надземную часть сорняка. Растение очень нежное, при сушке большого количества сырья получается почти невесомая масса.

Распаренную траву прикладывают к больным местам при **радикулите, ломоте в суставах, растяжении связок**. Мокрица стимулирует секрецию синовиальной жидкости в суставных

сумках, помогая уменьшить боль при движении.

Настой или свежий сок мокрицы принимают при **болезнях печени и легких, грудных болях, геморрое, при заболеваниях щитовидной железы и желудочно-кишечных недугах, циррозе печени.**

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сухой травы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Выпивайте 3—4 раза в день до еды по трети стакана.

Еще рецепт. 1 ст. ложку травы залейте стаканом кипятка в термосе и оставьте постоять 10—15 минут, не закрывая крышкой. Затем термос закройте. Дело в том, что если это сделать сразу же, трава просто сварится и потеряет много лечебных свойств. Настаивайте мокрицу 2 часа. Пейте настой по 0,5 стакана 4 раза в день.

Наружно настой травы используют для ванн, примочек (свежую мокрицу обдают ки-

пятком, остужают до чуть теплого состояния), компрессов. Считается, что такие процедуры укрепляют нервную систему. Настой для лечебной ванны готовят так: 12—15 ст. ложек свежей травы залейте 1 литром кипящей воды, настаивайте в теплом месте не менее 1 часа, процедите. Кстати, этим концентрированным настоем обрабатывают и долго не заживающие, гнойные раны.

Сок мокрицы улучшает **сердечную деятельность, снимает нервное напряжение, снижает любые болевые ощущения, способствует рассасыванию опухоли.** Его используют как **кровоостанавливающее средство.**

Сок мокрицы принимают по 1 ч. ложке 4—5 раз в день, добавив в него немного меда.

В народной медицине свежим соком мокрицы лечат **помутнение роговой оболочки** на ранних стадиях заболевания, закапывая его в глаза.



Полезный совет

Никакие лекарства так не помогают снять усталость с ног, как свежая трава мокрицы, которую вместо стельки нужно положить в садовую обувь.

Мазь от псориаза

Советую для лечения псориаза приготовить мазь с мокрицей. Когда она отцветает, то начинает стелиться по земле, ее плети с побегами напоминают огуречные (стебли с растущими листочками). Мокрица растет, набирает целебную силу. Ее надо высушить, смолоть в кофемолке и просеять. Порошок для мази должен быть мелким, как мука.

6 ч. ложек полученного порошка смешайте с 4 ст. ложка-

ми солидола. Мокрица должна полностью раствориться в нем. Через сутки мазь готова.

Смазывайте кожу ежедневно (на ночь), смывая мазь по утрам хозяйственным мылом, пока псориаз не отступит.

Лечение мазью обязательно надо поддерживать сокотерапией. Достаточно нескольких капель сока мокрицы во время еды.

*Е. ШИРШОВА,
Нижегородская область.*

■ Кстати

При отравлениях или сильных желудочно-кишечных болях, для лечения хронического гастрита используют спиртовую настойку мокрицы. Для этого 1 ст. ложку травы заливают 300 мл водки, настаивают 2 недели. 20 капель настойки, разбавленных в 1 стакане кипяченой воды, — отличный помощник при заболеваниях желудка кишечника и пищеварительного тракта.



ФИТОАптечка

Если пить отвар мокрицы за неделю до месячных, не будет болевого синдрома. При миоме, кисте или эрозии вводите на ночь в течение 5 дней тампон с отваром мокрицы. Потом нужно сделать на 5 дней перерыв и вновь использовать тампон. Лечитесь таким образом до улучшения состояния.

*Н. ВАЛЕЕВА,
Орловская область.*



ВЫ МОЖЕТЕ НЕ УЗНАТЬ, ЧТО ПОТЕРЯЛИ СЛУХ

Если у человека ухудшается слух, то, как правило, он узнаёт об этом от окружающих, т. к. самостоятельно почувствовать изменения не может. Всё дело в нашем мозге, а точнее в его адаптационных способностях. Отделы мозга, отвечающие за слух, просто подстраиваются под новые условия, и человеку кажется, что у него проблем со слухом нет.

Мировая статистика свидетельствует, что среди людей в возрасте от 50 до 65 лет с проблемой нарушения слуха сталкиваются примерно 20%.

На сегодняшний день помощь при тугоухости самая разнообразная, но лидерство по эффективности занимают препараты.

К выбору препарата стоит подходить очень серьёзно и обращать внимание на его состав. Желательно, чтобы это было натуральное средство с многокомпонентным составом. Так воздействие на проблему слуха будет происходить с учетом сразу нескольких факторов. Пример натурального многокомпонентного средства — комплекс АКУСТИК. В его составе более 14-ти тщательно подобранных микроэлементов, витаминов, антиоксидантов, а также компонентов, способствующих улучшению обмена веществ в мозге и органе слуха. Кроме того, АКУСТИК особым образом влияет на слуховой нерв и на

И ЧЕЛОВЕКУ КАЖЕТСЯ, ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМ СО СЛУХОМ НЕТ

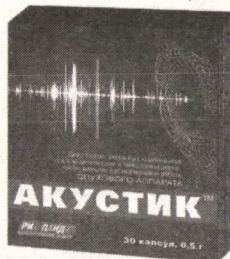
участки головного мозга, ответственные за слух.

АКУСТИК действует на различные причины нарушения слуха. Принимать его можно как в качестве профилактики, так и при уже имеющихся проблемах.

АКУСТИК — «слухохранитель»!

Спрашивайте в аптеках!

www.riapanda.ru



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
СТР № 77.99.11.003.Е.003318.12.10 от 01.12.2010 г.

Телефон горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. — выходной). Имплотия ФАРМСПРАВКА: 8-800-1001-112 (звонок по России бесплатный). Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19.

Аптека № 301: (831) 293-77-12. Аптека района: (831) 438-43-84. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44.

Подорожник

«Айболит» широкого профиля

Подорожник большой — одно из самых древних лекарственных растений. Он был хорошо известен еще античным целителям, его ценили персидские и арабские врачи и с успехом использовали для лечения многих хворей и недугов.

Лекарственным сырьем являются листья, которые собирают в течение всего лета: обрезают с небольшой частью черешка и немедленно, пока не почернели, сушат под навесом или в сушилке.

Листья подорожника содержат большое количество слизистых и дубильных веществ, полисахариды, флавоноиды, фитонциды, органические кислоты, витамины. В растении много калия, кальция, магния.

Подорожник ценят за **противомикробное, противовоспалительное, противоязвенное, спазмолитическое, отхаркивающее, кровоостанавливающее действие**. Благодаря различ-

ным ферментам и фитонцидам сок подорожника помогает **восстановить защитную и очистительную функции верхних дыхательных путей**.

Для лечения используют настои, отвары, настойки и сок из листьев подорожника большого.

Холодный слизистый настой является эффективным отхаркивающим и смягчающим средством при **кашле**. Его полезно пить при **воспалении мочевого пузыря, диарее**.

2 ст. ложки сухих измельченных листьев подорожника залейте стаканом холодной воды на 6—8 часов, процедите. Выпивайте по 1 стакану в день небольшими глотками.

Горячий настой помогает при лечении **легочных, различных воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта** (энтеритов, энтероколитов, колитов). Особенно успешное действие настоя отмечают при лечении **гастрита с понижен-**

ной кислотностью желудочного сока и хронических колитов.

1 ст. ложку сухого сырья залейте стаканом кипятка, настаивайте 15 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

Настой подорожника полезно пить при **атеросклерозе и для его профилактики**. Только всю суточную дозу настоя (1 стакан) надо выпить в течение 1 часа небольшими глотками.

Подорожник содержит сильные и безвредные противосклеротические вещества: сапонины, пектины, флавоноиды, которые **снижают количество холестерина в крови и предупреждают развитие атеросклероза**.

При кровотечениях готовят настой из 2 ст. ложек подорожника и 2 ст. ложек крапивы. 1 ст. ложку смеси заваривают 2 стаканами кипятка (это суточная доза).

Настойка. 20 г сухих измельченных листьев залейте стаканом водки и настаивайте в темном месте в течение 14 дней. После этого настойку процедите и плотно закройте. Храните в холодильнике.

Употреблять настойку рекомендуется по 30 капель 3 раза в день в тех же случаях, что и на-

стой, а также **при высоком артериальном давлении**.

Бактерицидная и ранозаживляющая **мазь** из порошка сушеных листьев подорожника — эффективное средство для лечения гнойничковых заболеваний кожи, ран, язв, в том числе трофических и варикозных.

Сухие листья разотрите в порошок и смешайте с 3 каплями растительного масла, а затем с вазелином (1:9).

Мазь можно также приготовить из сока подорожника.

Смешайте 50 мл сока и 50 г вазелина. Храните мазь в плотно закрывающейся баночке в прохладном месте. Во время **насморка** смазывайте нос, губы, растирайте **стопы**, когда «гудят» ноги.

Свежие листья накладывают на пораженные места в виде **компрессов**. Сырье измельчают, распределяют на плотной ткани, прикладывают к больному месту и фиксируют бинтом. Для компресса можно использовать и сухие листья, предварительно распарив их в горячей воде. Повязки меняют 4 раза в день.

Для лечения **ожогов, укусов насекомых** делайте компрессы из кашицы свежих листьев подо-

рожника, смешанных с яичным белком. Кашицу наносят на кожу толстым слоем 1–2 раза в день.

Свежий сок подорожника — отличное средство для оздоровления всего организма, но особенно пищеварительного тракта. Если принимать по 1 ст. ложке сока за 15–20 минут до еды 3 раза в день, можно вылечить все слизистые оболочки, начиная от рта и желудка и заканчивая кишечником. Особенно полезен сок подорожника при пониженной кислотности желудочного сока, он активизирует его выработку.

Противовоспалительное и обволакивающее свойства слизи, которая образуется при ошпаривании **семян** подорожника, используются при лечении не только **диарей**, но и **запора**, возникающего при хроническом воспалении толстой кишки.

Залейте 1 ст. ложку семян 0,5 стакана кипятка, остудите и

полностью выпейте настой (на ночь). Эффект наступает через 8–12 часов.

При **хронической диарее**, особенно туберкулезного происхождения, сухие семена подорожника лишь измельчите и принимайте порошок по 1 г 4 раза в день до еды.

Чтобы снять боль и остановить кровотечение при **геморрое**, 1 ст. ложку семян заварите 0,5 стакана кипятка и настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

При зубной боли положите в ухо (с больной стороны) корешок подорожника. Через полчаса боль пройдет.

Весенний подорожник съедобен, он содержит много витаминов, биологически активных веществ и микроэлементов. Из листьев подорожника и одуванчика можно приготовить вкусный и полезный салат.



Полезный совет

Приступы сильного головокружения можно снять настоем подорожника. 1 ст. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, добавьте 1 ч. ложку меда и выпейте весь настой на ночь перед сном. После 5–10 приемов голова перестанет кружиться.



ФИТОаптечка

При недержании мочи принимайте сок подорожника по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Помогает и настой из подорожника. 1 ст. ложку травы нужно залить стаканом кипятка и настоять в течение часа. Процедить и пить по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 4 раза в день.

Н. ЕГОРОВ,
Брянская область.

По дороге к здоровью

Сок из листьев подорожника рекомендуется для лечения больных **хроническим колитом и острыми желудочно-кишечными заболеваниями (гастритом, энтеритом, энтероколитом)**.

Сок можно приготовить так: пропустить подорожник через мясорубку и отжать, поместив массу в марлевый мешочек. Хранить в холодильнике.

В жаркую погоду сок получается густым и вязким, поэтому разбавьте его кипяченой водой в соотношении 1:1. Готовый сок прокипятите 2–3 минуты, после чего его можно употреблять. Помните, что такой сок можно хранить в холодильнике не более 3 суток. Принимают его по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

При длительной, не поддающейся лечению **пневмонии**, когда ослаблены защитные силы организма, свежие соки из подорожника и крапивы двудомной поставят на ноги.

Больным с **воспаленной слизистой оболочкой желудка и кишечника** рекомендуется долить к соку подорожника свежий отвар риса или овсяных хлопьев.

При бронхиальной астме, которой часто сопутствуют **язвенная болезнь желудка и кишечника, хронический гастрит с пониженной кислотностью и панкреатит**, пейте свежий сок из листьев подорожника.

Сок и настой листьев пьют при **воспалении мочевого пузыря, непроизвольном ночном мочеиспускании, геморрое, кровохарканье и малярии**.

Настой листьев и сок также рекомендуют как **кровоочистительное средство при различных кожных заболеваниях**: сыпях, лишаях, угрях, фурункулезе.

При пародонтозе натирайте десны соком подорожника. Можно полоскать рот настоем подорожника, от этого зубы будут только крепче.

Чтобы справиться со слабостью и апатией, 2 ст. ложки сухих листьев залейте 1 стаканом кипятка и в течение часа настаивайте в термосе. Охладите и выпивайте 3 раза в день по трети стакана за 30 минут до еды. Для вкуса можно добавить меда.

И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.



ФИТОАптечка

Сироп из листьев подорожника помогает при воспалении верхних дыхательных путей, а также при кишечных и желудочных заболеваниях. Молодые листья промойте, просушите и нарежьте. Затем послойно положите в стеклянную банку, засыпая каждый слой листьев сахаром или заливая медом. Уминая массу, надо заполнить всю банку. Настаивайте в темном месте 10 дней, потом слейте выделившийся сироп и принимайте его по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

И. КУРИЛОВА,
Вологда.

Кипрей

Иван-чай, выручай!

Английское название кипрея узколистного, или иван-чая, означает «сорняк пожарщик». На опустошенных пожаром землях

это растение появляется самым первым, подготавливая условия для заселения других растений. Иван-чай имеет летучие семе-

на и быстро заселяет места с нарушенным растительным покровом.

Кипрей (копорский чай, или иван-чай) — это очень красивое многолетнее растение с крупными, узкими листьями и пурпурными цветками в длинных кистях. По ним, как по календарю, раньше считали дни до наступления осени: заканчивается лето, и все меньше остается цветов в розовом соцветии-метелке.

В свежих листьях кипрея много витаминов, есть дубильные и сахаристые вещества, протеины, микроэлементы (медь, железо, марганец), стимулирующие кроветворение. Кстати, содержание витамина С в листьях иван-чая в 3 раза выше, чем в апельсинах, и это делает незаменимым использование кипрея при анемии и нарушениях обмена веществ.

По мнению специалистов, по своим **противовоспалительным** свойствам кипрей превосходит все лекарственные растения.

В народной медицине иван-чай издавна считается также **противоопухолевым средством**. Научные исследования подтвердили это: из соцветий кипрея было выделено высокомолекулярное соединение ханерол, ко-

торое проявляет противоопухолевую активность, имеет относительно низкую токсичность и широкий спектр воздействия на опухоли.

Кипрей избавляет от **болезней желудка, лечит аденому предстательной железы, успокаивает нервы, оказывает противоопухолевое действие**. Растение также помогает при **колитах, запорах, гастритах с повышенной кислотностью, воспалениях уха, горла, носа, мочевого пузыря и мочеточников**.

Иван-чай стимулирует и укрепляет **иммунитет**, облегчает работу **печени и почек, выводит из организма радионуклиды; он полезен и при гипертонии, атеросклерозе, неврозах**.

Женщинам следует пить чай из кипрея ежедневно, он прекрасно лечит и предупреждает все воспалительные заболевания половой сферы.

Для приготовления чая сухие листья кипрея в нагретом фарфоровом чайнике надо обдать кипятком, слить его и тут же заполнить вновь. Для сохранения тепла чайник накройте салфеткой на 5 минут.

Копорский чай оказывает благоприятное действие **при**

бессоннице и головных болях, нормализует деятельность кишечника.

В качестве лекарственного сырья чаще всего используют листья. **Настой** иван-чая готовят так: 1 ст. ложку сухой травы заваривают в 250 мл кипятка, настаивают 2 часа в теплом месте, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день при головной боли и бессоннице, воспалениях уха, горла, носа, как кровоостанавливающее и обволакивающее средство.

Иван-чай имеет репутацию растения-комбината, так как в лечебных целях можно использовать все его части. Так, например, корневища кипрея богаты крахмалом и сахаристыми веществами. Сырые или в отварном виде они отчасти могут заменить картофель. Из корешков получают спирт и уксус. А свежие корни в сыром и вареном виде употребляют

вместо спаржи и цветной капусты.

Настой листьев (3 ст. ложки на стакан кипятка) используют в виде **аппликаций** при розовых угрях, лечении **рожи** и других **острых воспалительных процессов**. Процедуру проводят в течение 1—2 часов в день, каждые 10—15 минут смачивая салфетку настоем.

Порошком сухой травы кипрея присыпают раны и обмороженные места. Свежие измельченные листья способствуют быстрому **заживлению ран**.

Экстракт кипрея оказывает целебное действие при остром и хроническом воспалении мочеочников и мочевого пузыря.

Для лечебных целей только во время цветения растения собирают верхнюю часть стеблей с цветками либо только листья. Сушат их под навесом на открытом воздухе, разстилая тонким слоем на ткани или бумаге.

■ Кстати

В XVIII веке листья кипрея служили прекрасным заменителем чая. Ведь настоящий заморский напиток был дорог и доступен только богатым семьям. В те времена промысел иван-чая находился в селе Копорье Санкт-Петербургской губернии. Оттуда сырье везли в Петербург, называя чаем копорским.

Если воспалилось ухо...

При воспалении среднего уха 2 ст. ложки иван-чая залейте 2 стаканами воды и настаивайте в течение 6 часов. После процедите. Подогрейте настой, смочите в нем тампон и введите его в больное ухо.

Хорошо лечит больные уши настойка иван-чая. Для ее приготовления возьмите 0,5 литровую бутылку, заполните ее на треть измельченной травой иван-чая и доверху залейте водкой. Настаивайте смесь в тече-

ние 2—3 недель. Затем процедите.

У меня после перенесенной аварии сильно болели уши, из них постоянно текла какая-то жидкость. После того как я стала закладывать ватные турунды, смоченные настойкой иван-чая, уши быстро очистились и из них перестала течь жидкость. Кипрей ведь известен как сильное противовоспалительное средство.

Л. ЗЯЗЕВА,
Кировская область.

Копорский чай

Слышал, что из кипрея заваривают очень вкусный и полезный копорский чай. Научите, как правильно заготовить кипрей для этой цели и как заваривать чай.

Для приготовления сырья копорского чая листья кипрея **завяливают**. Их рассыпают слоем под навесом на день или сутки, пока они не сделаются вялыми, при этом их надо периодически ворошить, не давая листьям верхнего слоя и по краям пересыхать.

Или листья **скручивают** между ладонями рук в небольшие ве-

А. ОВЧИННИКОВ,
Тольятти Самарской области.
ретенообразные колбаски до тех пор, пока они не потемнеют от выступившего сока.

А вот как **ферментируют** кипрей для чая. Скрученные листья укладывают слоем в 5 сантиметров в эмалированную миску или лоток, укрывают мокрой тканью и ставят в теплое место на 6—12 часов для созревания. Чем выше температура, тем процесс фер-

ментации идет быстрее. Окончание процесса характеризуется изменением травянистого запаха на насыщенный цветочно-фруктовый.

Опасны слишком высокая температура и пересушка — кипрей приобретает запах низкосортного чая.

Затем ферментированные листья мелко режут, расстилают на противне, застеленном пергаментом, слоем в 1—1,5 сантиметра и сушат при температуре 100 градусов, периодически проверяя готовность на ощупь. Хорошо просушенный копорский чай черного цвета, чайники при

сдавливанием ломаются, но не рассыпаются в труху.

Когда такой кондиции достигнет основная масса сырья, температуру уменьшают, а тягу, умеренную в процессе сушки, резко увеличивают.

Как и настоящий чай, копорский требует плотной упаковки при хранении — лучше всего в стеклянных банках с полиэтиленовыми крышками. В течение времени полезные свойства чая из кипрея только улучшаются.

Кстати, из высушенных цветков тоже получается полезный напиток.

Поможем желудку

Самым щадящим методом лечения **заболеваний поджелудочной железы** является фитотерапия.

Чтобы быстрее ликвидировать имеющиеся нарушения, пагубно действующие на поджелудочную железу, необходимо соблюдать водно-солевой баланс, принимая свежий сок из листьев иван-чая (можно также подорожника, одуванчика, цикория, таволги) в смеси со свежим рисовым отваром (по трети стакана

сока и рисового отвара).

При остром панкреатите и обострении его хронической формы необходимо в течение 2—3 дней соблюдать постельный режим, полностью отказавшись от пищи, употребляя лишь жидкость.

В течение 6—12 месяцев после перенесенного острого панкреатита нельзя употреблять сдобу, алкогольные напитки в любом виде, жирное мясо, рыбу, сало, сметану, сливки, соленья,

копчености, маринады, консервы, репу, редьку, редис, лук, чеснок, белокочанную капусту. Ничего жареного, тушеного на растительных маслах есть нельзя. Запрещено и сливочное масло.

*Т. ВИНОГРАДОВА,
г. Старица Тверской области.*

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в периоды возможного обострения заболевания (весна и осень) рекомендуется такое средство из травы иван-чая.

1 ст. ложку листьев иван-чая смешайте с 1 ст. ложкой липового цвета, 1 ч. ложкой цветков ромашки аптечной и 1 ч. ложкой плодов фенхеля.

2 ст. ложки травы иван-чая нужно залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и поварить в течение 15 минут. Затем

отвар следует охладить при комнатной температуре, процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться, хорошо укутав. Затем процедите и выпивайте по 1–3 стакана в день.

*Е. КОЛУЗАКОВ,
Тверская область.*

При гастрите и колите народная медицина советует следующий рецепт.

2–3 ст. ложки сухой измельченной травы иван-чая залейте 0,5 л кипяченой воды, доведите до кипения и варите 7–10 минут. Затем настаивайте 1–2 часа. Процедите и пейте по 0,5 стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день.

*И. ТОМИН,
г. Рыбинск Ярославской области.*



Полезный совет

При нервном истощении 1 ст. ложку иван-чая залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Затем процедите. Пейте по 1 стакану настоя в день (в несколько приемов).

При малокровии настаивайте целебный напиток 2 часа. После процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*А. ПЛЕТНЕВА,
Рязань.*

Не проходит головная боль?

При головной боли поможет кипрей.

1 ст. ложку корней и корневищ иван-чая залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 45 минут. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Чтобы избавиться от головной боли, смешайте траву иван-

чая с травой мяты перечной и душицей (все по 1 части).

1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Пейте, пока не улучшится самочувствие.

Эти средства не только хорошо справляются с головной болью, но и избавляют от бессонницы.

Кипрей — друг женщин

В климактерический период резкие колебания уровня женского гормона эстрогена приводят ко многим очень неприятным психоэмоциональным и сосудистым симптомам.

Они часто сопровождаются **сухостью кожи, ломкостью ногтей, выпадением волос**, а также **проблемами с мочеиспусканием** (недержание мочи при физической нагрузке, чихании, кашле).

Одновременно с понижением уровня эстрогена снижается и количество гормонов щитовидной железы, что ведет к замедлению обменных процессов.

Облегчить состояние женщин при климаксе можно с помощью иван-чая.

50 г сухих измельченных цветков залейте 2 стаканами водки и настаивайте в темном месте 2 недели (регулярно встряхивайте содержимое). Готовое средство процедите и принимайте по 20—30 капель 3 раза в день, запивая водой.

Эта настойка **снимает отеки, уменьшает учащенное сердцебиение, избавляет от головной боли, повышает жизненный тонус.**

*В. ГАЛАНИНА,
Владимир.*



ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ? ЕСТЬ РЕШЕНИЕ!

Несколько советов о том, как своими силами справиться с высоким артериальным давлением.

Если почувствовали, что давление поднимается: 1. Спокойно идите на улицу и ходите маленькими шагами, делая медленные глубокие вдохи и выдохи. 2. Оботрите тело полотенцем, смоченным в прохладной воде. 3. Массируйте пальцы и ладони. 4. Съешьте яблоко. 5. Лягте на кровать лицом вниз, и пусть кто-то из близких приложит вам лед с двух сторон шейного позвонка на 5 мин.

Вот такая оперативная помощь при гипертонии.

Но всё же лучше не допускать скачков давления и уж тем более гипертонических кризов. Оптимальное решение – это пройти курс нормализации

ЛУЧШЕ НЕ ДОПУСКАТЬ СКАЧКОВ ДАВЛЕНИЯ И УЖ ТЕМ БОЛЕЕ ГИПЕР- ТОНИЧЕСКИХ КРИЗОВ

давления и желательно проверенным натуральным средством.

Специально для людей, склонных к гипертонии, фармацевтическая компания «РИА Панда» разработала А/Д НОРМУ. А/Д НОРМА – полностью натуральное средство. В его составе два мощных компонента. **Арония черноплодная** оказывает гипотензивное действие, способствует укреплению стенок и очищению сосудов. **Экстракт боярышника** улучшает работу сердца, деятельность сосудов головного мозга и успокаивает нервную систему.

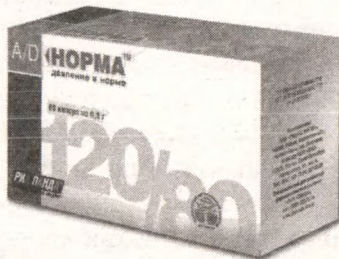
В сочетании эти компоненты всецело регулируют артериальное давление и поддерживают его в норме. А/Д

НОРМУ следует принимать курсом (одна упаковка на курс).

В линейке средств от гипертонии также существует А/Д НОРМА Форте. Её формула обогащена магнием и калием. А/Д НОРМА Форте предназначена для людей, у которых гипертония проявляется на фоне выраженных проблем с сердцем. Калий и магний играют активную роль в здоровье сердечно-сосудистой системы.

А/Д НОРМА и А/Д НОРМА Форте – свобода от гипертонии.

Спрашивайте в аптеках!



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СТР № RU.77.99.11.003.E.009748.04.11 от 11.04.2011 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Импланзия ФАРМСПРАВКА: 8-800-1001-112 (звонок по России бесплатный).

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. Аптека № 301: (831) 293-77-12. Аптека района: (831) 438-43-84. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88, 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Секреты здоровья: (831) 433-60-01.

Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44 | www.riapanda.ru

Хвощ полевой

Скромный страж здоровья

Хвощ полевой является лекарством, исцеляющим от различных заболеваний. Эта скромная трава с невзрачными зелеными стеблями, содержит массу полезных веществ: флавоноиды, аскорбиновую кислоту, каротин, органические кислоты, минеральные соли, смолы, дубильные вещества, горечи, а главное — большое количество кремниевой кислоты.

Она играет важную роль в обменных процессах, формировании соединительной и костной ткани, слизистых оболочек, стенок кровеносных сосудов. Кроме того, кремний образует вещества, затрудняющие образование мочевых камней.

Лечебные свойства полевого хвоща помогают исцелить:

- болезни дыхательных путей;
- ревматизм и подагру;
- нарушение обмена веществ;
- заболевания кровеносной системы, печени, почек и мочевого пузыря;

- отеки и обморожения;
- нагноения костей;
- болезни ротовой полости (отвар применяется в качестве полоскания).

Траву хвоща используют при **атеросклерозе сосудов сердца и головного мозга, лечении мочекаменной болезни, поражениях капиллярных сосудов, при туберкулезе легких и кожи.**

Кровоостанавливающие свойства хвоща учитываются при профилактике **геморроидальных и маточных кровотечений.**

Отвар из хвоща также очищает кровь, выводит токсины, снимает аллергию, а еще улучшает водный и солевой обмен, помогая избавиться от лишнего веса.

1 ст. ложку травы хвоща полевого залейте 200 мл горячей воды, под крышкой держите на водяной бане 30 минут, охладите при комнатной темпера-

туре в течение 10 минут, процедите, а оставшееся сырье отожмите. Долейте отвар кипяченой водой до объема 200 мл. Приготовленный отвар храните в прохладном месте в течение 2 суток.

Принимайте по 0,5 стакана 2–3 раза в день через 1 час после еды.

Настой из хвоща повышает жизненный тонус организма и защищает его от инфекций.

1–2 ложки травы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте 3 раза в день как чай на

протяжении длительного времени, а людям пожилого возраста его рекомендуют употреблять практически постоянно.

Потомственная ведунья
 Решение личных проблем по фотографии и без.
 Приворот. Отворот.
 Снятие порчи. Защита.
 Стаж более 30 лет.

Реклама.

Сначала - результат!
 (конверт с обратным адресом)
 603139, Н.Новгород,
 а/я 41, Зинаида Кондратьевна.
www.zinaida-magija.ru

■ Важно

Хвощ полевой противопоказан:

- При повышенном уровне холестерина. Хвощ ускоряет свертываемость крови, поэтому может начаться процесс закупорки сосудов и капилляров.
- При гипотонии.
- Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.



ФИТОаптечка

Когда у меня ноют зубы, я лечу их хвощом. Траву нужно высушить, растереть в порошок и чистить им зубы. Такая «паста» поможет успокоить боль, снять воспаление на деснах.

Л. ТАШКОВА,
Вологодская область.

Глава III

Луговые травы

Зверобой

Аптека в каждой травинке

Народная мудрость гласит: «Как нельзя без муки испечь хлеб, так без зверобоя нельзя лечить многие болезни». В каждой травинке зверобоя содержится целая аптека!

Название «продырявленный» растение получило из-за многочисленных темных и белых крапинок (вместилищ) на пластинке листа. Речь идет именно о вместилищах, заполненных красным красящим веществом гиперичином: если растереть зверобой между пальцами, они окрасятся в темный цвет. Растение имеет и много других названий: ивановская трава, кровавник, хворобой.

В зверобое содержатся флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, смолистые вещества, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамины, каротин, сапонины. Зверобой обладает сильным бактерицидным действием, поэтому его используют как **вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство**. Зверобой уменьшает застой желчи в желчном пузыре, способствует снятию спазма толстой и тонкой кишок, облегчает мочеотделение, укрепляет стенки капилляров, улучшает венозное кровообращение. Он эффективен при эндокардите, миокардите. При

невралгии, параличах, эпилепсии зверобой оказывает успокаивающее действие.

Траву заготавливают в фазе цветения (конец июля — начало августа) до появления плодов, срезая верхушки длиной до 30—35 см. Сушат под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем, периодически перемешивая.

Многие травники рекомендуют лечить заболевания **желудочно-кишечного тракта** с помощью зверобоя. Для этого на дно кастрюли кладут солому или круг из асбеста. Затем ставят туда банку с нарезанной травой зверобоя, залитого оливковым маслом так, чтобы трава была только покрыта. В кастрюлю наливают воду вровень с содержимым банки, потом помещают в большую кастрюлю, в которую тоже наливают воду, и ставят на огонь. По мере выкипания доводят объем воды до первоначального уровня. Через 6 часов лекарство готово. Его процеживают и хранят в прохладном месте.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки масло принимают по 1 ст. ложке за полчаса до еды 2—3 раза в день.

При головной боли приготовьте такой отвар: 1 ст. ложку зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 15 минут и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

При диатезе 10 г сухого сырья заварите стаканом кипятка, настаивайте 2 часа в термосе и процедите. Пейте по трети стакана 3 раза в день до еды за 30 минут.

Этот чай полезен и при **заболеваниях щитовидной железы**.

Настойку из зверобоя пьют при лечении **болезней суставов, печени, незаживающих ран, язв и свищей, острых простудных заболеваний, сенной лихорадки, геморроя, ревматизма**.

Чтобы приготовить настойку, возьмите 1 ст. ложку измельченной травы, залейте ее 100 мл водки, поставьте в темное место при комнатной температуре и настаивайте неделю. Затем слейте до осадка, процедите и употребляйте по мере необходимости. Например, при заболеваниях полости рта 1 ч. ложку настойки растворите в половине стакана воды и полощите рот утром и вечером.

Для заживления **ран, при ушибах, ломоте** делают припарки из зверобоя. Для этого

1 ст. ложку измельченной травы залейте 500 мл водки и настаивайте в течение недели. Храните в плотно закупоренной бутылке. Настойкой смазывайте раны, ушибы. Также ее можно втирать в кожу головы 1–2 раза в неделю для укрепления и оздоровления волос.

Зверобой является сильным антидепрессивным средством, улучшает настроение, нормализует клеточное дыхание.

При лечении **депрессии** 2 ч. ложки зверобоя залейте стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Принимайте утром и вечером по 1–2 стакана.

Зверобой издавна применялся для лечения ночного недержания мочи — **энуреза**. Недаром знахари говорили: «Стакан чаю из травы зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка от непроизвольного мочеиспускания в постели во сне».

Возьмите на 10 г травы 200 мл воды, нагревайте 30 минут на водяной бане при закрытой крышке, затем охладите, процедите и доведите объем настоя кипяченой водой до 200 мл. Растворите в отваре мед по вкусу и пейте по 0,5 стакана (в зависимости от возраста).

Следует отметить, что зверобой, обладая низкой токсичностью и хорошей переносимостью, может вызвать неприятные ощущения в области печени, чувство горечи во рту, запоры, понижение аппетита. Поэтому **при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта зверобоем нужно лечиться осторожно и строго соблюдать дозировку.**

Поскольку зверобой повышает артериальное давление, он полезен гипотоникам (людям с низким артериальным давлением), а страдающим гипертонией рекомендуется использовать его только в составе сборов лекарственных трав.

Во время лечения зверобоем нужно ограничить пребывание на солнечном свете, отказаться от посещения солярия, так как могут развиваться такие побочные эффекты, как повышение чувствительности организма к ультрафиолетовым лучам.

После приема препаратов на основе зверобоя нужно соблюдать осторожность при выполнении работы, требующей повышенного внимания и быстрых психомоторных реакций.

Н. НАСЫБУЛЛИНА,
доктор фармацевтических наук.

Для желудка и кишечника

При желудочно-кишечных заболеваниях сухую измельченную траву зверобоя залейте 40%-ным спиртом или водкой в соотношении 1:5, настаивайте в темном месте 10–12 дней, процедите и пейте по 40–50 капель с небольшим количеством воды 3 раза в день при **энтеритах, колитах** и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при **желчнокаменной болезни, цистите, ревматизме, геморрое**.

Настойку из зверобоя можно применять и наружно для полосканий (по 30–40 капель на полстакана воды) при **заболеваниях полости рта**, для **укрепления десен**, устранения **неприятного запаха изо рта**.

Настой зверобоя: 2 ст. ложки сухой измельченной травы залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 30–60 минут, процедите и пейте по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при **энтероколите**. Этот настой полезен и при других желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, метеоризме, расстройстве стула, язвенном колите, геморрое), **болезнях печени и желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, ночном недержании мочи**.

Лечитесь зверобоем! Он поможет преодолеть многие болезни.

*В. ЗАГИНАЙЛОВА,
г. Арсеньев Приморского края.*

Бальзам от туберкулеза

При туберкулезе полезно принимать общеукрепляющий бальзам со зверобоем.

Возьмите 100 г травы зверобоя, 500 г листьев алоэ, 500 мл майского меда и 0,5 л белого виноградного вина.

Измельченную траву зверобоя залейте 0,5 л кипятка, поварите полчаса на слабом огне, дайте настояться 1 час и процедите. Подготовленные листья алоэ пропустите через мясорубку, соедините все компоненты

бальзама, хорошо перемешайте, перелейте в бутылку из темного стекла, закройте плотной пробкой и поставьте в прохладное место на 8—10 дней.

Принимайте бальзам по 1 ч. ложке каждый час в течение пер-

вых 5 дней, затем по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Курс лечения — 1 месяц. После десятидневного перерыва лечение повторите.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.



ФИТОаптека

Настой из зверобоя с березовыми почками, бессмертником и ромашкой помог мне справиться с приливами. Я пила его по половине стакана 12 дней. Заваривала 1 ч. ложку смеси трав 1 стаканом кипятка, укутывала, держала 15 минут и пила настоем теплым на ночь и утром. Зверобой помогает при многих недугах. Но к любому лечению надо подходить серьезно и вдумчиво. Ведь даже у трав есть побочные эффекты.

О. ПАЛЬЦЕВА,
п. Мучкапский Тамбовской области.

При гломерулонефрите

Смешайте траву зверобоя с листом крапивы двудомной, плодами шиповника, травой хвоща полевого (все по 20 г) и травой тысячелистника (10 г).

2—4 ст. ложки сбора поместите вечером в термос (лучше в поллитровый), залейте доверху кипятком и через 10—15 минут закройте крышкой. За ночь трава настоится.

Принимайте средство по 1 стакану 2—3 раза в день за 20

минут до еды при хроническом гломерулонефрите в фазе обострения.

Хочу заметить, что для приготовления настоя надо использовать мягкую или прокипяченную воду.

Чтобы не возникло привыкания, одни растения следует заменять на другие, обладающие аналогичным действием.

Т. БЕЗУС,
с. Юровка Краснодарского края.



Полезный совет

По специальности я медработник и много лет проработала в акушерстве. Хотела бы дать некоторые советы женщинам с гинекологическими проблемами.

При всех воспалениях женской половой сферы помогает отвар зверобоя. 1 ст. ложку травы залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите 15 минут, потом процедите. Принимайте по четверти стакана 3 раза в день.

С такими недугами, как эрозия шейки матки, эндоцервициты, кольпиты, хорошо справляется облепиховое масло, которое наносите на тампоны.

Г. БОБРИК,
Брест, Беларусь.

Девясил

Волшебная сила девясила

Девясил относится к древним лекарственным растениям. По старым поверьям он имеет девять волшебных сил. Это растение помогает при многих болезнях. Но нужно помнить: что принесет пользу одному, может навредить другому. Девясил нельзя принимать при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, болезни почек и при беременности.

Девясил — прекрасное противовоспалительное, отхаркивающее, желчегонное и моче-

гонное средство. Настои, отвары, настойки из этого растения лечат **кашель, бронхит, грипп, туберкулез, астму, головную боль**. Корень девясила в сочетании с другими травами лечит **заболевания органов пищеварения, женские недуги, аллергический насморк, геморрой**.

Мне удалось собрать очень много рецептов применения этого растения. Не забывайте только строго соблюдать дозировку. Это очень важно!

Сок из корневищ и корней девясила, смешанный с медом в пропорции 1:1, эффективно помогает при кашле и бронхиальной астме. Принимайте средство по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

На водяной бане можно приготовить лекарство от заболеваний **верхних дыхательных путей**.

1 ст. ложку измельченного корня девясила залейте 1 стаканом кипятка и томите на водяной бане 30 минут. Затем охладите, процедите и долейте воды, чтобы получился первоначальный объем — 1 стакан. Пейте по четверти стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Каждый день нужно готовить свежий отвар.

В качестве **укрепляющего и профилактического средства** принимают отвар, который так и называется — «девять сил».

Понадобится 50 г сухих корней, 1 л воды, 150 г сахара, половина стакана яблочного сока. В 1 л воды кипятите 50 г измельченных сухих корней девясила. Добавьте сахар, яблочный сок, размешайте и охладите. Принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения — 30 дней.

Рецепт от **колита**. 1 бутылку кагора вылейте в кастрюлю. До-

бавьте 1 ст. ложку измельченных корней девясила и 1 ст. ложку меда. Кипятите 10 минут. Этой порции хватает на 1 курс. Пейте по 50 мл средства после еды.

Выздоровливающим больным или ослабленным болезнью это вино нужно пить 2 раза в день по 50 г до еды.

При импотенции 30 г корней девясила залейте 0,5 л водки или коньяка, настаивайте в темном теплом месте 21 день, процедите. Пейте строго по 25 капель 2—3 раза в день до еды.

От экземы и дерматита 1 ст. ложку порошка из корней девясила смешивают с 1 ст. ложкой корней конского щавеля, 2 ч. ложками порошка из сухих листьев грецкого ореха, 1 стаканом сливочного масла. Сливочное масло другими жирами заменять нельзя. Полученной мазью смазывают пораженные места.

А чтобы приготовить следующий девясиловый напиток, надо немало потрудиться. Но это стоит потраченного времени. Никаких изменений в рецепте допускать нельзя!

Средство принимают при заболеваниях **верхних дыхательных путей, женском бесплодии (очень эффективно), заболеваниях печени, поджелудочной**

железы, ревматизме, полиартритах, гастритах с пониженной и нулевой кислотностью, сахарном диабете.

150 г свежих измельченных корней девясила залейте 3 л воды, варите 10 минут на слабом огне. Настаивайте 4 часа, процедите, долейте водой до объема 3 литров.

100 г сухой травы подмаренника (его продают в аптеках) залейте 3 л кипятка, настаивайте 4 часа, также долейте до 3 литров.

Затем смешайте 3 л настоя девясила, 3 л настоя подмарен-

ника, 2 кг весеннего меда и 2 л спирта. Объем готового напитка должен быть строго 10 литров. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Тем, кто не может пить настойки на спиртовой основе, рекомендую приготовить такой настой: 2 ч. ложки измельченного корня девясила залейте 2 стаканами холодной воды, настаивайте 8 часов, процедите. Пейте по 0,5 стакана 4 раза в день с добавлением 1 ч. ложки меда.

Т. КАМЫШАН,

Донецк Ростовской области.

Диво-корень вернул здоровье

Поделюсь проверенными рецептами лечения с помощью корня девясила.

Девясил — уникальное растение, недаром его называют «девять сил», «диво-корень». У моего мужа заболело горло, он долго терпел, но когда стало совсем невмоготу, поехал к отоларингологу. Вердикт — разговаривать нельзя, у мужа на голосовых связках образовалась язва. Ходили к другому врачу, приговор тот же самый.

А муж работает преподавателем, провести урок молча невозможно. Я решила приготовить из девясила лекарство.

1 ст. ложку сухого мелко нарезанного корня девясила залила 1 л холодной воды в эмалированной кастрюле, довела до кипения и поварила под крышкой не больше 5—6 минут. Затем остудила, процедила.

Муж пил это средство в теплом виде по 80—100 мл до еды 3 раза в день. Помогло, но не

сильно, тогда он начал закапывать теплый отвар в нос по 3—4 капли 3 раза в день. Состояние гораздо улучшилось. А потом язва исчезла.

Отваром из корня девясила можно полоскать рот при стоматите, заболевание проходит через 3—4 дня.

Спиртовая настойка растения вылечивает любой лишай.

Для ее приготовления стакан сухого мелко нарезанного корня девясила залейте 0,5 л водки и настаивайте в теплом темном месте (можете обернуть бутылку черной тканью) 12 дней. Готовым средством смазывайте проблемные места.

Е. КУЗЬМИЦКАЯ,
Сочи Краснодарского края.



ФИТОаптечка

Девясил облегчает сильный кожный зуд при нейродермитах и крапивнице. Отвар готовят из корней и корневищ из расчета 1:10, кипятят 10 минут и принимают по столовой ложке три раза в день.

О. ЛАРИНОВА,
Курск.

Рецепты для иммунитета

Отвар из девясила — популярное общеукрепляющее и профилактическое средство.

Для его приготовления 50 г измельченных сухих корней нужно залить 1 литром воды, довести до кипения и подержать на небольшом огне 10 минут. Затем отвар процедить, и пока он еще горячий, добавить в него 150 г сахара. Как отвар остынет, влить еще 0,5 стакана яблочного сока.

Принимать средство следует по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды. Курс — 1 месяц.

Другой вариант использования девясила — **настойка на вине**. Свежие корни растения мелко нашинкуйте, 2 ст. ложки с горкой залейте 0,5 л белого виноградного вина. Поставьте смесь на огонь, дождитесь ее закипания и подержите на небольшом огне в течение 10 минут,

следа за тем, чтобы жидкость не кипела. Как остынет, процедите.

Принимать такой отвар нужно по 50 мл 2–3 раза в день. Отвар поможет укрепить иммунную систему, улучшить сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Желательно проводить профилактическое лечение до начала сезонной эпидемии гриппа и простудных недугов.

Укрепит иммунитет и **спиртовая настойка**. 100 г сухих корней девясила, предварительно измельченных, залить 0,5 л 70-градусного спирта. Для водочной настойки понадобится 1 объем корней на 2 объема водки.

Настаивать такую смесь следует в течение 2 недель. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Девясил прибавит сил

Для очищения крови и питания клеток я использую несколько рецептов.

Стакан лукового сока смешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс — не менее месяца.

2,5 ст. ложки сухого корня девясила залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Курс — не менее 3 месяцев.

2 ст. ложки листьев Melissa залить 1 л кипятка, настоять в термосе, пить по четверти стакана 3 раза в день.

*В. ИГНАТЬЕВА,
Тамбовская область.*



ФИТОаптека

От отита 1 ст. ложку измельченных корней девясила залейте 0,5 стакана воды, выпаривайте на водяной бане, пока не останется 1 ст. ложка жидкости. Процедите ее и закапывайте в уши по 2—3 капли несколько раз в день.

*Е. ПОНИЗОВ,
Московская область.*

Как избавиться от астмы

В настоящее время в мире насчитывается около 100 видов девясила. В нашей стране официальная медицина лекарственным растением признает только один вид — девясил высокий.

Это растение является **мощным тонизирующим** средством, особенно полезным **при гриппе и бронхите**.

Для приготовления настоя — возьмите 100 г измельченных корней девясила, залейте 500 мл водки, настаивайте в темном месте 4 недели. Пейте при упадке сил и хронических заболеваниях дыхательных путей по 30 капель 3 раза в сутки.

При бронхите, бронхиальной астме, сахарном диабете приготовьте отвар из девясила. Для этого возьмите 30 г сырья, залейте 500 мл воды, прокипятите 5–7 минут, процеди-

те. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Отвар также улучшает **пищеварение**, стимулирует работу **печени**, применяется при лечении различных **заболеваний кожи**, болезнях **почек**, **желчного пузыря**, **геморрое**, **головных болях**.

При трудноизлечимых болезнях готовят настой из корней или цветков девясила высокого по методу тибетской медицины. Для этого 1 ст. ложку измельченных корней или цветков заливают 2 стаканами теплой воды, настаивают 8 часов, процеживают, пьют по половине стакана до 4 раз в день за полчаса до еды. Каждый день готовят свежий настой.

*Н. БЕСПАЛОВА,
г. Новочеркасск
Ростовской области.*



ФИТОаптека

В лечении больного желудка поможет девясил. Он помогает даже при язве. 1 ст. ложку измельченных корней девясила залейте стаканом кипятка, через 2 часа процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

*С. ЖЕСКОВ,
г. Октябрьский, Башкортостан.*

ХОЛЕСЕНОЛ АРТИШОК! ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ!

Всего одной капсулы в день достаточно - и все это благодаря новому инновационному экстракту АРТИШОКА, который лег в основу современного средства для защиты печени «Холесенол АРТИШОК».

Мы все хорошо знакомы с препаратами для защиты печени, сделанными на основе расторопши, экстракт расторопши - отлично зарекомендовавшее себя средство. Однако бум или, можно сказать, мода на расторопшу привели к дефициту качественного сырья, то есть расторопши, выращенной по всем агротехническим правилам. В Германии также часто можно встретить препараты из расторопши, но гораздо чаще немцы используют для очистки печени и защиты ее от токсинов экстракт **артишока**. Почему? Да потому что «бюргеры» слишком любят побаловаться пивком и жирными сардельками к нему, а печень, как известно, долго этого терпеть не может. И именно **артишок** наилучшим образом справляется с детоксикацией печени и восстановлением ее клеток. Однако «одна голова хорошо, а две лучше», как гласит уже русская поговорка, и нашим фармацевтам пришла в голову идея объединить все лучшее, что дает печень **расторопша** и **артишок**. Так, на основе экстрактов двух растений был получен современный натуральный препарат для защиты печени - «Холесенол Артишок», содержащий концентрированный экстракт артишока немецкого производства. Помимо высокой эффективности, «Холесенол Артишок» весьма удобен, так как в день требуется всего одна капсула, и ваша печень будет защищена. Для пожилых людей, принимающих большое количество различных лекарств, «Холесенол Артишок» является отличной поддержкой, так как быстро очищает печень от продуктов распада химических субстанций. Кроме того, экстракт артишока нормализует аппетит и благотворно влияет на весь процесс

пищеварения, что особенно важно летом, когда пикники на природе и выезды на дачу с шашлыками и возлияниями усугубляют и без того непростую жизнь нашей печени. «Холесенол Артишок» хорош как для разового применения, помогает справиться с внезапно возникшей болью, так и применение полного курса препарата закрепит эффект, настроит печень на правильный ритм. Еще одно фантастическое свойство экстракта артишока открыли в Южной Корее, оказалось, что он прекрасно снимает алкогольное опьянение, ускоряя детоксикацию алкоголя печенью в 4 раза. Если кто-нибудь из ваших друзей открывенно перебрал - предложите ему выпить сразу 4 капсулы препарата и через полчаса вы будете иметь абсолютно трезвого спутника. Вот такие чудесные и разнообразные эффекты могут оказывать натуральные препараты. Спрашивайте в аптеках!



www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
RU.77.99.11.003.E.009746.04.11 от 11.04.2011

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. - выходной). Имплотзия ФАРМСПРАВКА:

8-800-1001-112 (звонок по России бесплатный). Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88.

Аптека района: (831) 438-43-84. Аптека № 301: (831) 293-77-12.

Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09.

Клевер луговой

Спасение от букета болезней

Цветки клевера лугового (его еще называют красной кашкой, красноголовником, трехлистником луговым) похожи на пурпурно-красные шарики. Листочки у него на ночь закрываются, а утром вновь разворачиваются.

Клевер — один из лучших медоносов, благодаря цветочному запаху и большому количеству нектара он привлекает шмелей, пчел и других насекомых. Растет кашка повсюду: на лугах, вдоль лесных дорог, в зарослях и на больших полянах.

Листья ее и соцветия обладают болеутоляющим, противовоспалительным и противоопухолевыми свойствами. Клевер содержит белки, эфирное масло и минеральные вещества, углеводы, каротин, витамины, аскорбиновую кислоту и жирные кислоты. Кашка не дает откладываться в крови холестерину.

Соцветия вместе с верхушечными листьями собирают во время цветения, в середине лета,

обязательно в сухую погоду с 9 до 16 часов. Для сбора выбирают цветы, не смоченные влагой (дождем, росой), у которых все лепестки живые (если часть лепестков уже отцвела, для заготовки такая кашка не годится). Сушат растение в тени, чтобы головки клевера не потеряли естественную розовую окраску.

Клевером в народной медицине лечат многие недуги. Настойка и отвар листьев и цветов растения снимают отеки, боли при обострении ревматизма, воспалении. При варикозном расширении вен рекомендуются обкладывать больные места распаренными цветами кашки.

Отвар помогает справиться с грибками, опухолями и грыжей, его пьют при воспалении придатков, мочевого пузыря.

Для нормализации климактерических процессов, при обильном маточном кровотечении пьют настой цветков клевера лугового.

3 ч. ложки измельченной каши залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 0,5 стакана за 20 минут до еды 4 раза в день.

Свежие толченые листья клевера используют для **остановки кровотечения и заживления ран, ожогов, при абсцессах**. Чтобы **уменьшить боль и ускорить процесс созревания гнояника**, делают примочки из распаренных сухих соцветий. Эффективно средство и при воспалительных заболеваниях глаз и ушей, кожном туберкулезе.

Чай из клевера помогает **очистить кровь и сосуды, укрепить сердце**. 20 сухих соцветий каши залейте 1 л крутого кипятка, 15 минут настаивайте в теплом месте. Пейте по 2—3 чашки в день в течение месяца.

Настой, приготовленный по этому же рецепту, пьют при **бронхите, гипертонии, мигрени, невралгии**.

А если ежедневно выпивать 3 раза в день по полстакана настоя, можно остановить процесс облысения.

Отвар корней клевера используют в качестве **противоопухолевого и противовоспалительного средства**. Его полезно пить при **язве желудка**.

20 г измельченных корней клевера залейте стаканом крутого кипятка и держите на водяной бане в закрытой посуде в течение 30 минут. Процедите через два слоя марли и долейте воды до первоначального объема. Принимайте по 1 ст. ложке 4—5 раз в день до еды.

Красный клевер побочных действий не вызывает, поэтому его используют без опасений.

Высокую температуру можно снизить при помощи клеверного настоя.

Сухие головки и листики измельчите и 1 ст. ложку (1 ч. ложку для детей) залейте стаканом кипятка. Давайте больному пить вместо чая.

При закупорке глазных сосудов приготовьте такую клеверную настойку.

Уложите соцветия красного клевера в полулитровую банку, не утрамбовывая, добавьте 10 гвоздичек (пряность). Залейте все водкой «по плечики» и закройте плотно крышкой. Настаивайте 7 дней в темном месте при комнатной температуре. Настойку процеживать не нужно.

Принимайте утром и вечером за 30 минут до еды по 10 капель, запивая с 2 ложками молока. «Мушки» в глазах начнут исчезать уже после недели приема.



Полезный совет

При пиелонефрите возьмите в равных количествах клюкву, листья черной смородины, цветки бузины черной и клевера лугового. 1 ч. ложку этого сбора залейте в термосе 1 стаканом кипятка и настаивайте 3 часа. Выпить настой нужно в течение дня.

*В. КОЗЛОВ,
Архангельск.*

Луговая кашка для сосудов

Если вас начинают мучить сильные головные боли, сопровождаемые шумом в голове и звоном в ушах, а при резких движениях кружится голова, значит, налицо признаки атеросклероза, который часто приводит к кровоизлиянию в мозг — инсульту. Поможет простой луговой цветочек — клевер.

Для профилактики и лечения атеросклероза сосудов головного мозга используют настойку из клевера и его настоек.

Настойку делают так. Заполните наполовину сухими цветками клевера литровую банку и залейте 0,5 л водки. Поставьте в темное место на 2 недели, после отожмите и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке утром за полчаса до еды и 1 ст. ложку пе-

ред сном. Курс лечения — 3 месяца.

В промежутках между приемами настойки употребляйте **настой**. 2 ст. ложки цветков клевера заварите в термосе стаканом кипятка и настаивайте в течение 1 часа. Пейте ежедневно по полстакана за полчаса до обеда и ужина.

Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите трехмесячный курс приема настойки и настоя клевера лугового.

Лечение длительное, требует терпения, но в результате внутричерепное давление нормализуется, проходят головные боли и головокружение, не шумит в голове и ушах.

*Ю. МАКАРОВА,
Кировская область.*



ФИТОаптечка

При малокровии нужно 1 ст. ложку головок красного клевера лугового залить стаканом кипятка. Настаивать 40 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

*Д. ТУРКИНА,
Тверская область.*

Диабетикам на заметку

У меня диабет 2-го типа. Сахар я снижаю, принимая настойку клевера. Рецепт такой. Наполнить поллитровую бутылку доверху цветками клевера и залить 70%-ным спиртом, настоять в темном месте 10 дней. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Кроме клеверной настойки я не прекращала прием сахаропонижающего препарата «Диабетон». Сахар у меня снизился почти вдвое.

*З. КУЛЕШЕНКО,
Чебоксары, Чувашия.*

Полынь

Лечебная горечь

Полынь — трава, известная и популярная с давних пор у многих народов как лекарственное, ароматическое и пряное растение. Существует свыше 400 видов полыни, и все они являются

целесными, а у некоторых из них практически отсутствует горечь. Эта трава относится к растениям из любимого садоводами семейства астровых, или сложноцветных.

Заготавливают полынь в начале цветения, в июне—июле. Листья обрывают без черешков, вручную. Верхушки побегов длиной до 25 см срезают. Сушат полынь в тени на воздухе.

Если сухое сырье измельчить в порошок, то его можно использовать в качестве специй: полынь придает неповторимый вкус и аромат маринадам, укусам и соусам, а также настойкам, винам и мясным блюдам. Полынь возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, нормализует кислотность желудочного сока.

Полынь широко используется как лечебное средство и в народной, и в традиционной медицине.

Препараты полыни обладают жаропонижающим, обезболивающим, кровоостанавливающим, желчегонным, мочегонным, антисептическим, спазмолитическим, антибактериальным и общеукрепляющим действием.

Все виды полыни богаты эфирными маслами, а также фитонцидами, каротином, аскорбиновой, салициловой, яблочной кислотами.

На Руси полынью традиционно лечили **зубную боль, простуду, ревматизм, желудочно-кишечные заболевания.**

Полынь полезна при **головных болях, судорогах, параличах, анемии, головокружениях, менингитах и неврозах.** Растение используют при экземе, ожогах, цинге, геморрое, водянке, грыже, эпилепсии, воспалении суставов, полиартрите, лихорадке, **глазных болезнях, ожирении, при упадке сил.**

В лечебных целях из полыни готовят настойки, отвары, настои, делают примочки, ванны, спринцевания.

Настойку применяют внутрь при почечнокаменной болезни, пневмонии, туберкулезе, **неврастении, авитаминозах, тяжелых родах, женских заболеваниях, диабете, дизентерии.**

Настой из полыни устраняет газы из кишечника, дурной запах изо рта, помогает при **воспалениях внутренних органов,** а также при геморрое и **невралгических болях.**

Отваренную с добавлением поваренной соли полынь используют в качестве антисептического средства при обработке **ран и гнойных нарывов.**

Крепким настоем или отваром полыни регулярно смазывают **бородавки,** и они исчезают.

Полезно париться в бане венником из полыни, это придает бодрость, улучшает обмен веществ, препятствует преждевременному старению.

Смесью из свежих растертых листьев полыни с растительным маслом смазывают тело для защиты от укусов комаров и мух.

Веточки полыни советуют вешать у входа в дом для защиты от злых духов.

Трава противопоказана людям, страдающим **кровотече-**

ниями, а также при **беременности**, **энтероколитах** и **аллергии** к компонентам растения.

В больших дозах препараты полыни вызывают **рвоту**, **галлюцинации**, **судороги**, воздействуют на **кровенное давление** (в малых дозах повышают, в больших понижают).

Полынь нельзя принимать постоянно, необходимо делать перерывы на 1–2 месяца. Растение ядовито, поэтому употреблять его следует под наблюдением врача.



Полезный совет

Чтобы улучшить самочувствие после инсульта, смешайте в равных частях (по объему) сок травы полыни горькой и мед. Принимайте по 1 ч. ложке 4–5 раз в день. Смесь храните в темном прохладном месте.

Г. ПИНИГИНА,
п. Алмазный,
Республика Саха-Якутия.



ФИТОаптечка

При малокровии принимайте такой полезный напиток. Смешайте траву зверобоя и листья смородины (по 1 части) с 2 частями головок клевера. Используйте как заварку для напитка.

Л. СУРИКОВА,
Краснодарский край.

Одна из самых знаменитых экстрасенсов мира Эстер Лэн шлет Вам послание:

«Я ХОЧУ ПОМОЧЬ ВАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВСЕХ ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМ И ТЯГОТ - БЕСПЛАТНО»

Реклама

И много силых помочь Вам. Это не будет стоить Вам ни рубля — ни сейчас, ни потом. Вам надо лишь написать мне сегодня!



ПРИСМОТРИТЕСЬ К ЭТОЙ ЖЕНЩИНЕ. Она **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** может помочь Вам. Своей волей, благодаря **УНИКАЛЬНОМУ** мистическому дару, она помогает самым нуждающимся и ведет их к лучшей жизни... Это **ждет и Вас!** Это действительно так!

Это лишь один из тысяч отзывов, которые каждую неделю приносит мне почта. Я распечатала их, чтобы показать, что я могу сделать для Вас!

Драгоценный подарок

Талисман, который я предлагаю Вам, изначально предназначался только знаменитостям из мира шоу-бизнеса, спорта и политики. Теперь я хочу, чтобы и Вы ощутили его благотворное влияние. По легенде, Александр Великий потерял этот Талисман за неделю до своей смерти от таинственной болезни.

Всего через 48 часов Вы начнете ощущать благотворное воздействие.

И это не будет чудом: магнетизм Талисмана эффективно привлекает удачу и ограждает от негативных волн. Лишь немногие в мире владеют им. Едва взяв Талисман в руки, Вы ощутите его поразительную силу. Ваш скелет сместится изумлением. Не придется долго ждать: всего через 48 часов влияние Талисмана проявится каким-то образом (неожиданный выигрыш, предложение работы, любовь с первого взгляда...)

Это как взять в руки волшебную палочку! Возможно, сегодня Вам кажется, что Вы родились под несчастливой звездой, что всё идет не так. Позвольте мне доказать, что Вы заблуждаетесь. Доказать, что все Ваши проблемы могут исчезнуть благодаря моему Талисману.

Вы ничего не платите. Судите сами...

Даже если Вы настроены скептически, не отказывайтесь. Уверена: Талисман развеет Ваши сомнения. И он для Вас абсолютно бесплатен, так что Вы ничем не рискуете.

КТО ТАКАЯ ЭСТЕР ЛЭН?

Эстер Лэн, возможно, величайшая из ныне живущих медиумов. В течение более 20 лет она предсказывает самые непредсказуемые события. Она один из признанных авторитетов эстрополитики. Знаменитости из мира шоу-бизнеса, политики и предприниматели выстраиваются в очередь, чтобы проконсультироваться у нее. Эстер Лэн ведет плодотворные научные исследования в области сверхъестественного. Разработанные ею методы дают поразительные результаты. Она была удостоена «Золотой Пирамиды» — Высшей награды Фестиваля Окултных Наук 1997 г.

Ваша жизнь изменится сверх самых смелых ожиданий. **Поскольку предложение бесплатно, оно ограничено 500 первыми откликами. Не теряйте времени.**

Действительно, я просто физически не успею изучить все индивидуальные случаи и зарядить слишком много Талисманов, поэтому в ближайшие дни я смогу помочь только 500 людям. Поскольку я хочу помочь в самом важном, прошу Вас отметить в купоне, какие перемены для Вас наиболее желательны. Но главное — **НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ. ЭТО СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

Я предлагаю ВТОРОЙ ПОДАРОК в самых серьезных случаях

Просто укажите дату и место своего рождения. Вместе с Магическим Талисманом я пришлю Ваше Астрологическое исследование из нескольких страниц, в котором будет раскрыто Ваше ближайшее будущее и перспективы на следующие месяцы. Это исследование подскажет Вам ответы на многие вопросы и пути решения Ваших проблем. Потворитесь: чтобы получить его, Вы должны ответить мне в течение 5 дней.

Прежде чем продолжить, позвольте задать Вам три вопроса:

1. Верите ли Вы, что богатство, слава и успех до сих пор начинаются — удаля лишь редких счастливей?

2. Верите ли Вы, что удача стучится в дверь лишь рожденным под счастливой звездой?

3. Верите ли Вы, что счастье и радости жизни доступны лишь немногим избранным?

Если Вы ответили НЕТ на любой из этих трех вопросов, то Вы можете рассчитывать на лучшую, счастливую жизнь в скором будущем. Вот как я планирую помочь Вам достичь этого. Это предложение на 100% **БЕСПЛАТНО**, но предназначено далеко не всем. Оно только для людей с реальными проблемами. Да, если всё складывается не так, как Вам хотелось бы (долги, конфликты с близкими, финансовые трудности...), если Вам кажется, что удача отвернулась от Вас, что жизнь бессмысленна и выхода нет, внимательно прочитайте это, пока не стало поздно.

Каждый день, читая свою почту, я с горечью вижу, как много людей живет тяжело и плохо, не видя выхода. Хотя зачастую им требуется лишь один толчок, чтобы обрести успех, любовь, счастье и избавиться от мучительных проблем. Поэтому я решила помочь наиболее нуждающимся в поддержке, предложив им бесплатно мой особый магнетический талисман, способный изменить их жизнь и дарующий чудодейственную силу. Этот талисман уже доказал свою эффективность; он не чета любым «магическим» амулетам, которые Вам, возможно, предлагали в прошлом.

Вам трудно это поверить?

Однако Вы ничего не теряете, а приобрести можете многое. На сей раз, Вы не будете разочарованы! И вот почему: во-первых, едва открыв в себе исключительные способности, дарованные мне Провидением, я решила, что моя главная задача — творить добро и исправлять несправедливости, которые вижу вокруг. Если и у Вас есть проблемы с деньгами, если Вас преследуют неудачи или не складывается личная жизнь, я хочу помочь и Вам. Вам надо лишь принять мой бесплатный подарок. Он ничего не будет стоить Вам, но принесет немалую пользу. Вот пример того, что может ожидать и Вас:

«Я носила Талисман (следуй Вашим указаниям) и, как Вы и обещали, ко мне вернулся муж. Он бросил пить и стал гораздо внимательнее ко мне. Теперь у него хорошая работа, но главное, наша семья не раскололась. Не знаю, как Вас благодарить.» (Екатерина Н., Сумы)

УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ УПУСТИТЬ

Что Вам необходимо больше всего? (Отметьте соответствующие пункты и зашлите купон)

- | | |
|---|---|
| ☐ Я хочу найти работу с хорошей зарплатой | ☐ Я хочу получить, чтобы меня любили |
| ☐ Я хочу выиграть судебный процесс | ☐ Мне нужна удача в играх |
| ☐ Я хочу встретить любовь своей жизни | ☐ Я хочу вернуть любимого человека |
| ☐ Я хочу выиграть значительную сумму денег (в рублях): | |
| ☐ Иное (опишите кратко): | |

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН НА МАГИЧЕСКИЙ ТАЛИСМАН

Заполните и отправьте, как можно скорее, по адресу: **101000, Москва, в/я 824.**

1. Да, меня интересует зараженный Вами Магический Талисман. При этом подразумевается, что:

1. Я получу его **БЕСПЛАТНО** в заглавном купоне. 2. Мне не придется платить за Магический Талисман ни рубля — ни сейчас, ни в будущем. 3. Сила Талисмана улучшит мою жизнь.

На этих 3-х условиях прошу срочно прислать мне Ваш Магический Талисман, обладающий поразительной магнетической силой.

☐ Прислите мне также мое личное Астрологическое Исследование, описывающее мое ближайшее будущее.

Имя: _____ Адрес: _____

Дата: _____ Место: _____ Час: _____ (если известен)

Я настоящим добровольно предоставляю свои персональные данные на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях фирмы "Тост Шей".

Дата: _____ Подпись: _____ «Простые рецепты здоровья» 02.06.12

ПОМНИТЕ: НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ - ЭТО 100% БЕСПЛАТНО

Полынь заменит лекарство

При шуме в голове вам поможет полынь. Соком свежей травы смазывайте уши и втирайте его в кожу головы. Также полезно просто вдыхать аромат этого растения. В свой рацион поставьте включить молоко, мясо, рыбу, то есть продукты, богатые незаменимыми аминокислотами. Желательно уменьшить потребление соли, сахара, а кофе и алкоголь вовсе исключите.

*Т. СОЛДАТОВА,
с. Елань Свердловской области.*

При дуодените хорошо помогает настой из полыни с шалфеем.

Возьмите 3 части травы полыни и 1 часть травы шалфея, перемешайте.

1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Принимайте по четверти стакана 4 раза в день.

*Н. ВАСЬКИНА,
Владимирская область.*

При женских воспалительных заболеваниях хорошо помогает спринцевание настоем полыни.

Настой готовят так: 1 ст. ложку сухой травы полыни заливают 1 стаканом кипятка, процеживают и остужают.

При опухоли кишечника и желудка можно использовать порошок из травы полыни (1 часть) с корнем лопуха паутинного (5 частей), травой чистотела (0,5 части), корнем одуванчика (7 частей).

Травы измельчите в кофемолке и принимайте по 1 ч. ложке перед едой.

*С. ШЕПТИЦКИЙ,
Казань,
Татарстан.*

В борьбе с **алкоголизмом** лично зарекомендовала себя полынь.

1 ст. ложку травы полыни заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 минут. Выпивают в 3 приема до еды. Курс лечения — 10 дней.

Кроме отвращения к алкоголю, полынный чай еще помогает бороться с нарушениями работы печени.

*Т. СЕРГЕЕВА,
д. Пор-Искитим
Кемеровской области.*

Последние 20 лет я периодически страдала от **болей в поджелудочной железе**, что только не делала: и диету соблюдала, и море таблеток выпила — все безрезультатно. И вот однажды мне посоветовали попить настой полыни.

1 ч. ложку травы полыни нужно залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час и процедить. Принимать по 2—3 ст. ложки настоя 2 раза в день перед едой.

Я стала лечиться настоем полыни и вот уже месяц, как не ощущаю болей в поджелудочной железе.

*Л. ГАЛКИНА,
г. Балахна Нижегородской области.*

При **трихомонадном кольпите** в течение дня принимайте отвар полыни горькой или чернобильника.

1 щепотку полыни залейте 1 стаканом воды, кипятите 5 минут, настаивайте 1—2 часа.

Полынь обладает противовоспалительным, вяжущим, обезболивающим действием, а также тонизирует пищеварительный тракт.

*Е. КОРЕПАНОВА,
г. Воткинск, Удмуртия.*

При различных **болезнях глаз** поможет следующий рецепт.

1 ч. ложку полыни залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться полчаса, процедите. Готовым настоем промойте глаза.

Я в деревянную ложку наливаю приготовленный настой, подношу очень близко к глазу и моргаю, таким образом омывая глаз. Сейчас лечусь календулой (приготовление такое же).

*Л. ПОГОРЕЛЬСКАЯ,
с. Гонохово Алтайского края.*

Я решила поделиться рецептом моей прабабушки от **гепатита и холецистита**.

Приготовьте такой сбор с травой полыни: 4 ст. ложки полыни соедините с 4 ст. ложками соцветий бессмертника песчаного, 2,5 ст. ложками травы тысячелистника обыкновенного, 4 ст. ложками плодов фенхеля обыкновенного.

1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя 4 раза в день за 15 минут до еды.

*Е. СТРУКОВА,
с. Чарыш Алтайского края.*



Полезный совет

Попробуйте сводить бородавки крепким настоем полыни. Смачивать бородавку надо один раз в день, лучше на ночь, пока не исчезнет.

*В. ШИРОКОВА,
Псковская область.*

Против боли

Нарвите целое ведро майской полыни, пока она еще не зацвела. Затем траву нужно помыть, подсушить, наломать листики с черенками и пропустить через мясорубку.

Полынную массу уложите в литровую банку и залейте водкой, настаивайте в течение недели. Теперь спиртовую кашицу полыни можно прикладывать на ночь к больным коленям, а сверху закрывать хлопчатобумажной тканью, целлофаном.

Утром эту кашицу вновь смочите водкой и держите на больном колене.

Хорошо помогают при болях в суставах свежеприготовленный сок или сгущенный настой свежей травы полыни горькой. Их используют в виде компрессов. Для этого годится только молодая трава.

*Ф. КЛИМОВИЧ,
Брест, Беларусь.*

Божье дерево с целебным ароматом

Полынь (мы называем ее — божье дерево) полезна при **холецистите, панкреатите**, а также для **очищения кишечника**. Сухую измельченную траву нужно принимать натошак (на кончике ножа) 3 раза в день за 30 ми-

нут до еды, желательно не запивая водой.

Полынь используется как успокаивающее, противосудорожное и снотворное средство при **эпилепсии, неврастении** и других нервных заболеваниях.

Настой: 1—2 ст. ложки измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

Кроме настоя, можно сделать **ароматические подушки** из сена с добавлением полыни и помешанца и подвесить их в помещении, где находится больной.

Настой травы также принимают в качестве средства, **повышающего аппетит, улучшающего работу желудочно-кишечного тракта и снимающего боль**. Настой хорошо помогает при **простудных заболеваниях, ревматизме, цистите, нарушении**

ниях менструального цикла.

Для лечения **туберкулеза** 3 ст. ложки полыни заливают 0,5 л белого вина, кипятят в течение 10 минут, настаивают до полного охлаждения и процеживают. В остывший отвар можно добавить мед. Принимают средство по 3 ст. ложки до еды при лечении легочных заболеваний.

Свежим соком или мазью из растолченных листьев полыни лечат **раны, обморожения, язвы**, а запаренной массой растения или горячими компрессами из отвара — **фурункулы, панариции, мастит**.

Л. ЧУБАРОВА,
Липецк.

Щавель обыкновенный

Кладовая здоровья

О лечебных свойствах щавеля кислого знал еще Авиценна. Он считал эту траву кладовой полезных веществ.

В состав щавеля входят **витамины, каротин, эфирные масла**. В большом количестве в нем

содержатся органические кислоты, минеральные вещества (кальций, магний, железо, фосфор).

Для лечения и профилактики тех или иных заболеваний используют все части растения.

Щавель помогает при лечении **авитаминозов, цинги, анемии** (витамин С ускоряет всасывание железа, повышая гемоглобин). В больших дозах щавель оказывает **слабительное** действие, в малых, напротив, **закрепляющее**. При **гастрите** с пониженной кислотностью он стимулирует выработку желудочного сока, улучшает пищеварение.

Отваром корней щавеля лечат **хронический колит**, 1 ч. ложку измельченных корней щавеля залейте стаканом кипятка. Держите на водяной бане (под крышкой) 15 минут. Затем дайте настояться, процедите, долейте отвар до первоначального объема. Принимайте по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

Щавелевый сок в небольших дозах может применяться как **желчегонное средство**.

Отвар листьев усиливает образование желчи, его назначают при кровотечениях или склонностях к ним, а также при различных сыпях и зуде кожи. В народной медицине настои корней и листьев щавеля ценятся как **противовоспалительное средство**.

Щавель кислый улучшает работу печени и активизирует дея-

тельность кишечника. Отвар листьев используют как противоядие при некоторых отравлениях, а отвар корней используют при кровавых поносах, при болях в пояснице и ревматизме.

Чай из щавеля кислого — средство от **кожных болезней**. 2 ч. ложки высушенной травы залейте 250 мл кипятка, настаивайте 10 минут и процедите. Выпивайте по 2 чашки чая ежедневно, а для наружного употребления этот же чай, не разбавляя, используйте для умывания и в качестве примочек.

Отвар из листьев щавеля полезен при **кровотечениях, болезнях печени, аллергии, зуде кожи**. 5 г измельченных свежих листьев залейте 400 мл кипятка, варите на медленном огне 15 минут, через 2 часа настаивания, процедите. Пейте по 50 мл 4 раза в день за 15 минут до еды большими глотками. Этим отваром рекомендуется полоскать полость рта и горла при **ангине, пародонтите**.

Щавель — одно из лучших средств при климаксе, как у мужчин, так и у женщин. Он устраняет неприятные проявления, если систематически употреблять щавель, то климакс пройдет намного быстрее и легче.

При пародонтите

Свежим соком из листьев щавеля, разбавленным в водой (1:2), а также отваром очень полезно полоскать рот при шатании зубов, кровотечениях из десен и при дурном запахе изо рта.

1 ст. ложку измельченных листьев залейте стаканом кипятка и кипятите на медленном огне не больше минуты. Настаивайте, пока не остынет, и полощи-

те до улучшения самочувствия.

Для приготовления сока свежесорванные листья щавеля вымойте, завяжите в марлевом мешочке и измельчите в фаянсовой (или деревянной) ступке. Затем все нужно отжать, процедить.

Пользоваться соковыжималкой не рекомендуется, ведь металлические детали ускорят процесс окисления щавеля, и он утратит свои полезные свойства.

Как повысить гемоглобин

Когда я лежала в больнице, рядом со мной была в палате женщина, которая страдала высоким давлением и повышенным гемоглобином.

От высокого давления ей родственники приносили желе из калины, а от повышенного гемоглобина — обыкновенный щавель. Конечно, много щавеля не съешь, поэтому ей делали из него салат, добавляя лук и сдабривая майонезом или маслом. Щавель за 2—3 недели может привести гемоглобин в норму.

*В. ХОМИЧЕНКО,
г. Барановичи, Беларусь.*



Полезный совет

В качестве желчегонного средства пейте свежий сок листьев щавеля по 0,5 ч. ложки на 1 стакан подслащенной воды.

*Ф. КЛИМОВА,
Городецкий район Нижегородской области.*



ФИТОАптечка

Хорошее противоглистное средство получается из щавеля. Соберите 1 кг травы и залейте ее 1 л кипятка. Проварите щавель 2 часа на водяной бане, процедите. Затем в полученный отвар добавьте 2 ст. ложки сахара и уварите все до объема стакана. Выпить отвар надо в течение дня по 1–2 глотка до еды.

*Т. САХАРОВА,
Рязанская область.*

Мать-и-мачеха

Околоречная трава

В народе мать-и-мачеху называют белокопытником или околоречной травой. Наверное, потому, что она растет на влажных глинистых почвах по обрывистым берегам рек и ручьев, ее много на лесных полянах и в оврагах. Цветет мать-и-мачеха в апреле-мае. Цветки желтые и пахнут медом.

Как лекарственное растение мать-и-мачеха была известна еще в Древней Греции и Риме. Ее отварами и настоями лечили многие болезни: золотуху, водянку, туберкулез легких, **катар желудка**. Дымом из сухих листьев унимали **зубную боль** и

приступы астмы.

Мать-и-мачеха — ценное средство от **заболеваний органов дыхания и желудочно-кишечного тракта**. В народной медицине мать-и-мачеха широко используется при **печеночных коликах, насморке, гриппе, воспалительных процессах полости рта, артрите, миозите, аллергии, малярии, отеках, одышке, болезнях сердца**.

Мать-и-мачеха входит в лекарственные сборы для лечения **гипертонии, атеросклероза, головной боли, эпилепсии**. В косметологии ее используют при **сухой себорее, облысении,**

для стимуляции роста волос. Свежие листья мать-и-мачехи или кашицу из них прикладывают на **ссадины, язвы и мозоли**, а также на участки кожи, пораженные **рожей**. Она исцеляет **нарывы, ожоги, раны**. А когда свежие листья гладкой стороной прикладывают к голове, проходит даже сильная головная боль.

Мать-и-мачеху и препараты из нее не рекомендуется принимать длительное время.

В лечебных целях используют прикорневые листья и соцветия мать-и-мачехи. Листья собирают в первой половине лета, после цветения. Не следует заготавливать совсем молодые листья, опушенные с обеих сторон. Сушат их на открытом воздухе под навесом или нанизав на плотную нитку.

Цветы собирают в начале цветения, обязательно в ясную сухую погоду, срезая цветочные корзинки у основания.

При длительном кашле, бронхиальной астме полезно пить настой цветов или листьев мать-и-мачехи.

2—3 ст. ложки свежих измельченных цветков мать-и-мачехи залейте на ночь в термосе 3 стаканами кипятка.

Утром процедите и выпейте настой в течение дня в несколько приемов. Лечиться нужно на протяжении всего сезона цветения мать-и-мачехи.

Сухие листья мать-и-мачехи разотрите в порошок.

1 ст. ложку порошка залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите несколько минут, остудите и пейте по полстакана 3 раза в день.



Полезный совет

Если у вас гастрит с пониженной кислотностью желудка, пейте отвар с листьями мать-и-мачехи. Это средство помогает и при опущении желудка.

В 2 л кипящей воды бросьте 1 щепотку листьев мать-и-мачехи, добавьте 1 щепотку цветов липы и 2 щепотки цветов зверобоя. Пусть все это покипит 5 минут.

Пить отвар нужно по половине стакана 3 раза в день.

В. ДУРАКОВА,
п/о Дубовка Воронежской области.

Надоело кашлять?

Среди растений-целителей мать-и-мачеха — одно из старейших лекарственных средств. Травой этой еще в глубокой древности лечили кашель и удушье, вызванные воспалением дыхательных путей. Народные лекари многих стран использовали мать-и-мачеху при составлении грудных и потогонных сборов.

При простудном кашле помогает настой или отвар травы мать-и-мачехи.

1 ст. ложку сухих измельченных листьев залейте 1 стаканом кипятка, кипятите в течение 5 минут. Затем остудите, процедите и принимайте 3—4 раза в день по 1 ст. ложке.

Целебные настои из сборов трав с листьями мать-и-мачехи пьют весной и осенью для профилактики **хронического бронхита**.

Излечивают кашель лекарственные сборы (оба эффективны):

8 ст. ложек листьев мать-и-мачехи, 6 ст. ложек алтейного корня и 4 ст. ложки травы душицы.

8 ст. ложек листьев мать-и-мачехи, 6 ст. ложек листьев по-

дорожника и 3 ст. ложки корня солодки.

1 ст. ложку любой смеси растений залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в течение 5 минут, пейте по трети стакана 2—3 раза в день.

При бронхите и других заболеваниях органов дыхания 1 ст. ложку мать-и-мачехи залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте, укутав, в течение 1 часа. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4—6 раз в день. Детям достаточно принимать по 1 дес. ложке 3—4 раза в день.

Настой из мать-и-мачехи оказывает **противовоспалительное, отхаркивающее действие**, он смягчает **кашель при гриппе** и понижает **жар**.

1 ч. ложку сухой травы мать-и-мачехи залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Затем добавьте мед, подогрейте и выпейте настоем горячим. Лучше это делать на ночь, потому что нужно тепло укрыться.

При насморке закапывайте в нос сок из свежих листьев мать-и-мачехи (по 2—3 капли в каждую ноздрю).

Свежий сок травы с сахаром или медом полезно пить при **туберкулезе** (по 1–2 ст. ложки в день).

Для повышения иммунитета отожмите сок из свежих ли-

стьев и принимайте по 1–2 ст. ложки 4–6 раз в день в течение недели.

*Р. ПОДТЕРЕБКОВА,
ст. Новоминская
Краснодарского края.*



ФИТОаптека

При бронхите я варю 2–3 листа свежей мать-и-мачехи (или 2 ч. ложки мелко нарезанной сухой травы) в 0,5 л молока 10 минут на слабом огне и добавляю 0,5 ч. ложки растопленного свиного сала.

Пить это средство нужно теплым мелкими глотками на ночь. Доза для детей — 0,5 стакана, для взрослых — 1 стакан.

*М. ТЕРЕШКИНА,
Кемерово.*

Василек синий

Пейте васильковый чай!

Один из красивейших полевых цветов — василек синий обладает целебными свойствами. Это растение издавна используется как **мочегонное средство**, его пьют при почечных отеках, для профилактики заболеваний печени и желчного пузыря.

Настой. 1 ст. ложку лепестков василька залейте стаканом кипятка, процедите и пейте 3 раза в день до еды по четверти стакана.

Но цветы василька синего используют не только в настое, их добавляют в чай для придания миндального аромата, включа-

ют в состав сборных травяных чаев. Чаще всего василек смешивают с корнями одуванчика, травой хвоща и крапивы.

Целебные свойства василька синего ценятся при лечении **нервных и желудочных заболеваний**, а примочки из распаренных цветков и сок из стебля растения заживляют **раны**, останавливают **кровотечения**. Эффективным ранозаживляющим свойством обладает порошок из сухих листьев василька.

После инфаркта миокарда для нормализации сердечной деятельности приготовьте васильковое масло.

100 г свежесорванной травы василька (в начале цветения) залейте 2 стаканами оливко-

вого или подсолнечного масла, закройте плотно крышкой и поставьте на солнце на 20 дней. Затем процедите, и принимайте по 1 ч. ложке утром натощак.

Отвар из василька излечивает от **кашля и простуды**.

Заварите 5 г травы с корнем 1 л кипятка, кипятите до тех пор, пока в посуде не останется половина первоначального объема. После этого отвар процедите и пейте теплым по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в течение лечения 5 недель.

Важно помнить, что злоупотреблять васильком не стоит, поскольку, кроме полезных веществ, растение содержит и ядовитые.

ОТ КОНЬЮНКТИВИТА И ЯЧМЕНЯ

Если у вас конъюнктивит или ячмени, то народная аптека рекомендует применять васильковые примочки.

Заварите 1–2 ч. ложки цветков (сухих или свежих) стаканом кипятка, настаивайте в течение 1 часа, затем процедите и используйте настой для глазных примочек 6–8 раз в день. Лечение бу-

дет более успешным, если 3 раза в день через 20 минут после еды выливать по четверти стакана настоя цветков василька.

От конъюнктивита приготовьте смесь из трав: василек

(цветки) — 2 части, шиповник (цветки) — 1 часть, ромашка лекарственная (цветки) — 1 часть, подорожник большой (листья) — 1 часть, бузина травянистая (цветки) — 1 часть. Залейте 3 ст. ложки этой смеси стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения и процедите через стерильную марлю и вату. Закапывать настой нужно по 3 капли в оба глаза 1 раз в день.

От **воспаления глаз** избавит смесь трав, в которую также вхо-

дит василек. Ее приготовьте из равных частей василька (цветки), львиного зева (цветки), очанки лекарственной (травы), бузины травянистой (цветки).

Заварите 2 ст. ложки сбора стаканом кипятка и настаивайте в термосе 6—8 часов. Напар надо использовать для закапывания в глаза и примочек. Курс лечения длительный — несколько месяцев.

*С. РОДИШЕВСКАЯ,
Саратовская область.*



Полезный совет

Во время сбора василька внимательно отделяйте высохшие или увядшие цветы. Если во время сушки некоторые лепестки потеряли свой природный яркий цвет, не используйте их, потому что лечебных свойств они уже не имеют.

Черемша

Медвежий лук

Черемша (ее народное название — медвежий лук) имеет широкие, плотные глянцевые листья, которые обладают приятным, луково-чесночным вкусом. В них содержится богатый набор

витаминов и микроэлементов, фитонцидов. Растение насыщено эфирными маслами, органическими кислотами, каротином, витаминами. В 100 г черемши содержится более 100 мг вита-

мина С: в 3 раза больше, чем в редьке, и в 10 раз больше, чем в чесноке и свекле.

Черемша — полезный естественный антибиотик. В ней имеются лизоцим, клетчатка, сапонины, слизи, сахара, минеральные фитонциды с выраженным антибиотическим действием. Ее считают средством, очищающим кровь и желудок.

Препараты черемши усиливают **секреторную функцию желез желудочно-кишечного тракта, перистальтику кишечника, оказывают бактерицидное, противоглистное, тонизирующее и слабое мочегонное действие**. Она способна **снижать уровень вредного холестерина**, поэтому любители черемши, которые ежедневно съедают по 10 листочков, не страдают от атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, черемша — эффективное общеукрепляющее средство.

Сырую черемшу едят при **плохом зрении**.

Для улучшения остроты зрения возьмите по 100 г свиной печени и листьев черемши. Тушите их в небольшом количестве воды (добавлять масло и солить не нужно). Съедайте на завтрак в течение 2 недель.

Спиртовую настойку луковиц и травы рекомендуют при **простуде и ревматизме**.

Свежие молодые листья черемши помогают при **воспалении суставов**. Для этого листья мелко нарезают, разминают, сбрызгивают растительным маслом. Полученную кашицу заворачивают в бинт и прикладывают к больным местам на 1—1,5 часа.

Настой листьев черемши пьют при **простуде, малярии, истощении, болезнях желудка и кишечника**.

1 ч. ложку измельченных луковиц черемши залить 1,5 стакана воды и настоять в течение часа. Пить по полстакана перед едой 3 раза в день.

При **лихорадке и кашле** поможет **отвар луковиц** черемши.

2 ст. ложки измельченных луковок залейте 300 мл воды и держите на водяной бане 30 минут. Остудите и процедите. Пейте по четверти стакана 3 раза в день после еды.

Прекрасное **антисклеротическое средство** — **настойка** из черемши.

Измельченные свежие листья залейте водкой (1:4). Настаивайте в темном месте в течение 7 дней. Принимайте по 30 капель 2—3 раза в день.

От гипертонии принимайте лекарство по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды, запивая небольшим количеством воды.

Используйте настойку и как растирку при **невралгии, радикулите, ревматизме, болях от ушибов.**

Гнойные раны можно также обрабатывать теплой кашицей из листьев черемши или соком.

Для приготовления сока мелко нарезанные листья пропусти-

те через мясорубку, выложите смесь на чистую марлю и отожмите сок. Храните его в холодильнике.

Хорошо **очищает почки и мочевой пузырь отвар** листьев черемши.

Горсть измельченных листьев залейте 300 мл воды и варите в течение 10 минут. Укутайте и настаивайте в течение ночи. Пейте по четверти стакана после еды (можно с 1 ч. ложкой меда).

■ Важно

Чтобы не спутать черемшу с очень похожим внешне на нее ландышем, разотрите листочек. Если пахнет чесноком — значит это черемша.

Наведем в организме чистоту

Свежий сок и листья черемши очищают **почки и мочевой пузырь**. Для усиления ее **противоглистного** свойства используйте настойку черемши. Засыпьте бутылку доверху измельченными листьями и луковичками черемши, залейте водкой и на 2 недели поставьте в теплое место. Принимать приготовленное лекарство надо 4 раза

в день, добавив в рюмку кипяченой воды 10—15 капель настойки черемши.

Для очищения организма **от паразитов, мокроты в легких, избавления от запоров** приготовьте настойку черемши на белом вине. Горсть измельченных листьев черемши 5 минут прокипятить в 2,5 стакана белого вина, добавив в него 1 ч. лож-

ку меда. Пейте в течение дня по 2—3 глотка.

Черемша хорошо растет на дачном участке. Выкопайте в лесу (в мае—июне) луковицы,

посадите в своем саду, и у вас под рукой всегда будет прекрасное средство от многих хворей.

*Н. СОЛЕЕВА,
Новгородская область.*



Полезный совет

Не съедайте более 20 листочков черемши за раз, иначе возможны бессонница, головная боль, обострение гастрита. А чтобы избавиться от чесночного запаха, характерного для черемши, ошпарьте перед едой ее листья кипятком.

*Н. СЛИТКОВА,
Хабаровский край.*

Лютики-цветочки...

Чистяк весенний

В конце апреля и весь май цветет лютик весенний (чистяк) — лекарство от многих недугов.

При кожных сыпях, запорах, геморрое приготовьте отвар из лютика. Для этого залейте 1 ст. ложку сырья 400 мл воды, нагревайте 2 часа на водяной бане, охладите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для наружного применения отвар готовится несколько иначе: возьмите 1 ст. ложку сырья,

залейте 200 мл воды, кипятите 5 минут. Используйте **для промывания ран и язв, полосканий при стоматите и воспалении десен.**

Для смазывания **геморроидальных узлов** приготовьте мазь: разотрите свежие листья лютика до однородной массы и смешайте со сливочным маслом или вазелином в соотношении 1:1.

Для очищения кожи 2—3 ч. ложки травы залейте 250 мл

воды, доведите до кипения на медленном огне и процедите. Пейте чай по несколько глотков в течение дня.

В природе существует несколько видов лютиков. Кроме чистяка весеннего, в народной медицине также популярен **лютик едкий**, у которого в отличие от чистяка округлые сердцевидные желтые листья.

Название лютика едкого говорит само за себя. Известно его жгучее действие, когда на руках появляются пузыри, если рвать цветы охапкой. Кроме того, свежая трава ядовита! В отличие от чистяка весеннего лютик едкий нельзя до-

бавлять в салаты, потому что попадая в организм в большом количестве, он раздражает желудок и кишечник, вызывает понос и колики.

Зато лютик едкий хорошо помогает при **бородавках, фурункулах, ревматизме, подагре**. В старинных травниках об этом растении писали: «Лютик действует как слабительное: если съесть 5 или 6 листьев с изюмом, это вызывает неоднократный стул. Если листья наложить снаружи, они снимают утолщения с ногтей, бородавки и другие новообразования».

*А. КУЛЬШИНА,
Нижний Новгород.*

Эффект желтушника

В нашей семье многие «сердечные проблемы» помогает решить **желтушник серый**. Трава, правда, считается ядовитой и требует осторожности при употреблении, но эффект от чая из нее поразительный.

Для чая мы смешиваем 1 ч. ложку сухой травы желтушника, 5 ст. ложек измельченной сосновой хвои, 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника (можно боярышника). Смесь кладем

в термос, заливаем 2 л кипятка и настаиваем всю ночь. Пьем настой перед едой или просто в течение дня независимо от приема пищи. В чай можно добавить мед, чтобы улучшился вкус.

Утром чай помогает организму взбодриться, днем восстанавливает силы после сидячей работы, стрессов, снимает усталость. После регулярного приема в течение месяца проходят **головные боли** (при атеросклерозе и гиперто-

нии), исчезает **тахикардия**. Этот чай особенно хорош при **осложнениях на сердце после гриппа, при головокружении, слабости**.

Мой основной диагноз — врожденный порок сердца, а чай помогает чувствовать себя полноценным и жизнерадостным че-

ловеком в течение всего года, не глотая никаких таблеток.

Знакомые пьют чай из желтушника при **сахарном диабете, астме**. Помогает.

С. СЕМИЛЕТОВА,
Калачеевский район
Воронежской области.



ФИТОаптечка

Заеды у своего ребенка я лечу так. Каждое утро смазываю их йодной настойкой или раствором азотнокислого серебра.

В течение дня (не менее 2 раз) трещины нужно смазывать соком чистотела.

И. САНДЛЕР,
Хабаровский край.

Травами по аллергии

Крапива глухая (яснотка), цветы. 1 ст. ложку сухих или 2 ст. ложки свежих цветков залейте стаканом кипятка. Настаивайте, укутав, 1 час, процедите. Пейте по трети стакана 3 раза в день.

Ромашка аптечная. Настой ромашки пьют при крапивнице, экземе. 2—3 ст. ложки цветков залейте стаканом кипятка и мешайте до образования кашицеобразной массы, которую в горячем виде выложите на чистую

ткань и прикладывайте к пораженным местам.

Солодка голая также обладает противоаллергическим действием. Заготавливают солодковый (лакричный) корень ранней весной или осенью.

1,5 ст. ложки измельченного корня залейте стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день.

Хвощ полевой. 4 ст. ложки измельченной травы залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа. Принимайте при аллергии по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Черёда трехраздельная. Настой и отвары из череды — эффективное средство от аллергических заболеваний. Для приготовления чая равные части череды и трехцветной фиалки, 0,5 части паслена горького заварите как чай.

Для лечебной ванны приготовьте настой из 3 ст. ложек череды и с добавлением 100 г морской или поваренной соли. Тем-

пература воды должна быть 37—38 градусов, продолжительность процедуры — 15 минут.

Девясил высокий облегчает кожный зуд при нейродермитах и крапивнице. Отвар приготовьте из корней и корневищ из расчета 1:10, кипятите 10 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Подорожник. Свежий сок принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

Настой: 1 ст. ложку сушеных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение часа. Пейте по трети стакана 3 раза в день.

Подмаренник цепкий

С давних времен это растение используется как желчегонное, жаропонижающее, кровоостанавливающее, мочегонное, противовоспалительное, противоопухолевое и спазмолитическое средство.

В народной медицине свежий сок подмаренника применяют при **эпилепсии**.

Порошок из листьев употребляется при **болезнях печени, скарлатине, женских недугах, кишечных коликах, кож-**

ных сыпях, дерматомикозах, чесотке.

Настойка травы помогает при **переломах, вывихах, геморрое, ревматизме, псориазе, экземе.**

Отвар корней подмаренника оказывает эффективное действие при **цистите, камнях в почках.**

При **эпилепсии, геморрое, злокачественных опухолях** 4 ч. ложки измельченной травы подмаренника настаивайте 2—3 часа в двух стаканах кипятка,

процедите. Пейте в горячем виде по полстакана 4 раза в день маленькими глотками (курс — 3 недели).

При **золотухе, кожных сыпях, лишае, ранах, язвах, фурункулах** 3 ст. ложки травы залейте тремя стаканами кипятка, оставьте на 4 часа, процедите.

Используйте для ванн и примочек — 10—12 процедур через день.

При **ревматизме** 30 г травы настаивайте 10 дней в 500 мл водки, процедите и применяйте для втираний (курс — 2 недели).

*Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.*

Цикорий для суставов

Всем, кто страдает от сильных суставных болей, советую лечить-ся компрессами из цикория. Помогают они быстро.

2 ст. ложки измельченных и промытых корней цикория залейте стаканом кипятка, дайте настояться (до остывания). Затем сложите в несколько слоев чистую ткань или марлю, смочите в настое корней цикория, приложите к больному суставу, а сверху положите целлофан и зафиксируйте компресс теплым платком.

Держать этот компресс нужно в течение 30 минут. Боль уходит сразу.

*О. КУЛЕШИНА,
Саратов.*



Полезный совет

Если вы, собирая в лесу ягоды шиповника, терновника или крыжовника, нечаянно укололись или загнали занозу в палец, воспользуйтесь моим рецептом. 5—7 веточек чистотела нужно залить литром воды, добавить 2 ст. ложки соли. Вскипятить и в горячем (почти кипятке) отваре парить больной палец или руку. 2—3 процедуры избавят вас от проблемы.

*Е. ДУНАЕВА,
Ленинградская область.*



ФИТОаптека

Настой травы цикория обыкновенного издавна считался средством, улучшающим работу сердца. Залейте 1–2 ч. ложки травы стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

*Т. ВЛАСОВА,
Тюменская область.*

Черед череды

Очень мучили меня в далеком 70-м году фурункулы, не знала, куда от них убежать. Пока они «садились» на мягкие места — терпела, а уж как полезли в уши — тут хоть на стену бросайся.

На мое счастье приехала к нам хорошая знакомая и посоветовала пить череду, вместо чая. Пошла я в аптеку, купила две упаковки череды. Заваривала ее кипятком, настаивала до остыва-

ния и пила. Если сильно крепкий получался настой, то разбавляла кипяченой водой. Так и лечилась, пока фурункулы постепенно сошли на нет, забыли ко мне дорогу, и по сей день не появляются. Думаю, этот рецепт поможет многим, потому что проверен на всех моих родных и знакомых.

*А. РЯЗАНОВА,
Челябинская область*



ФИТОаптека

Для профилактики глазных заболеваний пейте отвар цикория обыкновенного. 3 ст. ложки сырья залейте двумя стаканами воды, кипятите 2–3 минуты, настаивайте полчаса. Выпейте отвар в течение дня. Курс — месяц.

*И. КАСАТКИНА,
Пенза.*

От приступов панкреатита

Лечение хронического панкреатита народными средствами полезно сочетать с приемом препаратов, назначенных врачом. Это поможет избежать приступов острого панкреатита и операции.

◆ Смешайте по 1 дес. ложке травы чистотела, плодов аниса, кукурузных рыльцев, травы горца птичьего, корней одуванчика и фиалки трехцветной. Залейте эту смесь 0,5 л кипятка, доведите до кипения и варите 2—3 минуты. Затем остудите и процедите отвар. Пейте его 3 раза в день до еды на протяжении 2 недель.

◆ Приготовьте другую травяную смесь. Размельчите и смешайте по 1,5 ст. ложки семян

укропа и листьев мяты перечной, по 1 ст. ложке плодов боярышника и цветков бессмертника, 1 дес. ложку цветков ромашки. Залейте травяную смесь 0,5 л кипятка, охладите, процедите. Пейте по 0,5 стакана настоя после еды в течение месяца.

◆ Поможет и одуванчик. 1 ст. ложку его корней залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте в течение 12 часов. Пейте по четверти стакана 4 раза в день.

Склеродермия отступит

Можно ли в лечении склеродермии применять лекарственные травы? Дайте, пожалуйста, рецепты лекарственных настоев и отваров.

Фитотерапия склеродермии может стать важным подспорьем в основном лечении.

Лекарственные растения применяются в виде водных отваров из расчета 1 ст. ложка измельченного сырья на стакан воды. 15 минут средство держат

*Е. ЩУКИНА,
г. Алапаевск Свердловской области.*

на водяной бане, настаивают 30 минут, процеживают и доливают водой до исходного объема. Принимают отвары по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Так, замечен положительный эффект после лечения отварами **корней одуванчика лекарствен-**

ного и пузатки высокой. Когда поражены суставы, нужно добавлять в сбор **лабазник вязолистный, подмаренник настоящий, лопух большой, иву козью, крапиву двудомную, малиновый лист, смородиновый лист** и другие растения. Особенно полезно использовать травы, обладающие легким кардиотоническим свойством, например, **рододендрон даурский и багульник болотный**. Багульник будет эффективен в сочетании с **хвощом или спорышем** при легочной патологии, развившейся в результате системной склеродермии.

Патология почек при склеродермии носит сложный характер, поэтому использование трав в данном случае будет иметь вспомогательный характер. Мочегонным эффектом обладают **хвощ и спорыш, толокнянка обыкновенная, брусничный лист, вереск обыкновенный, лист березы, корень пырея**.

Важно помнить, что таким больным **противопоказан золотарник нисходящий (золотая розга)**.

Применение **родиолы четырехчастной (красной щетки)**, как и других трав — адаптогенов, при лечении склеродермии

требует приготовления спиртовой настойки корней с корневищем. Дозирование капельное из расчета 1 капля на 2 кг веса больного или 1 капля на год жизни для детей до 14 лет. Принимать настойку нужно 3 раза в течение дня. Курс — 1,5–3 месяца.

Все лекарственные растения нужно принимать в период затухания (а не обострения) болезни. Профилактические курсы продолжительностью по 1,5 месяца желательно проводить каждую весну и осень.

В качестве наружного лечения склеродермии фитотерапевты часто рекомендуют мазь на основе полыни или эстрагона.

Мазь из эстрагона. В растопленный на водяной бане нутряной жир бросают сухой эстрагон из расчета 1 часть травы на 5 частей жира. Размешав, томят в духовке 5–6 часов. Процеживают, дают остыть и убирают в холодильник.

А полынь является эфиросодержащим растением, поэтому ее выдерживают в холодном жире (холодное настаивание) 2–3 недели (1 часть травы на 5 частей жира).

Применяются мази наружно: наносят их на пораженные

участки кожи 3 раза в день на протяжении 2–3 месяцев.

Так же можно приготовить мази на основе **дурнишника обыкновенного, льнянки обыкновенной (жабрейная мазь), чистотела большого.**

При появлении в моче крови в любой сбор необходимо добавлять **крапиву двудомную, тысячелистник или пастушью сумку.**

Нарушения работы желудочно-кишечного тракта у больных системной склеродермией характеризуются, как правило, патологическими процессами в пищеварительном тракте.

В такой ситуации фитотерапевты советуют отдавать предпочтение растительным горечам. Это, например, **полынь горькая, вахта трехлистная, горечавка желтая, подорожник большой.**

Нередко обострение болезни бывает связано с психоэмоциональным напряжением. В такие периоды полезен прием растений с успокаивающим действием: **корень синюхи голубой, шлемник байкальский, патрия средняя, мята полевая, Melissa лекарственная, пион уклоняющийся.**

Поддержка для почки

Месяц назад я перенесла пиелонефрит. Лечилась в течение трех недель различными антибиотиками. Сейчас анализы не показывают воспаления, но я боюсь, что болезнь может принять хронический характер. Какие травяные настои помогают при пиелонефрите?

Л. БЕЛОБОРОВА,
Рязань.

При пиелонефрите наибольший эффект дает лечение мочегонными средствами. Применять лекарственные растения лучше **под контролем врача.** Фитотерапия проводится курсами в течение 20 дней, затем травяные сборы нужно менять.

Корень алтея и пырея, трава пустырника, зверобоя и крапивы, шишки хмеля, лист подорожника. Все смешайте в равных пропорциях и измельчите. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте настой в те-

плот виде по 3 ст. ложки 4–5 раз в день.

Для следующего курса лечения рекомендуется новый сбор: **травя крапивы, тысячелистника, зверобоя, мать-и-мачехи, донника.** Залейте 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час. Пейте в теплом виде с медом по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Поскольку отвары трав выводят из организма соли калия, то для восполнения их потери включите в свой рацион печеный картофель, мед, изюм, петрушку, тыкву, арбуз, дыню, баклажаны.

Во время лечения травами рекомендуется ограничить употребление соли, острой, соленой и кислой пищи.

Такой необыкновенный тысячелистник

Тысячелистник обыкновенный — уникальное растение. Своими многочисленными полезными свойствами он оправдывает свое название, действительно избавляя от тысячи болезней.

Тысячелистник оказывает кровоостанавливающее, бактерицидное и противовоспалительное действие, улучшает пищеварение, расширяет желчные протоки, увеличивает желчеотделение, снимает спазмы в кишечнике, купирует аллергические реакции.

Область применения тысячелистника разнообразна. Его на-

значают при различных внутренних и наружных кровотечениях, хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, нерегулярных менструациях.

В виде полосканий, промываний, примочек используют настои тысячелистника (**при гингивите, стоматите, пародонтозе, кровоточивости десен, ранах, язвах, угрях, фурункулах**).

Еще одна область применения препаратов тысячелистника для женщин — это облегчение предменструального синдрома. Основные симптомы этого недуга — судорожные боли в нижней

части живота, пояснице, набухание молочных желез.

При предменструальном синдроме, а также **болезненных менструациях** рекомендуется пить настой тысячелистника в течение нескольких недель. Для приготовления настоя возьмите 1 ст. ложку сухой травы, залейте стаканом кипятка, оставьте на 1 час, затем процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Дополнительно к основному лечению можно пройти курс ванн с тысячелистником. Для этого 60–75 г сырья залейте 1 л кипящей воды, настаивайте 20 минут, процедите. Вылейте настой в ванну. Процедура длится 15–20 минут.

При гастрите с пониженной кислотностью возьмите 20 г сухой травы на 2 стакана воды, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При плохом аппетите 20 г сухой травы залейте 100 мл водки или 70-процентного спирта, настаивайте в течение недели. Принимайте по 30 капель 3 раза в день.

В качестве **профилактики малокровия** возьмите в равных

частях тысячелистник, крапиву, корни одуванчика, залейте 1 ст. ложку сбора 1,5 стакана кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Пейте в течение недели 3 раза в день по четверти стакана за 20 минут до еды.

При ушибах и порезах поможет такое средство: смешайте поровну свежую траву тысячелистника и цветки календулы, измельчите их в кашу, чтобы появился сок, заверните в марлю и прикладывайте к больному месту.

Чтобы лечить **ожоги**, необходимо заранее приготовить следующую мазь: смешайте 10 частей свежих цветков зверобоя, 5 частей тысячелистника, 3 части цветков ноготков и 2 части цветков ромашки аптечной. Измельченные растения залейте 2 л оливкового масла и настаивайте в течение 40 дней.

Пораженные участки кожи смазывайте 1 раз в день, пока раны не заживут. Храните мазь в темном прохладном месте.

При диарее (поносе) будет эффективен травяной чай. Смешайте в равных частях травы зверобоя и тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, настаивайте 15–20 минут. Пейте настой по полстакана 4–5 раз в день.

При воспалении мочевого пузыря возьмите по 1 ст. ложке листьев манжетки и корня аира, по 2 ст. ложки травы тысячелистника, березовых почек, листьев толокнянки. Залейте 2 ст. ложки сбора 2,5 стакана сырой воды и кипятите 5–7 минут, снимите с огня и через полчаса процедите. Весь отвар выпейте в течение дня в четыре приема.

Другой сбор **при урологических заболеваниях**: смешайте по 20 г травы тысячелистника, плодов барбариса, листьев березы, травы полыни горькой. Залейте 2 ст. ложки смеси 2,5 стакана сырой воды и кипятите 5–7 минут. Принимайте по 150 мл 2–3 раза в день за полчаса до еды.

При больных почках воспользуйтесь таким рецептом: возьмите по 40 г травы тысячелистника и листьев толокнянки,

по 20 г березовых почек и корня аира. Заварите 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка, поставьте на огонь и нагревайте на водяной бане 10 минут, настаивайте полчаса, процедите. Выпейте настой в течение дня в несколько приемов.

Вот только от неумеренного применения тысячелистника может появиться тошнота, головокружение, кожная сыпь. И особо стоит отметить, что **тысячелистник категорически противопоказан беременным женщинам**.

Ну а свежие листья тысячелистника и его цветки можно использовать как приправу к салатам, винегретам, к мясным и рыбным блюдам, а высушенные листья и цветки полезно добавлять в квас, вино, настойки, ликеры.

Г. РУДЕНКО,
г. Невинномысск
Ставропольского края.



ФИТОАптека

При пищевом отравлении заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку порошка из высушенной травы (желательно с цветами) цикория и настаивайте в термосе ночь. Настой надо выпить в течение дня за 30 минут до еды в 3–4 приема.

И. ТИУНОВА,
Вологодская область.

НОЧНАЯ ПРОВЕРКА

Учеными доказано, что более половины случаев импотенции связано с чисто психологическими причинами. Слишком часто у современных мужчин во время секса голова занята политической, финансовыми проблемами и криминальными новостями. Это мешает появлению естественного полового возбуждения и установки на получение удовольствия. Как результат – сниженная потенция, вялая эрекция... Это импотенция? Вовсе нет. Чтобы убедиться в этом, вспомни про ночную эрекцию.

Во время сна активизируются подсознательные центры удовольствия. В это время и появляется ночная эрекция.

Если ты проснулся ночью или под утро и у тебя есть эрекция – значит, ты не импотент!

Твоя проблема называется эректильной дисфункцией. Значит, нужен ЭРЕКТОГЕНОН!

Все компоненты ЭРЕКТОГЕНОНА растительного происхождения.

Астрагал, Йохимбе, Гота Кола и Женьшень возбуждают сексу-

полового гормона тестостерона. В отличие от синтетических допингов, ЭРЕКТОГЕНОН не вызывает одноразовую искусственную эрекцию. ЭРЕКТОГЕНОН регулирует естественные сексуальные механизмы, постепенно устраняя предрасположенность к эректильной дисфункции. После курса ЭРЕКТОГЕНОНА твердая и продолжительная эрекция появляется не только под утро, но когда это нужно тебе. Точнее, вам обоим! Спрашивайте в аптеках!

ЕСЛИ ТЫ ПРОСНУЛСЯ НОЧЬЮ ИЛИ ПОД УТРО И У ТЕБЯ ЕСТЬ ЭРЕКЦИЯ – ЗНАЧИТ, ТЫ НЕ ИМПОТЕНТ!

альные центры мозга, при этом усиливая кровоснабжение полового органа. Микроэлементы и целый набор половых витаминов стимулируют синтез мужского



РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СТР № RU.77.99.11.003.E.003898.12.10 от 16.12.2010 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33 (часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной). Импланзия ФАРМСПРАВКА: 8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный).

Аптека № 301: (831) 293-77-12. Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19. 36,7 и Максавит: (831) 277-99-09.

Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88. Поволжье-Фарм: (831) 245-43-11.

Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44 | www.riapanda.ru

Чем полезен астрагал

Астрагал издавна используют в тибетской, китайской, монгольской и сибирской медицине. Считается, что по эффективности он превосходит женьшень, поэтому его часто называют сибирским женьшенем. Это растение также называют сердечником, мышинным горохом.

С лечебной целью заготавливают траву и корни этого растения, богатые полисахаридами, флавоноидами, дубильными веществами, сапонинами, аминокислотами, витаминами и микроэлементами.

Важно, что в астрагале есть и селен, в котором нуждается каждый орган человека. Селен оказывает **противоопухолевое действие, усиливает иммунитет, нормализует микрофлору кишечника, улучшает состояние печени, защищает сердце от различных заболеваний, незаменим для костей и хрящей.**

Астрагал помогает при опухлях головного мозга, водянке, атеросклерозе, болезни Альцгеймера, эффективен он для восстановления после инсульта.

Это растение укрепляет нервную систему при эпилеп-

сии, шизофрении, борется с депрессией.

Астрагал понижает давление при гипертонии, улучшает кровоток в сердце и почках, расширяет кровеносные сосуды, нормализует работу капилляров, обмен веществ в мозге, печени, почках, железах внутренней секреции, улучшает тканевое дыхание мозга, обмен веществ в печени, почках, мозге, железах внутренней секреции, оказывает мочегонное, успокаивающее, отхаркивающее, вяжущее действия.

После лечения астрагалом появляется прилив сил, желание двигаться, улучшается работа суставов, уходят боли, отеки, исчезают головные боли, головокружения, «мушки» перед глазами, шум в ушах, бессонница.

Астрагал — испытанное средство от болей при сердечной недостаточности.

Он дает надежду на **избавление от глаукомы:** давление приходит в норму, радужная оболочка глаз становится ярче, исчезает замутнение поля зрения.

Полным людям астрагал помогает похудеть.

Еще астрагал борется с **аллергией и кожными заболева-**

ниями (экземой, псориазом, витилиго).

Но самое главное — астрагал помогает при **доброкачественных и злокачественных новообразованиях**.

Как приготовить лекарственных средства из астрагала?

Настой. 1 ст. ложку астрагала заварите стаканом кипятка, настаивайте несколько минут, выпейте в 3 приема за день (до еды).

При заболеваниях почек 2 ст. ложки травы астрагала шерстистоцветкового или 1 ст. ложку измельченных корней залейте 300 мл горячей воды (не кипятите!), настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4–6 раз в день. (Рецепт под-

ходит и при лечении других заболеваний.)

При частых простудных заболеваниях, умственных нагрузках, гипервозбудимости у детей 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка, дайте настояться и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настойка. 1 часть астрагала залейте 10 частями водки, дайте настояться. Употребляйте по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Смешайте порошок корня астрагала с медом в пропорции 1:1, принимайте по 0,5 ч. ложки 3 раза в день в течение 3 месяцев.

*Е. ТКАЧЕНКО,
Иркутск.*

От шума в голове

От шума в голове, головокружения, слабости мне помогает квас из чистотела и сыворотки.

Вот его рецепт. Смешать 3 л сыворотки, 1 стакан сахара, 1 стакан измельченного чистотела (лучше свежего), 1 ст. ложку сметаны. Оставить в тепле на 20–25 дней, часто взбалтывая. Пить квас по 0,5 стакана 1–3 раза в день до еды, но начинать курс лучше с 0,5 стакана

1 раз в день, постепенно увеличивая дозу.

Возможны реакции: слабость, сонливость, потеря аппетита, может измениться цвет мочи и давление начнет скакать. Не нужно этого бояться.

Я выпила 3 банки такого кваса. У меня улучшилось самочувствие. Буду курс повторять еще раз.

*Н. ЗАЙЦЕВА,
Нижегородская область.*

Глава IV

Лесные ПОМОЩНИКИ

Ягоды вместо таблеток

Черника улучшает зрение

Ягоды черники улучшают кровоснабжение сетчатки глаз и тем самым обостряют зрение. В годы Великой Отечественной войны летчикам перед полетами даже давали пить черничный кисель, чтобы улучшить их ночное видение.

Свежие плоды черники в больших количествах назначают при **подагре, ревматизме, камнях в почках, малокровии.**

Еще чернику используют как вяжущее средство **при острых и хронических нарушениях пищеварения.**

Спиртовой экстракт и настой из листьев черники **уменьшают содержание сахара в крови.**

Густой отвар плодов черники часто приносит облегчение при **ангине** (его используют для полоскания горла), **сыпи на коже** и **некротических язвах.** Черни-

ку рекомендуют при атеросклерозе, гипертонии, болезнях, связанных с нарушением проницаемости сосудистой стенки.

Настой из ягод

3 ст. ложки плодов заливают холодной кипяченой водой. Настаивают 8 часов и процеживают. Пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

2 ст. ложки сушеных ягод чер-

ники настаивают 2 часа в 400 мл кипятка. Принимают по трети стакана 4–5 раз в день.

Настой из листьев

4 ч. ложки измельченных сушеных листьев настаивают 2 часа в 400 мл кипятка, процеживают. Пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

О. БЕЛОБРОВА,

г. Майкоп, Республика Адыгея.

■ Кстати

Ягоды черники обладают способностью замедлять старение организма. А еще эта ягода эффективно борется с такими симптомами старения, как потеря памяти и мускульной силы, ухудшение зрения и нарушение координации движений.

Лесная берегиня

С древних времен ягоды брусники считаются важным пищевым и лечебным продуктом. Из них варили варенье, джемы, компоты, замачивали впрок.

Ягоды и листья брусники и сегодня широко используются при лечении различных заболеваний человека. Однако многие до сих пор о лечебных свойствах брусники знают мало.

Отвары и настои из листьев брусники обладают мочегонны-

ми, антисептическими, вяжущими свойствами и успешно избавляют от камней в почках.

Пригодны для лечения хорошо высушенные с зеленой окраской листья, собранные поздней осенью. А если их собирать весной, то до начала цветения брусники. Сушить листья надо в темном месте.

При **цистите, нефрите, простатите** пейте отвар из листьев брусники: 2 ч. ложки залейте

1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут. Выпейте отвар небольшими глотками в течение дня.

Есть у нас и личный опыт лечения брусникой.

Я посоветовал супруге бруснику для лечения **пиелонефрита**. Она пила отвар листьев и почувствовала резкое улучшение, потом анализ мочи показал значительное снижение количества

лейкоцитов. Хотя улучшение наступило, она продолжает лечение брусникой.

От **цистита и простатита** я тоже использовал препараты брусники, и почувствовал значительное улучшение здоровья.

Буду рад, если мои рекомендации по лечению брусникой помогут. Доброго всем здоровья!

Н. БАРМАТОВ,
Иваново.



ФИТОаптечка

Этот рецепт отвара брусничных листьев я использовала при лечении своего маленького сына от ночного недержания мочи. Одну горсть листьев брусники заварите в 3 стаканах воды и кипятите 10 минут. Выпить отвар надо в течение дня в 3 приема. Помогло!

Л. ФИЛОНЕНКО,
Тюменская область.

Брусника убережет от болезни

В бруснике много витаминов, минералов, различных сахаров и органических кислот. Но самое главное — она содержит очень полезное вещество, которое обладает **бактерицидным и мочегонным** действием.

Водный настой из брусники дают больным **при высокой температуре**. При **подагре и артрите** (в начальной стадии болезни) очень полезно съедать по 1 стакану свежей брусники в день.

При отечности полезно принимать экстракт брусничного листа (3 раза в день по полстакана до еды). Он оказывает значительное противовоспалительное действие.

Если какая-либо болезнь нагрянула внезапно и вас уже начали лечить антибиотиками, добавляйте в чай сушеные или свежие ягоды брусники, и тогда **дисбактериоз** вам не грозит.

Брусника поможет и как отхаркивающее средство **при кашле**. 150 г ягод разомните, отожмите сок. Выжимку залейте 1 л горячей воды и прокипятите 15 минут. Процедите, добавьте 150 г меда и влейте отжатый сок брусники. Принимайте в течение дня равными порциями.

Помните, что бензойная кислота, содержащаяся в бруснике, противопоказана при некоторых болезнях почек.

*Н. ВЛАСЮК,
Брест, Беларусь.*

Хочу поделиться рецептом, который помогает **при гипертонии, тахикардии, аритмии, внутричерепном давлении**.

Смешайте брусничный лист (1 часть) с цветками календу-

лы (2 части). Возьмите 1 ст. ложку этого сбора и залейте на ночь 1 стаканом кипятка в термосе. Утром процедите. Выпейте этот настой за 3 раза (в равных пропорциях за 20–30 минут до еды).

Брусничный лист очистит почки, а значит, улучшится работа сердца. Календула очистит и укрепит сосуды, успокоит нервную систему.

*Л. МИРЗАЕВА,
г. Димитровград
Ульяновской области.*

При лечении **мастопатии и миомы** полезно принимать следующий настой.

Смешайте лист брусники, добавьте цвет лопуха, ромашки аптечной, календулы, бессмертника, бузины и липы, кукурузные рыльца, траву спорыша, зверобоя, хвоща полевого и кору крушины (все в равных частях).

2 ст. ложки сбора залейте 2 стаканами кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, дайте настояться. Процедите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой, добавив 0,5 ч. ложки яблочного уксуса. Если давление нормальное, то неплохо к

настою добавить 20 капель настойки золотого корня или женьшеня. Принимать настой нужно в течение 30 дней.

Этот сложный фитосостав выводит шлаки из организма, очищает сосуды от холестерина, усиливает выработку гормонов и обладает стимулирующим иммунитет действием. Огромное достоинство этого сбора в том, что он нормализует и активизирует обмен веществ в организме, что необходимо при лечении многих заболеваний.

Лечение миомы, фибромы и других опухолевых заболеваний продолжительное — от 6 месяцев до 1 года и более. Конечно, было бы проще, если бы женщина смогла применить только один рецепт и была здорова. Но, к сожалению, такого рецепта в природе нет. А чтобы вылечиться без операции и укрепить свое здоровье, возможно, при-

дется через 3–6 месяцев поменять прием противоопухолевой настойки на другую.

Проявите терпение, и вам удастся победить болезнь.

*В. ОЛЕФИРЕНКО,
г. Майкоп, Республика Адыгея.*

При пиелонефрите приготовьте себе фиточай с брусникой.

Возьмите бруснику, добавьте таволгу, иву, малину, бузину, лист березы, одуванчик, иванчай, ромашку, цикорий и чистотел (всего поровну).

2 ст. ложки сбора залейте 1 л воды. Кипятите на медленном огне 20 минут, настаивайте 40 минут. Принимайте по 0,5 стакана 3–5 раз в день в течение 2–3 месяцев.

*О. ПАЛЬЦЕВА,
р. п. Мучкапский
Тамбовской области.*



Полезный совет

Советую поддержать слабеющее зрение с помощью отвара ягод брусники. 2 ст. ложки ягод залейте стаканом кипятка, кипятите 3 минуты, настаивайте 30 минут, а затем процедите. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.

*О. СУХОНИНА,
Нижегородская область.*

Земляничный сезон

Земляника — настоящая аптека! В летний сезон ешьте ее как можно больше: это прекрасное средство для регуляции деятельности кишечника. Ягоды помогают **нормализовать стул, снижают активность гнилостных процессов в кишечнике**. Земляника полезна и **при воспалительных заболеваниях желудка**.

Можно запастись ягодами впрок, на зиму. Для этого заморозьте землянику в холодильнике, засушите ягоды, и у вас всегда будет надежное **средство от желудочно-кишечных хворей**.

Предлагаю свой рецепт заморозивания. Землянику надо охладить в холодильнике, залить холодным сахарным сиропом (500 г сахара на 1 л воды) и заморозить в морозильнике.

Во время цветения лесной земляники засушите кустики вместе с корнем. Чтобы **поддержать свое сердце**, заваривайте в фарфоровом чайнике 3–4 земляничных кустика. Пейте этот ароматный напиток в течение месяца вместо чая.

При малокровии рекомендуется пить чай из земляничных

листьев (доза произвольная), а также сок черной смородины, красной рябины и земляники в равной пропорции. Сок пейте 2 раза в день по 0,5 стакана.

Настойка от малокровия. 100 г травы полыни, собранной в мае, залейте 0,5 л водки. Настаивайте 3 недели в сухом месте.

Принимать по 1–5 капель натошак. Капать настойку надо в 30 мл воды (1,5 ст. ложки).

При лечении воспаленной кожи 3 ст. ложки (без верха) измельченных листьев земляники залейте 1 л горячей воды и настаивайте в духовом шкафу 30 минут. Потом настой охладите и процедите. Выпить земляничный настой рекомендую за 8 приемов в течение дня.

При заболеваниях полости рта и воспалении десен хорошо помогает отвар земляничных листьев. Горсть измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте 3–5 минут. Полощите до выздоровления.

Сок из земляники считается одним из эффективных способов **выведения камней из почек и желчного пузыря**, а ягодный

настой — сильным **мочегонным средством**. Для его приготовления 2 ст. ложки сухих ягод земляники заливают стаканом кру-

того кипятка, настаивают, процеживают и пьют.

З. ПОРОЦКАЯ,
Калужская область.

■ Кстати

Знаменитый ботаник Карл Линдсей забыл о подагре, употребляя в больших количествах ягоды земляники. Но не менее полезны ее листья и корни. Они обладают антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием. А водный настой листьев земляники полезен при угрях и пятнах на лице.

Букет лесной, целебный

Майские ландыши — сердечные друзья

Собирать травы и цветы надо только с добрым сердцем и хорошим настроением. Тогда и они с радостью отдадут нам ту энергию, которую им подарили солнечный свет и животворный дождь.

Очень хочется рассказать про майский ландыш.

В детстве мы с бабушкой часто ходили в лес, а в мае — за ландышами. Бабушка всегда брала с собой ножницы. Она срезала цветы и листья, а дома,

разложив на бумаге, сушила. Хранила сухие ландыши в бумажных кулечках. А когда прихватит сердце, брала маленькую щепоть (примерно 2 г), заваривала стаканом крутого кипятка, настаивала 2–3 минуты и пила маленькими глоточками в течение дня. Таблетки бабушка не принимала. Этим рецептом сейчас пользуемся и мы.

Собирать цветки и листья нужно в начале цветения. Я бережно срезаю ландыши нож-

ницами, рвать их нельзя ни в коем случае, иначе повреждается корневая система. В них содержатся сердечные гликозиды, сапонины, эфирные масла, аспарагин, аскорбиновая кислота.

Препараты из ландыша принимают при эпилепсии, острой

и хронической сердечной недостаточности, кардиосклерозе, неврозе.

Ландыш ядовит, поэтому перед лечением желательно посоветоваться с врачом.

*Н. ПАВЛОВА,
Бабаевский район
Вологодской области.*



Полезный совет

Черника — одна из самых полезных ягод. Для улучшения зрения и памяти, купите на рынке сушеную чернику. Очень рекомендую засыпать ее в термос, залить кипятком и дать настояться: так в настое вы сохраните все полезные элементы в ягодках.

*Е. КРУТОВА,
Самарская область.*

Излечит, успокоит, навеет сон...

Хочу рассказать об удивительном лекарственном растении вереске.

В народной медицине его используют как **успокаивающее и снотворное средство**. В старину отвар вереска давали мнительным и пугливым детям, обливали им **раны**. Отваренные ветви вереска прикладывали к **ушибам, местам перелома, мелким по-**

рошkom цветов присыпали **гноящиеся раны**.

Вереск обладает антимикробным и мочегонным действием, его применяют при **хроническом цистите, воспалении почечных лоханок и мочевого пузыря**. Отвар вереска повышает

желчеотделение, улучшает работу поджелудочной железы, часто используется как вспомогательное средство при **сахарном диабете**.

Отвар вереска — один из самых эффективных антиоксидантов, который значительно снижает риск возникновения **сердечно-сосудистых заболеваний**. Его рекомендуют добавлять в ванны при ревматизме. Для этого 50 г измельченного вереска нужно залить кипятком, настоять 40 минут и вылить в ванну.

Вереск помогает при **хрони-**

ческом и остром бронхите, так как способствует отхождению мокроты при кашле. Его используют при лечении **катара желудка** с повышенной кислотностью желудочного сока.

При туберкулезе, цистите, заболеваниях желудка, почек и печени 10 г вереска заливают 200 мл кипятка, настаивают, укутав, сутки. Процеживают и принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

*В. ПЕТРЕНКО,
с. Терновое Мичуринского района
Тамбовской области.*

Скорая помощь от вереска

Цветущие веточки вереска являются лекарством от многих болезней.

При атеросклерозе, головокружении, нервных расстройствах 2 ст. ложки сухого измельченного вереска залейте 1 л воды и варите 10 минут. Затем настаивайте в течение ночи, утром процедите. Пейте отвар вместо чая в любое время. Курс лечения 3 месяца, потом нужно сделать перерыв на 2 недели и повторить курс.

При ангине и заболеваниях ротовой полости 1 ст. ложку измельченного вереска залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте в термосе 3 часа, процедите и используйте настой для полоскания горла или полости рта несколько раз в день.

При мокнущей экземе присыпайте пораженную кожу порошком из сухого вереска.

При холецистите, цистите, простатите, мочекаменной болезни, диарее 1 ст. ложку из-

мельченного свежего вереска залейте в термосе стаканом кипятка. Настаивайте 3 часа, процедите и пейте по четверти стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

При подагре и ревматизме 1 ст. ложку сухого вереска залейте 0,5 л кипятка, держите на малом огне 10 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 0,5

стакана теплого отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

Помогут и ванны. 100 г вереска залейте 3 л кипятка, прокипятите 15 минут, настаивайте полчаса, процедите и вылейте отвар в ванну с температурой воды 36 градусов. Принимайте лечебную ванну за час до сна по 15 минут через день. Курс лечения — до улучшения состояния.

Доверьтесь бессмертнику

Особенно ценится его мочегонное и обезболивающее действие.

При острых почечных болях принимайте отвар из цветков бессмертника. 2 ст. ложки цветков залейте 2 стаканами воды и кипятите в течение 1 часа. Процедите и пейте 3 раза в день за

30 минут до еды по четверти стакана отвара.

При хроническом воспалении почек 1 ч. ложку цветков бессмертника залейте 0,5 л кипятка и настояв 15 минут, процедите. Выпивайте по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 2 недели.



ФИТОаптека

От камней в желчном пузыре пейте отвар соцветий бессмертника песчаного. 1 ст. ложку сухих соцветий надо залить стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в течение 30 минут. Отвар охладите, процедите, сырье нужно отжать. Полученный отвар долейте до объема полного стакана. Пейте по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

В. ПАНОВА,
г. Белогорск Амурской области.

Вероника и уретрит

Трава (стебли, листья и цветки) вероники седой помогает при уретрите и заболеваниях почек. 2 ч. ложки выжатого из травы сока смешайте с 2 ч. ложками козьего молока и принимайте по утрам натощак.

Настой и отвар вероники седой полезен при уретрите. 2 ч. ложки сухой измельченной травы залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды.

Ф. НАСУХИНА,
Алтайский край.

О пользе грибов и лишайников

Сага о чаге

Расскажите о полезных свойствах березовой чаги. Как можно ее использовать в лечении болезней?

О. РАДЛОВА,
Тюменская область.

Чага — многолетний гриб из семейства трутовых, паразитирующий на деревьях, чаще всего на стволах старых берез. Березовая чага и обладает целебными свойствами.

Гриб может жить на березе 10–15 лет, не образуя спор. Для лечебной цели чагу собирают только со стволов живых берез. Старая, крошащаяся и разрушающаяся чага не пригодна для лечения.

Чагу следует отличать от другого гриба, тоже растущего на березе, — ложного трутовика. Он напоминает по форме копыто (сверху — выпуклый, снизу — плоский), поверхность этого гриба не столь твердая, как у чаги, она бархатистая, серого цвета с темно-бурыми концентрическими кругами.

Чага состоит из трех слоев: наружный — черный, с бугристой и растрескавшейся поверх-

ностью; средний — коричне- вато-бурый, очень плотный, на изломе зернистый; внутренний — рыжевато-бурый, рыхлый, с желтыми прожилками.

На нижней поверхности чаги, соприкасающейся со стволом дерева, нет губчатого слоя, кото- рый характерен для других род- ственных грибов — трутовиков.

Чага очень популярна в на- родной медицине и известна еще с XVI века. Для лечения ее применяют как внутренне, так и наружно. В чаге содержатся флавоноиды, алкалоиды, фе- нольные соединения, обнару- жен целый комплекс органи- ческих кислот. В ней имеется меланин, который **стимулирует обменные процессы в орга- низме и обладает противовос- палительным действием**. Чага богата минералами, макро- и микроэлементами.

Березовый гриб обладает **об- щеукрепляющим, тонизиру- ющим, антиоксидантным, им- муномодулирующим, противо- воспалительным, болеутоляю- щим, спазмолитическим, сла- бительным свойствами**.

Чага используется при **забо- леваниях желудочно-кишеч- ного тракта**. Препараты чаги уменьшают боли и улучшают об-

щее самочувствие **онкологиче- ских больных**.

Отвар гриба **снижает арте- риальное и венозное давление, нормализует пульс**.

Чага используется как **про- тивовоспалительное средство** в стоматологии.

Наружно березовый гриб ис- пользуют в виде примочек и ма- зей при **ранах, ожогах**, что спо- собствует быстрому заживлению поврежденных участков кожи.

Заготавливать чагу можно круглый год, но удобнее всего это делать осенью или зимой, когда деревья стоят без листвы и гриб лучше видно. Ее можно со- бирать **исключительно с живого дерева**. Береза должна быть не моложе 20 лет, но и не старше 50. Чагу разрубаяют на неболь- шие куски по 3—6 см и сушат в хорошо проветриваемых поме- щениях. В аптеках можно купить **препарат из чаги — бефунгин**.

Чага противопоказана при **хроническом колите, дизенте- рии, а также при беременности и в период лактации**. При дли- тельном применении чаги может произойти **расстройство пище- варения**.

Во время лечения березовым грибом нельзя вводить глюкозу внутривенно. **Чага несовмести-**

ма с антибиотиками (особенно группы пенициллина).

А еще, как и всякое растение, березовый гриб может вызвать **аллергическую реакцию**.

Употребляя чагу, следует полностью исключить из рациона питания:

- копчености, соленья, острые блюда;
- колбасы;
- мясные бульоны;
- жиры животного происхождения;
- чеснок и лук;
- очень горячие и холодные блюда;
- крепкие чай и кофе.

Детей лечить чагой можно только под контролем врача.

А вот несколько рецептов с использованием березовой чаги.

Для облегчения состояния **при экземе** приготовьте следующую **настойку** из чаги.

100 г сухой измельченной чаги залейте 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в прохладном темном месте. Затем процедите и принимайте 3 раза в день до еды по 1 ч. ложке с 30 мл кипяченой воды.

Утром и перед сном делайте примочки с **настоем** из чаги на пораженные участки кожи.

0,5 стакана сухой измельченной чаги залейте в термосе 0,5 л

кипятка, дайте настояться 6 часов, процедите.

Курс длится 2 недели, после чего нужно сделать двухнедельный перерыв и возобновить лечение.

Для профилактики **воспаления печени, почек, мочевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта** пьют **чай** из чаги.

3 части измельченной чаги смешайте с 1 частью листьев черной смородины. 2 ч. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в плотно закрытой посуде 15–20 минут, затем процедите. Напиток обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

При псориазе народная медицина советует прикладывать **аппликации с настоем** из чаги 2 раза в день на протяжении двух недель.

Страдающим **псориазом** также рекомендуется принимать теплые **ванны с добавлением настоя из чаги** (1,5 л). Лечение нужно проводить через день до улучшения состояния.

При опухоли горла чага облегчает глотание, уменьшает воспаление, осиплость голоса, улучшает дыхание и общее состояние больного.

1 ч. ложку сухой измельченной чаги залейте 3 стаканами кипятка и прокипятите 3—5 минут. Дышите над паром по 5 минут каждый день в течение 1 недели.

Если замучил **стоматит** или **пародонтоз**, 1 часть измельченной чаги заварите 5 частями кипятка, дайте настояться несколько минут, процедите. Смочите ватный тампон в теплом настое и приложите к больным деснам на 10 минут. Процедуру проводите ежедневно до улучшения.

При **цистите** народная медицина рекомендует воспользоваться следующим рецептом.

Смешайте порошок чаги (1,5 части) с корнями черныбыльника (2 части) и травой бессмертника песчаного (1,5 части).

4 ст. ложки сбора залейте 4 стаканами крутого кипятка. Дайте настояться, процедите. Выпейте 3 стакана настоя в 4 приема за 1 час до еды. Помогут и компрессы с этим средством на область мочевого пузыря.

Радиккулит умиряю мухоморами

Хроническим пояснично-крестцовым радикулитом я страдаю двадцать лет, а спасаюсь от обострений различными народными способами.

Смазываю больные места костным мозгом животных (лошадей или коров). Обычно боли утихают и проходят через 3—4 часа. Это средство помогает еще при неврите, ревматизме, подагре.

Укутываю поясницу шкурой овцы или любого другого животного с мягкой шерстью, это тоже уменьшает и даже снимает боли в течение нескольких ча-

сов. Шкуру можно приложить к пояснице, закрепить и ходить с ней. Длительность процедуры 3—4 часа.

Очень сильную боль при приступе радикулита можно снять, если больное место прогладить горячим утюгом через толстую шерстяную материю.

А еще я делаю компрессы из опары (кислого ржаного теста), которую накладываю на поясницу, тепло укутываюсь и держу компресс 1—2 часа. Процедуру делаю ежедневно в течение 3 дней.

Можно приготовить лепешки из зерен грубого помола (ржи, овса, пшеницы) и прикладывать в виде компресса к больным местам 1—2 раза в день.

Мухомор растираю пополам со сметаной и прикладываю на марле или ткани к больным местам. Мазь оказывает очень хороший целебный эффект при параличе, ревматизме, радикулите, миозите.

Другой рецепт с мухоморами: мелко режу в литровую бутылку ярко-красные мухоморы, закрываю полную бутылку наглухо пробкой и ставлю на ночь в печь. Утром содержимое бутылки про-

тираю через сито и перекладываю в другую стеклянную посуду. Получившимся средством натираю больные суставы на ночь, после чего хорошо их укутываю.

А можно мухомор средних размеров залить 1,5 стакана водки и настоять в темном месте 7 дней, ежедневно взбалтывая. Процедить и втирать лекарство в больные места 1—2 раза в день.

После таких процедур стихают даже самые сильные боли. Если кому-либо помогут мои рецепты, буду очень рада.

*Н. ПАВЛОВА,
Бабаевский район
Вологодской области.*

Пармелия — порезная трава

Пармелия является лишайником и представляет собой симбиоз двух групп — грибов и зеленых водорослей.

Произрастает пармелия в южных районах нашей необъятной страны в степях и полупустынях. Собирают побеги лишайника на деревьях в течение лета.

У пармелии есть еще одно название — порезная трава, так

как она обладает отличными кровоостанавливающими, ранозаживляющими, антисептическими свойствами.

Состав лишайника изучен слабо, но известно, что в него входит студенистое вещество лихенин, которое оказывает вяжущее действие при поносах и смягчающее при болезнях дыхательных путей.

Внутреннее применение отвара из пармелии дает хорошие результаты при различных желудочно-кишечных заболеваниях: диарее, язве желудка и 12-перстной кишки, остром колите, токсической диспепсии любой стадии, рвоте.

Наружно отвар пармелии используется в виде промываний, примочек и компрессов при гнойных ранах и незаживающих язвах. Это говорит о хорошем бактерицидном свойстве лишайника.

Для приготовления отвара возьмите 1 ст. ложку измельченной пармелии на 1 стакан воды, доведите до кипения, кипятите на слабом огне в течение 10 минут, затем, укутав, настаивайте 1–2 часа, процедите, сырье отожмите. Пейте по трети приготовленного отвара, 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1–3 месяца. Процеженный отвар храните в темном месте не более 1 дня.

*В. СЕРОВ,
п. Панагино Иркутской области.*

Дедушкин табак вместо йода

Сильным кровоостанавливающим средством является белое тело **гриба-дождевика**, который в народе называют «дедушкин табак».

Гриб применяют вместо йода: разрезают пополам и внутренней белой стороной прикладывают к кровоточащей ране, фиксируют повязкой.

У созревших грибов используют и внутренние серо-зеленые споры, которыми присыпают раны. Даже сильное кровотечение прекратится быстро.

Остановить сильное кровотечение из раны можно и **соком тысячелистника**. Он хорошо лечит старые раны, гноящиеся язвы. Летом в поле или в лесу нужно сорвать тысячелистник, размять его или разжевать и наложить на рану. Менять траву надо несколько раз в день. Рана заживает за 3–5 дней. Такое же действие оказывает напар из сухих цветов тысячелистника и **ромашки аптечной**.

*Г. АРЕФЬЕВА,
Ижевск, Удмуртия.*

ВАШ МОЗГ СПОСОБЕН НА БОЛЬШЕЕ!

На протяжении всей жизни в организме происходят изменения, негативно отражающиеся на состоянии головного мозга. Проблемы с памятью, рассеянность, низкая скорость реакции, можно продолжать, а можно вспомнить о НООТРОПЕ.

НООТРОП обеспечивает мозгу активную поддержку и питание. Его основу составляют исключительно натуральные и растительные компоненты. Поэтому принимать НООТРОП можно длительно, не опасаясь побочных реакций и привыкания. Особенно нуждаются в НООТРОПЕ люди после 60-ти лет – это тот рубеж, когда некоторые процессы в мозге могут стать необратимыми.

НООТРОП оказывает помощь

НООТРОП ОБЕСПЕЧИВАЕТ МОЗГУ АКТИВНУЮ ПОД- ДЕРЖКУ И ПИТАНИЕ

в трёх направлениях: поддержка, защита, восстановление. Поддержка осуществляется путём активного питания клеток мозга и непрерывном снабжении их кислородом и глюкозой. Защита клеток мозга – это в первую очередь защита от кислородного голодания, а также от атеросклеротических образований в сосудах. Восстановительные процессы касаются передачи импульсов

между нейронами, повышения уровня энергии в клетках мозга и улучшения структуры стенок сосудов.

Такое действие НООТРОПА – это ощутимые улучшения уже с первых дней приёма. Вы почувствуете, как без труда можете вспомнить нужную информацию, быстро отреагировать, без труда сосредоточиться. Уйдёт шум в ушах и головокружение. В целом вы почувствуете себя бодрее и, конечно, моложе.

Хотите продолжить научную деятельность или заняться изучением чего-то нового? Теперь самое время! Сила НООТРОПА – сила вашего ума.

Спрашивайте в аптеках!



РЕКЛАМА. БД. Не является лекарством.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
СР № RU. 77. 99. 11.003. Е. 001087.10.09.10 от 20.09.2010 г.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33

(часы работы: пн.-пт. 09:00-19:00; сб. 10:00-19:00; вс. – выходной).

Имплозия ФАРМСПРАВКА: 8-800-1001-112 (Звонок по России бесплатный).

Аптека Района: (831) 438-43-84. Аптека № 301: (831) 293-77-12. Ригла: 8-800-777-03-03, 428-56-19.

36,7 и Максавит: (831) 277-99-09. Аптекарь Эвениус: (831) 255-88-88.

Сеть аптек «Леко», «36,6»: (831) 278-44-44 | www.riapanda.ru

Спасибо за добрые слова!

Всегда стараюсь купить свежий номер вашего полезного журнала.

В «Простых рецептах здоровья» вся наша семья находит массу нужной информации. Простые, доступные, очень эффективные советы помогли нам преодолеть не один недуг. Спасибо вам за такое издание!

Жанна БЕЛЯВСКАЯ,
Городецкий район
Нижегородской области.

«Простые рецепты здоровья» помогли излечиться от многих болезней трем поколениям нашей семьи. Мы всегда с нетерпением ждем выхода каждого номера журнала, потому что это одно из немногих изданий, в котором информация размещается в очень удобной и простой форме, а компетентные статьи и советы специалистов и читателей журнала помогают бороться с серьезными заболеваниями.

От всей души благодарим вас за нужный журнал.

Семья ГРАЧЕВЫХ,
Ленинградская область.

Издание мне нравится, я его регулярно покупаю. Очень удобно, что весь номер посвящен определенной теме: есть народные рецепты, есть комментарии специалистов. Огромное спасибо авторам народных рецептов и вам за такое издание.

Семья МИШИНЕВЫХ,
Советский район
Ставропольского края.

Мне очень нравится журнал «Простые рецепты здоровья», и я стараюсь купить каждый номер, чтобы не пропустить интересную и важную информацию. Очень хорошо, что каждый выпуск посвящен целиком той или иной теме, потому что есть возможность подробно узнать об интересующем меня заболевании, о том, как его лечат врачи и что предлагают народные целители. Все рецепты простые, доступные и недорогие.

Ирина ГАРАНИНА,
г. Десногорск
Смоленской области.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
ПО КАТАЛОГУ
«ПОЧТА РОССИИ»

10813

Спешите! Заканчивается подписка на II полугодие 2012 года!

