

ПАНАЦЕЯ

ПРЯНОСТИ



ЛЕЧИТЕСЬ НА
ЗДОРОВЬЕ !

СЕРИЯ «ПАНАЦЕЯ»

В. Д. Казьмин

ПРЯНОСТИ: ЛЕЧИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Ростов-на-Дону
Феникс
2005

УДК 615.89
ББК 53.52
КТК 334
К 14

К 14 Казьмин В. Д.
Пряности: лечитесь на здоровье! / В.Д. Казьмин. —
Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 188, [1] с. : ил. —
(Панацея).

ISBN 5-222-06671-1

Такие знакомые всем пряности, как шафран, гвоздика, василек, укроп, шалфей, оказывается, могут использоваться не только в кулинарных, но и в лечебных целях. За многие столетия, если не тысячелетия, люди убедились в том, что пряные растения лечат почти все заболевания и органов дыхания, и органов пищеварения, и сердечно-сосудистой системы, и органов мочеотделения, и печень, и центральную нервную систему, а также кожные недуги.

В данной книге мы дадим рекомендации по применению пряных растений при той или иной болезни, предложим рецепты с указанием доз этих растений или снадобий, приготовляемых из них (настои, экстракты, мази и т. д.). Однако эти рецепты, как правило, являются дополнением к врачебным назначениям.

УДК 615.89
ББК 53.52

ISBN 5-222-06671-1

© Казьмин В.Д., 2005
© Оформление:
изд-во «Феникс», 2005

НЕБОЛЬШОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

Природа за миллионы лет своего существования создала все для того, чтобы человек ни в чем не нуждался и ничем не болел. И в первую очередь это те тысячи видов растений, которые являются не только источником питания человека, но и источником прекрасных лекарственных веществ.

Целебные свойства пищевых лекарственных растений обусловлены наличием в них биологически активных веществ, включая разнообразные витамины, микро-, макроэлементы и различного рода ферменты. Эти вещества содержатся в растениях в сравнительно небольших количествах, но зачастую оказывают на наш организм сильное воздействие. Неудивительно поэтому, что еще за 400 лет до н. э. отец научной и народной медицины Гиппократ сказал: «Все пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а все лечебные средства — питательными веществами». Это в полной мере относится и к пряным растениям, или пряностям, которым и посвящается данная книга.

Актуальность использования лекарственных растений, в число которых входят и пряные, неизмеримо возросла в последние десятилетия. И это объясняется прежде всего тем, что резко повысилось количество осложнений от применения аптечной «химии» (вплоть до смертельных исходов). По статистическим данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), не менее 5% госпитализированных больных — это пациенты с лекарственными осложнениями (а речь идет, как правило, о синтетических препаратах).

От этих медикаментов довольно резко отличается по своему биохимическому воздействию на организм человека лекарственная флора. Особенностью ее, прежде всего, является то, что действующие начала целебных растений по своей химической структуре чаще всего напоминают биологически активные вещества человеческого организма. Это относится и к пряным растениям. Возьмем, к примеру, хрен. Основными действующими началами этого тысячелетиями используемого народами как в пищевых, так и в лечебных целях корнеплода являются эфирное горчичное масло, фитонциды, аскорбиновая кислота (витамин С). Давно установлены бактерицидные свойства хрена, его способность повышать аппетит, стимулировать выделение пищеварительных соков, оказывать мочегонный эффект, и при этом не оказывать побочного действия (если, конечно, не злоупотреблять этим продуктом). Положительный профилактический и лечебный эффект хрена налицо, ибо он активно противодействует болезням. То же самое можно сказать и о многих других пряных растениях, включая овощи, обладающие свойствами пряностей (например, сельдерей, петрушка, укроп). Все эти лекарственные растения оказывают положительное влияние на многие жизненно важные органы и системы органов, включая центральную нервную систему. Наверное, нет таких болезней, при которых пряности не приносили бы лечебный эффект, в той или иной степени выраженный.

В течение многих столетий, если не тысячелетий, люди убеждались в том, что пряные растения лечат почти все заболевания и органов дыхания, и органов пищеварения, и сердечно-сосудистой системы, и органов мочеотделения, и печень, и центральную нервную систему, а также кожные недуги. То есть нет ни одного органа, на который бы не оказывали положительное воздействие эти растения.

Однако необходимо помнить, что самостоятельное лечение может не только быть неэффективным, но

и принести вред больному, ибо только врач, установив правильный диагноз и назначив необходимые медикаменты, может дать «добро» на использование того или иного лекарственного растения. Конечно, речь здесь не идет о таких огородных растениях, как укроп, петрушка и им подобных, хотя и здесь есть свои исключения. Но вот, скажем, имбирь, пастернак, базилик и некоторые другие требуют к себе как лекарства осторожного отношения. Их следует использовать по назначению в определенной дозировке.

В данной книге мы дадим рекомендации по применению пряных растений при той или иной болезни, предложим рецепты с указанием доз этих растений или сборов, приготовляемых из них (настои, экстракты, мази и т. д.). Однако эти рецепты, как правило, являются дополнением к врачебным назначениям.

ЧАСТЬ I

ВАШИ ЦЕЛИТЕЛИ.

ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

1. ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Тысячелетиями наблюдая и познавая природу, экспериментируя, наши предки по крупницам накапливали знания о различных свойствах съедобных продуктов растительного происхождения, об их удивительной способности излечивать многие болезни, предупреждать их развитие.

Чтобы чувствовать себя всегда бодрым, энергичным и жизнерадостным, надо, считали древние врачи, регулярно очищать свой организм от накопившихся в нем за прошедшие годы шлаков и следить за обменом веществ с тем, чтобы не допускать избыточного накопления в организме, и прежде всего в сердце и сосудах, вредных продуктов обмена веществ, включая холестерин. И в этом вам окажут неоценимую помощь растения.

Многие болезни, считали древние тибетские врачи, можно лечить посредством правильного образа жизни и диеты, не прибегая ни к каким специальным лекарствам. Побольше в питании овощей, фруктов, ягод и поменьше круп, мучного, сладостей, животных жиров. Так, для больных «ветром», обусловленным нарушением двигательной и жизненной активности, рекомендовалось включать в свой рацион фрукты, овощи, в том числе лук, чеснок. А для предупреждения заразных болезней (к примеру, амёбной дизентерии) необходимо постоянно включать в рацион пряные растения (вот почему аджика — неременный компонент мяс-

ных и других блюд у народов южных регионов, где острые блюда всегда имеются на обеденном столе).

Истоки фармакогнозии — науки о лекарственных растениях — берут свое начало в глубокой древности. Еще за 3000 лет до новой эры в Древнем Китае, наряду с веществами животного и минерального происхождения, использовались многие лекарственные (чаще всего съедобные) растения, включая в обязательном порядке пряные. Большой вклад в фитотерапию (лечение болезней целебными растениями) внесли такие великие эскулапы древности, как Гиппократ, Гален, Авиценна.

Задолго до новой эры было замечено, что пряности способствуют хорошему общему тону организма, выработке пищеварительных соков, повышают аппетит, активизируют пищеварение. Гиппократ рекомендовал использовать тмин в сочетании с блюдами из бобовых — тогда они легче усваиваются.

В качестве пряностей издавна использовали как для питания, так и для лечения перец черный, перец красный стручковый, анис, кардамон, горчицу, хрен, имбирь.

Особую роль в жизни наших далеких предков играла пряная зелень — укроп, петрушка, сельдерей, эстрагон, кинза (кориандр). И уж совсем не представляли они себе обеденный стол без таких овощей, как хрен, лук, чеснок.

Еще в древних египетских папирусах упоминается о том, что укроп применяли в качестве лекарства от головной боли и ломоты в суставах. В гробнице Аменхатпа II были обнаружены цветки и листья укропа. Древние греки включали эту пряность во многие диеты. Им приправляли окрошку из кислого молока с чесноком и огурцами, кабачки, картофель, соленья и др.

Невероятно, но факт: в давние времена, когда аптечных лекарств еще не было, отдельные народы болели редко, а жили довольно долго. Впрочем, чему удивляться: в природе против всякого яда есть противо-

ядие, против всякой болезни — натуральное средство от нее.

По мере расширения общения между народами, развития торговых связей и путешествий начал осуществляться обмен лекарственными растениями. В европейские страны были завезены такие пряности, как ваниль, гвоздика, корица и др.

Привозные пряные растения наши предки использовали в лечебных целях, соблюдая рецептурные особенности тибетских, китайских и других южных и восточных стран.

Вот, например, какие рецепты дошли до нас из древневосточного трактата о здоровье «Чжуд-жи»:

— кардамон настоящий лечит все болезни холода в почках;

— гвоздичное дерево лечит болезни аорты и холод ветра;

— кориандр лечит жар слизи желудка;

— красный перец напоминает огонь, он вызывает тепло, лечит геморрой и болезни червей;

— корица лечит холод ветра в желудке и печени.

А вот что можно прочитать в «Рецептах рыцарских времен» (около 1235–1311 гг.):

Умер зачем человек,
что шалфей возделывал силу?
Вернее от смерти в садах
не сыщешь лекарства.
Нервы шалфей укрепляет
и рук умеряет дрожанье,
И лихорадку изгнать,
даже острую, он в состоянье.
Ты наш спаситель, шалфей,
и помощник, природою данный.

Мнение есть, что шафран
придает и отраду, и бодрость;
В члены вливает он силу
и печень у нас обновляет.

Черный есть перец,
и он растворенью легко поддается.
Соки он может очистить,
способствует пищеваренью.
Белый же перец полезен желудку,
при кашле и болях,
Предотвратит он еще
и холодный озноб лихорадки.

Из других древних источников:

— сельдерей:

...Если сырой натошак
будет съедена (трав. — В.К.) неоднократно,
То лихорадку, что тело
терзает собой ежедневно,
Лечит с водою трава,
если пьется до приступа дрожи...
...Если сырой ее съесть или принять,
то мочу вызывает.
Это трава, но принятие
отвара корней эффективней;
Действие семени то же,
коль принято часто в отваре...

— укроп:

Выпьет отвар из укропа кормилица —
даст в изобилие
Он молоко ей, и часто
он гонит болезни желудка...
...Он вызывает мочу,
устраняя любые преграды.
Матке он помощь дает,
если им хорошо обогрета.
Если растертым укроп
выпьет с водою болящий,
Вылечит боль в животе
и в кишечнике вылечит также.
Этим питьем исцеляют
и вялое пищеваренье...

Из трудов Авиценны:

- черный перец с содой вызывает похудание;
- в смеси с медом черный перец помогает от ангины;

— в смеси с лавровым листом он снимает вздутие кишечника и помогает от резей в желудке;

— черный перец гонит мочу и выгоняет плод.

Вот, что можно прочесть в источниках тибетской медицины:

— кардамон — используется для лечения холодных болезней желудка и воспалительных заболеваний почек;

— перец черный — при слепоте и ослаблении зрения;

— перец красный — лучшее средство против геморроя и глистов; вызывает прилив крови к органам брюшной полости;

— имбирь лекарственный — все виды вызывают тепло и прилив крови к пораженному органу.

И, наконец, из старинных рецептов оздоровления и долголетия различных народов:

— если маслом из цветков гвоздики смазывать голову, то это отгоняет заботы и улучшает настроение;

— порошок имбиря с медом принимать по 1 чайной ложке три раза в день. Это возвращает здоровье, восстанавливает месячные. Смесь полезна при импотенции и мочекаменной болезни. На 1 л меда кладут 2 столовые ложки порошка имбиря. Если этот состав вводить в виде тампонов во влагалище, то укрепляется матка женщины.

Конечно, автор не призывает отказываться от аптечных препаратов, которые играют громадную роль в профилактике и лечении всевозможных недугов человека. Но, как показывают медико-социологические исследования последних лет, все больше врачей начинают признавать обоснованность использования народных средств — в качестве самостоятельных лекарств и как дополнение к врачебным назначениям. В качестве примера приведем следующий. В период беременности и организм будущей мамы, и организм плода — в высшей степени хрупкие, ранимые. Больше аптеч-

ных лекарств — больше риска каких-либо нарушений (как психических, так и физических). Поэтому опытные врачи в этот ответственный период прибегают к использованию химических лекарств лишь в самом крайнем случае — дабы не навредить будущему поколению.

И в целом нам полезно знать: ВОЗ предложила объявить XXI век «веком демедикализации медицины», ориентировать врачей на использование природных средств для профилактики и лечения.

Итак, травы, в том числе и пряные, как лекарственные средства появились в арсенале народных целителей многие тысячелетия назад, и за этот период люди отобрали самые действенные из них против той или иной болезни. В те далекие времена многие лекари и знахари пытались выяснить причину лечебной силы различных растений, чтобы понять, почему одно растение лечит, придает силы, а другое может привести даже к летальному исходу. Такое слабое знание порождало разнообразные легенды, своим целебным средством давали различные, зачастую суеверные названия, смысл которых подчас соответствовал лекарственным свойствам той или иной травы: приворот, сердечник, серпорез, козелец (пастернак, крокус/шафран) и т. д.

И только с развитием химии появилась возможность проникнуть в тайны растений. В настоящее время мировая народная медицина сделала большой шаг вперед. Она впитала в себя богатое историческое наследие Древнего Рима, Древнего Тибета, Ближнего Востока и Средней Азии, а также древней славянской медицины. Но несмотря на значительные успехи в области изучения целебных свойств различных видов растений суши и моря, до сих пор еще не исчерпаны все возможности использования их для эффективного лечения различных, в том числе тяжелых, особенно онкологических, недугов. Это касается и пряных растений.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВАШИХ ЛЕКАРЕЙ. ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Лекарственные растения, как это трактуется Большой медицинской энциклопедией, — «растения, являющиеся источником получения лекарственного сырья и лекарственных средств природного происхождения». От себя мы добавим: лекарственные растения, в том числе пряные, могут использоваться целиком, в неизменном, природном виде, как в целях профилактики, так и в целях лечения различных заболеваний. Например, пряные растения наших огородов и садов, такие как петрушка, укроп, сельдерей, перец, употребляемые сырыми или предварительно обработанными, оказывают тот или иной лечебный и профилактический эффект при многих недугах человека. И это общеизвестно. Эти растения снабжают наш организм не только витаминами, макро- и микроэлементами, но и другими биологически активными веществами, целебными как для здоровых, так и для больных органов.

Пряные растения относятся к вкусовым веществам, то есть веществам, используемым в качестве приправ, улучшающих вкус и запах пищи. К этим веществам относятся различные части пряных растений (семена, плоды, листья, цветы, корни), обладающие ароматическими и вкусовыми свойствами. Эти вещества вызывают раздражение обонятельных и вкусовых рецепторов, возбуждают секрецию пищеварительных соков, способствуя усилению аппетита и улучшению усвоения пищи.

Раздражающее действие основных компонентов пряных растений на обонятельные рецепторы обусловливается присутствием эфирных масел, обладающих выраженными ароматическими свойствами. Кроме эфирных масел, на органы вкуса и непосредственно на слизистые оболочки раздражающее влияние оказывают и такие специфические вещества различной химической структуры, как гликозиды, алкалоиды и др., содержа-

щиеся в составе вкусовых веществ в небольших количествах.

В связи с раздражающим действием многих пряных растений на слизистую оболочку пищеварительного тракта их применение в лечебном питании ограничено, а при обострении ряда заболеваний желудка, кишечника, печени, почек, мочевыводящих путей полностью исключается.

Вкусовые вещества растительной природы подразделяют на собственно пряности и пряные овощи.

К пряностям, или специям, относятся перец (черный, душистый, красный), лавровый лист, тмин, гвоздика, анис, корица, имбирь, кардамон, ванилин и другие.

К пряным овощам относят петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, чеснок, лук и ряд других.

Мы не будем рассматривать в своей книге такие вкусовые вещества, как сахарин, поваренная соль и им подобные, не имеющие прямого отношения к пряным растениям.

3. ИХ ПОМОЩНИКИ — УКСУСЫ

К вкусовым веществам, которыми люди пользуются как приправой к тем или иным блюдам и которые по основной характеристике близки к пряностям, относятся уксусы, главным образом уксусная кислота, или уксусная эссенция (торговое название крепкого раствора уксусной кислоты), и винные уксусы, прежде всего яблочный уксус.

Различные уксусы применялись как с пищевыми, так и с лечебными целями еще задолго до новой эры. Послушаем древних эскулапов, которые давали своим современникам рекомендации по использованию уксусов:

- при опухолях молочной железы помогает уксусная гуща (от яблочного или винного уксуса). Смачивать пораженную поверхность два раза в день;

- перец с уксусом полезен для зубов;

- семена редьки в уксусе вызывают сильную рвоту и рассасывают опухоли селезенки;

— в виде мази с уксусом (речь идет о ревене. — В.К.) он помогает от лишая;

— если пить заячью сычужину, это помогает от падучей;

— от зубной боли полощут рот уксусом, в котором варилась змеиная кожа;

— если испанских мушек в виде мази с горчицей, уксусом или оливковым маслом втирать в кожу головы, они способствуют росту волос;

— ярь-медянка сушит ползучие язвы, а восковой мазью — заживляет... она очищает загрязненные раны (для того чтобы получить ярь-медянку, в древности пользовались разными способами. Например, давали меди покрыться налетом, погружая ее в осадок уксуса или обрызгивая медные опилки уксусом. Затем налет соскабливали).

А теперь напомним краткую характеристику основных уксусов.

3.1. Уксусная кислота

Уксусная кислота относится к органическим кислотам. Она в небольших количествах вырабатывается растительными и животными организмами и участвует в некоторых видах обменных процессов.

В медицине уксусная кислота используется в качестве лекарственных средств — ацетилсалициловая кислота (аспирин), уксуснокислые соли свинца и алюминия, которые нашли применение при лечении различного рода воспалительных процессов и в качестве вяжущих средств.

Для пищевых целей уксусную кислоту в виде слабых ее растворов, обычно не выше 9% -ного, используют для ароматизации пищевых продуктов, для маринования, солений и как приправу к различным блюдам.

Уксусная кислота в комплексе с другими лекарствами широко используется для лечения различных заболеваний, прежде всего полиартритов, радикулитов, лишая, плевритов, педикулеза, алкогольного отравления и т. д.

3.2. Яблочный уксус

С древнейших времен яблочный уксус использовался народами разных стран как в пищевых, так и в медицинских целях. Было замечено, что перед тем как выпить воду вскоре после пробуждения, полезно прополоскать горло водой, подкисленной яблочным уксусом. Выпитая после этого вода способствовала предотвращению некоторых инфекционных болезней. Это было объяснено позже лабораторными исследованиями, которые показали, что такая питьевая процедура способствует уменьшению числа болезнетворных микробов в желудке и кишечнике.

Особенно широкую известность яблочный уксус приобрел с легкой, как говорится, руки американского натуропата Д. С. Джарвиса, посвятившего этому напитку свою книгу.

До Д. С. Джарвиса чаще всего пользовались столовым уксусом, который в обиходе называют винным. Такая приправа к различным блюдам получила большое распространение в давние времена, тогда, когда был открыт способ получения виноградного вина.

Народы в течение многих столетий выработали много рецептов приготовления различных уксусов из плодовых культур, которые при брожении насыщаются кроме уксусной кислоты, и другими ценными компонентами, придающими напиткам своеобразные вкусовые оттенки, а также целебные свойства. Для получения желаемого уксуса можно использовать инжир, финики, мед, лимон, розмарин, изюм и другие дары садов и лесов. Но из всех винных уксусов наибольшее распространение и популярность получил яблочный уксус.

Его довольно просто получить в домашних условиях. Существует несколько рецептов приготовления этого вкусного и целебного напитка.

Рецепт 1. Для приготовления яблочного уксуса надо размельчить хорошего качества яблоки и положить их в эмалированную посуду. Все залить теплой кипяченой водой из расчета 0,5 л на 0,4 кг яблок. На

каждый литр воды добавить по 100 г меда (или сахара), по 10 г хлебных дрожжей. Эту массу держать в открытом сосуде в темноте или прикрыть чем-то легким и темным. Соблюдать температурный режим в пределах 20–30 °С.

Первые 10 суток необходимо 2–3 раза в день помешивать кашицу деревянной ложкой. Затем переложить всю массу в марлевый мешок и отжать. Сок вновь процедить, измерить его объем и слить в кастрюлю. К каждому литру сока добавить еще по 50–100 г меда или сахара и размешать до полного растворения этих ингредиентов. Далее сосуд закрыть марлей, завязать и хранить в тепле до тех пор, пока жидкость «не успокоится» и «не прояснится».

Яблочный уксус обычно бывает готов через 40–60 суток. Затем его переливают в бутылки и хранят в прохладном месте.

Рецепт 2. Взять падалицу (или самые плохие сорта яблок), растереть их и залить тепловатой водой, после чего накрыть холщовой тканью и поставить на солнце или в теплое место на 14–16 дней. Когда окончится брожение, процеживают жидкость через холст, тщательно закрывают сосуд и, наконец, разливают полученный напиток по бутылкам.

Яблочный уксус издавна применялся при лечении самых разнообразных недугов: фарингита, ангины, болезней волос, головных болей, варикозного расширения вен и т. д. При ожирении яблочный уксус рекомендуется пить по 2 чайные ложки (в стакане воды) 3–4 раза в день после еды. Заметный эффект обычно наступает через 2 месяца, а выраженный — через 2 года. Хороший лечебный эффект от применения яблочного уксуса получается при лечении варикозного расширения вен, о чем будет подробно сказано в соответствующей главе этой книги.

Кстати, природа винных уксусов, в том числе и яблочного, по классификации древневосточной медицины оценивается как сухая и холодная. Такое опре-

деление наших древних восточных предков сполна подтверждается опытом европейских народов, использующих охлаждающее действие укушенных примочек для снижения высокой температуры тела при тех или иных простудных и других заболеваниях, протекающих с жаром.

Яблочный уксус, как и другие уксусы, в чем мы еще неоднократно убедимся, показан при лечении многих заболеваний. Его растворы положительно влияют на процессы пищеварения. Но здесь следует учесть одно обстоятельство. Уксус полезно употреблять внутрь (в разумной концентрации) при гастритах с пониженной кислотностью и наоборот — он может приводить к изжоге, если его применять больным гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока. Необходимо помнить и о том, что терапия уксусом не показана больным, страдающим патологией печени и желчного пузыря.

3.3. Противопоказания к применению уксусов

Уксус, как известно, обладает высушивающим свойством, что следует учитывать при его применении внутрь с лечебной или профилактической целью. Такое действие уксуса может принести пользу людям с избыточной массой тела, а вот худощавых людей он может привести к дальнейшему истощению организма.

Лечение уксусом не следует проводить (употребляя его внутрь) больным, страдающим болезнями органов дыхания, которые сопровождаются сухим кашлем (без выделения мокроты).

Осторожность при внутреннем использовании уксуса следует проявлять лицам пожилого возраста, а также тем, кто страдает артритами. Ограничивается или полностью прекращается употребление внутрь уксуса при простатитах, половой слабости, при запорах и во время выздоровления от изнуряющих болезней.

Постоянное употребление уксуса в виде приправы к тем или иным блюдам может привести к нарушению

зрительной функции, а также к пожелтению кожных покровов лица.

4. ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ. ИХ ПРЕДСТАВИТЕЛИ, ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В этой главе мы рассмотрим не все, но большинство пряных растений, которые помогут нам справиться с теми или иными недугами. Эти лекарственные представители флоры явятся хорошим дополнением к назначениям вашего лечащего врача. Большинство лекарственных препаратов, получаемых из пряных растений, не оказывает побочного действия на организм. А в тех пряных растениях, которые не рекомендуется применять при тех или иных заболеваниях и тем более, если они имеют прямые противопоказания, мы будем говорить, подчеркивая при этом, при каких именно недугах не рекомендуется пользоваться данным средством.

4.1. АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Анис обыкновенный — однолетнее травянистое растение с ветвистым стеблем высотой до 40—60 см. В нашей стране культивируется, главным образом, в средней полосе, хотя успешно произрастает и в других областях на огородных и садовых участках.

Стебель аниса круглый, покрытый коротким пушком. Листья имеют разнообразную форму: нижние — цельные, с длинным черешком и с крупными зубцами по краям; средние — также с длинным черешком, но разделены на 3 доли; верхние — почти без черешка. Цветки мелкие, с белым опадающим венчиком. Плод — двусемянка, зеленовато-серый, с коротким пушком. Цветет в июне.

Действующим началом плодов аниса является эфирное масло (кроме того, анис содержит жирное масло, альдегиды и кислоты).



Рис. 1. Анис обыкновенный

В народной медицине эта пряность издавна применяется для повышения отделения молока у кормящих матерей, как мочегонное, желчегонное и общевозбуждающее средство. Анис уменьшает одышку, помогает женщинам при болезненных менструациях. Применяется при поносах и кишечных кровотечениях, а в смеси с яичным белком — наружно для лечения ожогов. Оказывает анис и ветрогонное действие. В фармации, косметике и парфюмерии он нашел применение как средство, улучшающее вкус и запах.

Многим известно, что используют анис и в виде настятырно-анисовых капель, анисового масла (любимого рыбаками как средство, привлекающее рыб). Плоды аниса входят в состав аптечных слабительного и грудного сборов.

4.2. БАЗИЛИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Это растение относится к однолетним травянистым, высотой 30–60 см. Оно весьма пахучее, поэтому используется в пищу как приправа.

Стебель базилика обыкновенный, ветвистый. Листья яйцевидные, редкозубчатые. Цветки белые (или розовые). Растение образует длинные кисти на концах стеблей и ветвей. Плод — сухой, распадающийся при созревании на 4 овальных, слегка трехгранных, гладких буровато-черных односемянных орешка. Цветет базилик в июне-сентябре. Растение ядовито! Заготавливают траву во время цветения.

В базилике имеется несколько типов эфирного масла, органические кислоты, флавоноиды (обладающие



Рис. 2. Базилик обыкновенный

противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, сосудорасширяющим и противосклеротическим действием). Базилик, как и многие другие пряные растения, возбуждает аппетит и обладает тонизирующим действием на организм. Его применяют для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астмы, циститов, зубной боли, ангины, при нарушениях кровообращения. Соком свежего растения лечат болезни уха.

4.3. БЕРГАМОТ (ЦИТРУС БЕРГАМИЯ)

Бергамот относится к вечнозеленым маловетвистым деревьям высотой от 2 до 4 м. Ветви его очень хрупкие, с короткими междоузлиями и мелкими колючками. Листья яйцевидно-продолговатые, длиной от 6 до 14 см, заостренные, кожистые, с выступающими жилками и многочисленными просвечивающими вместилищами эфирного масла. Черешки листьев снабжены очень



Рис. 3. Бергамот

узкими крыльями. Цветки пазушные, весьма ароматные, белые, обоеполые, одиночные или собраны в небольшие пучки. Плод бергамота — ягода с остающим на верхушке столбиком. Кожура плода тонкая, золотисто-желтая, очень ароматная. Мякоть бледно-желтого цвета, состоящая из 10–12 долек, на вкус горько-кислая. Семян плоды почти не содержат (иногда в них находят одно семя). Цветет бергамот в марте-апреле, а плодоносит в ноябре-декабре.

Культивируется бергамот на открытом грунте и только в зоне влажных субтропиков Грузии. С лечебными и пищевыми целями заготавливают плоды, их кожуру, цветки, листья и молодые побеги, которые обладают свойством возбуждать аппетит.

Кожура плодов содержит эфирное масло, некоторые спирты. В мякоти плодов имеется довольно большое количество кислот (лимонная, аскорбиновая). Свежие цветки также в своем составе имеют эфирное масло, небольшое количество сложных эфиров и метилового спирта. Имеющаяся в свежих цветках антрапиловая кислота придает им приятный аромат.

Бергамот применяют как противодиарейное средство, а получаемую из него настойку используют для возбуждения аппетита.

4.4. Ваниль плосколистная

Ваниль — стручки тропической орхидеи, подвергнутые ферментации и сушке. Эти стручки в результате специальной обработки приобретают черно-коричневую окраску и выраженный запах, обусловленный присутствием в стручках ванилина.

Ваниль как растение представляет собой лиану с очень длинным, высоко взбирающимся на деревья травянистым стеблем. Листья ванили сочные, продолговато-эллиптические, дугонервные. Цветки в кистях желтовато-зеленого цвета.

Произрастает ваниль во влажных тропических лесах Мексики, Панамы, Антильских островов. Культи-

вируется во многих тропических странах. Заготавливают плоды (сочные коробочки) в недозрелом состоянии и подвергают их длительному дозреванию, ферментации, а затем сушке. Готовое сырье имеет очень приятный запах.

Свежесобранные плоды содержат гликозид, эфирное масло, в составе которого имеется анисовый спирт, который совместно с находящимся в плодах альдегидом делает запах ванили еще более приятным.

Ваниль обладает желчегонным, тонизирующим и возбуждающим действием. Она улучшает аппетит, оказывает ветрогонное действие.

Ванилин, как известно, широко применяется в кондитерской промышленности для улучшения запаха кондитерских изделий. Хозяйки широко используют его для ароматизации своих мучных изделий.

4.5. Гвоздика

Родина гвоздичного дерева — тропические страны, особенно страны Юго-Восточной Азии. Распространена гвоздика и на востоке европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Встре-



Рис. 4. Гвоздика

чается в сосновых борах, на степных лугах и по каменистым склонам.

Гвоздика — многолетнее травянистое растение, до 60 см высоты. Имеет толстое корневище с пучком придаточных корней. Цветки гвоздики крупные, одиночные, стебли прямостоячие. Плод — коробочка. Цветет гвоздика в июне-июле.

Гвоздика, как и все пряности, является средством, содействующим пищеварению. Сбор этого целебного растения производится во время цветения.

Проведенные экспериментальные работы свидетельствуют о том, что отвар гвоздики знахари и врачи рекомендуют при атонии матки, обильных менструациях. В народной медицине это растение издавна используется при геморроидальных кровотечениях. Помогает оно при поносах, головной боли, воспалении мочевыводящих путей.

4.6. Горчица

Это пряное растение возделывается в качестве масличной культуры в средних и южных районах России, на юго-востоке европейской части, преимущественно в Заволжье.

Горчица сарептская — однолетнее травянистое растение 40–50 см высотой. Корень ее стержневой. Стебли прямые, ветвящиеся, голые. Листья простые. Цветки собраны в цитовидные кисти. Плод — линейный стручок, тонкий, с переплетающимися жилками на створках и тонким носиком. Семена мелкие, шаровидные, черно-сизые, коричневые или бледно-желтые. Цветет растение в мае, плоды созревают в июне.

Помимо горчицы сарептской с лечебной целью употребляются семена других видов горчицы — горчицы белой и горчицы черной.

Лекарственным сырьем горчицы являются семена, из которых получают эфирное масло. Обезжиренный



Рис. 5. Горчица

жмых плодов горчицы носит название горчичного порошка.

Действующим веществом горчицы является эфирное масло, а также гликозид.

Издавна известно, что горчица возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Применяют горчицу для растираний при ревматизме, радикулите, а также при невритах и простудных заболеваниях.

Семена горчицы используют для консервирования и заправки рыбных и мясных блюд как средство, предотвращающее процессы брожения и гниения.

4.7. ГРАНАТ

Гранат относится к кустарникам или небольшим многоствольным кустообразным деревьям высотой до 5 м. Молодые побеги зеленовато-серые, а во вторую половину вегетации — коричневые. Кора старых побегов граната грязно-серая, трещиноватая. Листья простые, толстые, блестящие, широколанцетные. Цветки крупные, кувшинообразные, огненно-красные, формируются обычно в пазухах листьев побегов текущего года. Плод граната крупный, округлый, твердый, ярко-красный или желтоватый, с кожистым околоплодником. Внутри плода имеется от 5 до 12 гнезд, разделенных пленчатыми перегородками. В гнездах находятся многочисленные семена. Цветет растение в мае-августе, а плодоносит в сентябре-октябре.

Выращивается гранат везде, где климат отличается мягкой зимой. Возделывается у нас в России на Кавказе.



Рис. 6. Гранат

Заготавливают кору корней осенью; кору стволов и ветвей — ранней весной; цветки — во время цветения; плоды — после их созревания (осенью).

Кора корней и ветвей граната содержит дубильные вещества, кислоты, гликозид, минеральные соли. Цветки содержат значительное количество дубильных веществ. Дубильные вещества имеются и в кожуре плодов, в которой имеются также витамины, кислоты (лимонная и урсоловая). Сок плодов богат сахарами (в том числе и глюкозой), лимонной кислотой, витамином С, солями кальция, натрия, фосфатами, марганцем, магнием. Семена содержат жирное масло.

Кора корней и ветвей оказывает выраженное губительное действие на ленточных глистов. Кожура плодов обладает противовоспалительным, вяжущим и закрепляющим эффектом. Сок граната улучшает аппетит, регулирует деятельность пищеварительных желез, обладает мочегонным, желчегонным и сильным обезболивающим действием. Цветки граната оказывают противовоспалительное действие на организм. Семена используются в качестве мочегонного и успокаивающего средства. Они возбуждают аппетит.

Отвары из измельченных корней и ветвей граната применяют при поносе, кровохарканье, гастритах и колитах, обильных менструациях. Используют отвар и для полосканий при воспалительных процессах в полости рта.

Настой из цветков граната применяют при поносе и обильных менструациях. Используют настой наружно и как ранозаживляющее средство.

Припарки, приготовленные из цветков граната, прикладывают к воспаленным очагам.

Гранатовый сок восполняет в организме нехватку витамина С. Эффективен он при приеме внутрь при гастритах и колитах. Соком полощут горло при воспалительных процессах. Хорошо лечит ожоги.

4.8. ИМБИРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Имбирь — многолетнее травянистое растение, отличающееся сложной корневой системой. От сильноветвистого корневища растения отрастает несколько надземных стеблей, которые состоят из охватывающих друг друга узких влагалищных листьев. Цветущие стебли, высота которых достигает 30 см, несут на верхушке колосовидное соцветие с широкими прилистниками, в пазухах которых сидят цветки. Расцветка различна, с фиолетово-бурым или желтым венчиком, губа — от светло- до почти черно-фиолетовой с желтыми крапинками.

Распространен имбирь лекарственный в Индии и в тропических странах Азии. Заготовку травы производят во время цветения; корневища — после вегетационного периода. Их выкапывают, моют, очищают от коры и сушат на солнце или в сушилках (при температуре примерно 50 °С). Высушенное сырье обладает характерным ароматом и жгучим вкусом.



Рис. 7. Имбирь лекарственный

В составе имбиря лекарственного имеются эфирные масла, крахмал, танины, смолы. Главной составной частью растения является эфирное масло, которое и придает растению характерный запах.

Имбирь издавна ценился за способность повышать тонус и вызывать душевный подъем. Тонизирующее действие растения на пищеварительную систему основано на его способности улучшать переваривание белков. Имбирь укрепляет слизистую оболочку верхнего отдела желудочно-кишечного тракта. Он положительно влияет на систему регуляторов биологических реакций, препятствуя воспалительным процессам и образованию тромбов.

Имбирь с успехом применяют при желудочных болях, рвоте, отсутствии аппетита. Полезен он для больных с простудными недугами. Применяют растение (в виде настойки) наружно при нейродермите. Им полощут ротовую полость при различных воспалительных процессах.

4.9. Кардамон

Кардамон относится к многолетним растениям высотой от 2 до 3 м. Корневище у кардамона крупное,



Рис. 8. Кардамон

от него отходит несколько травянистых стеблей. Листья растения широколанцетные, длиной до 60 см. Соцветие — длинная кисть. Цветки неправильные, с простым белым околоцветником и широкой белой губой с желтоватым краем. Плод — коробочка. Семена кардамона размером 4×3 мм, угловатые, морщинистые, бурые, с приятным ароматом и пряно-жгучим вкусом.

Родиной кардамона являются Вьетнам и Южная Индия, культивируется он в Бирме, Шри-Ланке, Южном Китае. Заготавливают коробочки, которые собирают недозрелыми (во избежание растрескивания и потери семян). Цвет сухих коробочек соломенно-желтый. Они не имеют ни вкуса, ни запаха и наполнены многочисленными семенами, которые содержат эфирное масло и сложные эфиры. Собранный кардамон хранят, не отделяя семена от коробочек (во избежание улетучивания эфирных составляющих).

Издавна кардамон применяют для усиления аппетита и в качестве ветрогонного средства. И конечно, издавна эту пряность используют в пищевых целях.

4.10. Каперсы колючие

Каперсы колючие относятся к полукустарникам-полудеревьям высотой до 1,5–2 м. Его ветви стелющиеся, слегка опущенные, а листья овально-яйцевидные, заостренные, с колючими мелкими желтоватыми прилистниками.

Цветки каперсов колючих одиночные, крупные, сначала белого, а при отцветании розоватого цвета, с 4 чашелистиками, 4 лепестками и многочисленными тычинками, сидят в пазухах листьев. Плод растения ягодообразный, мясистый, овальный, зеленого цвета. Он содержит много почковидных бурых семян. Цветет растение в мае-июне. Произрастает в предгорьях, на глинистых и щебенистых почвах, а как сорняк — вдоль изгородей и дорог на Кавказе, в Крыму.

Химический состав каперсов колючих еще не изучен, но несмотря на это они издавна используются



Рис. 9. Каперсы колючие

в лечебных целях. Маринованные цветочные почки каперсов также издавна употребляют в пищу как приправу.

С лечебными целями каперсы колючие применяют при различного рода психических расстройствах (депрессии, истерических припадках, ипохондрии), при простудной и ревматической ломоте. Свежую кору растения жуют при зубной боли, прикладывают к гнойным ранам для их очищения и более быстрого заживления.

4.11. Кориандр посевной (кинза)

Это пряное растение широко известно россиянам. Оно относится к однолетним травянистым растениям, богатым эфирными веществами. Высота растения 30–45 см. Стебель его округлый, полый, вверху ветвится. Листья с характерным запахом. Соцветие представлено слож-



Рис. 10. Кориандр посевной (кинза)

ным зонтиком с 3–5 лучами. Цветки кориандра мелкие, белые, с 5 лепестками и 5 тычинками. Плод — семянка, шаровидная, коричневая. Цветет растение в июне-июле. Плодоносит в августе-сентябре. Заготавливают семена в августе-сентябре.

В плодах кориандра имеются эфирные масла, в том числе жирное масло, а также алкалоиды, витамины (особенно много витамина С), макро- и микроэлементы.

Эфирные масла кориандра обладают желчегонным, противогеморройным, болеутоляющим, ранозаживляющим и успокаивающим действием. Плоды растения в порошке или в виде настоя принимают как ветрогонное. Настой или настойку назначают в качестве успокаивающего и противосудорожного средства, особенно при истерии.

Плоды кориандра применяют в виде мази местно — при рожистых воспалениях; в виде отвара — как про-

тивоглистное, кровоостанавливающее средство (в первую очередь при носовых кровотечениях). Кориандр используется внутрь при неврастении, циститах; наружно — для промывания глаз, полоскания ротовой полости при воспалительных процессах. Сок кориандра, измельченную свежую траву в смеси с виноградным соком рекомендуют употреблять при гипертонической болезни, сахарном диабете, золотухе. Травя этого растения в виде настоя издавна используется в качестве противокашлевого и мочегонного средства. В народной медицине сок свежей цветущей части кориандра дают внутрь детям при кори.

В фармации плоды кориандра используют для улучшения вкуса и запаха некоторых лекарств.

4.12. Корица китайская (лавр китайский, коричник китайский)

Это вечнозеленое дерево (высота его достигает 15 м). Кора корицы ржаво-коричневого цвета. Листья растения с 3 жилками, резко выступающими снизу. Цветки мелкие, зеленовато-белые. Соцветие — пазушная метелка. Плод эллиптический, при созревании фиолетово-черный. Цветет корица в апреле-июле, а плодоносит в июне-сентябре.

Родина корицы — Китай, где она растет в лесных горных районах. Для лечебных целей заготавливают кору. Корица содержит эфирные масла, слизи, сахара.

С древних времен было известно, что корица стимулирует пищеварение, дыхание и кровообращение. Ее целебные вещества вызывают сокращение матки и усиливают перистальтику кишечника. Обладает корица и неплохим бактерицидным действием.

Порошок, приготовленный из коры корицы, применяют для улучшения пищеварения, в качестве болеутоляющего желудочного средства. Применяют его как приправу к пище.

4.13. Лавр благородный (бобковое дерево)

Лавр благородный — вечнозеленое дерево, его высота достигает порой 18 м. Кора дерева бурая, гладкая, крона густая. Листья продолговато-ланцетные, кожистые, сверху блестящие. Запах своеобразный. Цветки лавра однополые, с простым зеленовато-белым околоцветником и 4 недоразвитыми тычинками. Цветки собраны в многочисленные пазушные зонтики. Плод лавра — черно-синяя эллиптическая костянка. Цветет дерево в марте-мае. Плодоносит в октябре-ноябре. Растет в России на юге (прежде всего в Краснодарском крае). Заготавливают листья лавра зимой, а плоды — после их созревания.

Лавр благородный содержит в своих тканях эфирное масло, а также кислоты — уксусную, валериановую, капроновую. Имеются в лавровом листе и жирное масло, спирты, фитостерины. Лавровый лист богат



Рис. 11. Лавр благородный (бобковое дерево).

фитонцидами, содержит довольно много необходимых нам микроэлементов, дубильных веществ. Кстати, лавровый лист и в высушенном состоянии сохраняет все свои целебные и питательные свойства.

«Лаврушка» способна выводить из организма шлаки, повышать иммунитет. Летучие ароматические вещества лавра подавляют жизнедеятельность туберкулезной палочки. Лавр оказывает хорошее действие на углеводный обмен, в связи с чем его применяют при лечении сахарного диабета. Полезен он при лечении воспалительных процессов в деснах, ротовой полости, ушах, оказывает прекрасный эффект при гайморите, артритах, миозите, невралгии. В народной медицине с древних времен использовали мазь, приготовленную из лавровых листьев, для растираний при ревматизме, параличах, простудных заболеваниях, чесотке, опухолях.

И конечно же, лавр незаменим как приправа.

4.14. Лимон

Это вечнозеленое дерево семейства рутовых широко культивируется на черноморском побережье Кавказа. Высотой это колючее растение от 1,5 до 4 м. Крона его пирамидальная или раскидистая. Листья продолговатояйцевидные, заостренные, кожистые. Плод ягодообразный, в кожуре которого содержится примерно 0,6% эфирного масла, флавоновых гликозидов, лимонной кислоты, витаминов А, В₁, В₂, С и Р, фитонциды.

Цветет лимон в мае-июне, плодоносит в ноябре-декабре. Аромат плодов приятный.

После извлечения эфирного масла кожуру используют в качестве сырья для получения препарата «Витамин Р из цитрусовых».

По своему механизму действия, свойствам лимон обладает способностью повышать прочность кровеносных сосудов, нормализуя их проницаемость. Лимон применяют при воспалении желудочно-кишечного тракта, при поносах, гепатите. Он хорошо возбуждает аппетит. Его используют для лечения малярии, ревматизма, подагры,



Рис. 12. Лимон

«прострела». Лимонный сок используют для полосканий рта. Эфирное масло, полученное из лимона (лимонный сироп), а также свежую и высушенную цедру (корку плодов) используют в фармацевтической промышленности для улучшения вкуса лекарств.

4.15. Лук медвежий

Лук медвежий относится к травянистым растениям, достигает высоты 50 см. Листья его плоские, эллиптические, ланцетные. Цветки собраны в плоский зонтик, лепестки околоцветника белые. Луковица продолговатая, с перепончатыми влагалищами. Плод лука медвежьего представлен коробочкой с одной семянкой. Цветет растение в апреле-июне. Произрастает в широколиственных лесах в юго-западных районах европейской части страны. Заготавливают с пищевыми и целебными целями траву во время цветения, а луковицы — в августе и сентябре.



Рис. 13. Лук медвежий

Лук медвежий содержит эфирное масло, а также (главным образом в листьях) большое количество витамина С.

В лекарственном отношении лук медвежий сходен с чесноком. Его используют также в качестве приправы к блюдам.

4.16. Лук репчатый

Чаще всего в медицинских целях, и в первую очередь в народной медицине, используют лук репчатый, который относится к многолетним луковичным растениям; он культивируется почти везде, где условия позволяют.

Плод лука репчатого — коробочка; семена, как известно, черные. Цветет растение в июле-августе. Запах и вкус имеет характерный.



Рис. 14. Лук репчатый

Химический состав лука репчатого довольно сложен, но известно, что он представлен витамином С, эфирными маслами, фитонцидами, такими микроэлементами, как сера, калий, а также небольшое количество йода.

Лук является наиболее древней овощной культурой, которая использовалась широко в пищевых и в лечебных целях прежде всего в Древней Греции, Риме и Египте. А вот в Азии лук начали возделывать в IV в. до н. э. На Руси же лук появился впервые в XII—XIII вв.

Фитонциды лука обладают хорошей способностью подавлять рост болезненной микрофлоры (вот почему этот овощ широко используется при засолке и квашении разных овощей, в консервной промышленности).

В народной медицине лук с древнейших времен применялся с целью лечения и профилактики различных заболеваний (недаром сложилась пословица: «Лук — от семи недуг»). Например, свежий лук с медом (1:1) принимали при кашле, коклюше. Вдыхаемый нарезанный кусочками лук приносит облегчение при слабости и головокружении. Он помогает пищеварению,

стимулирует сексуальную энергию. Его используют наружно — при зудящих высыпаниях на коже, ссадинах, укусах ос и пчел, при обморожениях и при веснушках на лице.

Давно уже отмечено, что лук обладает антисклеротическим эффектом, снижает уровень холестерина в крови. Полезен он при сахарном диабете. Кашица, приготовленная из лука, способствует быстрому созреванию гнойников. Свежим соком этого растения с успехом лечат язвочки на слизистой оболочке рта. Лук помогает ликвидировать бородавки. Он облегчает страдания болеющих геморроем. Лук помогает избавиться от запоров, а в жареном виде (на оливковом масле) рекомендуется как хорошее средство от хрипоты.

С давних времен лук применяют для втирания в кожу головы, чтобы укрепить волосы, улучшить их рост.

Ценным лекарством является луковая шелуха. Водный отвар ее способствует снижению артериального давления у гипертоников, уменьшает проявления атеросклероза, усиливает рост волос при втирании в кожу.

Фармацевтическая промышленность выпускает спиртовую вытяжку из репчатого лука — аллилцеп, которую назначают для улучшения деятельности органов пищеварения, при атонии кишечника, бродильных процессах, при вялотекущих хронических гнойничковых заболеваниях кожи, с целью профилактики атеросклероза и гипертонической болезни.

4.17. Майоран

Майоран относится к многолетним травянистым растениям высотой до 50 см. Стебель его сильноветвистый, буроватый, листья продолговатые, цветки мелкие, белые или красноватые. Все растение покрыто серебристо-серыми волосками. Цветет майоран в июле-августе.

Майоран хорошо растет на освещенной солнцем грядке. Урожай его собирают два и более раз в год в начале цветения. Сушат осторожно, в пучках, в тени.

Содержит это садово-огородное растение дубильные вещества, эфирные масла, ферменты и витамины, прежде всего витамин С.

Майоран издавна считался не только пряным, но и лекарственным растением. Он благоприятно влияет на процессы пищеварения, хорошо устраняет симптомы метеоризма, способствует оптимальному образованию желудочного сока.

Майорановый чай принимают при бронхитах с большим скоплением мокроты в бронхах. Такой чай добавляется в ванну в качестве ароматического общеукрепляющего средства. Он оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Настой, приготовленный из травы майорана, применяется при лечении параличей, депрессивных состояний, головных болей. Масло майорановое применяют для растираний при варикозном расширении вен, подагре, ревматизме.

4.18. Маслина европейская (оливковое дерево)

Маслина европейская — вечнозеленое дерево высотой от 3 до 7 м. Кора у дерева растрескивающаяся, листья ланцетные, кожистые, темно-зеленые, снизу серебристые. Цветы мелкие, душистые, обоеполые (или однополые), собраны в кисти. Плод — костянка, яйцевидная, беловатая или окрашенная, с маслянистой мякотью. В мякоти плода содержится до 70% жирного масла.

Цветет маслина в мае-июне. У нас растение культивируется на Кавказе.

Медицинское оливковое масло получают из спелых, сочных, свежих плодов маслины холодным прессованием. Такое масло применяют для приготовления инъекционных растворов камфоры, половых гормонов и их аналогов и некоторых других препаратов. Кроме того, оливковое масло в виде эмульсий назначают внутрь как



Рис. 15. Маслина европейская

обволакивающее, смягчительное и нежное слабительное средство.

Растительное сырье (листья) заготавливают во время цветения, а плоды — с октября по декабрь. В плодах содержится жирное (оливковое) масло, в состав которого входят глицериды олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, линолевой и других кислот, стерины. Листья содержат эфирное масло, гликозид, различные кислоты.

Лекарства, получаемые из листьев маслины, снижают артериальное давление у больных гипертонией, регулируют перистальтику кишечника, улучшают дыхание, делая его более редким и глубоким. Наружно оливковое масло применяют при ушибах и укусах насекомых, а также при запорах.

И конечно, маслина улучшает вкус обеденных блюд, ароматизируя их и стимулируя аппетит.

4.19. МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Мелисса лекарственная уже давно введена в культуру. В нашей стране это растение встречается, пусть и не так часто, как на Кавказе, в южных районах европейской части.

Мелисса — травянистое многолетнее растение, мягкоопушенное, с лимонным запахом (кстати, в последние годы мелисса все чаще начинает возделываться на наших огородах, в садах). Высота растения 15–120 см. Корневище сильно ветвистое, с подземными побегами. Стебель прямостоячий, четырехгранный, ветвистый. Листья яйцевидные, городчато-пильчатые по краю.

Цветки собраны по 2–10 в ложные мутовки в пазухах верхних листьев. Плод — четырехорешек. Цветет мелисса с июня по сентябрь.



Рис. 16. Мелисса лекарственная

Лекарственным сырьем мялисы является трава — листья с верхушками побегов. Собирается трава во время цветения и сушится в тени, на воздухе или в сушилке.

Готовое сырье — молодые веточки с листьями и цветками зеленого цвета. Оно не должно содержать грубых стеблей более 5%, измельченных листьев и цветков более 3%, посторонних примесей — более 3%.

В траве мялисы имеются эфирные масла, аскорбиновая, кофеиновая, олеаноловая и урсоловая кислоты, дубильные вещества. В семенах растения содержится жирное масло.

В народной медицине мялиса известна давно как успокаивающее, противосудорожное, болеутоляющее и сердечное средство. При назначении этого средства сердечным больным исчезают боли, одышка и сердцебиение. Пульс становится более редким, кровяное давление снижается.

В нашей медицине мялиса все чаще применяется в качестве возбуждающего и ветрогонного средства, а также средства, оказывающего противосудорожное действие.

Из свежих плодов мялисы приготавливают чай, который пьют в холодном виде как освежающий, оздоравливающий напиток. В горячем виде он дается как потогонное, улучшающее обмен веществ, а также при головокружениях и при задержке месячных.

Довольно часто мялиса используется в виде тех или иных лекарственных форм (настоев, примочек и др.) при лечении болезней желудочно-кишечного тракта, одышке, мигрени, бессоннице, малокровии, зубной боли. Настои применяют для полосканий при болезненных процессах в ротовой полости. Примочки используют наружно при ревматизме, ушибах, язвах.

4.20. Мирт обыкновенный

Мирт — вечнозеленое дерево или кустарник. Растение ветвистое, достигает высоты 5 м. Листья его яйце-

видные, ланцетные, заостренные, кожистые, их диаметр в среднем равен 3 см. Плоды мирта белого, розоватого или даже черно-синего цвета. На вкус они сладковатые. Цветет мирт в июле-августе.

Родина мирта — Средиземноморье. Культивирует его у нас на черноморском побережье Кавказа. В более северных районах страны его разводят как комнатное растение. Листья и плоды заготавливают с лечебными или пищевыми целями во время цветения.

Мирт богат эфирными маслами, танинами, горьковатыми веществами.

Высушенные листья мирта используют как приправу к блюдам.

4.21. МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мускатный орех — вечнозеленое дерево высотой от 9 до 12 м. Листья его голые, кожистые. Цветки светло-желтые, ароматные, собраны в кисти. Плод — ягода, мясистая, яйцевидно-шаровидная, оранжево-желтая, длиной 5–9 см, с плотной кожурой. При созревании кожица и мякоть плода расщепляются надвое кольцевой вертикальной трещиной; внутри содержится темно-бурое семя, частично закрытое ярко-красным со-



Рис. 17. Мускатный орех

ным присемянником. Цветет и плодоносит мускатный орех почти круглый год. Урожай собирают дважды в год. Произрастает в Юго-Восточной Азии. Он давно введен в культуру как ценное эфиромасличное и пряное растение.

Для пищевых и лечебных целей заготавливают присемянники и семена. Ядра, приготовленные по особому рецепту, и называют мускатным орехом. Они овальной формы, длиной около 3 см и толщиной 2 см, с морщинистой поверхностью, серо-бурые, с белым известковым налетом в бороздах, на верхушке заметен светлый круглый рубчик.

Семенное ядро содержит эфирное масло, много жирного масла (до 25–40%). Мускатный орех обладает болеутоляющим, наркотическим, стимулирующим и тонизирующим свойством.

Лекарства, приготовленные из мускатного ореха (настой, порошок), применяют при болях в желудке и кишечнике, при головной боли, нервных недугах, поносе, затрудненном глотании.

4.22. МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Мята перечная — многолетнее травянистое растение. Корневище подземное, горизонтальное, ветвистое, с утолщенными узлами, из которых выходят пучки тонких придаточных корней. Стебли до 1 м высотой, четырехгранные, красноватые, голые. Листья яйцевидно-ланцетные или продолговатые, темно-зеленые сверху, более светлые снизу. Цветки в мутовках, собранных в колосовидное, олиственное соцветие, розовые, почти правильные, с прицветками. Плод из четырех орешков, гладких, красновато-бурых. Цветет мята перечная в июле-августе.

Лекарственным сырьем являются листья и трава. Сырье собирается во время цветения, сушится на воздухе и в тени, на чердаках или под навесом. Хранится в сухом помещении.



Рис. 18. Мята перечная

Листья и стебли мяты содержат эфирное масло, состоящее из ментола и других целебных компонентов. В листьях содержатся также каротин (провитамин А), глюкоза и ряд кислот.

Мята обладает желчегонным, мочегонным, кровоостанавливающим, успокаивающим, противосудорожным и потогонным действием. Она улучшает пищеварение. При приеме внутрь уменьшает тошноту, рвоту, икоту, зуд кожи, усиливает слюноотделение, перистальтику кишечника, обладает ветрогонным, дезинфицирующим и освежающим действием.

Употребляются листья перечной мяты для получения эфирного, мятного масла и ментола. В чистом виде они входят в состав сборов для приготовления настоев и настоек.

Известно, что препараты перечной мяты входят в состав валидола, корвалола, валокордина, капель Зе-

ленина, которые применяются многими больными, страдающими неврозами, почечными или печеночными коликами и т. д. Производное перечной мяты — ментол — многими применяется при ринитах, фарингитах; в смеси же с парафином — в виде медицинских карандашей для втирания в ту или иную часть головы при мигрени.

В народной медицине ментол издавна употребляют при хроническом нефрите в сочетании с другими лекарственными средствами, а также как средство мочегонное, потогонное, простудное и противовоспалительное.

Перечная мята употребляется при гастритах, особенно протекающих с повышенной кислотностью желудочного сока. Крепкий водный настой этой травы издавна используют для промываний и примочек при судорогах, ревматических и артрических болях, а также при зуде и воспалительных процессах на коже.

4.23. ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ (КОЗЕЛЕЦ, ОЛЕНИЙ КОРЕНЬ)

Это многим известное распространенное огородное растение (двухлетнее). Высота его достигает 2 м. Пастернак довольно пахуч. Корень его белый, мясистый, сладковатый на вкус. Листья блестящие, острозубчатые. Цветки мелкие, желтые, собраны в сложные зонтики. Плод — семянка, овальная, плоская, с краевыми крыловидными ребрами. Цветет пастернак в июне-июле. Заготавливают траву вместе с зелеными стручками в мае-августе, а плоды — после их созревания. Огородники знают, что при сборе этого растения надо соблюдать осторожность: беречь руки, глаза, кожу во избежание раздражения.

Плоды пастернака содержат эфирное масло, рутин и другие компоненты. Свежее корневище растения содержит в своих тканях витамин С, сахар, фосфор, ароматические вещества.

Пастернак улучшает аппетит, стимулирует работу желудка и кишечника, а также функцию половых желез.



Рис. 19. Пастернак посевной
(козелец, олений корень)

Давно замечено, что его корнеплод обладает мочегонным, болеутоляющим и отхаркивающим эффектом.

Применяют пастернак с лечебными целями в виде настоя, настоек, припарок.

Настой используют при болезнях почек, желудочно-кишечного тракта, при кашле (для лучшего отхождения мокроты). Настой — хорошее лекарство при общем упадке сил, особенно после перенесенных тяжелых болезней. Также стимулирует рост волос.

Настойку применяют как общеукрепляющее и стимулирующее обменные процессы средство, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Припарки из корнеплодов пастернака прикладывают к больным местам (перед этим их обваривают кипятком и заворачивают в марлю).

Плоды пастернака, содержащие в своем составе специфические биологически активные вещества — фурукумарин, используют для получения таких эффективных лекарственных средств, как пастинацин и бероксан. Пастинацин применяют для лечения хронической ишемической болезни сердца (ИБС). Он уменьшает интенсивность и частоту сердечных приступов. При этом улучшение в состоянии больного наступает уже через несколько дней после начала лечения, и при этом лекарство не оказывает побочного эффекта. Бероксан применяют при лечении гнездовой плешивости и витилиго (депигментированные участки кожи).

4.24. Перец стручковый однолетний

Это пряное растение многими возделывается на полях и огородах. Перец стручковый — однолетнее травянистое растение до 60 см высотой. Корень его стержневой,



Рис. 20. Перец стручковый однолетний

ветвистый. Стебель прямостоячий, гладкий, угловатый, вверху ветвистый. Листья простые, яйцевидные, с заостренной вершиной. Цветки белые, довольно крупные, поникающие. Плод — многосеменная ягода, красная или буро-красная, шаровидная или продолговатая, коническая. Цветет перец стручковый в августе-сентябре.

Лекарственным сырьем являются плоды. Сбор их производится по мере созревания, сушатся плоды на солнце. Высушенные плоды хрупки, легко ломаются. Пыль от них раздражает слизистые оболочки носа и глаз, поэтому необходимо соблюдать меры предосторожности во время обработки и упаковки сырья.

Это пряное растение содержит витамины А и С. Основной составной частью стручкового перца, от которой зависит раздражающее местное действие, является алкалоидоподобный амид капсаицин. Кроме того, в стручковом перце содержатся пигментные вещества, воск, жирное и эфирное масла.

Это пряное растение стимулирует отделение слюны и желудочного сока, улучшает процессы пищеварения и усиливает перистальтику кишечника. При наружном применении перца происходит рефлекторное расширение кровеносных сосудов на ограниченном участке кожи.

Применяется с лечебными целями перец стручковый обычно в виде настоек, мази, пластырей, сока.

Настойка стручкового перца используется при лечении энтероколитов, бактериальной дизентерии. Она оказывает хорошее противопаразитарное действие.

Мазь, приготовленная из порошка перца, служит для лечения обмороженных частей тела.

Перцовый пластырь используют при ревматизме, различных невралгических болях и при обморожениях.

Сок стручкового перца применяется для смачивания мест укусов змей (после чего припухлость и боль быстро проходят).

Свежий стручковый перец используют, как известно, в пищу для улучшения аппетита и в качестве профилактического бактерицидного средства.

4.25. ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Родиной этого прямого растения является Индия. Культивируется оно во многих тропических странах. Заготавливают плоды недозрелыми. Их высушивают на солнце, затем обтиранием и просеиванием освобождают от осей сережки.

Перец черный содержит эфирное и жирное масла, много крахмала. Он стимулирует секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает антисептическим и местным раздражающим действием.

Применяют черный перец в виде отвара, настойки, пластырей.

Отвар и настойку используют при простудных заболеваниях. Пластырь применяют наружно при простуде, кашле, ревматизме, невралгии.

Перец черный — хорошая приправа к различным блюдам.

4.26. ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ

Это всем известный пряный овощ, возделываемый на огородах. Петрушка огородная относится к двулетним травянистым растениям до 50 см высотой. Корень ее мясистый, ветвистый. В первый год, как известно, растение образует только розетку, а на второй год вырастают один или несколько круглых, сильно ветвистых стеблей. Цветки петрушки мелкие, белые, в сложных зонтиках, с частыми и общими обертками. Плоды — двусемянка. Цветет петрушка в июне-июле.

Лекарственным сырьем являются трава, корни, употребляемые в свежем или высушенном виде, и плоды.

Главным действующим началом петрушки является эфирное масло, а также специфический гликозид.

Семена петрушки, а также свежие корни обладают значительным ветрогонным и мочегонным действием (но при нефрите ими не следует пользоваться, так как они раздражают ткань почки). Семена возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез,



Рис. 21. Петрушка огородная

улучшают пищеварение, нейтрализуют в желудке и кишечнике газы, регулируют менструальный цикл и действуют противосудорожно.

Обычно петрушку огородную с лечебными целями используют в виде отвара, настоя, используют также свежие листья и сок.

Отвар эффективен при отеках сердечного происхождения, псориазе. Он возбуждает аппетит и усиливает деятельность половых желез.

Настой применяется при болезнях органов мочевого выделения, отеках различного происхождения, аллергических недугах, дерматитах. Свежие листья или сок петрушки прикладывают к местам укусов комаров и пчел, а также применяют для отбеливания кожи лица, удаления темных пятен и веснушек. Петрушка проти-

вопоказана при беременности, так как считается абортивным средством, а также при острых воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре.

4.27. СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ

Сельдерей — двулетнее травянистое растение. Его высота достигает 1 м. Корень у растения белый, мясистый, стебель ветвистый. Нижние листья перисторассеченные, верхние — тройчатые, блестящие, с клиновидными зубчатыми долями. Цветки белые, мелкие, собраны в сложный зонтик. Плод — двусемянка с выступающими ребрами. Цветет сельдерей в июне-июле. Заготавливают корни в сентябре-октябре, а листья — во время цветения. Семена собирают после их полного созревания.

Корни сельдерея содержат эфирное масло, сахар, макро- и микроэлементы (фосфор, кальций, натрий, калий), витамины С, В₁, В₂, РР, провитамин А и много клетчатки (балластных веществ).

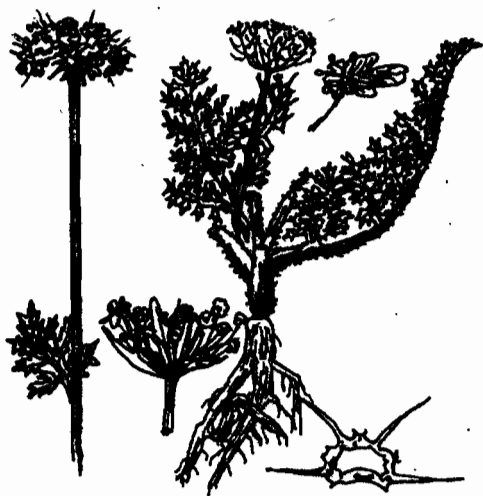


Рис. 22. Сельдерей пахучий

Сок сельдерея полезно принимать при дерматитах, крапивнице, диатезе, малярии, сахарном диабете. Его рекомендуют пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. В связи с высоким содержанием ценных витаминов, а также микро- и макроэлементов сельдерея способствует довольно быстрой нормализации обменных процессов.

При лечении тех или иных болезней пользуются приготовленными из сельдерея настоем, мазью. Настой принимают в качестве легкого слабительного при хронических запорах, а также как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение. Настой используют для растирания при подагре, болезнях кожи, ревматизме. Им промывают раны, язвы. Мазь также используют при лечении ран и язв.

4.28. Тимьян обыкновенный (тимьян душистый, чабрец садовый)

Тимьян обыкновенный относится к кустарниковым растениям высотой до 50 см. Он издавна в народе используется как пряность, так как обладает специфическим ароматом и пряным вкусом.

Тимьян — ветвистое растение с деревянистыми стеблями (они у него серовато-пушистые). Листья мелкие, продолговато-ланцетные, с точечными железками и завернутыми книзу краями, сильнопахнущие. Цветки мелкие, светло-лиловые или розовые, собраны в полумутовки. Чашечка колокольчатая, двугубая. Плод — 4 орешка. Цветет тимьян в июне-июле. Культивируется в России в Краснодарском крае. Заготавливают для медицинских и пищевых целей траву в период ее цветения.

Тимьян содержит эфирное масло, в состав которого входит тимол, использующийся в медицинских целях. Имеются в листьях этого растения кислоты (тимоновая, урсоловая, кофейная, олеановая и др.), флавоноиды.

Тимьян обладает антисептическим, дезинфицирующим и отхаркивающим действием. Настои, получа-

емые из него, применяются при кашле, поносе, метеоризме. Применяют его также для полосканий при воспалительных процессах слизистых оболочек полости рта, зева, глотки.

Производное тимьяна — тимол — издавна применяется в медицинской практике как антисептическое средство, которое активно действует на ленточных глистов. Тимол используют и для лечения грибковых заболеваний кожи.

4.29. Тмин обыкновенный

Тмин распространен во всех областях средней полосы России, к югу — реже. Он произрастает по сырым местам, полянам, на пойменных лугах малых рек, у дорог, по выгонам.

Тмин обыкновенный — двулетнее травянистое растение до 60 см высотой. Корень растения стержневой или веретеновидный. Стебель прямостоячий, голый,



Рис. 23. Тмин обыкновенный

угловатый, ветвистый. Листья дважды перисторассеченные на узкие доли. Цветки мелкие, белые или розоватые, в сложных зонтиках без оберток. Плод — двусемянка продолговатая, распадающаяся на два отдельных плодика. Цветет тмин в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе.

Плоды тмина собираются еще недозревшими, в зонтиках, чтобы избежать потерь во время сбора. Плоды высушиваются в тени, часто перемешиваются и ворошатся, а затем обмолачиваются и проветриваются. Готовое лекарственное сырье не должно содержать поврежденных плодов более 1%, посторонних душистых плодов и семян — более 1%, прочих примесей — не более 1,5%.

Плоды тмина содержат наряду с красящими, смолистыми и белковыми веществами жирные и эфирные масла. Эфирное масло придает тмину специфический запах.

Плоды тмина используются давно в народной медицине в качестве тонизирующего кишечник средства, а также как желчегонное, ветрогонное и слабительное. Плоды тмина возбуждают аппетит, обладают антимикробными свойствами, повышают двигательную и секреторную функции кишечника, улучшают деятельность поджелудочной железы.

Тмин давно зарекомендовал себя как противотуберкулезное средство и как средство в борьбе с диспепсией. Он помогает при метеоризме. Его полезно применять при неврозах, нарушениях обмена веществ, заболеваниях глаз. Настой тмина используют как лактогенное средство.

Плоды тмина издавна употребляют при болях в желудке и кишечнике, используют как ароматизирующее средство в пищевой промышленности.

Тмин противопоказан при беременности.

4.30. Укроп огородный

Здесь нет надобности подробно описывать его строение, внешний вид. Этот овощной пряный продукт известен всем.

Лекарственным сырьем укропа являются плоды. Они собираются по мере созревания, сушатся и превращаются в порошок. Хранятся в закрытых банках (срок хранения 2 года).

В семенах укропа и в его траве содержится эфирное масло. Свежая трава укропа, кроме того, содержит витамин С, каротин. Укроп издавна использовали для лечения диспепсии, болей в желудке и кишечнике. Заваренные семена укропа обладают лактогенным и мочегонным действием. Настой из травы укропа способствует снижению артериального давления у страдаю-



Рис. 24. Укроп огородный

щих гипертонической болезнью. Настой употребляют для стимуляции аппетита и работы желудочно-кишечного тракта. Крепкий настой используют для промываний гнойничковых заболеваний кожи.

Листья укропа с древних времен используют в пищу как пряную приправу.

4.31. Фенхель обыкновенный (укроп аптечный)

Фенхель относится к двулетним травянистым растениям высотой до 1,5 м. Стебли его ветвистые, листья рассечены на длинные нитевидные доли. Цветки фенхеля мелкие, желтые, собраны в многолучевые сложные зонтики. Плод представлен продолговатой двусемянкой серовато-желтой окраски, сладковатый на вкус. Аромат растения своеобразный.

Внешне фенхель напоминает укроп, но отличается от последнего запахом и строением плодов. Цветет фенхель в июне-июле. Произрастает он обычно на сухих каменистых склонах, а также около дорог и вблизи жилых домов. Культивируется как лекарственное растение, а также как приправа для возбуждения аппетита. Заготавливают плоды (семена) в сентябре.

Плоды фенхеля содержат душистое эфирное масло, анисовую кислоту, витамин С.

С древних времен известно, что фенхель оказывает благоприятное действие на пищеварение, стимулирует аппетит, оказывает ветрогонное действие, освобождая довольно быстро кишечный тракт от скопления газов. Фенхель применяют при желудочных и кишечных коликах. Он усиливает менструацию, а также лактацию. Известно его отхаркивающее и мочегонное действие.

4.32. Физалис обыкновенный (вишня полевая, сонная трава)

Физалис относится к многолетним травянистым растениям, достигающим высоты 1 м (в среднем 30–50 см).

Корневища физалиса тонкие, деревянистые. Стебли прямостоячие, ветвистые. Листья продолговато-яйцевидные, заостренные, реснитчатые. Цветки растения одиночные, беловатого цвета, имеют пятилопастный колосовидный венчик и колокольчатую чашечку.

Плод физалиса — оранжево-красная ягода, округлая, сидящая во вздутой, ребристой оранжевой чашечке. Семена многочисленные, почковидные, белого цвета. Цветет физалис в мае-июле. Произрастает он в светлых лесах, по оврагам и в садах в лесном поясе западных районов страны. Культивируется не только в южных, но и в центральных районах России как овощное дерево и декоративное растение, которое используют и как приправу к блюдам. Заготавливают плоды после их созревания, а корни — поздней осенью.

В плодах физалиса содержатся сахара, органические кислоты, пектиновые и слизистые вещества, витамин С, каротин, горечи, алкалоидоподобные соединения, микро- и макроэлементы, фитонциды. Семена содержат невысыхающее жирное масло.

В народной медицине плоды физалиса используют в качестве желчегонного, мочегонного, кровоостанавливающего, болеутоляющего средства. Физалис применяют при лечении болезней почек, прежде всего почечно-каменной болезни, мочевого пузыря, ревматизма. Мазь из плодов физалиса применяют при лечении ревматических болей и как ранозаживляющее и ускоряющее регенерацию тканей средство. Сок из плодов, принимаемый внутрь, применяют при вышеперечисленных болезнях, а наружно он назначается для избавления от лишая.

Плоды физалиса употребляют в пищу в маринованном, соленом и в свежем виде (рекомендуется перед употреблением обязательно обдать их кипятком, чтобы снять воскоподобный клейкий слой). Вареные плоды используют как приправу к пище (ко вторым блюдам). Из печеных плодов делают икру, которая придает специфический вкус разным блюдам.

4.33. ФИСТАШКА НАСТОЯЩАЯ (ФИСТАШКА БЛАГОРОДНАЯ, ФИСТАШКОВОЕ ДЕРЕВО)

Фисташка — кустарник или небольшое дерево высотой от 3 до 10 м. Крона ее густая, полушаровидная. Листья непарноперистые, с 3—4 листочками, они выглядят плотными, кожистыми, продолговатой формы, округло-яйцевидные. На листьях довольно часто образуются галлы-наросты, которые вызываются тлей.

Галлы выглядят в виде полых, пузырчатых грушевидных образований длиной от 0,5 до 3 см. Цвет этих образований розоватый или красный.

Соцветие фисташки представлено метелкой. Цветки мелкие, раздельнополые.

Фисташка имеет как мужские особи (бесплодные), так и женские (дающие плоды). Цветет растение начиная с апреля. Плоды — односеменные костянки (орехи). В начале созревания эти плоды сочные и смолистые; при полном же созревании они высыхают.

Родиной фисташкового дерева является Средняя Азия. Оно произрастает и на Кавказе, культивируется в Крыму. Заготавливают плоды после их созревания, а смолу (камедь) — летом. Галлы заготавливают в августе.

В плодах фисташки содержатся сахаристые вещества (в виде сахарозы), уксусная кислота, клетчатка, белки, жирное невысыхающее масло. В околоплодниках имеются фенольные соединения, стероиды (гормоноподобные соединения), жирное масло.

Народам Средней Азии давно известно, что плоды и семена фисташки обладают тонизирующим, отхаркивающим, укрепляющим организм свойствами. Галлы обладают вяжущим и противовоспалительным действием. Смолу же используется в качестве противовоспалительного средства.

Отвары из плодов фисташки полезны для больных, страдающих малокровием, болезнями органов дыхания. Настои применяют при язвенном колите, для стимуляции аппетита. Жареные и моченые семена фисташки оказывают закрепляющее действие при поносах.

Масло, получаемое из семян, назначают при болезнях печени. Оно укрепляет сердце и регулирует процессы пищеварения.

Галлы фисташкового дерева в измельченном виде применяют при желудочно-кишечных недугах. А отвар из галлов назначается в виде полосканий при воспалительных процессах в полости рта, носа, гортани. Внутрь отвар принимают при воспалении прямой кишки, в том числе при геморрое.

Фисташковой смолой успешно лечат застарелые язвы и раны.

Околоплодники фисташек используют для придания крепости уксусу. Плоды, точнее ядра орехов, используют в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам.

4.34. Хрен обыкновенный

Хрен огородный — многолетнее травянистое растение до 90 см высотой. Корень хрена стержневой, длинный, толстый, мясистый, с тонкими боковыми корешками. Стебель один или их несколько, прямостоячий, бороздчатый, ветвистый. Листья прикорневые собраны



Рис. 25. Хрен
обыкновенный

в розетку, длинные (до 60 см длиной и 15 см шириной), продолговатые, с сердцевидным основанием и городчатым краем. Цветки белые, в кистях. Плоды — стручки продолговато-овальные, сетчато-жилковатые. Цветет хрен в мае-июле.

В качестве лекарственного сырья в народной медицине употребляются корни хрена.

В корнях хрена содержатся гликозид — синигрин, эфирное горчичное масло, много аскорбиновой кислоты, калия и кальция, фитонциды. Острый вкус и своеобразный запах этого пряного растения обусловлены наличием в нем эфирного масла, которое выделяется при растирании хрена. В экспериментах давно установлено, что хрен обладает бактерицидным действием. Как лекарственное сырье хрен в виде сока употребляется в основном в народной медицине.

Сок из хрена используется для лечения цинги, для улучшения пищеварения, так как обладает способностью повышать аппетит и стимулировать желудочную секрецию. Его применяют как мочегонное и отхаркивающее средство, при ревматизме, затрудненном мочеиспускании, камнях в мочевом пузыре, задержке менструаций. Используют его и наружно в качестве средства, раздражающего кожу. Рекомендуют также для выведения веснушек. Сок из корня хрена употребляют для полоскания горла, а также закапывают в уши при гноетечении.

Сок, выжатый из корня хрена (а лучше из целого растения), рекомендуется употреблять утром и вечером людям, страдающим почечнокаменной болезнью. Жженым хреном лечат язвы, а также гнойные, плохо заживающие раны.

В старинном лечебнике говорится: «Хрен толчен и варен в уксусе и тем рот полощен, то язвы ртанные заживают. Вода из хрена заживляет болячку старую, кою мастера именуют фестула».

В быту хрен издавна употребляется как приправа к рыбе или мясу.

Употребление хрена противопоказано при гастритах, язвенной болезни, колитах, заболевании печени и почек.

4.35. ЧЕРЕМША (ЛУК ПОБЕДНЫЙ, КОЛБА)

Черемша — травянистое растение, высота которого достигает 40 см. Луковица у черемши удлинненная, от которой отходят несколько широких листьев с продольными жилками и стеблем, несущим на конце шаровидное соцветие из желто-белых душистых, довольно крупных цветков. Цветет черемша в июне. Растение имеет резкий запах, напоминающий чесночный.

Растет в лесах и на горных лугах, большей частью на Урале, Дальнем Востоке. Заготавливают сырье (траву) до начала цветения.

Черемша богата витамином С, каротином, лимонной кислотой, магнием, фосфором, калием, марганцем, железом, серой, медью.



Рис. 26. Черемша (лук победный, колба)

В народной медицине давно известно, что черемша обладает потогонным, кровоостанавливающим, противодиготным, антисклеротическим действием. Она улучшает течение обменных процессов.

Сок черемши показал себя неплохим лекарством при закапывании его в слуховой проход больного уха. Особенно полезен этот сок для детей, страдающих гнойным отитом, прежде всего хроническим.

Черемшу заготавливают весной как пищевой продукт. Чтобы уничтожить неприятный запах, растение обдают кипятком, после чего заливают уксусом (а иногда засыпают солью) и заквашивают.

4.36. Чеснок

О чесноке, его пищевых и целебных свойствах написано немало брошюр и книг. Поэтому мы ограничимся здесь информацией, которую не всегда можно почерпнуть из средств массовой информации. Известно, что для медицинских целей используются луковичы



Рис. 27. Чеснок

чеснока, ибо в них содержатся эфирное масло, гликозид, йод, серосодержащие вещества и фитонциды.

Итак:

— тертый чеснок в виде кашицы применяется в качестве наружного средства при жирной себорее и выпадении волос;

— при болях в ухе заложить туда бинт с завернутой в него долькой чеснока. Сок чеснока с оливковым маслом прекрасно действует при потере слуха;

— большинство народных целителей считают, что чеснок — лучшее средство для лечения склероза и малокровия;

— приготовленное по специальному рецепту чесночное лекарство пьют вместо воды при дистрофии, сильной слабости, истощении. Для этого надо взять 2 столовые ложки чабреца и 1 чайную ложку измельченного чеснока, варить в закрытой посуде на слабом огне, охладить, процедить;

— настойка, приготовленная из чеснока, может избавить от импотенции;

— чеснок издавна применялся при лечении гипертонической болезни, атеросклерозе и желудочно-кишечных заболеваниях;

— лекарство, приготовленное на основе чеснока, — хорошее средство при лечении стенокардии;

— китайские врачи с древних времен лечат бронхиальную астму настоем из чеснока (рецепт будет дан при описании бронхиальной астмы).

И, наконец, предлагаем читателю «эликсир молодости по-китайски». Древние китайцы изобрели не только порох, зонтик и фарфор. Они придумали еще и «эликсир молодости». Его рецепт современники нашли в одном из тибетских монастырей в 1971 г. Эксперты ООН несколько лет проверяли его эффективность. Теперь в его целебных свойствах нет сомнений. Научно доказано, что эликсир избавляет от жировых и известковых отложений, улучшает обмен веществ. В результате очищенные от шлаков кровеносные сосуды

становятся более эластичными. А это является лучшей профилактикой сердечно-сосудистых и многочисленных заболеваний, вызванных нарушением обмена веществ, способствует нормализации кровоснабжения сосудов головного мозга.

Приготовление эликсира не представляет сложности.

Возьмите 360 г чеснока, тщательно промойте, мелко нарежьте и растолките деревянной толкушкой в глиняном или деревянном сосуде. Чеснок залейте 96%-ным (200 мл) медицинским спиртом, плотно закройте, взболтайте и храните 10 дней в темном прохладном месте.

Эликсир настаивают обязательно в глиняной посуде.

По истечении десятидневного срока жидкость фильтруют через марлевую салфетку, дают ей отстояться в течение 2—3 суток, а затем начинают прием (в каплях). Принимать эликсир надо перед едой, запивая его холодным молоком (50 г), строго по схеме, которую мы представляем.

Дни приема	Завтрак	Обед	Ужин
1	1-2	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	1
5	13	14	15
6	15	14	15
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1

В последующие дни пить по 25 капель 3 раза в день, также запивая молоком, пока не кончится эликсир.

При четком выполнении курса приема организм полностью омолаживается.

Повторный прием рекомендуется не ранее чем через 5 лет.

4.37. Чесночник лекарственный (чесночница)

Это пряное растение (аналогичное чесноку) относится к двулетним. Оно достигает высоты 1 м. Его стебли простые, голые, так же как и листья. Цветки белые, собраны в кисти (на концах стеблей). Плод представляет собой слабовыраженный четырехугольный стручок длиной от 3 до 8 см. Створки плода с сильно выступающими средней и двумя боковыми жилками.

Цветет чесночник в июне-июле. Произрастает в смешанных и лиственных лесах в европейской части страны. С лекарственными и пищевыми целями заготавливают листья во время цветения, а семена — после их полного созревания.

Листья содержат эфирное масло, которое придает растению чесночный запах (следует иметь в виду, что



Рис. 28. Чесночник лекарственный

во время сушки чесночника этот запах почти теряется). В семенах имеется жирное масло, сапонины, сахара, витамины, главным образом витамин С.

В народной медицине чесночник нашел применение как противопоносное и как глистогонное средство. Настоем, приготовленным из чесночника, промывают нарывы и труднозаживающие гнойные раны.

Семена чесночника используют в пищу в качестве приправы.

4.38. ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Шалфей лекарственный — многолетнее травянистое растение до 75 см высотой. Корень деревянистый, разветвленный, с густой мочкой тонких корней в нижней части. Стебли многочисленные, четырехгранные, густо облиственные, у корней деревенеющие. Листья цельные, черешковые, продолговато-яйцевидные или



Рис. 29. Шалфей лекарственный

продолговатые. Цветки неправильные, двугубые, синевioletовые, розовые или белые, собранные в мутовки, образующие на концах ветвей кистевидные соцветия. Плод — четырехорешковый, остающийся в чашечке. Цветет на втором году вегетации с конца мая до июля.

Шалфей лекарственный культивируется на Кавказе и в Крыму.

Лекарственным сырьем являются листья, собранные в течение первого года вегетации в сентябре, а в последующие годы 2—3 раза в начале цветения по сентябрь включительно. Сушка листьев производится на воздухе в тени, на чердаках или сушилках. При сушке на огне температура не должна превышать 35—40 °С. Готовое сырье — листья — не должно содержать посторонних примесей более 1%, измельченных частей — более 3%, веток и цветоносов — более 10%. Хранение — обычное для лекарственного сырья растительного происхождения.

Листья шалфея содержат крахмал, смолу, камедь, белковые, дубильные вещества, минеральные соли и эфирное масло. Свежие листья содержат фитонциды и обладают сильным бактерицидным действием.

С давних времен известно, что шалфей обладает дезинфицирующим, вяжущим, противовоспалительным эффектом. Применяется при различных катаральных состояниях слизистых оболочек дыхательных путей, ангинах, воспалении десен.

Шалфей используют в виде настоя или отвара для полосканий при различных воспалительных процессах в ротовой полости. Внутрь чай из листьев этого пряного растения принимают при хронических бронхитах, при воспалении почечных лоханок (пиелитах). В чистом виде и в смеси с другими травами шалфей используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, как мочегонное, ветрогонное, желчегонное и вяжущее средство. Назначается шалфей при бронхиальной астме.

При флюсах, зубной боли, заболевании десен и горла применяют отвар шалфея в смеси с дубовой корой. Полученным отваром пользуются для полосканий в горячем виде.

4.39. ШАФРАН ПОСЕВНОЙ (КРОКУС)

Растет это пряное растение на солнечных каменистых склонах, по пустошам и вдоль дорог в Азербайджане, Средней Азии, но культивируется повсеместно.

Шафран посевной — многолетнее травянистое растение высотой до 20 см. Его клубнелуковица покрыта сухими, вытянутыми, сетчато-волокнистыми остатками листовых влагалищ. Листья прикорневые, узколинейные, появляются одновременно с цветками, после отцветания удлиняются и остаются на всю зиму до весны. Цветки фиолетовые, с приятным запахом, расположены на коротких цветоножках. Каждая клубнелу-



Рис. 30. Шафран посевной (крокус)

ковица даст 2—3 цветка. Семян шафран не образует. Цветет в сентябре-октябре.

Заготавливают рыльца цветков во время цветения, собирают в сухую погоду (после полудня). Срывают только что распустившиеся цветки, сразу выщипывают из них рыльца, избегая захвата тычиночных нитей, так как при их наличии качество сырья снижается. Хранят сырье в плотно закрытых жестяных банках. Срок хранения — не более 2 лет.

Рыльца содержат флавоноиды, витамины группы В, жирное масло, сахар, кальций и калий.

Шафран обладает мочегонным, антисептическим и противосудорожным действием. Его назначают и при некоторых сердечных заболеваниях, в том числе при заболеваниях крови. Применяют шафран в виде примочек на глаза при воспалительных заболеваниях, а также в виде компрессов или влажных повязок при лечении гнойных ран.

Рыльца шафрана издавна используют как приправу к плову.

4.40. Эстрагон (тархун)

Эстрагон, или тархун, разводится населением на своих приусадебных участках. Урожай его собирают несколько раз в год. В основном используют неразвитые травянистые верхушки длиной до 20 см (но использовать можно также стебли и листья). Их быстро сушат на сквозняке. Эстрагон обладает приятным запахом и горьковатым вкусом.

Растение в своем составе имеет эфирное масло, рутин, участвующий в процессах свертываемости крови (повышая ее), витамины, ферменты, дубильные вещества. Растение богато йодом, что полезно для страдающих зобом.

Эстрагон улучшает процессы пищеварения. Его можно использовать в качестве пряностей не только в свежем, но и в сушеном виде, добавляя в майонез, горчицу, омлеты, салата, соусы и маринад.

ЧАСТЬ II

ВАШИ ЛЕКАРИ — ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ И УКСУСЫ

ЧТОБ НЕ БОЛЕТЬ И ДОЛГО ЖИТЬ — НАДО ПРЯНОСТИ ЛЮБИТЬ

У каждого из нас в доме есть своя аптечка: йод, зеленка, нашатырь, валидол, цитрамон, активированный уголь, бинты, пластыри, а также лекарства от хронических недугов, которыми страдают в семье. Но сейчас не только народные лекари, но и многие врачи рекомендуют запастись лекарственными травами (в сушеном виде они сохраняют целебные свойства в течение нескольких лет). Мы рекомендуем, чтобы в арсенале этих трав нашлось место и для пряных растений — для тех, которые вам могут понадобиться завтра, через месяц, через год. Лучше, если эти травы вы соберете в пригороде — в экологически чистом месте: на поляне, на лугу, в лесу.

Народные целители еще много столетий назад были убеждены в том, что долгожительству способствуют, в частности, различные пряности. Ведь, как вы уже успели убедиться, они хорошо очищают организм от ядов, шлаков, даже радионуклидов и других подобных «преlestей». Так, гвоздика и корица способствуют интенсивному расщеплению в организме белков и жиров. В красном перце, как уже говорилось, содержится капсаицин — вещество, благотворно влияющее на терморегуляцию и обменные процессы. А чеснок не только успешно защищает наш организм от влияния болезнетворных микробов, но и сдерживает накопление холестерина, а по данным последних лет, этот овощ обладает

и противораковой активностью. Так что природа сама позаботилась о сохранении здоровья человека. Практически от всех болезней можно найти лекарство в растениях.

Во многих диетических рационах допустимы гвоздика, корица, кардамон, мускатный орех. Однако уместно напомнить, что даже здоровым людям пряности следует употреблять в умеренном количестве.

В следующих главах мы займемся лечением разнообразных недугов человека с помощью пряных растений.

1. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Рассмотрим здесь наиболее часто встречающиеся болезни дыхательной системы.

1.1. Грипп

Мы отнесли это заболевание в группу болезней органов дыхания, хотя грипп — заболевание всего организма, но клинические проявления его во многом сходны с катарами верхних дыхательных путей, чем и объясняется наш выбор.

Многие больные с трудом отличают грипп от катаров верхних дыхательных путей, считая, что это одно и то же. Но это далеко не так. Грипп — острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), тогда как катары верхних дыхательных путей (КВДП) — это бактериальная инфекция. И подход к лечению этих инфекций по существу различный.

Так, бесполезно лечить ОРВИ антибиотиками и сульфаниламидными препаратами (если, конечно, грипп не осложняется бактериальной инфекцией), так как эти медикаменты не действуют губительно на вирусы, но зато активно действуют на болезнетворные бактерии. В остальном лечебные средства при ОРВИ и КВДП мало чем отличаются друг от друга.

Если бактериальные катары верхних дыхательных путей обычно начинаются с воспалительных изменений в носоглотке без общих выраженных симптомов (температурной реакции, выраженного недомогания, озноба и др.), то вирусная инфекция, прежде всего гриппозная, проявляет себя, как правило, остро: ознобом, ломотой в теле, заметным повышением температуры (от 38 °C и выше) в день заболевания. Эти основные симптомы следует знать, чтобы выбрать правильное лечение с первого же дня болезни. Разобравшись в «своей» инфекции, следует принять элементарные меры предосторожности, чтобы не заразить окружающих вас людей.

Лечение народными средствами проводится практически по одинаковой схеме, то есть назначаются препараты (в нашем случае — пряные растения), которые при гриппе и бактериальной катаральной инфекции имеют общий механизм действия. Следует сказать о том, что различные ОРЗ, как правило, можно вылечить, не прибегая к аптечной «химии». И «бабушкины» рецепты, проверенные столетиями, действуют здесь не хуже аптечных, а нередко и превосходят их по своему целебному эффекту, к тому же (а это главное) не оказывают побочного эффекта, если, конечно, соблюдать предписанную дозировку лекарства.

Итак, при гриппе хороший терапевтический эффект можно получить от следующих лекарств:

— смешать в равных частях лист шалфея, плоды аниса, сосновые почки, корень алтея и корень солодки. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 20 минут. Процедить и принимать по 1/4 стакана через каждые 2 часа;

— *лук репчатый*. Приготовить настой: 100 г измельченного лука на 300 мл кипяченого теплого молока. Настаивают 5 часов, процеживают и добавляют 50 г меда. Принимают по 100 мл 4 раза в день до еды;

— *перец черный*. Приготовить отвар: 1 столовую ложку измельченного перца на 200 мл красного вина

(разовая доза). Варят 10 минут, процеживают. Принимают на ночь. Средство это особенно эффективно при высокой температуре;

— *приготовить сбор:*

- анис обыкновенный (плоды) — 100 г;
- малина обыкновенная (плоды) — 10 г;
- ива белая (кора) — 10 г;
- мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 10 г.

Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 5–10 минут и процедить через марлю. Принимать как чай в горячем виде;

— *чеснок*. 5–7 зубчиков чеснока мелко растолочь и развести в стакане молока. Вскипятить и дать остыть. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день;

— *горчица*. Насыпать в чулки порошок сухой горчицы и надеть их на больного. Ходить в таких чулках (или носках) нужно несколько дней;

— *уксус*. Взять шерстяную ткань, пропитать ее лекарственной смесью, приготовленной из уксуса, оливкового масла и камфоры, и накладывать на грудь на ночь.

1.2. Бронхиты

Бронхит — инфекционно-воспалительное заболевание бронхов. Различают острые и хронические бронхиты.

При остром бронхите больные жалуются на недомогание, ощущение стеснения в груди, чувство щекотания по ходу бронхов. Температура может повыситься до 37,5–38 °С. Появляется сухой мучительный кашель. Частым спутником острого бронхита является насморк.

Своевременно не вылеченные острые бронхиты или другие катары верхних дыхательных путей могут привести к развитию хронического бронхита. Основными жалобами больных при этом являются кашель с выделением довольно значительного количества мокроты, одышка, общая слабость.

Народная медицина при бронхитах рекомендует следующие средства:

— смешать по 2 части корня алтея и листа мать-и-мачехи, 1 часть травы душицы. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимается лекарство в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 3 часа;

— *приготовить смесь*: смешивают равные количества измельченных горчичных семян, пшеничной муки, теплой воды и добавляют немного уксуса. Применяют так же, как и горчичники;

— *анис обыкновенный*. Приготовить настой: 4 чайные ложки измельченных семян на 400 мл кипятка настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день;

— *приготовить сбор*:

- тимьян ползучий (травя) — 30 г;
- мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 30 г;
- алтей лекарственный (корни) — 30 г;
- укроп огородный (плоды) — 15 г;
- шалфей лекарственный (листья) — 15 г.

20 г сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить, довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день;

— *тимьян*. Приготовить настой: 1 столовая ложка травы на 300 мл кипятка. Настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3–4 раза в день;

— *лук и чеснок*. Порезать на мелкие кусочки и кипятить 10 луковиц и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Процедить и принимать по 1 столовой ложке через каждый час в течение всего дня;

— *майоран*. Рецепт майоранового чая: 2 чайные ложки растения на 200 мл кипятка, настоять 15 минут. Принимать 2 раза в день.

1.3. Пневмония

Пневмония (воспаление легких) может быть как острой, так и хронической.

Для начала острой пневмонии характерно: повышение температуры до 38–39 °С, появление сильного озноба, лихорадка, кашель, вначале сухой, затем с выделением мокроты, которая иногда имеет ржавый цвет из-за примеси крови. Могут быть боли в боку, усиливающиеся при вдохе, что говорит о присоединившемся плеврите.

Дыхание, особенно при обширном и тяжелом поражении легкого, становится поверхностным, учащенным и сопровождается чувством нехватки воздуха. Болезнь, как видите, протекает довольно тяжело. И больные, как правило, нуждаются в госпитализации.

В дополнение к врачебным назначениям народная медицина рекомендует для более быстрого выздоровления следующие лекарства:

— смешать 4 части мать-и-мачехи с 3 частями листа подорожника большого и корня солодки. 1 столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать теплым по 1/4 стакана через каждые 2 часа;

— *перец черный*. Приготовить отвар: 1 столовая ложка измельченного сырья на 200 мл красного вина (разовая доза). Варят 10 минут, процеживают. Принимают на ночь. Особенно полезно лекарство при высокой температуре;

— *хрен обыкновенный*. Приготовить настой: 25 г измельченного корня хрена на 200 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 2–3 столовые ложки перед едой как отхаркивающее средство;

— *приготовить сбор*:

- | | |
|--------------------------------|---------|
| • анис обыкновенный (плоды) | — 20 г; |
| • алтей лекарственный (корень) | — 4 г; |
| • солодка голая (корень) | — 40 г. |

Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить через марлю. Принимать по 1/2 стакана через каждые 3 часа;

— *шалфей*. 1 столовую ложку сырья заливают стаканом молока, после чего кипятят на слабом огне под крышкой, дают настояться в течение 10 минут, процеживают, отжав остаток, после чего вновь кипятят. Принимают лекарство горячим перед сном;

— *горчица черная*. Приготовить настой: 1/4 чайной ложки горчицы размешать в 1–2 столовых ложках теплой кипяченой воды (или молока). Принимать 1 раз в день;

— *уксус*. Приготовить лекарство: на 2–3 части воды берут 1 часть уксуса, компоненты перемешивают. В полученный раствор опускают кусок хлопчатобумажной ткани, слегка отжимают и накладывают на грудь. При этом увлажненную ткань дополнительно сверху накрывают шерстяным платком и держат до тех пор, пока смоченная ткань не подсохнет. После этого ее увлажняют вторично и вновь накладывают на грудь. Продолжительность процедуры 15–20 минут. Или: следует натирать 2–3 раза в сутки кожу грудной клетки неразбавленным яблочным уксусом.

1.4. Плевриты

Плеврит — воспаление легочной оболочки — плевры. Болезнь может протекать как в виде сухого плеврита, так и в виде экссудативного (причина последнего в подавляющем большинстве случаев — туберкулез).

Сухой плеврит начинается остро, сопровождается повышением температуры до 39 °С, появлением в боку резкой боли колющего характера, кашля и одышки. Из-за боли дыхание становится вынужденно поверхностным, может возникать мучительный кашель. При сухом плеврите больные, как правило, лежат на больном боку, так как в противном случае стенка грудной клетки больше соприкасается с легкими и боль усиливается.

Болевые ощущения усиливаются при вдохе и кашле. Одновременно с этим у больного отмечается лихорадочное состояние, общая слабость.

Гораздо тяжелее протекает экссудативный плеврит. При этом заболевании воспалительная (нередко гнойная) жидкость накапливается между листками плевры (они при этом не слипаются, как при сухом плеврите, поэтому характерные для сухого плеврита боли могут не появляться). Больные жалуются на сухой кашель, чувство нехватки воздуха. Температура может повышаться до 38 °С. Больные вынуждены принять в постели положение с приподнятой верхней частью туловища, причем, как и при сухом плеврите, лежат преимущественно на больном боку, что обеспечивает меньшее давление выпота на средостение и меньшее смещение последнего.

При осмотре отмечается синюшность (цианоз) кожных покровов и видимых слизистых оболочек, набухание шейных вен. Дыхательные экскурсии на стороне поражения бывают уменьшены. Пульс, как правило, учащен.

При сухом плеврите народная медицина рекомендует следующие средства (экссудативный плеврит, носящий туберкулезный характер, лечится так же, как и туберкулез легких, о чем речь будет идти ниже):

— *горчица сарептская* (или черная). 2 столовые ложки горчичной муки на 2 л теплой воды, тщательно размешивают, через 5 минут процеживают. Раствором смачивают марлю и делают повязку на больной бок;

— *перец черный*. Приготовить настойку: 2 чайные ложки измельченного сырья на 200 мл теплой воды, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100–200 мл 1 раз в день (особенно эффективно лекарство при высокой температуре);

— *хрен обыкновенный*. Кашицу из свежего хрена (его корня) как наружное согревающее средство прикладывают к пораженной стороне грудной клетки;

— *приготовить сбор*:

• листья шалфея лекарственного — 4 столовые ложки;

- листья с ветками малины лесной — 4 столовые ложки;

- трава земляники дикой (лесной) — 6 столовых ложек;

- почки или листья березы — 4 столовые ложки;

- плоды аниса обыкновенного — 6 столовых ложек;

- корневище алтея лекарственного — 5 столовых ложек;

- корневище солодки голой — 5 столовых ложек.

2 столовые ложки смеси настаивают 5–6 часов в 0,5 л кипятка плотно закрытыми, затем кипятят 5–7 минут, процеживают, отжимают и принимают по 150 мл 3 раза в день;

— *каперсы колючие*. Приготовить отвар: 2 чайные ложки измельченной сухой коры на 250 мл воды, варят 15 минут на малом огне, после остывания процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

— *гранат*. Его сок принимают 4 раза в день (по 50 мл за 20 минут до еды);

— *уксус*. Приготовить лекарство: на 2–3 части воды берут 1 часть уксуса. Все компоненты перемешиваются. В полученный раствор опускают небольшой кусок хлопчатобумажной ткани, слегка отжимают и прикладывают на грудь или оборачивают вокруг груди. При обертываниях увлажненную ткань дополнительно сверху накрывают шерстяным платком и держат до тех пор, пока смоченная ткань не подсохнет. После этого ее увлажняют вторично и вновь накладывают на тело. Так повторяют до тех пор, пока температура не снизится до значений, не представляющих опасности для организма;

— *лук медвежий*. Приготовить мазь: смешивают 50 г луковиц, 50 г сливочного масла (или топленого нутряного жира) и 50 г меда. Мазь используют для растираний груди.

1.5. ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Лечение этого тяжелого заболевания проводит специалист-фтизиатр. В дополнение к его назначениям народная медицина предлагает следующие рецепты:

— *приготовить сбор:*

- желтая груша — 1 кг;
- имбирь сырой — 250 г;
- коньяк — 50 г;
- белая редька — 1 кг;
- мед майский — 250 г;
- сгущенное молоко — 250 г.

Грушу измельчить, удалив семечки. Очистить и измельчить на терке имбирь и редьку, выжать сок. Кипятить его без воды 15 минут, добавить остальные составляющие, хорошо перемешать. Принимать по 3 столовые ложки 2–3 раза в день;

— *тмин*. 1 столовую ложку плодов кладут в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды;

— *мята перечная*. Приготовить настой: 20 г листьев настаивают в 0,5 л кипятка в течение 2 часов и дают пить больному по 1 столовой ложке 2–3 раза в день;

— *чеснок*. 250 г очищенного чеснока заливают 3%-ным уксусом (0,5 л) на 7 дней. Принимают по 3 зубчика чеснока ежедневно, пока не закончится лекарство;

— *лимон*. Для приготовления снадобья берут 6 свежих куриных яиц с неповрежденной белой скорлупой и помещают в стеклянную банку таким образом, чтобы они располагались в одной плоскости. Затем уложенные яйца заливают свежавыжатым лимонным соком. Количество сока должно быть таким, чтобы он покрывал все яйца. Горловину емкости обвязывают марлей и ставят в прохладное сухое место, удаленное от прямых солнечных лучей. Соблюдение этого условия защищает яйца от порчи и способствует

ет полноценному переходу микроэлементов из скорлупы в раствор. Для большей уверенности банку можно обернуть темной бумагой.

Под действием лимонной кислоты скорлупа яиц начинает постепенно растворяться, полностью переходя в сок за 5–8 дней. По завершении растворения в посуду добавляют один стакан жидкого липового меда и около трех четвертей стакана коньяка и все размешивают. Полученное лекарство взрослым принимать по 1 десертной ложке 3–4 раза в день после еды. Хранить смесь надо в емкости из темного стекла в темном прохладном месте;

— *гранат*. Приготовить отвар: 1 столовая ложка сухой измельченной кожуры плодов на 500 мл кипятка, варят 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3–4 раза в день;

— *бергамот*. Приготовить настойку: 50 г свежей кожуры на 100 мл 70%-ного спирта, настаивают 10 дней в теплом месте, процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за полчаса до еды как средство, возбуждающее аппетит.

2. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Болезней сердечно-сосудистой системы насчитывается не один десяток. В этой главе мы остановимся на тех заболеваниях сердца и сосудов, которые наиболее часто диагностируются врачами и при которых можно воспользоваться целебными рецептами на основе пряных растений.

2.1. АТЕРОСКЛЕРОЗ

Даем медицинское определение этой весьма частой патологии, особенно среди лиц пожилого возраста: «Атеросклероз — хроническая болезнь артерий, постепенно приводящая к сужению просвета и нарушению их фун-

кций». При развитии склеротических процессов кровотоков по артериям становится недостаточным, что заметно ограничивает функциональные способности тех или иных органов. Большая роль в развитии этой болезни принадлежит холестерину, который поступает в наш организм главным образом с жирами животного происхождения.

Чаще всего атеросклерозом поражаются артерии сердца и мозга, что может привести к развитию инфаркта миокарда или инсульта.

Народная медицина при лечении атеросклероза издавна пользуется следующими рецептами:

— *приготовить состав:*

- чеснок посевной (луковицы) — 1 шт.
- лимон обыкновенный (плоды) — 1 шт.

Равномерно измельчить на терке, залить 1 л кипятка, настаивать в закрытом сосуде 2 суток и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- ландыш майский (цветки) — 10 г;
- мелисса лекарственная (листья) — 20 г;
- лапчатка гусиная (трава) — 30 г;
- рута пахучая (трава) — 30 г.

Столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов, кипятить 5 минут, настаивать 15 минут. Выпить в течение дня глотками;

— *лимон.* Сок лимона можно пить, добавляя 0,5 лимона в 1/2 стакана горячей воды, 2–3 раза в день, а также заправлять им салаты из свежих овощей (без добавления поваренной соли);

— принимать смесь из равных частей лука и меда (употреблять по 1–2 столовые ложки 2–3 раза в день);

— *мята перечная.* Свежие и сушеные листья и цветки употребляют в качестве приправы к салатам, супам, овощным, мясным, рыбным блюдам, для ароматизации чайных смесей, соусов;

— *лук.* Регулярно вводить его в свой рацион.

2.2. ХРОНИЧЕСКАЯ ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА (ИБС)

ИБС в последние десятилетия все чаще поражает не только лиц пожилого возраста, но и среднего и даже молодого. Причин тому в наш беспокойный век множество. Здесь и частые стрессы, и нерациональное питание, и курение, и злоупотребление алкоголем.

В большинстве случаев ИБС развивается исподволь, хотя в ряде случаев возможна «острая зарядка» инфарктом миокарда. Почти всегда болезнь проявляет себя симптомами стенокардии той или иной степени выраженности: болью в области сердца, одышкой, периодическими подъемами артериального давления.

При хронической ишемической болезни сердца народная медицина рекомендует следующие растительные препараты:

— *лук и чеснок*. Использовать эти пряные овощи в любом виде ежедневно и постоянно;

— *приготовить сбор:*

- листья мяты — 3 части;
- плоды фенхеля — 2 части;
- корни валерианы — 4 части.

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка на ночь. Утром процеживают. Выпивают в течение дня в 4–5 приемов;

— *приготовить сбор:*

- трава мелиссы — 1 часть;
- трава хвоща полевого — 2 части;
- трава тысячелистника — 1 часть;
- корень валерианы — 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 3 часа. Процеживают и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

2.3. СТЕНОКАРДИЯ

Стенокардия — почти постоянный спутник хронической ишемической болезни сердца (ИБС). Болезнь в ряде случаев развивается исподволь. Постепенное

сужение просвета коронарных (сердечных) сосудов приводит к нарастанию жалоб. Вначале неприятные ощущения в области сердца дают о себе знать при напряжении (физическом или выраженном эмоциональном).

Если появляются сжимающие боли, то они иррадируют (отдают) в левое плечо, в левую руку, которая иногда как бы немеет. Состояние это образно именуют «криком сердца, задыхающегося от кислородной задолженности». Для профессионалов, прежде всего кардиологов, это — ишемическая болезнь сердца в выраженной клинической стадии, или грудная жаба, или стенокардия.

При стенокардии специалист распишет вам схему лечения. А народная медицина в добавление к этой схеме предлагает свои средства, например такие:

— *прополисно-чесночный бальзам*. Это эффективное укрепляющее здоровье сердечных больных средство, особенно страдающих ИБС с явлениями стенокардии. Сначала надлежит приготовить настойку чеснока, для чего необходимо взять 200 г измельченной чесночной массы, положить в бутылку темного стекла, залить 200 мг медицинского спирта и выдержать в темном месте 10–12 дней.

По истечении этого срока профильтровать, добавить 50 г свежего пчелиного меда, 30 мл 20%-ной спиртовой настойки прополиса (ее можно приготовить следующим образом: 40 г сухого прополиса залить 100 мл 70%-ного медицинского спирта и настоять в течение 3 дней, несколько раз взбалтывая образовавшуюся смесь. Затем смесь пропускают через густой марлевый фильтр. Сухой остаток взвешивают, определяя таким образом, сколько вещества перешло в раствор. К фильтрату добавляют столько спирта, сколько необходимо для получения 20%-ного раствора прополиса), размешать до полного растворения меда и выдержать еще 2–3 дня. Принимать приготовленное лекарство в 50 мл молока 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Схема приема лекарства такова (на завтрак, обед и ужин со-

ответственно, в каплях): 1-й день — 1-2-3, 2-й день — 4-5-6, 3-й день — 7-8-9, 4-й день — 10-11-12, 5-й день — 13-14-15, 6-й день — 15-14-13, 7-й день — 12-11-10, 8-й день — 9-8-7, 9-й день — 6-5-4, 10-й день — 3-2-1. Начиная с 11-го дня препарат принимают по 25 капель 3 раза в день до конца 30-го дня. После 5-месячного перерыва курс лечения повторяется (эта схема лечения предложена известным специалистом А.Ф. Сняковым);

— *приготовить сбор:*

- «шишки» хмеля — 2 части;
- корень валерианы — 3 части;
- лист Melissa — 3 части.

1 столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день (прежде всего как успокаивающее сердце средство);

— *приготовить сбор:*

- корень валерианы — 2 части;
- трава пустырника — 2 части;
- трава тысячелистника — 1 часть;
- плоды аниса — 1 часть.

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день;

— *приготовить состав:* отжать сок из 10 лимонов, добавить 1 л меда и кашицу из 10 перемолотых на мясорубке головок чеснока. Составные части перемешать и оставить в закрытой емкости на 7-10 дней. Употреблять это лекарство 1 раз в день по 4 чайные ложки (лекарство принимают постепенно, ложка за ложкой, немного подержав во рту перед тем, как проглотить). Курс лечения — 2 месяца.

2.4. ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь — одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ее считают недугом века (как и ишемическую болезнь сердца).

Первая стадия болезни характеризуется довольно медленным развитием. Артериальное давление периодически с повышенных цифр возвращается к нормальным. Вторая стадия характеризуется тем, что показатели артериального давления держатся на уровне более высоком, чем при первой стадии. Третья, заключительная стадия — высокие, обычно стабильные показатели артериального давления.

У больных второй и третьей стадией гипертония осложняется атеросклерозом. В запущенных случаях болезнь дает осложнения: инсульт, тромбоз коронарных сосудов и т. д.

Жалобы больного зависят от стадии заболевания. На начальных стадиях они имеют нейрогенный характер. Отмечается нервозность, эмоциональная неуравновешенность, появляется и прогрессирует общая слабость. Беспокоят головные боли и головокружение. Перед глазами «мелькают мурашки». Сон становится неполноценным, часто развивается бессонница. Во второй стадии этого недуга симптомы становятся более выраженными: прогрессируют боли в затылке, учащаются головокружения.

Особенно опасны мозговые кровоизлияния, что может привести к развитию инсульта, нередко сопровождаемого параличами.

Больные гипертонической болезнью должны регулярно контролировать свое кровяное давление, состоять на диспансерном учете у врача и выполнять его рекомендации по медикаментозному и диетическому лечению.

Народная медицина за многие годы накопила довольно большой опыт по лечению гипертонической болезни, в том числе и с использованием пряных растений. Приводим несколько таких рецептов:

— *маслина европейская*. Приготовить экстракт: измельченные свежие листья маслины настаивают на спирту (1:2) в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 10–30 капель 3–5 раз в день;

— *чеснок и мята перечная*. Взять 40 г очищенных от шелухи зубцов чеснока и залить 100 мл 95%-ного спирта, настоять 7 суток в закрытом сосуде. Желтый раствор слить и добавить по вкусу настойки мяты перечной. Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день за полчаса до еды;

— *приготовить сбор*:

• боярышник кроваво-красный (цветки) — 1 чайная ложка;

• Melissa лекарственная (листья) — 1 чайная ложка;

• мята перечная (листья) — 1 чайная ложка;

• укроп огородный (плоды) — 1 чайная ложка;

• валериана лекарственная (корневище с корнями) — 1 чайная ложка.

Всю смесь залить 400 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день после еды. Лечение продолжается 3–4 месяца. После перерыва в 15 дней лечение можно повторить;

— *лавр благородный*. Вечером 3–5 листьев лавра небольшого размера опустить в термос и залить стаканом кипятка. За полчаса до завтрака отлить из термоса половину приготовленного настоя и выпить. Оставшееся количество принять перед ужином;

— *лимон и чеснок*. Взять за правило съедать каждое утро натощак в течение месяца по 1 десертной ложке свежеприготовленной кашицы из одного лимона и одной головки чеснока;

— *корица*. 1 чайную ложку измельченной корицы смешать с 0,5 л кефира. Принимать по 1 стакану 2 раза в неделю;

— *хрен обыкновенный и лимон*. Смешивают стакан меда, стакан морковного сока, стакан сока хрена и сок 1–2 лимонов. Настаивают смесь плотно закрытой в темном прохладном месте 2–3 суток и принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

2.5. СЕРДЕЧНЫЕ НЕВРОЗЫ

У пациентов с различными сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые к тому же протекают длительно, практически всегда отмечается неустойчивость нервной системы, чаще всего в виде вегетососудистой дистонии. Нередко наблюдается раздражительность.

Народная медицина рекомендует при такого рода неврозах принимать следующие средства:

— *анис обыкновенный*. Взять 50 г семян и залить 1 л кипятка, настаивать 10 минут, профильтровать. Принимать 4–6 чашек в день, добавляя в каждую чашку 1 столовую ложку боярышника на мед;

— *приготовить сбор*:

- валериана лекарственная (корневище с корнями) — 15 г;

- мелисса лекарственная (листья) — 15 г;

- тысячелистник обыкновенный (травы) — 50 г.

2 чайные ложки сбора залить стаканом воды и настоять в холодном месте 3 часа. Сварить, процедить после остывания. Выпить в несколько приемов за день (при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей);

— *приготовить сбор*:

- мелисса лекарственная (листья) — 1 чайная ложка;

- пустырник сердечный (травы) — 1 чайная ложка;

- укроп огородный (плоды) — 1 чайная ложка;

- валериана лекарственная (корневище с корнями) — 1 чайная ложка.

Всю смесь залить 400 мл горячей воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3–4 месяца. После перерыва в 1 месяц лечение можно повторить. При отсутствии противопоказаний (сахарный диабет, гиперацидоз) настой можно подслащивать. Лечение может применяться длительное время, если нет ограничений на прием жидкости;

— *гвоздика*. Приготовить отвар: 2 чайные ложки надземной части растения заливают 200 мл воды, кипятят на медленном огне 10 минут, настаивают до охлаждения в плотной посуде и процеживают. Принимают по 1–2 столовые ложки 2–3 раза в день;

— *мята перечная*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Выпить глотками в течение дня.

2.6. РЕВМАТИЗМ

Ревматизм представляет собой инфекционно-аллергическое заболевание, при котором поражаются соединительная ткань, суставы, сердце. Причиной болезни чаще всего бывает ангина (иногда грипп).

Уже давно существует такая крылатая медицинская фраза, что ревматизм «лизжет суставы, но кусает сердце». Если ревматизм своевременно не распознать и не вылечить, то он приводит к образованию пороков сердца.

Ревматизм поражает, как правило, людей молодого возраста, чаще детей. Кажется, что после перенесенной ангины ребенок выздоровел, но спустя примерно 2 недели вдруг возникают боли в суставах, повышается температура.

Одновременно появляются боли в суставах — локтевых, лучезапястных, коленных и, возможно, некоторых других. Они выглядят припухшими и покрасневшими.

Таким образом, развивается ревматический полиартрит. Боль в суставах такова, что до них нельзя дотронуться без того, чтобы ребенок не вскрикнул. Ревматизму свойственна симметричность поражения суставов и его «летучесть» — в одних суставах боль уменьшается, даже проходит, в других — начинает проявляться.

Сердце при ревматизме может поражаться и без предшествующего полиартрита. Прежде всего поражается выстилающая сердце внутренняя оболочка — эндокард, которая покрывает и клапаны. Изъеденный ревматизмом эндокард приводит к клапанному пороку.

Ревматизм может поразить и сердечную мышцу (развивается ревмокардит), и нервную систему (развивается хорей), и другие органы и ткани.

Лечением ревматизма занимаются ревматолог, кардиолог или терапевт.

Народная медицина рекомендует при ревматизме следующие препараты:

— *гвоздика голландская* (гвоздика садовая). Приготовить настой: 2 столовые ложки травы на 250 мл кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

— *корица*. Ее порошок в дозе 0,5 г принимают 3–5 раз в день (суточная доза 5 г);

— *сельдерей пахучий*. Его сок принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день до еды;

— *мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 8 чайных ложек листьев или верхушек побегов с цветками на 0,5 л горячей кипяченой воды, настаивают 4 часа в закрытом сосуде, процеживают. Принимают по 100 мл 4–5 раз в день до еды как потогонное средство;

— *лавр благородный*. Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь употреблять для втирания в пораженные ревматизмом суставы как обезболивающее и успокаивающее средство;

— *старинный популярный рецепт*: в большую бутылку с притертой пробкой налить 200 г прованского (оливкового) или другого растительного масла, положить туда 20 стручков горького красного перца и добавить 200 мл керосина. Хорошо все взболтать. Настаивать в теплом месте 10 дней, ежедневно взбалтывая. Эту смесь втирать на ночь в больные суставы, а утром надевать теплое шерстяное белье, теплые чулки или носки;

— *лимон*. Плод моют, режут кружочками и едят вместе с кожурой, посыпая сахаром;

— *хрен обыкновенный*. Кашицу из свежего хрена использовать как наружное согревающее средство на больные суставы.

В главе, посвященной болезням суставов, мы расскажем о других рецептах лечения полиартритов, которые можно использовать и при лечении ревматического поражения суставов.

3. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

3.1. Гастриты

Гастрит — заболевание желудка, характеризующееся воспалением его слизистой оболочки. Гастриты, как и многие другие воспалительные заболевания, могут быть острыми и хроническими.

При остром гастрите основными жалобами пациентов бывают: неприятные ощущения в подложечной области, чувство жжения, различной интенсивности боли, неприятный вкус во рту, тошнота, отрыжка, чувство распирания в верхней части живота. Обычно эти недомогания проявляются спустя 2—3 часа после еды. Нередко первым симптомом заболевания бывает рвота, которая приносит временное облегчение больному. Рвотные массы содержат непереваренные остатки пищи, слизь. Отмечается в ряде случаев урчание в животе. Кроме того, больных беспокоит общая слабость, головные боли.

Хронический гастрит часто развивается исподволь (не обязательно являясь следствием острого гастрита), вследствие систематического нарушения режима питания, курения, злоупотребления алкоголем. Эта болезнь может протекать с нормальной, повышенной или пониженной кислотностью желудочного сока.

Больных беспокоят: чувство тяжести в подложечной области и распирания живота, отрыжка воздухом и пищей, плохой вкус во рту и запах тухлых яиц, сры-

гивания, тошнота — обычно после еды; аппетит нарушен. Эти жалобы усиливаются в период обострения. Усиливаются и боли в подложечной области.

Лечением гастритов, как и другой патологии органов пищеварения, занимается специалист — гастроэнтеролог (или терапевт). В дополнение к его назначениям народная медицина рекомендует следующие средства:

— *приготовить состав*: смешать 2 части ягод черники, 1 часть корневища лапчатки, 1 часть цветков бессмертника, 3 части листа шалфея, 1 часть плодов тмина. 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды;

— *хрен обыкновенный*. Принимать его сок по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды при пониженной кислотности желудочного сока (при гипоацидном гастрите);

— *базилик обыкновенный*. 30 г травы заварить 1 л кипятка, настаивать 15 минут, профильтровать. Принимать по 1 чашке после каждого приема пищи (лекарство наиболее эффективно при желудочных коликах и спазмах);

— *анис обыкновенный*. 1 г его семян залить 1 л 60%-ного спирта, настаивать неделю, профильтровать. Хранить без доступа воздуха. Принимать по 10–15 капель с небольшим количеством подслащенной воды (при спазмах желудка);

— *майоран огородный*. 50 г цветущих верхушек залить 1 л кипятка, настаивать 10 минут, профильтровать. Принимать по 2–3 чашки в день в промежутках между приемами пищи;

— *мята перечная*. Чай с мятой показан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и судорожных коликах;

— *укроп огородный*. Приготовить настой: 1 чайную ложку толченых семян залить 1 стаканом кипятка.

Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды (детям — по 1 столовой ложке 3 раза в день);

— *петрушка огородная и сельдерей пахучий*. Приготовить смесь: 4 столовые ложки сока сельдерея, 2 столовые ложки сока моркови и 1 столовая ложка сока петрушки. Указанный состав принимают 3 раза в день (суточная доза) в течение длительного срока при пониженной кислотности желудочного сока.

3.2. ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Болезнь заключается в образовании язвы в той или иной области желудка или двенадцатиперстной кишки. В возникновении и становлении этой патологии виноваты прежде всего нервно-психические переживания и, конечно, погрешности в питании. В последние годы было доказано, что причиной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки является специфический вирус.

Характер жалоб позволяет судить о локализации язвенного процесса в том или ином отделе желудка или двенадцатиперстной кишки.

Основная и самая частая жалоба пациентов — боль в подложечной области.

Появление болей связано с приемом пищи. При язвенной болезни желудка они обычно возникают через 1/2–1 час после приема пищи, зависят от качества и количества съеденного, а ощущаются, как правило, или под ложечкой, или в левом подреберье. При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки боли бывают голодные, то есть появляются через 2 часа и более после еды, иногда ночью («ночные» боли). В данном случае они не связаны с качеством пищи, локализуются в подложечной области и в правой верхней части живота и обычно исчезают после еды. Нередко боль той или иной степени выраженности отдает в спину и вверх — в грудную клетку.

Кроме болей, язвенной болезни свойственна изжога, которая порою носит мучительный характер. Изжога чаще всего появляется спустя 2—3 часа после еды и обусловлена забрасыванием кислого содержимого желудка в нижний отдел пищевода. У многих больных наблюдается тошнота, отрыжка. Если появляется рвота, она приносит временное облегчение. Аппетит у больных не страдает:

Язва двенадцатиперстной кишки приводит к запорам, испражнения нередко напоминают овечий кал («горошком»), иногда темно-черного цвета, что обусловлено кровоточивостью язвы. При язвенной болезни желудка запоры отсутствуют.

Для язвенной болезни характерна периодичность течения. Ее обострения наступают обычно весной или осенью.

Язвенная болезнь чревата серьезными осложнениями, если лечение не проводится своевременно и активно. Среди этих осложнений:

1. Пробождение (прорыв) в брюшную полость, которое становится причиной воспаления брюшины — перитонита.

2. Язвенное кровотечение, порою с большой кровопотерей.

3. Стеноз (сужение) привратника и луковицы двенадцатиперстной кишки.

Во всех этих случаях состояние больного резко ухудшается, нередко требуя срочного вызова «скорой помощи», а зачастую оперативного лечения.

Лечение язвенной болезни всегда комплексное, включающее в себя фитотерапию. Нас интересует назначение пряных растений, а именно:

— *приготовить сбор:*

- ромашка лекарственная (цветки) — 1 часть;
- Melissa лекарственная (листья) — 1 часть.

2 столовые ложки смеси настаивать 8 часов в духовке в 3 стаканах кипятка. Принимать лекарство теплым по 1 стакану 3 раза в день при сильных болях в желудке и спазмах;

— *приготовить сбор:*

- земляника лесная (листья) — 6 частей;
- мелисса лекарственная (листья) — 3 части;
- тимьян ползучий (травя) — 1 часть;
- тысячелистник обыкновенный (травя) — 1 часть.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды;

— *приготовить сбор:*

- мята перечная (листья) — 50 г;
- окопник лекарственный (корни) — 50 г;
- солодка голая (корни) — 25 г;
- хвощ полевой (травя) — 50 г;
- мелисса лекарственная (листья) — 25 г.

2 столовые ложки сбора залить 400 мл кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 100 мл 4 раза в день перед едой;

— *гвоздика*. Гвоздичное масло, принимаемое по 5–6 капель на кусочке сахара, снимает отрыжку;

— *имбирь*. Приготовить настой: чайную ложку измельченного в порошок корневища варить в 2 стаканах воды в течение 5 минут. Пить как чай по 200 мл 3 раза в день. Это лекарство не только стимулирует аппетит, но и снимает тошноту и применяется как противорвотное средство;

— *анис*. Его масло принимают по 2–3 капли на кусочек сахара 3–4 раза в день при болях в желудке;

— *лук*. Луковый сок пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

— *приготовить состав:*

- оливковое масло — 0,5 л;
- мед натуральный — 1/2 кг.
- сок 2 лимонов (или 100 мл яблочного уксуса).

Все перемешать, хранить в холодильнике в стеклянной банке. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды. При применении этого средства боли в области желудка прекращаются уже на 4–5-й день.

3.3. Болезни кишечника (колит, энтероколит)

К болезням кишечника в первую очередь относятся острые и хронические гастроэнтериты, колиты, энтероколиты. Из них чаще всего диагностируются острые и хронические гастроэнтероколиты.

Острый гастроэнтероколит заключается в том, что острое воспаление затрагивает желудок, тонкий и толстый кишечник. К развитию этого заболевания чаще всего приводит пища, зараженная вирусами или бактериями, что в наше время нередко наблюдается в дошкольных и школьных учреждениях из-за поставки им продуктов «не первой свежести».

Острый гастроэнтероколит начинается внезапно. Появляется многократная рвота, одновременно возникают схваткообразные боли в животе, вздутие кишечника, частые поносы. Повышается температура, недомогание, резкая слабость, вплоть до развития обморока. Живот у больных вздут, болезнен. На расстоянии слышны плеск, урчание в животе. Кал часто со слизью, иногда с примесью крови и гноя. Больные нуждаются в срочной помощи и, как правило, в госпитализации.

Хроническим заболеванием кишечника является энтероколит. Он развивается обычно из-за своевременно не пролеченного острого энтероколита.

Жалобы больных и клиническая картина заболевания определяются локализацией патологического процесса, его распространенностью. Больных периодически беспокоит тошнота, тяжесть и другие неприятные ощущения по всему животу или в отдельной его области. Весьма часто наблюдается метеоризм.

Боли в животе обычно появляются спустя 2–3 часа после приема пищи. Часто беспокоит урчание в животе, чувство переливания в кишечнике. Стул неоднороден, порою в виде поносов. Но могут наблюдаться и запоры, иногда мучительные.

Хронические заболевания кишечника периодически обостряются: ухудшается аппетит, учащаются жалобы

на тошноту, беспокоит общее недомогание, апатия. Боли в животе не всегда носят четко локализованный характер, обычно носят приступообразный характер и сопровождаются сильными позывами к дефекации.

Народная медицина при лечении этой патологии применяет следующие средства:

— *слабительный чай*: 10 семян кориандра (кинзы) смешать с таким же количеством корня солодки и 80 г коры крушины. Столовую ложку смеси заварить в стакане горячей воды, кипятить 10 минут, процедить через марлю и принимать на ночь по полстакана;

— *укроп*. 1 часть укропного масла смешать с 10 частями воды. Принимать по 1 столовой ложке 3–6 раз в день для улучшения функции кишечника и уменьшения метеоризма;

— *мята перечная*. 1 столовую ложку мяты залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа. Использовать лекарство при болях в животе, тошноте, рвоте. Во время рвоты принимать по 1/3–1/2 стакана этого средства;

— *приготовить сбор*:

- анис обыкновенный (плоды) — 10 г;
- фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г;
- мята перечная (листья) — 20 г;
- ромашка лекарственная (цветки) — 30 г;
- крушина ломкая (кора) — 30 г.

Приготовить настой: 2 чайные ложки сбора залить стаканом воды, настаивать 6–8 часов. Принимать по 1 стакану 1–2 раза в день при коликах и чувстве тяжести в животе;

— *орех мускатный*. Приготовить настой: измельченное в порошок сырье (0,5–1,5 г) залить 200 мл кипятка, настоять 1 час. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды при болях в желудке и кишечнике. Или: принимать высушенный порошок мускатного ореха по 0,5–1,5 г 3 раза в день;

— *пастернак посевной*. Приготовить настой: 2 столовые ложки травы на 500 мл воды, кипятят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают первую неделю по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды, а вторую — по 30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды;

— *перец стручковый однолетний*. Приготовить настойку: 30 г измельченного сухого сырья на 100 мл 70%-ного спирта, настаивают 20 дней. Принимают по 15 мл 3 раза в день;

— *базилик обыкновенный*. Приготовить отвар: 1–2 чайные ложки травы на 250 мл воды (дневная доза), варят 5–10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают глотками в течение дня. Лекарство возбуждает аппетит;

— *майоран*. Приготовить настой: 4 чайные ложки травы на 250 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4–5 раз в день при рвоте и вздутии живота;

— *чесночник лекарственный*. Приготовить настой: 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев (или 2 чайные ложки семян) на 250 мл кипятка, настаивают 1 час в теплом месте, процеживают. Принимают по 60 мл 4 раза в день за полчаса до еды как противопозное средство;

— *тимьян*. Приготовить настой: 1 столовая ложка травы на 300 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3–4 раза в день;

— *фисташка*. Сухие галлы измельчить и принимать по 1–2 г при тех или иных нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта;

— *фенхель*. Приготовить настой: 1 чайная ложка измельченных семян на 250 мл кипятка, настаивают 2 часа в закрытой посуде. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды (как слабительное или ветрогонное средство);

— *мирт*. Его эфирное масло принимают по 1–2 капли 4–6 раз в день (при кишечных расстройствах);

— *гранат*. Приготовить настой: 1 чайная ложка цветков на 200 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

3.4. Холецистит

Холецистит — воспаление желчного пузыря. Предрасполагающими факторами болезни могут служить наличие желчных камней, застой желчи, климактерический период, различные нарушения обмена веществ, гормональные расстройства и т. д.

Холециститы могут протекать как остро, так и хронически. Острый холецистит, как правило, начинается внезапно. Главным симптомом является выраженная боль в правом подреберье и в подложечной области. Боль может отдавать в правое плечо и лопатку. Другой симптом — лихорадка, при которой температура повышается до 30–40 °С, держится несколько дней, затем постепенно падает. И еще один немаловажный симптом — сильная боль при ощупывании правого подреберья (в области желчного пузыря и его проекции).

При хроническом холецистите, который обычно развивается из-за недолеченного острого, основные жалобы больных связаны с болевыми ощущениями в области печени. Боли обычно носят тупой, давящий и длительный характер, временами обостряются, особенно при нарушении диеты. Желтухи обычно не бывает.

Больным хроническим холециститом свойственны различные нарушения со стороны пищеварительного тракта — диспепсические расстройства, склонность к запорам, сменяющимся поносами. Температура обычно нормальная, иногда слегка повышена.

Из пряных растений при холециститах (обычно хронических) применяются следующие:

— *шалфей*. Приготовить настой: 2 чайные ложки измельченных листьев заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают

по 1 столовой ложке через каждые 2 часа (лекарство эффективно и при остром холецистите);

— *мята перечная*. Приготовить настой: 1 столовую ложку сырья залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа. Процедить и принимать по 50 мл 2–3 раза в день;

— *кориандр посевной* (кинза). Приготовить настойку: 10 г измельченных плодов залить 50 мл 70%-ного спирта, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день. Или: плоды растения принимать по 19 штук 1–2 раза в день;

— *лимон*. Приготовить настойку: 50 г лимонной цедры на 250 мл спирта, настаивают 10 дней в темном месте, процеживают. Принимают по 10–15 капель 3 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- тмин обыкновенный (плоды) — 10 г;
- крушина ломкая (кора) — 30 г;
- дягиль лекарственный (корни) — 30 г;
- шалфей лекарственный (листья) — 30 г;
- мята перечная (листья) — 30 г.

Приготовить отвар из столовой ложки смеси на стакан воды. Принимать по 1–2 стакана на ночь;

— *приготовить состав:*

- анис (плоды) — 20 г;
- гвоздика (цветки) — 10 г;
- крушина (кора) — 30 г;
- мята перечная (листья) — 40 г.

2 чайные ложки смеси заварить в стакане кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану перед сном;

— *приготовить сбор:*

- Melissa лекарственная (листья) — 20 г;
- липа сердцелистная (цветки) — 20 г;
- орех грецкий (листья) — 30 г;
- бузина черная (цветки) — 30 г.

20 г смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 15 минут, профильтровать. Принимать по 2–3 чашки в день (одну из них натощак).

3.5. ГЕПАТИТЫ

Гепатиты — воспаление печени. Они могут быть острыми (например многим известная болезнь Боткина) и хроническими.

Гепатиты очень разнообразны по своему течению. И почти все виды болезни сопровождаются желтухой, которая бывает выражена в большей или меньшей степени. Появление желтухи объясняется тем, что в коже и слизистых оболочках, а также в тканях откладывается желчный пигмент из-за нарушения функции печени.

При заболеваниях печени кожа у больных приобретает желтовато-зеленый цвет. Желтушность наблюдается на белках глаз, на слизистых оболочках ротовой полости, на лице, на ладонях, а также затрагивает всю поверхность кожи.

Из-за нарушения поступления желчи в кишечник испражнения приобретают светлый цвет (нередко цвет мела), выделяется много газов, запах испражнений может быть зловонным. Желчные пигменты отравляют организм, в результате чего развивается и прогрессирует общая слабость, появляется и нарастает раздражительность, головные боли. Почти постоянным симптомом болезни является кожный зуд. Артериальное давление снижается, пульс урежается (брадикардия).

При гепатитах народная медицина использует следующие пряные растения:

— *петрушка огородная*. Приготовить отвар: 1 столовую ложку сырья (вместе с корнями) измельчить и залить 200 мл воды, варить 10–15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день;

— *приготовить смесь*: трава чистотела, листья мяты перечной берутся поровну. 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером;

— *приготовить сбор*:

• цветки бессмертника песчаного — 4 столовые ложки;

- листья вахты трехлистной — 3 столовые ложки;
- листья и цветки зверобоя продырявленного — 4 столовые ложки;

- листья мяты перечной — 2 столовые ложки.

2 столовые ложки сбора кипятят 5–7 минут в 0,5 л воды, настаивают 1 час, процеживают, отжимают и принимают по 150 мл 3 раза в день за 10–12 минут до еды;

— *приготовить сбор:*

- листья полыни горькой — 4 столовые ложки;
- листья шалфея лекарственного — 4 столовые ложки;
- корни айра болотного — 2 столовые ложки;
- ягоды можжевельника обыкновенного — 4 столовые ложки.

2 столовые ложки смеси кипятить 5–7 минут в 600 мл воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером в течение 6–7 дней за 10–12 минут до еды (рецепт особенно полезен при печеночных коликах);

— *приготовить смесь:* смешать по 1 части цветков ромашки, корня солодки голой, по 2 части листа мяты перечной, травы зверобоя, травы чистотела. Столовую ложку сбора залить стаканом воды и нагревать 30 минут. Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день перед едой;

— *приготовить состав:* взять в равных количествах семян тмина, коры крушины, травы волчеца, травы зверобоя, травы тысячелистника. 1 столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка и настаивать до охлаждения. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

3.6. Желчнокаменная болезнь

Желчнокаменная болезнь — одно из самых распространенных заболеваний среднего и пожилого возраста. Приступы могут длиться от нескольких минут до нескольких часов, иногда до 1–2 дней. Боли возникают в правом подреберье и распространяются по всему

животу. Боли обычно носят такой характер, что, как говорят больные, «хоть на стенку лезь».

Среди обстоятельств, провоцирующих печеночные колики, чаще всего встречается нарушение предписанной диеты, употребление жирной пищи, алкоголя, острых блюд. Играть роль переутомление, езда в транспорте по неровной дороге. Колики могут в ряде случаев закончиться выходом камней с испражнениями.

Народная медицина при желчнокаменной болезни применяет следующие лекарства:

— *лимон*. Рекомендуются пить до 11–12 стаканов сока лимона и около 1,5 л смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. Обычно через день-два начнутся приступы сильных болей продолжительностью 10–15 минут. На 6–7-й день наступает кризис с сильными болями, затем боль утихает, и камень покидает организм. При очень сильных болях следует принять болеутоляющее средство (например нопшу);

— *маслины*. При желчнокаменной болезни и застое желчи рекомендуется 1/4 стакана оливкового масла смешать с 1/4 стакана сока грейпфрута (или лимона). Принимать на ночь не раньше, чем через час после еды. Перед приемом смеси сделать очистительную клизму, а после приема лекарства лечь в постель на правый бок, подложив под него на 45 минут теплую грелку. Утром клизму повторить;

— *укроп огородный*. 2 столовые ложки семян залить 2 стаканами кипятка, нагревать на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения — 2–3 недели;

— *мята перечная*. Порошок из сухих измельченных листьев принимать по 1 г 2–3 раза в день, запивая водой, как болеутоляющее и успокаивающее средство. Или сделать настой для ванны: 50 г травы мяты перечной на 1 л горячей кипяченой воды;

— *приготовить сбор:*

- *полынь горькая (листья);*
- *шалфей лекарственный (листья);*
- *можжевельник обыкновенный (плоды).*

Составные части смеси берут поровну по весу. 4 столовые ложки смеси на 1 л воды (приготовить, как отвар). Принимать по 3 стакана отвара в день (лекарство особенно эффективно при печеночных коликах);

— *сельдерея пахучий*. Пить его сок по 1–2 чайные ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

3.7. ПАНКРЕАТИТ

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Эта болезнь может протекать как остро, так и хронически.

Главное проявление острого панкреатита — чрезвычайно выраженный болевой синдром, нередко приводящий к коллапсу или даже шоку. Длительная сильная боль в подложечной области изнуряет пациента, часто сопровождается чувством страха смерти. Боли отдают в левую лопатку, левую реберную дугу, область левой почки. Эти боли носят, как правило, опоясывающий характер.

Болевой синдром при остром панкреатите может сопровождаться рвотой. В ряде случаев наблюдается вздутие живота, запоры (вплоть до развития кишечной непроходимости). Температура нередко повышается до 38 °С и выше. Хронический панкреатит обычно является результатом исходом острого, но может развиваться и самостоятельно.

Жалобы больных при хроническом панкреатите многообразны. Больной обычно ощущает боли в левой половине живота. Эти боли часто отдают в спину, иногда воспринимаются как опоясывающие. Больные жалуются на плохой аппетит, тошноту, которая нередко заканчивается рвотой. Нарушена работа кишечника: испражнения бывают обильными, кал подчас жидкий, по консистенции напоминает глину. Течение болезни нередко обостряется.

При этом заболевании, особенно при хроническом панкреатите, помогают следующие пряные растения, применяемые как отдельно, так и в сборе с другими растительными средствами:

— *приготовить сбор* (рецепт целительницы Людмилы Ким):

- лимон — 1 кг;
- петрушка — 300 г;
- чеснок — 300 г.

Все пропустить через мясорубку (лимоны должны быть без косточек, но с кожурой). Смесь уложить в эмалированную кастрюлю на 2 недели. Принимать это лекарство по 1 чайной ложке за 15 минут до еды 3 раза в день. Смесь эту полезно запивать 1/3 стакана настоя трав: черничные, брусничные, земляничные листья, стручки фасоли и кукурузные рыльца в равных количествах хорошо измельчаются, потом 1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка и оставляют на ночь в термосе;

— *приготовить состав*: листья мяты перечной, корень девясила, плоды укропа, траву сушени, зверобой, кориандр посевной взять в равных частях, перемешать. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день;

— *петрушка огородная*. 500 г растения тщательно вымыть, облить кипятком и порезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву. Поставить в нежаркую печь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки через каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить за 1 день;

— *гвоздика*. Приготовить настой: 1 столовую ложку травы на 100 мл холодной воды (кипяченой), настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день (при поносах);

— *мята перечная*. Ее порошок, приготовленный из сухих измельченных листьев, принимать по 1 г 2–3 раза

в день, запивая водой, как болеутоляющее и успокаивающее средство;

— *анис*. Его в виде нашатырно-анисовых капель (по 20–30) принимают с водой 3–4 раза в день при вздутии живота;

— *приготовить состав*; плоды аниса, трава чистотела, трава спорыша, трава фиалки трехцветной, корень одуванчика, кукурузные рыльца, зверобой. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л воды, довести до кипения, настаивать 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Провести 3 курса с перерывом в 15 дней.

4. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

4.1. ПИЕЛОНЕФРИТ

Пиелонефрит — воспалительное заболевание почек и почечных канальцев. Чаще всего болезнь протекает по типу острого пиелита, когда воспалительный процесс захватывает и почечные лоханки. Различают острый пиелонефрит и хронический:

Острый пиелонефрит (пиелит) возникает из-за проникновения болезнетворных микробов в почечные лоханки и выше, чаще всего из мочевого пузыря и нижележащих отделов мочевыводящих путей.

Обычно он начинается остро. Появляется сильный озноб, температура повышается нередко до 40 °С. Больные жалуются на выраженную потливость, головную боль, резкую общую слабость. Боли в области поясницы могут быть как одно-, так и двусторонними. В остром периоде болезни часто наблюдаются тошнота, рвота, сухость во рту, мышечные боли. Отмечаются те или иные нарушения при мочеиспускании. При анализе мочи в ней находят большое количество лейкоцитов, неред-

ко с примесью эритроцитов, что говорит о воспалительном процессе в почечной ткани.

Хронический пиелонефрит чаще всего является исходом острого. Сейчас это заболевание встречается довольно часто, причем у молодых людей.

Долгое время болезнь может протекать скрыто. Но обычно больные жалуются на общую слабость, бледность кожных покровов. В ряде случаев они отмечают ноющие боли в пояснице — в проекции почек. Порою отмечается небольшое повышение температуры. Диагноз хронического пиелонефрита подтверждается в первую очередь анализами мочи.

Болезни почек лечат специалисты — нефролог или уролог. Народная медицина со своей стороны дополняет это лечение следующими средствами:

— *пастернак посевной*. Приготовить настой: 2 столовые ложки травы на 500 мл воды, кипятят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают первую неделю по 5 мл 3 раза в день за 20 минут до еды, а вторую неделю — по 30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды;

— *петрушка огородная* (кудрявая). Приготовить настой: 1–2 столовые ложки травы на 500 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 4–5 раз в день (при остром пиелонефрите это лекарство противопоказано);

— *шалфей лекарственный*. Приготовить настой: 2 чайные ложки листьев на 500 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 100 мл теплым 3–4 раза в день;

— *сельдерей пахучий*. 30 г корней залить 1 л холодной воды, настаивать 8 часов. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день;

— *приготовить сбор*:

- фенхель обыкновенный (плоды) — 10 г;
- тмин обыкновенный (плоды) — 10 г;
- петрушка кудрявая (плоды) — 30 г;
- можжевельник обыкновенный (плоды) — 30 г;

- бузина черная (цветки) — 10 г;
- горичвет весенний (травя) — 10 г.

Столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов (лекарство противопоказано при беременности и острых воспалительных процессах в почках и мочевыводящих путях);

— *приготовить сбор:*

- укроп огородный (семена) — 10 г;
- календула лекарственная (цветки) — 15 г;
- омела белая (листья) — 20 г;
- мелисса лекарственная (травя) — 25 г.

Столовую ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять 3–4 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды при гипертонической форме хронического нефрита.

4.2. Почечнокаменная болезнь

Другое название болезни — мочекаменная болезнь. Как видно из названия этого недуга, сущность его заключается в образовании камней в органах мочеотделения. Обычно камни образуются в почечных лоханках и в верхних отделах мочевыводящих путей. Камни могут быть единичными и множественными.

Клиническая картина мочекаменной болезни отличается своей вариабельностью. Многое здесь зависит от того, в каком именно отделе мочевыводящих путей находятся камни. Многие больные считают, что появившиеся боли в поясничной области связаны с остеохондрозом (радикулитом), и не обращаются к врачу, пользуясь домашними методами лечения.

И только приступ почечнокаменной колики, проявляющийся очень резкой болью, заставляет больного срочно обратиться к врачу, а точнее, вызвать «скорую помощь».

При таком обострении болезни колика протекает весьма тяжело — так же, как желчнокаменная. На лбу выступает холодный пот, наблюдается подъем темпера-

туры. При осмотре живот вздут, больной ведет себя весьма беспокойно: не может без крика переносить боль.

В межприступный период народная медицина рекомендует воспользоваться следующими пряными растениями (чаще в сочетании с другими):

— *приготовить сбор:*

- можжевельник обыкновенный (плоды) — 5 чайных ложек;
- укроп огородный (плоды) — 5 чайных ложек;
- одуванчик лекарственный (корни) — 5 чайных ложек;
- стальник полевой (корни) — 3 чайных ложки.

Всю смесь залить 1 л горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать 60 минут, процедить. Принимать по 150 мл 6 раз в день за 15 минут до еды и через полчаса после еды;

— *приготовить сбор:*

- петрушка кудрявая (плоды) — 5 г;
- можжевельник обыкновенный (плоды) — 15 г;
- анис обыкновенный (плоды) — 5 г;
- ландыш майский (цветки) — 30 г;
- береза бородавчатая (листья) — 30 г.

Приготовить настой: столовую ложку на стакан горячей воды, настоять 1 час, процедить и выпить все за 3 приема в течение дня;

— *петрушка*. Приготовить настой: по 1 чайной ложке мелко нарезанных листьев и корней свежей петрушки залить стаканом кипятка и, укутав, настоять 2–3 часа. Процедить и принимать по 1 стакану в день в 3 приема небольшими глотками за час до еды. Или: пить без нормы крепкий отвар петрушки огородной (по 2 столовые ложки листьев и корней на 200 мл кипятка, настаивают 2–3 часа, процеживают);

— *укроп*. Приготовить настой: 1 столовую ложку семян заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день за 15 минут (лекарство действует мочегонно);

— *приготовить состав*: смешать по 2 части листа мелиссы и корневища с корнями валерианы лекарственной, по 3 части травы руты и лапчатки. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут и выпить в один прием теплым при появлении болей и затрудненном мочеиспускании;

— *лимон*. Употребляемые в пищу лимоны способствуют растворению почечных камней;

— *физалис*. Приготовить отвар: 20 г сухих ягод (без чашечек) на 500 мл кипятка, варят 10–15 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4–5 раз в день.

4.3. Циститы

Цистит — воспаление стенки мочевого пузыря. Это одно из самых частых урологических заболеваний, особенно у женщин (чаще в климактерический период). Болезнь может протекать как остро, так и хронически.

Острый цистит обычно возникает внезапно, через некоторое время после переохлаждения. Основными его симптомами являются частое болезненное мочеиспускание, боли в низу живота. Интенсивность боли нарастает, заметно усиливаясь при мочеиспускании. В связи с учащенным мочеиспусканием больные часто не в состоянии удерживать мочу.

Основные клинические симптомы при хроническом цистите протекают более сглажено. Болезнь периодически обостряется.

При лечении циститов используются следующие лекарства:

— *петрушка кудрявая*. Приготовить настой: 1–2 столовые ложки травы на 500 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 4–5 раз в день;

— *приготовить сбор*:

- валериана лекарственная (корневище с корнями) — 20 г;
- мелисса лекарственная (листья) — 20 г;

- лапчатка гусиная (трава) — 30 г;
- рута пахучая (трава) — 30 г.

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Выпить в один прием теплым. Хорошо действует это лекарство при спазмах мочевого пузыря и затрудненном мочеотделении;

— *приготовить сбор:*

- грыжник голый (трава) — 10 г;
- петрушка кудрявая (плоды) — 10 г;
- мята перечная (листья) — 10 г;
- стальник колючий (корни) — 30 г;
- толокнянка обыкновенная (листья) — 40 г.

Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды 6 часов, прокипятить 15 минут. Выпить за день в несколько приемов (лекарство применяют при щелочной реакции мочи);

— *приготовить сбор:*

- рута пахучая (трава) — 65 г;
- полынь горькая (трава) — 10 г;
- мята перечная (листья) — 12,5 г;
- Melissa лекарственная (листья) — 12,5 г.

4,5 г сбора залить 400 мл кипятка, кипятить 3 минуты на слабом огне, настаивать 30 минут. Принимать от 50 до 100 мл 3 раза в день;

— *мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 20 г травы залить 300 мл кипящей воды и настоять 1 час. Процедить и принимать по 100 мл 4 раза в день до еды;

— *физалис*. Приготовить отвар (рецепт см. в предыдущей главе).

4.4. УРЕТРИТЫ

Уретрит — воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала с гнойными или слизистыми выделениями. Нередко причиной развития заболевания являются венерические болезни. Уретриты различают острые и хронические.

При остром уретрите появляются боль, жжение или зуд в начале мочеиспускания, выделения из наружного

отверстия мочеиспускательного канала, обильное гнойное или слизисто-гнойное отделяемое. При ощупывании задней стенки мочеиспускательного канала больной отмечает болезненность. При осмотре обнаруживают покраснение и отек слизистой оболочки наружного отверстия мочеиспускательного канала.

При хроническом уретрите эти явления выражены менее заметно. Обострение болезни обычно наступает после приема алкоголя, полового возбуждения, переохлаждения. У большинства больных сохраняются скудные выделения из мочеиспускательного канала.

При лечении уретритов используются следующие препараты:

— *петрушка огородная*. Приготовить настой: 1 столовую ложку истолченных семян залить 1 л холодной кипяченой воды и оставить на всю ночь. Принимать по 3 столовые ложки каждые 2–3 часа. Или: 800 г петрушки промыть, нарезать и, сложив в кастрюлю, залить молоком так, чтобы оно покрыло всю массу. Поставить на слабый огонь или в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и отжать массу через марлю. Принимать по 1 столовой ложке каждый час;

— *укроп огородный*. Приготовить настой: 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день за 15 минут до еды (в качестве мочегонного средства). Или: 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Выпить весь стакан за один прием после ужина (принимать 1 раз в день);

— *гвоздика*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченной травы залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды (лекарство оказывает мочегонный эффект);

— *приготовить состав*: взять по одной части цветков василька, плодов петрушки, почек березы, корня

девяссила. Смешать с 2 частями листа толокнянки и 4 частями вахты (трифоли). 2 чайные ложки смеси заварить в стакане горячей воды, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

4.5. ПРОСТАТИТ

Простатит — воспалительное заболевание предстательной железы, которую по праву называют вторым сердцем мужчины. Чаще всего простатит носит хронический характер. Около 70% мужчин старше 35 лет страдают этой неприятной для их жизни болезнью, которая негативно отражается прежде всего на их интимной жизни.

В начале заболевания какие-либо жалобы у мужчин отсутствуют, и только некоторое слипание губок мочеиспускательного канала и небольшое количество нитей в моче заставляют больного обратиться к врачу. С течением времени неприятные ощущения все больше дают о себе знать. Появляется и прогрессирует зуд в мочеиспускательном канале, в заднем проходе, в промежности, в яичках, на бедрах. Эти жалобы носят непостоянный характер. Нередко они усиливаются при половых сношениях.

Кроме этого, больные жалуются на учащение позывов к мочеиспусканию, по окончании которого остаются неприятные ощущения легкого тенезма — болезненного позыва на мочеиспускание или дефекацию. Последняя порция мочи зачастую выходит медленно, по каплям. Моча прозрачная, с примесью нитей, носит часто слизисто-гнойный характер.

Со временем нарушается эрекция — проблема, больно бьющая по психике мужчины, приводящая в ряде случаев к развитию депрессии и преждевременному старению.

В дополнение к назначению уролога народная медицина предлагает при хроническом простатите такие рецепты, которые, по уверениям знахарей, помогут мужчинам облегчить свое состояние:

— *приготовить смесь* (по рецепту народной целительницы К. Дорониной): взять 2 столовые ложки смеси семян подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, кориандра, сурепки, петрушки, моркови дикой (или огородной). Все взять в равных частях и растереть в ступке, после чего залить 500 мл кипятка и продержать в водяной бане 30 минут. Настоять ночь. Принимать утром и перед сном натошак по 1 стакану. Курс лечения — 40 дней;

— *мускатный орех*. Средней величины плоды съесть за 20–30 дней, откусывая от каждого плода понемногу 3–4 раза в день;

— *петрушка огородная*. Сок ее принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день. Курс лечения — 20 дней. Сделав перерыв на 10 дней, повторить курс лечения;

— *лук, чеснок*. В течение длительного времени употреблять как можно больше лука, чеснока, алоэ и каланхоэ. А также мед по 1 чайной ложке 3 раза в день;

— *укроп*. 1 столовую ложку семян залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Выпить весь стакан за один прием 1 раз в день. Это средство эффективно при недержании мочи;

— *приготовить сбор*:

- стальник полевой (корни) — 3 чайных ложки;
- мелисса лекарственная (листья) — 1 чайная ложка;
- укроп огородный (плоды) — 1 чайная ложка;
- хвощ полевой (травы) — 1 чайная ложка;
- крушина ломкая (травы) — 1 чайная ложка;
- календула лекарственная (цветки) — 1 чайная ложка;
- ромашка лекарственная (цветки) — 1 чайная ложка.

Всю смесь залить 500 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 60 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды (при инфекции мочевых путей после процеживания этого отвара к нему можно добавить 1–2 г хлористого аммония — дневная доза);

— *приготовить сбор:*

- хмель обыкновенный (шишки) — 100 г;
- валериана лекарственная (корневище с корнями) — 30 г;
- тимьян обыкновенный (трава) — 30 г;
- Melissa лекарственная (трава) — 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 100 мл 4 раза в день перед едой. Это средство эффективно при непроизвольном семяизвержении.

4.6. Мужская слабость (импотенция) и женская холодность (фригидность)

Сегодня не так уж много людей — и мужчин, и женщин, — которые были бы полностью удовлетворены интимной жизнью.

Как таковая импотенция встречается не так уж и часто. А вот расстройства эректильной (возбудительной) функции становятся все более актуальной проблемой для мужчин среднего возраста (не говоря уже о пожилых).

При мужской слабости народная медицина издавна применяет следующие лекарства:

— *гвоздика*. Приготовить отвар: 2 чайные ложки надземной части растения залить 200 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды;

— *лук*. Для улучшения потенции употреблять регулярно свежий сок лука по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;

— *пастернак*. Приготовить отвар: 4 столовые ложки измельченных корнеплодов растереть с 6 столовыми ложками сахара и залить 0,5 л горячей воды. Кипятить на медленном огне 15 минут, затем настоять в течение 8 часов. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды;

— *петрушка кудрявая*. Растение (30 г) залить 1 л кипятка, настаивать 15 минут, профильтровать. Принимать по 4 чашки в день в горячем виде, подслащивая;

— *сельдерей пахучий*. Залить 100 г травы 1 л кипятка, настаивать 20 минут, профильтровать. Принимать по 4 чашки в день в горячем виде, подслащивая;

— *приготовить сбор*:

- элеутерококк колючий (корни) — 30 г;
- имбирь лекарственный (корни) — 30 г;
- борщевик европейский (корни и семена) — 50 г;
- женьшень (корни) — 50 г.

70 г смеси кипятить 10 минут в 1 л воды, настаивать 10 минут, профильтровать. Принимать 4 чашки в день, подслащивая;

— *приготовить сбор*:

- розмарин лекарственный (листья) — 30 г;
- чабер садовый (травя) — 30 г;
- шалфей лекарственный (листья) — 30 г.

Залить смесь 1 л красного вина, добавить 85 г меда, кипятить на водяной бане 30 минут, после полного охлаждения профильтровать. Принимать по 1 рюмке после каждого приема пищи.

При женской холодности (фригидности) полезными являются следующие растительные препараты:

— *имбирь лекарственный* (корни). Залить 70 г сырья 1 л воды, кипятить 5 минут, настаивать 15 минут, профильтровать. Принимать 4 чашки в день горячим, подслащивая;

— *приготовить сбор*:

- элеутерококк колючий (корни) — 30 г;
- имбирь лекарственный (корни) — 30 г;
- борщевик европейский (корни и семена) — 50 г;
- женьшень (корни) — 50 г.

70 г смеси залить 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 10 минут, профильтровать. Принимать 4 чашки в день горячим, подслащенным;

— *турецкое сексуальное блюдо*: взять 4 небольшие камбалы, 4 столовые ложки сливок, 4 желтка, 1 стакан муки, 300 г сливочного масла, 2 моркови, пучок петрушки, 2 луковицы, немного листьев сельдерея, тимьян по вкусу. Мясо рыбы отделяют от костей, кости вместе с овощами кипятят в 5 стаканах воды, муку обжаривают с 200 г масла в небольшой сковородке, отвар из костей и овощей аккуратно сливают в обжаренную муку. Затем сковородку снимают с огня. Желтки со сливками взбивают и добавляют к соусу. Кусочки филе камбалы жарят в оставшемся масле до румяной корочки. Перед подачей на стол украшают черной икрой;

— *похлебка «Женская стыдливость»*: на 1 л воды 1 морковь, 1 свекла, 1 репа, 1 луковица, 1 чайная ложка рубленой зелени укропа, чабреца, петрушки, столовая ложка сметаны. Овощи очистить, нашинковать, залить кипящей водой и сразу же поставить на огонь, довести до кипения, проварить 5–6 минут, после чего снять с огня, заправить зеленью, сметаной.

5. АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

Аллергических болезней на сегодняшний день насчитывается не один десяток. Здесь и бронхиальная астма, и крапивница, и отек Квинке, и лекарственная аллергия, и дерматиты.

В этой главе мы остановимся на той аллергической патологии, которая встречается среди населения довольно часто и которая с каждым годом затрагивает все большее количество людей, включая детей, среди которых (в раннем возрасте) участились случаи экссудативного диатеза, носящего выраженную аллергическую реакцию пищевого происхождения.

5.1. Бронхиальная астма

Бронхиальная астма — тяжелое аллергическое заболевание, поражающее как взрослых, так и детей. Этот

недуг характеризуется хроническим течением с периодическими обострениями в виде выраженных приступов удушья — одышки с затрудненным выдохом, вызванным нарушением бронхиальной воздухопроводимости, что связано с локализацией аллергической реакции в тканях бронхиального дерева легких.

Чаще всего бронхиальной астме предшествуют другие заболевания респираторного характера. Предастматическое состояние развивается чаще всего на фоне затяжного или хронического бронхита, пневмонии, гайморита.

Основное проявление болезни — приступ удушья. Как правило, он начинается внезапно, чаще всего ночью. Больной испытывает мучительное чувство нехватки воздуха. Дыхание затруднено, выдох удлинённый и сопровождается громкими свистящими хрипами. Вскоре может появиться кашель.

Для облегчения дыхания больной принимает вынужденное положение — встает или садится, опираясь руками о край кровати, стула, напрягая грудные мышцы. Дыхание при этом часто бывает шумным, возникают пищащие, свистящие хрипы, слышимые на расстоянии. Чтобы облегчить дыхание, больной нередко подходит к окну, опирается руками о подоконник, фиксируя свой плечевой пояс так, чтобы привести в максимальное действие все вспомогательные мышцы.

Спустя некоторое время дыхание становится спокойнее, начинает отделяться мокрота, и приступ прекращается. Обычно приступы длятся от нескольких минут до нескольких часов, а порою и до нескольких суток. Такие продолжительные или часто возникающие через короткие промежутки времени в течение дня приступы называют астматическим состоянием, или, по латыни, «статус астматикус».

Лечением бронхиальной астмы, как и других аллергических заболеваний, занимается специалист — аллерголог.

В дополнение к его назначениям народная медицина использует следующие лекарства на основе пряных растений:

— *хрен обыкновенный*. Возьмите 150 г хрена, промойте в холодной воде и пропустите через мясорубку. Затем в полученную массу добавьте сок 2 лимонов, тщательно перемешайте до получения однородной массы. Принимать надо по 1 чайной ложке утром 1 раз в день. Знахари считают, что такой метод лечения способен предотвратить развитие приступа удушья;

— *приготовить сбор*:

- | | |
|--------------------------------|---------|
| • анис обыкновенный (плоды) | — 10 г; |
| • фенхель обыкновенный (плоды) | — 10 г; |
| • лен обыкновенный (семена) | — 10 г; |
| • тимьян обыкновенный (травя) | — 10 г. |

4 чайные ложки сбора настоять на стакане воды в течение 2 часов и сварить. Выпить лекарство за день в 3 приема;

— *приготовить сбор*:

- листья крапивы жгучей — 4 столовые ложки;
- листья шалфея лекарственного — 4 столовые ложки;
- листья и цветки алтея лекарственного — 4 столовые ложки;
- корневища девясила высокого — 6 столовых ложек;
- корневища солодки голой — 5 столовых ложек.

5 столовых ложек смеси настаивают 1–3 часа в 0,75 л кипятка плотно закрытыми. Смесь выдерживают в водяной бане 15–20 минут, процеживают, отжимают и принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Детям дают по 1 столовой ложке 3–5 раз в день;

— *лук-сеянец*. 40 головок этого лука опшпарить кипятком, чтобы они стали мягкими. Тушить лук в 0,5 л оливкового масла. Размять его. Это пюре пациент должен принимать натощак утром и вечером по 1 столовой ложке;

— *лимон и чеснок*. 5 штук лимонов и 2 луковицы чеснока натереть на терке, залить 1 л кипяченой теплой

воды. Настаивать 7 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды;

— *шалфей лекарственный*. Приготовить настой: 1 чайную ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3–4 раза в день;

— *сухая ингаляция*. Ее с успехом можно проводить в домашних условиях. Вам понадобятся небольшой заварной чайник, лоскут хлопчатобумажной марли размером 50×50 см, терка и любые фитонцидосодержащие вещества (например репчатый лук, чеснок, хрен, настойка мяты).

Натрите на терке несколько (3–8) долек чеснока или приготовьте кашку из вышеуказанных растений и немедленно, пока не улетучились фитонциды, смажьте кашцей всю поверхность марли. Быстро опустите марлю в пустой холодный, но чистый и сухой чайник и закройте крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите ноздри пальцами и медленно вдыхайте целебный аромат в течение 3–10 минут. Выдыхайте через нос, чтобы выдыхаемый воздух не попал в чайник.

Очень скоро вы убедитесь в высокой эффективности этой незамысловатой процедуры. Эффект ингаляции достигается благодаря тому, что в дополнение к фитонцидосодержащему веществу выбрана хлопчатобумажная марля. Это, по сути дела, сетка с ворсистыми нитями, имеющая огромную поверхность испарения фитонцидов. Через нее почти беспрепятственно проходит воздух. А чайник не что иное, как резервуар, не позволяющий фитонцидам рассеиваться.

При повторных ингаляциях используйте новый (или выстиранный с мылом и высушенный) лоскут марли и свежую норму фитонцидной кашицы. Естественно, чайник каждый раз должен быть чистым и сухим.

Если вы будете настойчивы, то уже через несколько дней почувствуете значительное облегчение. А если к тому же у вас имеются воспалительные процессы в дыхательных путях, то они довольно быстро исчезнут.

Советуем вам лишь увлажнять марлю, а не вымачивать ее в соке растений или в растворе. Став мокрой, она превратится в маленький комочек, и эффективность ингаляций снизится.

5.2. АСТМАТИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

В большинстве случаев воспалительный процесс ограничивается слизистой оболочкой бронхов, не проникая глубже, что и наблюдается при аллергическом поражении бронхов. Главная роль в развитии этого недуга принадлежит вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, в возникновении астматического бронхита определенную роль играют различного вида химические, пылевые и другие аллергены.

В основе болезненного процесса лежит, как правило, хроническое воспаление бронхов, в результате чего быстро возникают:

- спазм гладкой мускулатуры бронхов;
- отек слизистого слоя бронхов;
- выработка повышенного количества густой, вязкой слизи (мокроты).

Все эти изменения приводят к тому, что просвет бронхов все больше сужается и воздух с трудом достигает легочных альвеол. Именно поэтому больной испытывает затрудненное дыхание с приступообразным кашлем или удушье (если просвет бронхов сужен значительно). В ряде случаев это приводит к возникновению бронхиальной астмы.

Как известно, кашель может быть сухим и влажным. При аллергическом бронхите (если нет воспалительных осложнений) кашель обычно бывает сухим. Такой кашель часто бывает у аллергиков мучительным и надсадным. Он возникает при раздражении рецепторов бронхов теми или иными аллергенами: комнатной пылью, растительной пылью, химическими веществами, пищевыми консервантами и т. д.

Приступы надсадного сухого кашля, приводящие к удушью, чаще всего наступают в ночные часы. Сущест-

вует закономерность: чем хуже самочувствие пациента днем, тем выраженнее будут проявления астматического бронхита (а тем более бронхиальной астмы) в предутренние часы.

В течении заболевания отмечаются периоды обострения аллергического (астматического) бронхита. Обычно эти обострения продолжаются до 1,5–2 недель.

Для лечения астматического бронхита используют следующие препараты:

— *приготовить сбор:*

- тимьян ползучий (трава) — 1 чайная ложка;
- базилик обыкновенный (трава) — 1 чайная ложка;
- омела белая (плодоножки) — 1 чайная ложка;
- валериана лекарственная (корневище с корнями) — 1 чайная ложка;
- Melissa лекарственная (листья) — 1 чайная ложка.

Всю смесь залить 450 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. К этому отвару можно добавить 1–2 г хлористого аммония (приобрести в аптеке) — дневная доза;

— *приготовить сбор:*

- | | |
|---------------------------------|---------|
| • тимьян ползучий (трава) | — 29 г; |
| • омела белая (трава) | — 29 г; |
| • шалфей лекарственный (листья) | — 14 г; |
| • солодка голая (корни) | — 14 г. |

В 400 мл кипятка поместить 3 г смеси для детей до 6 лет, 3–4,5 г смеси для детей до 12 лет, 6–9 г смеси для взрослых. Кипятить на слабом огне 3 минуты, настаивать 30 минут. Принимать по 30–80 мл от 3 до 6 раз в зависимости от возраста больного и тяжести заболевания;

— *приготовить сбор:*

- тимьян ползучий (трава) — 1 чайная ложка;
- укроп огородный (плоды) — 1 чайная ложка;
- базилик обыкновенный (трава) — 1 чайная ложка;
- валериана лекарственная (корневище с корнями) — 1 чайная ложка;

- хвощ полевой (трава) — 1 чайная ложка.

Всю смесь залить 400 мл горячей воды, кипятить 1 минуту, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день за 10 минут до еды (для детей доза уменьшается соответственно возрасту). К отвару можно добавить 1–2 г хлористого аммония — дневная доза.

5.3. АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ЛАРИНГИТ

Ларингит — воспаление слизистой оболочки гортани. Эта болезнь может носить аллергический характер. Причиной ее нередко является вдыхание промышленных выбросов, выхлопных газов транспорта, а также химических веществ, красителей, микробного загрязнения окружающей среды. Особенно часто аллергический ларингит диагностируется у людей, которым приходится дышать запыленным воздухом, насыщенным немалым количеством аллергенов.

Как и при ларингите неаллергического происхождения, при этом недуге больные отмечают болезненность при глотании, затруднение дыхания различной степени выраженности, вплоть до развития удушья, охриплость голоса. Все эти симптомы — результат отека слизистой оболочки гортани.

Проснувшись с ощущением, что в горле першит и чуть-чуть побаливает, нос уже немного заложен, да и голос стал хрипловатым, хотя вчера все было со здоровьем нормально, не стоит удивляться. Это результат внедрившегося в вашу гортань какого-то аллергена. И в помощь врачу здесь придут народные средства из пряных растений:

— *хрен*. Смешать липовый мед с тертым хреном (в равных пропорциях). Принимать это лекарство по 1 чайной ложке каждый час (для детей от применения этого рецепта лучше отказаться);

— *шалфей лекарственный*. Приготовить настой: 2 чайные ложки листьев на 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Применять для полоскания

горла теплым настоем 5–6 раз в день. Или: приготовить отвар из расчета 4 столовые ложки листьев шалфея на полстакана кипятка. Теплым раствором полоскать горло 5–6 раз в день. Этим же отваром можно промывать и носовые ходы;

— *лимон*. Эффективный способ лечения ларингита: полстакана лимонного сока и стакан меда прокипятить на слабом огне и принимать с пятиминутным интервалом по 1 чайной ложке до наступления заметного улучшения;

— *тимьян*. Приготовить настой: 1 столовая ложка травы на 300 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3–4 раза в день.

5.4. АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ФАРИНГИТ

При этом заболевании аллерген поражает слизистую оболочку глотки. Этот недуг, как и аллергический ларингит, связан с проникновением того или иного аллергена в полость рта.

Больные жалуются на ощущение резкой сухости, жара в глотке, боль при проглатывании пищи и даже слюны. Пациент испытывает ощущение постороннего тела в горле, желание вытолкнуть его с кашлевыми движениями, изменяется тембр голоса. Температура тела, как правило, остается в пределах нормы.

Народная медицина при аллергическом фарингите использует следующие пряные растения:

— *шалфей лекарственный* (рецепт см. в предыдущей главе по лечению аллергического ларингита);

— *приготовить сбор:*

- | | |
|--------------------------------|---------|
| • корень бадана | — 5 г; |
| • плоды шиповника (измельчить) | — 10 г; |
| • мята перечная | — 10 г; |
| • пустырник | — 5 г. |

4 столовые ложки сбора залить 1 стаканом воды. Кипятить 30 минут, настаивать 1 час. Принимать с медом в виде чая 3–4 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- | | |
|--------------------|---------|
| • лист малины | — 5 г; |
| • зверобой (травя) | — 3 г; |
| • мята перечная | — 10 г; |
| • крапива глухая | — 5 г. |

2 столовые ложки сбора залить стаканом кипящей воды, настаивать 1 час. Перед употреблением добавить 5 капель вытяжки из прополиса. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день через полчаса после еды;

— *гранат*. Приготовить отвар: 1 столовая ложка измельченной кожуры плода на 500 мл кипятка, варят 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3–4 раза в день.

5.5. Крапивница

Это заболевание прежде всего характеризуется зудом, внезапным высыпанием на коже, реже на слизистых оболочках, волдырей, сходных по виду с волдырями, появляющимися после прикосновения крапивы (отсюда и название болезни), и быстро исчезающих.

Крапивница представляет собой своеобразную, как правило, аллергическую реакцию, возникающую на различные раздражители.

Волдыри при крапивнице могут быть разной величины. Сыпь имеет бледно-розовый или фарфорово-белый цвет. В ряде случаев волдыри могут сливаться, образуя большие очаги поражения.

Поражение слизистых оболочек дыхательных путей (гортани, бронхов) при крапивнице проявляется затруднением дыхания и приступообразным кашлем с выделением жидкой мокроты. При быстро наступающем отеке слизистых оболочек создается угроза асфиксии.

Заболевание обычно развивается внезапно и в ряде случаев сопровождается нарушением общего состояния: недомоганием, головной болью, ознобом, болями в суставах, повышением температуры (до 38–39 °C) — это так называемая крапивная лихорадка.

При крапивнице народные целители рекомендуют использовать следующие средства:

— *мята перечная*. Приготовить настой: 2 столовые ложки сырья залить 300 мл кипятка, настоять 1 час. Принимать по 50 мл 3 раза в день;

— *майоран*. Приготовить настой: 200 г растения на 2 л кипятка. Используют для ванн (выливают настой в ванну для купания);

— *хрен*. Сок хрена и пчелиный мед смешивают в равных дозах. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день;

— *сельдерей пахучий* (старинный рецепт). Сок из свежих корней и листьев этого корнеплода принимают по 1–2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды;

— *приготовить сбор*:

- | | |
|------------------------------------|---------|
| • солодка голая (корень) | — 15 г; |
| • синюха голубая (корень) | — 15 г; |
| • ромашка лекарственная (цветки) | — 20 г; |
| • валериана лекарственная (корень) | — 20 г; |
| • пустырник сердечный (трава) | — 10 г; |
| • мята перечная (трава) | — 20 г; |
| • зверобой продырявленный (трава) | — 10 г. |

1 столовая ложка на 300 мл кипятка, настаивают на водяной бане 2 часа, процеживают. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день после еды (рецепт особенно эффективен при бронхоспазме).

5.6. КОНТАКТНЫЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Дерматит — воспаление кожного покрова. Контактный аллергический дерматит может сформироваться в любом возрасте, но чаще возникает у взрослых.

Возникновение этого аллергического недуга могут вызвать самые различные вещества, непосредственно контактирующие с кожей: растения (борщевик, ядовитый плющ и др.), хромированные и никелированные изделия (браслеты часов, застёжки, украшения и т. д.), лекарственные средства в виде мазей, кремов и лосьонов, косметика и парфюмерия, а также изделия из ла-

текса. Такая форма дерматита наверняка знакома немалому количеству людей, особенно женщинам.

Поражения кожи при аллергическом контактном дерматите, как правило, ограничиваются зоной контакта. Эти поражения носят не воспалительный характер. Думая об избавлении от этого неприятного кожного заболевания, следует, прежде всего, убрать травмирующий раздражитель и только после этого приступить к лечебным мероприятиям, которые включают и назначения средств народной медицины, например, таких как:

— *базилик*. Приготовить настой: 10–20 г травы на 250–500 мл кипятка (дневная доза), настаивают 1 час; процеживают. Принимают в 3–4 приема в течение дня;

— *сельдерей пахучий*. Применяется наружно в виде кашицеобразной массы на пораженную поверхность;

— *мелисса лекарственная*. Применяется как внутрь, так и местно в виде компрессов. Для местного применения взять 3–4 столовые ложки измельченных верхушек побегов или листьев растения, обварить кипятком, завернуть в марлю и приложить к пораженным участкам кожи. Для внутреннего применения приготовить из мелиссы настой: 8 чайных ложек листьев или верхушек побегов с цветками залить 500 мл горячей кипяченой воды, настоять 4 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день;

— *петрушка кудрявая*. Приготовить настой: 1/2 чайной ложки измельченных семян на 250 мл холодной воды, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4–5 раз в день (петрушка, напоминаем, противопоказана в период беременности, а также при острых воспалениях почек и мочевого пузыря);

— *приготовить сбор*:

- трава крапивы жгучей — 7 столовых ложек;
- трава мелиссы лекарственной — 5 столовых ложек;

- листья бадана толстолистого — 3 столовые ложки;
- измельченная шелуха лука репчатого — 3 столовые ложки.

Половину смеси настаивают ночь в 1 л кипятка, плотно закрытой и укутанной. Утром выдерживают в водяной бане 15–20 минут, процеживают в первую процеженную порцию напар до полного литра, а оставшуюся смесь снова заливают кипятком. Настаивают 1–3 часа, процеживают, отжимают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день как чай вприкуску с медом или без него. Курс лечения — до выздоровления.

5.7. Экссудативный диатез

Различного рода диатезы — частая патология среди детей раннего возраста. В эту категорию входит и экссудативный диатез. В основе этой патологии лежит наследственная предрасположенность организма ребенка к воспалительным аллергическим затяжным процессам.

Клинические проявления заболевания могут начаться уже с первых недель или месяцев жизни ребенка. Чаще всего родителям приходится сталкиваться с кожными проявлениями этого аллергического недуга. И самым ранним симптомом экссудативного диатеза являются пятна желтоватого цвета, располагающиеся в области коленных суставов и надбровных дуг; они могут проявляться уже в первые недели жизни ребенка. В это же время проявляется склонность к опрелостям.

В возрасте 1–2 месяцев может возникнуть ограниченное покраснение щек с отрубевидным шелушением, а также себорея волосистой части головы, надбровных дуг. Указанные изменения не сопровождаются зудом, в отличие от дерматитов, возникающих позже и имеющих явно аллергическое происхождение.

Характерным проявлением экссудативного диатеза является почесуха — узелковая сыпь, сопровождающаяся сильным зудом. Этот симптом имеет внешнее сходство с ветряной оспой. В более позднем возрасте (после 3 лет) может возникнуть сухая экзема кожи,

нейродермит. После перенесенного экссудативного диатеза предрасположенность к возникновению экземы может остаться на всю жизнь. Поэтому родителям следует оградить выздоровевшего ребенка от аллергенов, прежде всего пищевого происхождения.

Лечение экссудативного диатеза можно проводить следующими средствами:

— *звездика травяная*. Приготовить настой; 1 столовая ложка травы на 250 мл кипятка, настаивают 2 часа. Настой используют для промывания кожи;

— *лавр благородный* (старинный рецепт). Вскипятите ведро воды, опустите в него содержимое одной упаковки лаврового листа и прокипятите на небольшом огне 20 минут. Затем ведро снимите с огня и настаивайте до температуры, подходящей для вашего ребенка. В этом отваре искупайте малыша (не разбавляя отвар водой), а затем смажьте тело в местах поражения детским кремом. Так повторите несколько раз. Следите за тем, чтобы отвар лаврового листа не попал ребенку в глаза: могут возникнуть неприятные ощущения;

— *лимон*. Высушенную скорлупу куриного яйца истолките в фарфоровой чашке деревянным пестиком (или другим предметом — главное, чтобы скорлупа не соприкасалась с металлом) в порошок. Высыпьте его в столовую или десертную ложку (взять 1/2 чайной ложки порошка) и выдавите в нее несколько капель лимонного сока (не лимонной кислоты!). Произойдет реакция — порошок будет пениться. Давать ребенку 1 раз в день в любое время в течение не менее 2 месяцев.

5.8. ИДРУГИЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ НЕДУГИ

К таковым относятся аллергический стоматит, ринит, васкулит и др. При этих недугах используют следующие лекарства:

— *мята перечная*. 10 г листьев залить 1/2 стакана кипятка, настаивать 20–30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

— *укроп*. Чайную ложку измельченных плодов залить 300 мл кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно использовать порошок плодов, принимая его по 1 г 3 раза в день и запивая водой;

— *хрен и лимон* (старинное профилактическое средство от аллергического ринита). К 150–200 г тертого хрена добавить сок 2–3 лимонов. Принимать это средство натощак 2 раза в день по 1/2 чайной ложки. Лучше всего весной или ранней осенью, то есть когда шанс подхватить аллергический насморк, бронхит и другие простудные недуги особенно высок;

— *чеснок* (экзотический способ лечения аллергического насморка). Следует разобрать головку чеснока на дольки, высвободить сердцевину — сухой стерженек с остатками корешков. Конец этого стерженька поднести на секунду-другую к пламени спички (или зажигалки). Тут же задуть пламя и вдыхать выделяемый дым от глеющей сердцевины;

— *чесночное масло*. Чесночное масло — одно из лучших домашних средств. Оно особенно полезно детям при различных заболеваниях ушей, полости рта, сыпи, зуде, в том числе аллергического происхождения. Это лекарство сохраняет свою активность в течение 3 месяцев, если хранится в холодильнике в темном стеклянном флаконе с плотной пробкой. Как же приготовить такое лечебное масло? Мелко нарежьте 1–2 головки чеснока, чтобы заполнить 3/4 стакана. Переложите порезанный чеснок в большую миску. Медленно, тонкой струйкой добавьте 3/4 стакана очищенного оливкового масла при постоянном помешивании. Закройте смесь стеклянной крышкой и поставьте на солнечный свет на 10 дней. В течение этих 10 дней смесь нужно аккуратно перемешивать 2–3 раза в день. На 11-й день смесь отфильтровать, добавить 2–3 капли эвкалиптового масла (или глицерина), перелить в бутылку из темного стекла с хорошей плотной пробкой и поставить в холодильник.

Перед тем как использовать масло, его нужно подогреть. 6—7 капель масла влить в чайную ложку и подержать над пламенем газовой горелки не более минуты. Проверить температуру масла, капнув себе на руку. Вы не должны ощутить ни тепла, ни холода.

Смазывают маслом пораженные участки тела 2—3 раза в день. При лечении детских ушных инфекций (в том числе, разумеется, и аллергического генеза) в слуховой проход ребенка можно закапывать несколько капель масла, но медленно и осторожно.

6. БОЛЕЗНИ КРОВИ

Наиболее распространенными заболеваниями крови являются анемии (малокровие): железодефицитная, гемолитическая. Входящие в этот перечень такие тяжелые болезни крови, как лимфогранулематоз и различного рода лейкозы, относятся к онкологической патологии, о лечении которой мы будем говорить в соответствующей главе.

Анемия, или малокровие, — состояние, характеризующееся уменьшением количества эритроцитов и снижением содержания гемоглобина в единице объема крови.

При малокровии в организме нарушаются окислительные процессы, что приводит к развитию кислородного голодания органов и тканей. Анемии могут развиваться в результате нарушения процессов кроветворения, острых или хронических кровопотерь (например при тех или иных нарушениях менструального цикла, при язвенной болезни, при некоторых инфекционных заболеваниях, в результате травм и т. д.).

При различных формах анемии общими жалобами больных бывают: быстрая утомляемость, нарастающая общая слабость, частые головокружения, головные боли, мелькание «мушек» перед глазами. Нередко наблюдается выпадение волос, ломкость ногтей.

При некоторых анемиях отмечается изменение цвета языка (иногда он приобретает «географический» рисунок), воспалительные явления на его поверхности.

Лечением болезней крови занимается специалист — гематолог.

Народная медицина при различных видах малокровия применяет следующие лекарственные средства (а речь идет, напоминаем, в первую очередь о пряных растениях):

— *тмин обыкновенный*. Приготовить настой: 2 чайные ложки семян на 250 мл кипятка, настаивают 2 часа в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды;

— *петрушка огородная*. Один корень со стеблем залить стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа. Принимать в течение месяца. Суточная доза — 1 стакан;

— *чеснок*. 300 г его залить 0,5 л водки и настаивать 21 день. Принимать по 10 капель 3 раза в день перед едой. Или размолоть 400 г чеснока. Выжать сок из 24 лимонов. Выжатые чеснок и сок лимона перемешать в банку с широким горлом и поставить ее на 24 дня в теплое место. Взбалтывать ежедневно. Принимать 1 раз в день перед сном чайную ложку этой смеси на стакан кипяченой воды. Как утверждают знахари, улучшение общего состояния наступит уже через 10–12 дней после начала лечения;

— *хрен обыкновенный*. Ежедневное употребление в пищу 1 чайной ложки тертого хрена с сахаром или медом приносит уже через 10–12 дней улучшение общего состояния;

— *мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 4 чайных ложек листьев или верхушек побегов с цветками на 500 мл горячей кипяченой воды, настаивают 2 часа в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 100 мл 4–5 раз в день до еды;

— *кориандр* (кинза). Приготовить настой: 1 чайная ложка плодов заливается на ночь (в термосе) стаканом кипятка. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день;

— *черемша*. Ее употребление в пищу способствует улучшению аппетита, остановке выпадения волос (с этой целью рекомендуется втирать в корни волос кашицу из свежих корней растения). Или приготовить настой: 1 чайную ложку измельченных лукович черемши заливают водой (1,5 стакана) и настаивают в течение часа. Принимают по 50–100 мл 3 раза день перед едой;

— *приготовить сбор:*

- анис обыкновенный (плоды) — 60 г;
- фенхель обыкновенный (плоды) — 60 г;
- кориандр посевной (плоды) — 60 г;
- козлятник лекарственный (травы) — 100 г;
- тимьян ползучий (травы) — 100 г.

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 100 мл 4 раза в день перед едой. После еды съесть 1 столовую ложку меда с мукой крапивы (на 1 кг меда 200 г муки крапивы); принимать 4 раза в день;

— *фисташка*. Приготовить отвар: взять плоды и семена в соотношении 1:10, приготовить отвар по обычному рецепту. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

7. БОЛЕЗНИ УХА, ГОРЛА, НОСА (ЛОР-БОЛЕЗНИ) И ПОЛОСТИ РТА

Среди этих заболеваний во врачебной практике чаще диагностируются ринит, ларингит, трахеит, фарингит, отит и, конечно, ангина (тонзиллит).

7.1. Ринит (насморк)

Ринит, или насморк, — частое заболевание как у взрослых, так и у детей. Этот недуг часто наблюдается при гриппе, различных катарах верхних дыхательных

путей. Болезнь часто носит острый характер, но нередко и хронический.

Острый ринит сопровождается чувством напряжения, сухостью и зудом в полости носа, рефлекторным чиханием и в меньшей степени слезотечением. Больной при этом может жаловаться на головную боль, общее недомогание, небольшое повышение температуры. Спустя несколько дней появляются и усиливаются прозрачные носовые выделения. Отмечается заложенность носа, затрудненное носовое дыхание, понижение обоняния.

Жалобы при хроническом рините бывают на сухость и заложенность носа, снижение или даже отсутствие обоняния. В полости носа видны сухие корочки, густые слизисто-гнойные выделения.

Народная медицина при ринитах обычно пользуется следующими средствами:

— **горчица.** В ведро с горячей водой добавить 200 г поваренной соли и 150 г горчичного порошка. Разместить и опустить в ведро ноги до голени, покрыв сверху теплым одеялом. Время от времени следует подливать в ведро горячую воду, чтобы она не остыла. Ноги нужно держать в горчично-солевом растворе до покраснения, затем ополоснуть теплой водой и, надев шерстяные носки, лечь в постель;

— **чеснок.** Его надо натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 столовой ложке, запивая теплой водой. Или: растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30–40 минут в кипящей воде, затем охлаждают. После этого 3–4 дольки чеснока и 1/4 головки репчатого лука заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают 2 часа и процеживают. В нос закладывают кусочки ваты, смоченной соком лука и чеснока. Или: свежеприготовленный морковный сок и растительное масло в соотношении 1:1 плюс несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день. Или: люди издавна натирали на ночь ступни нутряным свиным жиром с тертым

чесноком, затем надевали носки. Детям в носки можно насыпать сухой порошок горчицы;

— *лук репчатый*. При развитии острого ринита разрезать большую свежую луковицу и вдыхать ее пары носом и ртом. В промежутках между этими процедурами вымочить ватку в толченом свежем чесноке и вложить поглубже в нос, а внутрь следует принимать чесночные капли (по 1 капле на язык). Для приготовления капель нужно растолочь 2 головки (100 г) чеснока, залить стаканом водки и хорошо взболтать. Лечение проводить 3–4 дня;

— *майоран*. Приготовить настой: 4 чайные ложки травы на 250 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4–5 раз в день;

— *черемша*. Используют кашицу истолченных луковиц, которую в марлевой салфетке вкладывают в нос;

— *хрен обыкновенный* (старинный рецепт). Натереть на терке свежий хрен (не более недельной давности) — взять 1/4 пинты (примерно 250 г), добавить в ту же бутылку сок 2 или 3 лимонов. Получится довольно густой соус. Его принимать внутрь по 1/2 чайной ложки утром и столько же после полудня ежедневно. Конечно, это вызовет обильное слезотечение, которое продолжается около получаса, но на это не следует обращать внимание и настойчиво и упорно продолжать лечение — до значительного улучшения.

Это лечение весьма эффективно при хроническом рините. Через несколько недель пациент обычно выздоравливает;

— *уксус*. Приготовить лекарство: на 2–3 части воды берут 1 часть уксуса. Компоненты перемешиваются. В полученный раствор опускают небольшой кусок хлопчатобумажной ткани, слегка отжимают и прикладывают ко лбу.

7.2. Ларингит

Ларингит — воспаление слизистой оболочки гортани. Болезнь может протекать как в острой форме, так и в хронической.

Какие же жалобы характерны для острого ларингита? Прежде всего больные жалуются на ощущение сухости, першения, царапанья в горле. Кашель вначале, как правило, бывает сухим, а в дальнейшем сопровождается отделением мокроты, голос становится хриплым, грубым или же совсем беззвучным. Иногда появляется боль при глотании, головная боль и небольшое повышение температуры.

Хронический ларингит чаще развивается как следствие повторяющегося острого или же длительно протекающих воспалительных процессов в носу и его придатках. При хроническом ларингите больные жалуются на хрипоту, быструю утомляемость голоса, ощущение саднения, першения в горле, что вызывает постоянное покашливание. Температура тела, как правило, нормальная.

При лечении ларингитов применяются следующие средства:

— *хрен обыкновенный*. Измельченный на мясорубке хрен смешивают с липовым медом в соотношении 1:1. Принимать лекарство по 1 чайной ложке каждый час. Детям от этого лекарства лучше воздержаться;

— *анис обыкновенный*. Приготовить настой: 4 чайные ложки истолченных семян на 400 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день;

— *шалфей лекарственный*. Листья берут в равных количествах с цветами мальвы лесной, цветами бузины черной, корой дуба. Все смешивают. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 15–20 минут, процедить, остудить. Использовать для полоскания горла несколько раз в день;

— *лук репчатый*. Его, жаренный на оливковом масле, рекомендуют знахари как средство от хрипоты. Или: для усиления отхаркивания употребляют лук с медом или лук, жаренный в масле или сваренный в молоке;

— *мята перечная*. Приготовить настой: 2 чайные ложки листьев на 250 мл кипятка (дневная доза),

настаивают 30 минут, процеживают. Полоскать горло остывшим настоем;

— *базилик обыкновенный*. Несколько капель его масла добавляют в стакан кипяченой воды и полоскают горло 3–4 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- фенхель обыкновенный (плоды) — 5 г;
- мята перечная (листья) — 15 г;
- ромашка лекарственная (цветки) — 15 г;
- шалфей лекарственный (листья) — 15 г.

Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Применять для полоскания горла;

— *тимьян*. Приготовить настой: 1 столовая ложка травы на 300 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3–4 раза в день.

7.3. ТРАХЕИТ

Трахеит — воспаление слизистой оболочки дыхательного горла — трахеи. Заболевание возникает, как правило, при переохлаждении, некоторых инфекциях (корь, коклюш, грипп).

Острый трахеит редко бывает изолированным. Чаще он протекает в сочетании с острым ринитом и ларингитом, чему способствует вдыхание сухого, переохлажденного или запыленного воздуха, токсических паров и газов. Наиболее характерные признаки острого трахеита: начинается с насморка, к которому вскоре присоединяется сухой кашель, особенно по утрам. Кашель начинается приступами при глубоком вдохе, смехе, плаче, при смене температуры окружающей среды. Во время и после приступа кашля ощущается саднение, першение в горле, в области глотки, за грудиной, вследствие чего больные стараются ограничить дыхательные движения. Даже небольшое скопление мокроты в области бифуркации (разветвления) трахеи вызывает очередной приступ сильного судорожного кашля. Голос (а трахеиту почти всегда сопутствует ларингит) может стать хриплым.

Основное проявление хронического трахеита (если острый не был своевременно излечен) — кашель, более выраженный по утрам и ночью. Остальные симптомы проявляют себя, но менее выражено, чем при остром трахеите в период обострения хронического процесса.

При трахеитах используют следующие пряные растения:

— *анис обыкновенный*. Приготовить настой: 4 чайные ложки измельченных семян на 400 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 100 мл 4 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- шалфей лекарственный (листья) — 8 г;
- крапива двудомная (листья) — 10 г;
- дуб обыкновенный (кора) — 10 г;
- аир болотный (корневище) — 10 г.

Смесь залить 1 л воды, кипятить 30 минут, процедить. Полоскать горло;

— *горчица*. Для приготовления горячих ножных ванн следует использовать 1 столовую ложку горчичного порошка на 7 л горячей воды (при этом нельзя забывать о том, что в слишком горячей воде горчичный порошок теряет свои раздражающие свойства);

— *лимон*. Один плод проварить в течение 15 минут, выдавить сок в стакан через марлю, добавить 20 г чистого глицерина и заполнить стакан доверху медом. Все хорошо размешать. Съедать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

— *горчичники*. Их кладут на область грудины, а полуспиртовой компресс — на горло (компресс должен быть плотным, чтобы палец не проходил под слой бинта);

— *приготовить сбор:*

- корневище с корнями девясила высокого — 6 столовых ложек;
- плоды аниса обыкновенного — 7 столовых ложек;
- плоды фенхеля обыкновенного — 5 столовых ложек.

2 столовые ложки смеси настаивают 5—6 часов в 0,5 л кипятка, плотно закрыв, затем кипятят 5—7 минут, процеживают, отжимают и принимают по 150 мл 3 раза в день.

Кроме того, можно использовать рецепты, приведенные нами при лечении ринитов, ларингитов (по вашему усмотрению).

7.4. Фарингит

Фарингит — воспаление слизистой оболочки глотки. Он бывает острым и хроническим.

При остром фарингите больные ощущают чувство сухости, легкой болезненности или напряжения в глотке. Глотание слюны обычно более болезненно, чем глотание пищи. Температура у больных обычно нормальная или держится в пределах 37,1—37,2 °С. Часто острый фарингит является предвестником начинающейся ангины.

Хронические фарингиты (гипертрофический и атрофический) проявляют себя накоплением в глотке вязкого слизистого отделяемого, которое вызывает раздражение и необходимость откашливаться и отхаркиваться. Это раздражение особенно беспокоит больных по утрам и может сопровождаться тошнотой и рвотой. При фарингите (в первую очередь при атрофическом) слизистая оболочка глотки сухая, блестящая, как бы покрытая лаком. Больного постоянно беспокоит сухость в горле, наличие какого-то инородного тела, першение, царапанье и дискомфорт.

Лечение фарингитов можно проводить следующими пряными растениями:

— *шалфей*. При остром фарингите для полосканий и ингаляций взять в равных количествах листья шалфея, эвкалипта, ромашки, календулы. Для ингаляций этими настоями обычно берут 1 г смеси данных растений на 200 мл кипятка. Количество ингаляций должно быть 5—7 раз в течение дня, продолжительность — 5 минут;

— *приготовить сбор:*

- цветки бузины — 1 часть;
- трава мяты перечной — 1 часть;
- трава вероники — 1 часть.

Столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Использовать для полосканий и ингаляций;

— *приготовить сбор:*

- лист малины — 5 г;
- зверобой — 3 г;
- мята перечная — 10 г;
- крапива глухая — 5 г.

2 столовые ложки сбора залить стаканом кипящей воды, настаивать 1 час. Перед употреблением добавить 5 капель спиртовой вытяжки из прополиса. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день через полчаса после еды;

— *маслина европейская* (оливковое дерево). Взять 5–10 капель оливкового масла на стакан кипящей воды. Через воронкообразную трубочку (или ингалятор) дышать 5–7 минут 2 раза в день;

— *гранат*. Его соком полоскать горло;

— *тимьян*. Приготовить настой: 1 столовая ложка травы на 300 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3–4 раза в день.

7.5. Ангина (тонзиллит)

Ангина — общее острое (или хроническое — тонзиллит) инфекционное заболевание, при котором воспалительные явления выражены главным образом в лимфоидной ткани глотки.

Основными признаками заболевания являются боль и першение в горле, высокая температура, общее плохое самочувствие. Больной отмечает ощущение дискомфорта в горле. При выраженном заболевании наблюдаются боли в мышцах, суставах, пояснице. Беспокоит головная боль, а также боль при глотании.

Хронический тонзиллит является исходом острой ангины, которая возникает у больного периодически.

При ангине применяют следующие лекарственные препараты:

— *чеснок*. 2–3 измельченных зубчика залить стаканом кипятка, настаивать 1 час. Полоскать горло 4–5 раз в день;

— *анис обыкновенный*. Приготовить настой: чайную ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды;

— *лук репчатый*. Свежий сок принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день;

— *шалфей лекарственный*. Приготовить отвар: 4 чайные ложки измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло 4 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- | | |
|--------------------------------|------------|
| • цветки ромашки аптечной | — 2 части; |
| • листья шалфея лекарственного | — 4 части; |
| • листья эвкалипта | — 3 части; |
| • трава мяты перечной | — 2 части; |
| • трава тимьяна ползучего | — 2 части; |
| • почки сосны | — 3 части; |
| • корни девясила | — 4 части. |

3 столовые ложки смеси залить в чайнике 0,5 л кипятка, прокипятить 3–4 минуты. Затем снять чайник с огня, надеть на его носик бумажную воронку и вдыхать пар ртом;

— *хрен обыкновенный*. Приготовить настой: 25 г измельченного корня на 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки перед едой, а также полоскать горло 4–5 раз в день;

— *базилик обыкновенный*. Приготовить отвар: 1–2 чайные ложки травы на 250 мл воды (дневная доза), варят 5–10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают глотками в теплом виде 5–6 раз в день. Можно этим отваром полоскать горло;

— *имбирь лекарственный*. Приготовить настойку: 10 г измельченного корня на 100 мл 40%-ного спирта,

настаивают 20 дней, процеживают. Применяют 2–3 раза в день для смазывания миндалин и для полоскания горла;

— *лавр благородный*. Измельчить 10 лавровых листьев и залить 1 л воды.

Поставить емкость на огонь и слегка прокипятить на слабом огне (не более 3 минут). Полученный отвар остудить и процедить. Полученной таким образом водной вытяжкой полоскают горло 4–5 раз в день (можно чаще);

— *лимон*. На начальной стадии болезни съедать половину лимона средней величины (вместе с кожурой). Жевать нужно медленно, давая возможность соку омывать воспаленные миндалины. Через 2–3 часа съесть оставшуюся половину лимона. Так поступают до тех пор, пока больной не почувствует значительного облегчения. Но при этом должно соблюдаться одно условие: лимон ничем не заправляют, а пищу можно принимать не ранее чем через час после лечебной процедуры. Если вкус кожуры покажется кому-то неприятным, то тогда нарезают дольки лимона, очищают их от кожуры и последовательно, не торопясь, одну за другой рассасывают во рту у самого горла (ближе к миндалинам) и проглатывают. Через час готовят новую порцию из нескольких долек и повторяют процедуру. Общее количество процедур определяется индивидуально, по самочувствию.

7.6. Глоссит

Глоссит — воспаление слизистой оболочки языка. Болезнь может возникнуть в результате механического трения (например, долгое употребление подсолнечных семечек, плохо подогнанный протез), при небольших травмах и царапинах (при попадании инфекции). Течение болезни может быть острым и хроническим.

Острый глоссит характеризуется покраснением, болезненностью и отеком языка. Хронический глоссит — исход часто повторяющегося острого.

При лечении глосситов используют следующие растительные средства:

— *шалфей лекарственный*. Приготовить настой: 2 чайные ложки листьев на 500 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Применяют для полосканий;

— *базилик обыкновенный*. Приготовить отвар: 1–2 чайные ложки травы на 250 мл воды (дневная доза), варят 5–10 минут, настаивают 1 час, процеживают. Применяют для полосканий;

— *хрен обыкновенный*. Взять 50 мл сока и 50 мл дистиллированной воды. Смешать и прокипятить в течение 15 минут, профильтровать. Полоскать ротовую полость как можно более горячим раствором;

— *приготовить сбор*:

- шалфей лекарственный (листья) — 8 г;
- крапива двудомная (листья) — 10 г;
- дуб обыкновенный (кора) — 10 г;
- аир болотный (корневище) — 10 г.

Смесь залить 1 л воды, кипятить 30 минут, процедить. Использовать для полосканий;

— *кориандр* (кинза). Приготовить настой: 1 чайная ложка плодов заливается на ночь (в термосе) стаканом кипятка. Применяют для полосканий;

— *приготовить сбор*:

- малина обыкновенная (листья) — 20 г;
- просвирник лесной (листья) — 25 г;
- мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 25 г;
- шалфей лекарственный (листья) — 30 г.

3 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка. Применять для полосканий.

7.7. Гингивит

Гингивит — воспаление десен. Болезнь может быть обусловлена поражениями желудочно-кишечного тракта, нервной системы, крови, авитаминозами, инфекционными заболеваниями. Гингивит нередко диагностируется у беременных, в климактерическом периоде, в период полового созревания.

При гингивите десневые сосочки и слизистая оболочка десневого края покрасневшие, отекающие, крово-

точащие. При хроническом течении заболевания образуются патологические зубо-десневые карманы.

Больные жалуются на болезненность десен, неприятный запах изо рта.

Для лечения гингивита используют следующие лекарства:

— *имбирь лекарственный*. Приготовить настойку: 10 г измельченного корня на 100 мл 40%-ного спирта, настаивают 20 дней, процеживают. Используют для полоскания рта;

— *мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 8 чайных ложек листьев или верхушек побегов с цветками на 500 мл горячей воды, настаивают 4 часа в закрытой посуде, процеживают. Применяют для полосканий;

— *гвоздика*. Сухая трава гвоздики избавляет от неприятного запаха изо рта, если ее подержать между зубами и щекой или же пожевать семена;

— *шалфей лекарственный*. Приготовить настой: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Настаивают в течение 20 минут. Использовать для полосканий;

— *приготовить сбор*:

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| • имбирь лекарственный (корни) | — 100 г; |
| • горец перечный (травы) | — 40 г; |
| • тысячелистник обыкновенный (травы) | — 40 г; |
| • дуб обыкновенный (кора) | — 30 г; |
| • скумпия кожевенная (листья) | — 30 г; |
| • шалфей лекарственный (листья) | — 20 г; |
| • ромашка лекарственная (цветки) | — 20 г. |

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 минут. Использовать для полосканий.

7.8. Отит

Отит — воспаление уха. Чаще всего диагностируется острый средний отит, который развивается обычно в результате переохлаждения, перенесенного гриппа, свинки, скарлатины и других инфекционных заболеваний.

Больные при этом заболевании жалуются на сильные боли в ухе, головную боль, ухудшение слуха. Иногда повышается температура (в пределах 38 °C).

При лечении отита пользуются следующими лекарственными травами:

— *мята перечная*. Приготовить настойку: 2 столовые ложки листьев на 200 мл водки. Настаивать 7 дней, процедить. Закапывать в больное ухо по 3–4 капли через каждые 3 часа;

— *черемша*. 6 капель свежего сока закапывают в слуховой проход на 15 минут 2 раза в день, после чего больное ухо промакают ватным тампоном (лекарство обычно используют при хроническом гнойном отите у детей);

— *базилик обыкновенный*. 5–6 капель сока растения закапывают в больное ухо на 15–20 минут 2 раза в день;

— *лук репчатый*. В больное ухо вставляют пропитанные луком турундочки (скрученные ватные тампоники) 2–3 раза в день;

— *тмин обыкновенный*. У луковицы в верхней части вырезают кубик и ножом углубляют и расширяют отверстие. В это отверстие насыпают чайную ложку семян тмина, закрывают отверстие вырезанным из луковицы кубиком. «Фаршированную» таким способом луковицу пекут. Из еще горячей луковицы выжимают сок и несколько капель этого сока закапывают в канал большого уха и закрывают ваткой. Процедуру повторяют 2 раза в день. Такое лечение применяется, когда ухо «затечет» ушными выделениями, при этом слух ухудшается при отсутствии боли. Лечение проводят до исчезновения болезни;

— *уксус*. Для приготовления лечебного средства необходимо смешать по 100–150 мл уксуса и воды (взять яблочный уксус). К полученной жидкости добавляется 1–1,5 столовой ложки измельченных листьев подорожника. Затем смесь кипятится в эмалированной посуде на водяной бане в течение 8–10 минут, настаивается

после укутывания в полотенце или одеяло до остывания, фильтруется. Закапывать раствор в больное ухо по 1–3 капли 2–3 раза в день.

8. БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ (ПОЛИАРТРИТЫ)

Чаще всего встречаются (кроме ревматических полиартритов) ревматоидный и подагрический артриты.

8.1. РЕВМАТОИДНЫЙ ПОЛИАРТРИТ

Ревматоидный полиартрит называют еще инфекционно неспецифическим полиартритом, или инфектартиритом. Это хроническое прогрессирующее заболевание суставов воспалительного характера.

Все артриты, в том числе и ревматоидный, проявляются болью в суставах, которая усиливается при движении, и ощущением скованности, особенно при длительном течении заболевания. Нередко отмечается припухлость больных суставов, изменение их формы и очертаний.

При остром начале заболевания у больного резко повышается температура, появляются сильные боли и припухлость тех или иных суставов. Эти боли усиливаются даже при малейших движениях. Припухлость и деформация пораженных суставов частично объясняются скоплением воспалительной жидкости в их полостях.

Пораженные суставы довольно быстро становятся плотными, малоподвижными, то есть происходят стойкие деформации. На разгибательных поверхностях в толще мягких тканей часто образуются так называемые ревматоидные узлы. Они могут быть величиной с горошину, вишню и больше. Кожа над поверхностью больного сустава становится сухой, морщинистой, а мышцы вокруг него постепенно атрофируются. Когда в патологический процесс вовлечены суставы пальцев рук, то больная кисть обычно напоминает плавник моржа.

При лечении ревматоидного артрита полезны следующие пряные растения, применяемые самостоятельно или в комплексе с другими целебными растениями:

— *горчица*. Смешать 200 г поваренной соли и 100 г сухой горчицы, добавить столько же керосина, чтобы получилась смесь, напоминающая сметану. Эту смесь втирать в больные суставы;

— *хрен обыкновенный*. Кашица из его корня применяется наружно для компрессов и втираний;

— *приготовить сбор*:

- лавр благородный (листья) — 30 г;
- масло подсолнечное или льняное — 200 г.

Листья лавра измельчить, залить маслом, настоять в течение 6 дней в теплом месте, процедить, остаток отжать. Использовать для растираний;

— *приготовить сбор*:

- береза бородавчатая (листья) — 25 г;
- терн колючий (цветки) — 25 г;
- бузина черная (цветки) — 25 г;
- крапива двудомная (листья) — 25 г;
- фиалка трехцветная (травы) — 10 г;
- корень петрушки кудрявой — 10 г.

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2–3/4 стакана 3–4 раза в день в теплом виде.

Кроме того, можно использовать лекарства, применяемые для лечения больных суставов при ревматизме (см. выше).

8.2. ПОДАГРИЧЕСКИЙ АРТРИТ

Подагра — болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ. Она характеризуется отложением солей в суставах, сухожилиях, хрящевой ткани.

Подагра — обычно болезнь пожилых людей. Развивается эта болезнь постепенно, протекая хронически, периодически обостряясь.

Боли в пораженном суставе обычно появляются ночью и носят весьма интенсивный характер. Кожа в области больного сустава краснеет, припухает. В период обострения подагрического артрита обычно повышается температура до 38 °С, которая может держаться до двух-четырех дней.

При лечении этого заболевания применяют следующие средства:

— *шалфей лекарственный*. 2 упаковки аптечного шалфея залить 6 л воды и кипятить 10 минут. Остудить (чтобы терпела рука). Парить больные суставы как можно более горячим отваром. Этого можно достичь, если 1 л отвара отлить и держать горячим, постепенно подливая его в остывающий отвар. Процедуру делать 1 раз в сутки (обычно вечером). Курс лечения — от 1 до 2 месяцев;

— *перец стручковый*. Взять 10 плодов на 200 мл воды, кипятить 5 минут, настаивать 6 часов, после чего процедить через марлю и смешать с таким же количеством меда. Принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день;

— *звездика травяная*. Приготовить настой: 1 столовую ложку травы на 250 мл кипятка, настаивают 2 часа. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день;

— *горчица сарептская*. Приготовить настойку: 10 г измельченных семян на 150 мл этилового или эфирного спирта, настаивают 14 дней. Применяют для растираний;

— *лук медвежий*. Приготовить настойку: 50 г измельченных луковиц на 150 мл 96%-ного спирта, настаивают 10 дней в темной посуде. Принимают по 10 капель 3 раза в день до еды;

— *сельдерей пахучий*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченных корней или листьев (свежих или сухих) на 300 мл кипятка, настаивают на водяной бане 2 часа, процеживают. Применяют для растираний;

— *майоран*. Приготовить масло: траву настаивают на оливковом масле (1:5) 20 дней, процеживают. Применяют для растираний;

— *приготовить сбор*:

• одуванчик лекарственный (корни) — 1 чайная ложка;

• крушина-ломкая (кора) — 1 чайная ложка;

• кориандр посевной (плоды) — 1 чайная ложка;

• девясил высокий (корни) — 1 чайная ложка;

• стальник полевой (корни) — 1 чайная ложка;

• можжевельник обыкновенный (плоды) — 1 чайная ложка.

Всю смесь залить 250 мл кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 20 минут, процедить. Принимать утром и вечером в продолжение 6–7 недель как чай. С профилактической целью можно принимать в течение 1–2 месяцев весной и осенью;

— *физалис*. Сок из его плодов принимают по 10 мл 2–3 раза в день.

9. ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

В этой главе мы рассмотрим ту глазную патологию, которая чаще всего встречается в практике окулистов.

9.1. Конъюнктивит

Это заболевание характеризуется воспалением соединительной оболочки глаз (конъюнктивы). Причина этого недуга — инфекция, попадающая в глаза. К конъюнктивиту могут привести различные излучения (ультрафиолетовые, рентгеновские, инфракрасные и т.д.), а также попадание в глаза отравляющих веществ, инородных тел.

В первую очередь больные отмечают покраснение, которое захватывает не только конъюнктиву, но и веки и глазное яблоко. Наблюдаются выделения слизистого

или гнойного характера. Пациенты отмечают резь в глазах, светобоязнь, ощущение инородного тела в глазу, нарушение зрения.

В дополнение к назначениям окулиста народная медицина рекомендует следующие лекарственные средства:

— *укроп*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченной травы или семян заливают 200 мл кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Используют наружно;

— *лук репчатый*. Отварив лук в воде, добавляют в раствор небольшое количество меда (или борной кислоты). Этим лекарством промывают глаза 4–5 раз в день;

— *приготовить сбор*:

- очанка прямостоячая (трава);
- василек синий (лепестки);
- бузина черная (цветки);
- укроп огородный (семена).

Всего взять поровну (по весу). 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, парить в горячей духовке 2 часа. Настой профильтровать через вату. Закапывать в глаза по 2–3 капли 2 раза в день. Этим же настоем промывают глаза 2 раза в день;

— *приготовить сбор*:

- тмин обыкновенный (семена) — 1 столовая ложка;
- василек синий (венчики краевых цветков) — 1 чайная ложка;
- очанка прямостоячая (трава) — 1 чайная ложка;
- подорожник большой (листья) — 1 чайная ложка.

В стакане воды закипятить 1 столовую ложку семян тмина. В горячий непроцеженный отвар добавить василек, очанку и подорожник. В этом отваре растения настаиваются сутки. На вторые сутки отвар процеживают через ткань и фильтруют через вату. Полученными таким образом каплями закапывают глаза 3–4 раза в день (лекарство эффективно при постоянной слезотечении).

9.2. Глаукома

Это заболевание глаз характеризуется повышением внутриглазного давления.

Глаукома имеет склонность к обострению. При остром приступе болезни пациенты жалуются на очень сильную боль в области глазного яблока, головокружение, головную боль. Приступы таких болей время от времени повторяются.

При хронически протекающей глаукоме все указанные выше симптомы довольно сглажены и выражены в меньшей степени.

Обычно болезнь имеет склонность к прогрессированию, что нередко заканчивается потерей зрения (если, разумеется, не проведено своевременное лечение).

Из народных методов лечения глаукомы предлагаются следующие:

— *имбирь лекарственный*. Его берут в равных количествах с корнем солодки, корицы, цветками гречихи, травой пустырника и мяты (по 1 столовой ложке). Все тщательно перемешивают, после чего 1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Лекарство принимают по 1/2 стакана 3 раза в день (как при лечении, так и для профилактики обострений глаукомы);

— *кориандр посевной* (кинза). Повязки из его листьев прикладывают к глазам на 10–20 минут 1–2 раза в день (лекарство способствует улучшению зрения);

— *имбирь лекарственный*. Приготовить настойку: 10 г измельченного корня на 100 мл 40%-ного спирта настаивают 20 дней, процеживают. Применяют по 1 столовой ложке утром в течение длительного времени (для улучшения зрения);

— *укроп*. Смешать сок укропа с медом в равных пропорциях, настаивать сутки и закапывать в глаза по 1–2 капли в день;

— *тмин обыкновенный*. Рекомендуется ежедневно жевать его зерна по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения — до заметного улучшения;

— *гвоздика*. Приготовить экстракт: 1 столовую ложку свежей измельченной травы заливают 200 мл горячей воды и кипятят до выпаривания 1/2 части жидкости. Принимают до еды 3 раза в день по 1–2 чайные ложки. Это лекарство действует обезболивающе.

9.3. Ячмень

Ячмень — острое гнойное воспаление волосяного мешочка ресницы или сальной железы века. Болезнь развивается при проникновении гноеродных бактерий в волосяной мешочек ресницы или сальную железу.

В начале заболевания на крае века появляется болезненная точка. Затем вокруг нее появляется покраснение кожи, припухлость, а также развивается конъюнктивит. Через 2–3 дня в области припухлости образуется желтая «головка», после вскрытия которой выделяются гной и кусочки омертвевшей ткани.

Ячмень в народной медицине лечат следующими пряными лекарствами:

— *лавр благородный*. Приготовить отвар: 4–6 небольших листочков измельчают и заливают в небольшой емкости 150–200 мл кипятка, делают водяную баню и кипятят в течение 15 минут. После непродолжительного настаивания (до 1 часа) отвар фильтруют, делят на 5 равных частей и принимают через каждые 3 часа;

— *приготовить сбор*:

- мята перечная (листья) — 1 часть;
- подорожник большой (листья) — 1 часть;
- мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 1 часть.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

В дополнение к этому рекомендуется использовать алоэ (столетник). 1 средний лист (5 г алоэ) настаивать 8 часов в стакане холодной воды, процедить. Полученный настой использовать в виде примочек на глаза. Длительность процедуры — 15–20 минут.

10. БОЛЕЗНИ КОЖИ И ВОЛОС

10.1. ДЕРМАТИТЫ

Дерматиты — воспалительные процессы кожи, возникающие вследствие непосредственного воздействия разнообразных агентов внешней среды (механических, физических, химических, аллергических, инфекционных).

Существует много разновидностей дерматитов. При их лечении прежде всего необходимо избавиться от причин, их вызывающих (например химические и физические раздражители). Народная медицина лечит те или иные дерматиты следующими лекарствами:

— *петрушка кудрявая*. Приготовить настой: 1/2 чайной ложки измельченных семян петрушки на 250 мл холодной воды, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 5–4 раз в день;

— *мята перечная*. Готовят масло в спиртовом растворе (1:4) и втирают его в пораженные участки кожи 2 раза в день;

— *базилик обыкновенный*. Наземные части растения применяют в виде настоя или отвара (4–5 чайных ложек травы на 250 мл воды, варят 5–10 минут, настаивают 1 час, процеживают (для компрессов));

— *анис*. Столовую ложку семян варить 30 минут в стакане воды. Принимать по 50 мл в день (мелкими глотками);

— *сельдерея пахучий*. Применяется наружно в виде кашицеобразной массы;

— *мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 2 столовые ложки листьев или верхушек побегов с цветками на 2 стакана горячей кипяченой воды, настаивают 4 часа в закрытом сосуде, процеживают. Применяют для компрессов 1–2 раза в день;

— *чеснок*. Используют кашицу из толченых зубчиков. Применяют местно (лекарство эффективно при дерматитах, вызванных укусами насекомых).

10.2. НЕЙРОДЕРМИТ

Нейродермит — хроническое зудящее заболевание кожи, характеризующееся сыпью. Локализуется болезнь чаще на задней поверхности шеи, затылке, внутренней поверхности бедер, на коленях и локтевых сгибах. Заболевание проявляет себя сильно выраженным зудом.

При лечении нейродермита показаны следующие лекарственные средства:

— *имбирь-лекарственный*. Приготовить настойку: 10 г измельченного корня на 100 мл 40% -ного спирта, настаивают 20 дней, процеживают. Применяют 2–3 раза в день для смазывания пораженных участков;

— *майоран*. Приготовить настой: 200 г растения на 3 л кипятка, настаивают 1 час. Доливают в ванну;

— *приготовить состав:*

- мед — 300 г;
- лимон — 10 шт.;
- яйца — 6 шт.;
- коньяк — 150 мл.

6 яиц с белой скорлупой кладут в банку и заливают соком 10 лимонов, настаивают 6–8 дней до растворения скорлупы (в темном месте, но не в холодном). Подогреть мед до текучести и вылить в общую смесь, влить коньяк, перелить все в темную бутылку и хранить в темном месте. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день сразу после еды. Курс лечения — до выздоровления.

10.3. ПСОРИАЗ

Псориаз, или чешуйчатый лишай, — распространенное хроническое заболевание кожи, характеризующееся шелушащимися высыпаниями.

Для псориазических высыпаний характерен набор признаков: феномен стеаринового пятна — при поскабливании высыпаний их поверхность напоминает стеариновое пятно; феномен терминальной пленки — после того как с поверхности высыпаний соскоблены все

чешуйки, открывается тончайшая нежная просвечивающаяся пленочка, а при нарушении целостности этой пленочки путем осторожного ее поскабливания возникают точечные кровоизлияния.

Болезнь характеризуется выраженным зудом.

Народная медицина при лечении псориаза использует следующие пряные растения:

— *петрушка кудрявая*. Приготовить настой: 1/2 чайные ложки измельченных семян на 250 мл холодной воды, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4–5 раз в день. Можно настой применить и для протирания пораженных участков кожи;

— *приготовить сбор*:

- корневища цветка лопуха паутинистого — 5 столовых ложек;

- корневища солодки голой — 4 столовые ложки;

- шелуха лука репчатого — 3 столовые ложки.

2–3 столовые ложки смеси кипятят в 1 л воды до тех пор, пока не останется половина жидкости. Процедить и выпить отвар в течение дня глотками. Лекарство укрепляет иммунную систему, улучшает сон;

— *гвоздика травяная*. Приготовить настой: 1 столовую ложку травы на 250 мл кипятка, настаивают 2 часа. Настой используют для промываний и обезболивающих припарок;

— *приготовить сбор*:

- цветки ноготков лекарственных — 5 столовых ложек;

- цветки одуванчика лекарственного — 5 столовых ложек;

- цветки ромашки лекарственной — 4 столовые ложки;

- цветки крапивы двудомной — 3 столовые ложки;

- листья шалфея лекарственного — 4 столовые ложки;

- листья подорожника лекарственного — 3 столовые ложки;

- трава чистотела большого — 6 столовых ложек.

4–5 столовых ложек смеси настаивают ночь в 1 л кипятка, плотно закрыв и тепло укутав. Утром выдержать в водяной бане 15 минут, процедить в термос, отжать и принимать по 1/2 стакана 5–7 раз в день.

10.4. ЭКЗЕМА

Экзема — хроническое рецидивирующее заболевание кожи, обусловленное специфическим воспалением преимущественно сосочкового ее слоя. В основе развития этого недуга лежит особая предрасположенность организма, которую объясняют нейрогенными и аллергическими механизмами.

Болезнь нередко начинается остро и проявляется высыпанием пузырьков, которые быстро вскрываются. На их месте образуются мелкие точечные эрозии с каплями наподобие росы. По мере стихания воспалительных процессов количество пузырьков уменьшается и на поверхности пораженных участков развивается мелкое отрубевидное шелушение. В этот период часть пузырьков ссыхается в мелкие корочки, при которых больные испытывают зуд.

Нередко экзема рецидивирует. Пораженные участки довольно часто становятся мокнущими (острая мокнущая экзема).

Народная медицина издавна при лечении экземы применяет пряные растения, например такие:

— *петрушка кудрявая* (рецепт лекарства см. при описании лечения псориаза);

— *сельдерей пахучий*. Свежий сок из ее корней и листьев принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день до еды. Или приготовить настой: 2 столовые ложки измельченных корней или листьев растения на 200 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Используют для компрессов;

— *мелисса лекарственная*. Ее вместе с листом грецкого ореха и зеленой оболочкой плода, а также с лис-

тьями березы, корой дуба, травой очитка едкого, взятых поровну, смешивают, приготавливают настой и делают компрессы и примочки на пораженные участки кожи;

— *базилик мятолистный*. Накладывают на пораженные участки компрессы из настоя веточек растения (рецепт настоя: 30 веточек на 1 л кипятка (дневная доза), настаивают 1 час, процеживают);

— *укроп*. При гнойничковых осложнениях экземы применяют примочки из размятых в кашу листьев;

— *лимон*. На пораженные участки кожи делают примочки из натурального лимонного сока, разведенного охлажденной кипяченой водой. Если экзема протекает с зудом, то уменьшить неприятные симптомы можно, прибегнув к протиранию пораженных участков смесью равного количества лимонного сока и одеколона;

— *лук медвежий*. Луковицы протирают через терку и используют наружно.

10.5. Угри, прыщи

При этих неприятных кожных недугах можно использовать следующие лекарственные растения:

— *лимон*. Отжатый из половинки лимона средней величины сок соединяют и размешивают с 15 мл воды, 100 г жирного молока, 10 г сахарного песка. Полученным составом ежедневно протирают угревую сыпь;

— *лук репчатый*. Используют наружно свежесжатый сок лука или его кашу;

— *мята перечная*. Регулярно протирая кожу лица настоем мяты (100 г ее листьев на 500 мл воды), можно избавиться от угрей и прыщей;

— *приготовить состав:*

- каша из корней лопуха — 2 столовые ложки;
- глицерин косметический — 1 столовая ложка;
- сок лимона — 1 чайная ложка;
- желток яичный — 1 шт.

Хорошо размешав все ингредиенты, накладывают мазь на лицо и оставляют на ночь. Утром смывают

лимонным соком или подкисленной водой с последующим смазыванием лица кремом типа «Угрин» или «Сорванец»;

— *приготовить сбор:*

- цветки ноготков лекарственных — 5 столовых ложек;

- цветки одуванчика лекарственного — 5 столовых ложек;

- цветки ромашки лекарственной — 4 столовые ложки;

- листья крапивы двудомной — 3 столовые ложки;

- листья шалфея лекарственного — 4 столовые ложки;

- листья подорожника лекарственного — 3 столовые ложки;

- трава чистотела большого — 6 столовых ложек.

4–5 столовых ложки смеси настаивать ночь в 1 л кипятка плотно закрытыми и тепло укутанными. Утром выдержать в водяной бане 15 минут, процедить в термосе, отжать и принимать по 1/2 стакана 5–7 раз в день (детям дают по 1–3 столовые ложки 5–6 раз с медом).

10.6. Бородавки

Издавна народные целители выводили бородавки следующими лекарствами:

- *мелисса лекарственная*. 2 столовые ложки травы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час. Принимают по 50 мл 3 раза в день;

- *чеснок*. Свежий сок или мазь из кашицы чеснока и свиного сала или несоленого сливочного масла прикладывают к бородавке;

- *черемша*. Кашицу из толченой луковицы накладывают на бородавку на ночь (под компресс). Кожу вокруг бородавки смазывают вазелином, чтобы не было ожога;

- *лук репчатый*. Смазывать бородавки его соком;

— *уксус*. Для сведения бородавок надо очистить луковицу среднего размера и положить на 2 часа в уксус. После извлечения ее привязывают к бородавке. Вместо настаивания можно просто проварить луковицу в уксусе.

10.7. Мозоль

Для избавления от мозоли рекомендуются следующие пряные растения:

— *чеснок*. Несколько зубчиков протрите в кашицу, добавьте порошок меда и прикладывайте к мозоли;

— *лимон*. Перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и прикрепить к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти (лучше использовать небольшую «горбушку» плода). Обычно через 4–5 дней наступает излечение;

— *лук репчатый*. Луковую шелуху сложить в банку, залить столовым уксусом, накрыть компрессной бумагой и завязать. Настаивать 2 недели при комнатной температуре, затем извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка подсушить. На ночь положить на мозоль слой шелухи в 2–3 мм, кожу вокруг смазать вазелином или другим жиром и забинтовать. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру повторить. Или: ороговевшая кожа легко удаляется с помощью лука. Обложите на ночь ступни нарезанными ломтиками лука и обвяжите полиэтиленовыми мешочками и бинтом. Утром вымойте ноги теплой водой и припудрите тальком, чтобы не потели. Процедуру по необходимости можно повторить несколько раз.

10.8. Веснушки

От них можно избавиться при помощи следующих лекарств:

— *лимон* (рецепт см. в главе, посвященной лечению угрей);

— *лук репчатый*. Веснушки обрабатываются несколько раз свежесожатым соком лука (или его кашицей). Можно наложить на лицо повязку с кашицей лука, которую надо менять 1–2 раза в день.

10.9. Облысение

Для борьбы с облысением, для усиления роста волос и их укрепления рекомендуются следующие средства:

— *лук репчатый*. Приготовить отвар луковой шелухи: в эмалированную кастрюлю кладут горсть шелухи, 2–3 раза промывают в холодной воде от пыли, затем отваривают (в другой воде) или заваривают кипятком, как чай. Втирание этого отвара в корни волос не только укрепляет и усиливает их рост, но и очищает голову от перхоти, делает волосы шелковистыми;

— *приготовить сбор*:

- цветки бессмертника песчаного — 8 столовых ложек;
- цветки ноготков лекарственных — 8 столовых ложек;
- цветки клевера лугового — 8 столовых ложек;
- листья крапивы двудомной и жгучей — 8 столовых ложек;
- листья подорожника ланцетного — 8 столовых ложек;
- листья с цветками мяты перечной — 8 столовых ложек;
- трава зверобоя продырявленного — 8 столовых ложек;
- кукурузные рыльца — 12 столовых ложек;
- корневища лопуха паутинистого — 12 столовых ложек.

7 ложек смеси кипятят 5–7 минут в 2 л кипятка в закрытом виде. Настаивают 1–2 часа, процеживают. Принимать по 100–150 мл 3–4 раза в день. Можно делать компрессы, обмывания;

— *приготовить состав:*

- мед — 1 столовая ложка;
- алоэ (сок) — 1 столовая ложка;
- чеснок (сок) — 1 чайная ложка.

Смесь хранить в холодильнике. Перед мытьем головы к 1 столовой ложке смеси добавить желток куриного яйца, хорошо размешать и нанести на каждую отдельно взятую прядь. Завязать голову, сверху повязать целлофановый пакет. Через 20–30 минут волосы хорошо промыть, втереть еще один желток и сполоснуть водой. При последнем ополаскивании добавить в воду настой ромашки (его рецепт: 1 столовую ложку цветочных корзинок залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить). Процедуру повторять до 10 раз (1–2 раза в неделю);

— *приготовить состав:* смешать измельченную кору дуба с луковой шелухой (в соотношении 1:1), 1 стакан смеси залить 1 л кипятка и держать на медленном огне 1 час. Процедить и втирать в кожу головы при выпадении волос. Этот же состав хорошо помогает и от перхоти;

— *приготовить состав:* сок капусты, лимона и шпината (в равных количествах) втирают в кожу головы при секущихся, слабых волосах;

— *лук медвежий.* Тертые луковицы применяют наружно, втирая в голову при начинающемся облысении.

11. ЭНДОКРИННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Среди эндокринной патологии наиболее часто встречаются сахарный диабет, болезни щитовидной железы.

11.1. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сегодня сахарный диабет стал гораздо чаще диагностироваться, особенно в среднем и пожилом возрасте.

Основные симптомы болезни: прогрессирующая жажда, повышенное мочеотделение, сухость во рту, зуд тела.

Диабет чреват такими осложнениями, как катаракта, поражение зрительного нерва, почек, сосудов нижних конечностей.

При лабораторном исследовании крови в ней находят повышенный уровень сахара (глюкозы), в моче также отмечается выделение сахара (глюкозурия).

Из народных методов лечения сахарного диабета используются следующие пряные целебные растения:

— *лавр благородный*. Взять 30–40 листочков (по-крупнее), залить 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа. Принимать утром натощак и в течение дня до еды по 2 столовые ложки 3–4 раза в день;

— *чеснок*. В стакан молока добавляют 1 чайную ложку настоя чеснока и пьют утром натощак. Для приготовления настоя 1 кг измельченного чеснока заливают в 3-литровой банке 1 л воды, закрывают капроновой крышкой и настаивают 3–4 недели, периодически взбалтывая. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день длительно — до заметного улучшения состояния;

— *приготовить состав:*

- петрушка — 300 г;
- чеснок — 300 г;
- лимонная цедра — 100 г.

Все пропустить через мясорубку, выдержать 2 недели в темном месте. Принимать по 1 чайной ложке до еды;

— *горчица сарептская*. Принимать ее семена по 1 чайной ложке 3 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- листья черники — 1 часть;
- стручки фасоли — 1 часть;
- листья лавра — 1 часть;
- корень цикория — 1 часть.

Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

11.2. БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Обычно у больных диагностируется зоб с расстройством функции щитовидной железы (тиреотоксический зоб, или базедова болезнь; гипотиреоз, аутоиммунный тиреодит, протекающие при увеличении щитовидной железы или без расстройства таковой).

При тех или иных заболеваниях щитовидной железы применяют многие целебные растения, в том числе и пряные:

— *лимон*. Половинку лимона с кожурой натереть на терке, смешать с сахаром (по вкусу). Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день;

— *приготовить состав*: 4 столовые ложки сока сельдерея, 2 столовые ложки сока моркови, 1 столовая ложка сока петрушки. Указанный состав принимают 3 раза в день в течение длительного срока (это лекарство к тому же нормализует кислотность желудочного сока);

— *приготовить состав*: взять поровну петрушки, ландыша (цветы), травы дурнишника. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день (этот рецепт эффективен при токсическом зобе).

12. БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

12.1. НЕВРАСТЕНИИ

(НЕВРОЗЫ, ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ, ДЕПРЕССИЯ)

Симптомы этих расстройств нервной деятельности знакомы многим, особенно женщинам. При этой патологии, носящей, как правило, функциональный характер, народная медицина издавна применяет следующие средства:

— *майоран*. Приготовить настой: 4 чайные ложки травы на 250 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 4–5 раз в день (лекарство оказывает успокаивающее действие на нервную систе-

му, хорошо действует при депрессии, головных болях, головокружениях);

— *пастернак посевной*. Приготовить настойку: 1 столовую ложку листьев, 2 столовые ложки корней, 1 столовую ложку измельченных семян на 500 мл 96%-ного спирта, настаивают 21 день, процеживают. Принимают по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды (лекарство эффективно при депрессии, оказывает стимулирующее и укрепляющее действие на организм);

— *успокоительный чай*: смешать в равных пропорциях корень валерианы, лист мяты перечной, цвет ромашки, плоды тмина, плоды укропа аптечного. 2–3 чайные ложки смеси заварить в стакане горячей воды, дать настояться 15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером в теплом виде;

— *лимон*. Натереть на терке 0,5 кг лимонов, смешать с 0,5 кг меда и 20 растолченными ядрами абрикосов. Утром и вечером употреблять натощак по 1 столовой ложке смеси при сердцебиении на нервной почве;

— *мелисса лекарственная*. Чай из этого растения пьют как общеукрепляющее и хорошее успокаивающее средство;

— *лавр благородный*. 5 г листиков лавра (примерно 15 штук) опустить в 0,3 л воды, довести до кипения, прокипятить 5 минут, настоять в термосе 3–4 часа. Процедить и принимать по 1 столовой ложке через полчаса. За день выпить всю порцию (300 мл). Через несколько дней вы почувствуете прилив сил, окрепнете, будете меньше уставать, легче дышать. Принимать лекарство в течение 3 дней. Сделать перерыв в 2 недели. И снова повторить такой же курс;

— *приготовить сбор*:

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| • анис обыкновенный (плоды) | — 50 г; |
| • тмин обыкновенный (плоды) | — 50 г; |
| • зверобой продырявленный (травя) | — 50 г; |
| • мята перечная (листья) | — 50 г; |
| • ромашка лекарственная (цветки) | — 50 г; |
| • мелисса лекарственная (листья) | — 50 г. |

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка. Принимать по 100 мл 4 раза в день перед едой;

— *каперсы колючие*. Приготовить отвар: 2 чайные ложки измельченной сухой коры на 250 мл воды, варят 15 минут на малом огне, после остывания процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при депрессии.

12.2. НЕВРИТЫ, НЕВРАЛГИИ

Если врач поставил вам такой диагноз, то к его назначениям хорошим дополнением будут следующие народные рецепты:

— *горчица сарептская*. Приготовить настойку: 10 г измельченных семян на 150 мл этилового или эфирного спирта, настаивают 2 недели. Применяют для растирания при неврите;

— *лавр благородный*. Приготовить мазь: измельченные в порошок листья настаивают на оливковом масле (1:2). Применяют для растираний при невралгии;

— *перец черный*. Приготовить пластырь: смешать измельченный перец, мед и муку (1:1:1). Использовать наружно при невралгии;

— *мята перечная*. Свежие листья размять и «отбить». Накладывать на болевые точки при лицевой невралгии (неврите тройничного нерва);

— *перец стручковый* (красный). 20 г плодов залить 500 мл 60%-ного спирта, настаивать в течение суток, отфильтровать (сохранять лекарство не более 8 дней). Использовать для натирания.

12.3. РАДИКУЛИТЫ

Народная медицина накопила большой опыт лечения радикулитов и предлагает следующие рецепты:

— *хрен обыкновенный*. Кашицу из свежего корня хрена применяют для растирания болевых точек. Или: прикладывать к больным местам свежие листья. Их используют в течение 2–3 дней, после чего меняют;

— *горчица сарептская*. Смешать 200 г поваренной соли и 100 г сухой горчицы, добавить столько же керосина, чтобы получилась смесь, напоминающая сметану. Втирать на ночь досуха в больные места.

Можно также использовать лекарства, применяемые для лечения невралгий.

12.4. Остеохондрозы

Это частое заболевание у людей как молодого, так и пожилого возраста. Остеохондроз — не только отложение солей в позвоночнике. Основная суть этого недуга заключается (если не проводить активного лечения) в разрушении костей и потере гибкости хрящевого и связочного аппарата позвоночника. Болевой синдром при остеохондрозах (при обострениях) напоминает симптомы радикулитов.

К лекарственным средствам, применяемым при невралгиях и радикулитах, при лечении остеохондрозов, можно отнести и такие:

— *перец стручковый красный*. Сделать желчно-перцово-камфорную аппликацию, для чего взять 250 мл медицинской желчи, 160 г камфорного спирта и 5–6 стручков красного перца. Все компоненты смешать в темной бутылке, закрыть пробкой и хранить в темном месте в течение недели. Намочить этим составом ткань (она должна быть влажной), положить на больное место, сверху накрыть клеенкой, затем кладутся полиэтилен или пленка, слой ваты, и все забинтовывается вокруг туловища по типу компресса. Время процедуры — 1,5–2 часа;

— *сельдерея пахучий*. Сок из свежих корней принимать по 2 чайные ложки 3 раза в день.

12.5. Инсульт, его последствия

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения. Возникает, как правило, внезапно (обычно у страдающих гипертонией), чаще после волнения или

резкого переутомления. Предшествуют развитию инсульта приливы крови к голове, головная боль, видение предметов в красном цвете. Нередко отмечаются рвота, расстройство сознания, учащенное дыхание. Инсульт может привести к развитию параличей.

При первых же признаках надвигающегося инсульта надо срочно вызвать «скорую помощь».

В дополнение к назначениям врача (невропатолога) народная медицина (обычно в постинсультном периоде) для облегчения страданий больного рекомендует следующие лекарственные средства:

— *майоран*. Приготовить настой (его рецепт см. в разделе о лечении неврозов);

— *лук репчатый*. Приготовить водный отвар луковой шелухи: промыть ее вначале 2–3 раза в холодной воде (от пыли), после чего отварить или заварить кипятком. Принимать лекарство как чай. Если в растворе образуется желтый или коричневый осадок, то это рутин, который делает кровеносные сосуды более эластичными, что является хорошим профилактическим средством для предупреждения кровоизлияний в головной мозг;

— *лавер благородный*. Приготовить масло: измельчить 25–30 г листьев, залить их 1 стаканом подсолнечного масла, настаивать в течение недели в теплом месте, ежедневно встряхивая емкость с содержимым. После настаивания масло сливают, отжимают растительное сырье. При параличе это лекарство используется в качестве смазывающего средства, с помощью которого выполняют массаж органов, потерявших чувствительность и подвижность.

12.6. Мигрень

Это заболевание, характеризующееся приступообразной, чаще односторонней головной болью различной интенсивности, частоты и продолжительности, сопровождающейся нейрогенными нарушениями.

Мигрень может возникать за день до головной боли в виде подавленного настроения, общей слабости, пониженной трудоспособности. Головная боль обычно локализуется в лобно-височной области, чаще с одной стороны, имеет пульсирующий характер. У многих больных она сопровождается тошнотой и рвотой. Яркий шум, кашель усиливают головную боль.

Наблюдаются нарушения сосудистого тонуса, похолодание кистей и стоп, изменение окраски лица (обычно бледность). Характерны также озноб, сонливость, повышенное мочеотделение, резкая адинамия.

При лечении мигрени применяются следующие средства:

— *мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 8 чайных ложек листьев или верхушек побегов с цветками на 500 мл горячей кипяченой воды, настаивают 4 часа в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 100 мл 4–5 раз в день до еды;

— *мята перечная*. Приготовить настойку: 1 часть измельченных листьев залить 20 частями 90%-ного спирта, добавить равное количество мятного масла. Принимать по 10 капель при тошноте, рвоте. Или: залить 1 л кипятка 50 г листьев мяты, настоять 15 минут, профильтровать. Выпить большую чашку настоя и спокойно полежать в постели. Или: свежие листья мяты измельчить и раздавить «прессом», обернуть ими запястья или положить на лоб в виде припарки;

— *приготовить сбор:*

- мелисса лекарственная (листья) — 20 г;
- мята перечная (листья) — 20 г;
- кориандр посевной (плоды толченые) — 20 г.

Все количество сырья настоять на смеси из 100 мл чистого спирта и 20 мл воды. Через сутки процедить и отжать сырье. Смоченный этой настойкой платок накладывать на виски и затылок.

13. ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

В этой главе мы рассмотрим те женские недуги, которые наиболее часто встречаются и при которых применяются пряные растения.

13.1. Мастит

Мастит, или грудница, — воспаление молочной железы. Диагностируется, в основном, у кормящих матерей. Причиной болезни является инфекция, которая, проникая в ткань молочной железы, закупоривает ее выводные протоки, что приводит к образованию гнойных процессов. К тому же возникший мастит не позволяет ребенку полноценно питаться.

Основные жалобы больных: боли в пораженной инфекции железой, усиливающиеся при кормлении младенца, озноб, повышение температуры. Грудь краснеет, вздувается, становится напряженной и при ощупывании — болезненной.

Нередко боль становится весьма интенсивной, не только захватывая грудь, но и отдавая в подмышечную впадину. Больные нуждаются в срочном лечении.

Лечение проводится следующими препаратами:

— *лук репчатый*. Печеный лук (с льняным маслом или медом) прикладывается к больной груди, тем более при образовании нарыва. Или: взять 2 части сырого репчатого лука и 1 часть натертого хозяйственного мыла. Смесь хорошо смешать и растереть. Прикладывать на пластыре к больному участку груди;

— *приготовить сбор*:

- тмин обыкновенный (семена) — 1 часть;
- мята перечная (листья) — 1 часть;
- рожь посевная (семена) — 1 часть.

Измельченные в порошок семена и листья мяты запаривают кипятком, добавляют ржаную муку, замешивают и очень теплым тестом обкладывают грудь.

Лечение длится несколько дней подряд — до значительного улучшения.

13.2. БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

При этом недуге помогают следующие целебные растения:

— *мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 15 г травы залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день;

— *петрушка огородная*. Смесь сока петрушки со свекольным способствует устранению болезненных менструаций;

— *пастернак посевной*. 50 г семян кипятить в 1 л воды, настаивать 15 минут, профильтровать. Принимать по 1 чашке (не более 6 чашек в день) в горячем виде при появлении боли в тазовой области;

— *приготовить сбор*:

- листья с цветками руты душистой — 4 столовые ложки;

- плоды петрушки огородной — 4 столовые ложки.

2 столовые ложки кипятят 7–10 минут в 0,6 л воды, настаивают 1 час, процеживают. Принимают глотками весь отвар за день (рецепт эффективен при сильных болях в низу живота).

13.3. ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Для лечения этого недуга народная медицина предлагает:

— *приготовить сбор*:

- горец перечный (трава) — 1 чайная ложка;

- барбарис обыкновенный (корни) — 1 чайная ложка;

- пастушья сумка обыкновенная (трава) — 1 чайная ложка;

- репешок обыкновенный (трава) — 1 чайная ложка;

- мелисса лекарственная (листья) — 1 чайная ложка;

- мята перечная (листья) — 1 чайная ложка.

Всю смесь залить 0,5 л кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по

150 мл 3 раза в день перед едой. Лечение продолжается 5–6 месяцев. Каждые 40 дней делается перерыв на 10 дней. Во время менструации горец перечный, барбарис и пастушья сумка берутся по 2 чайные ложки;

— *мята перечная*. Приготовить настой: 20 г листьев заливают 0,5 л кипятка, настаивают в течение 2 часов. Принимают по 1 стакану 3 раза в день;

— *гранат*. Приготовить отвар: 1 столовая ложка измельченной кожуры плода на 500 мл кипятка, варят 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3–4 раза в день.

13.4. ЗАДЕРЖКА ИЛИ ОТСУТСТВИЕ МЕНСТРУАЦИИ

Если это не вызвано климактерическим периодом, то рекомендуется воспользоваться следующими средствами:

— *имбирь лекарственный*. Его порошок с медом принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Это лекарство не только способствует восстановлению менструального цикла, но и укрепляет здоровье. На 1 л меда кладут 2 столовые ложки порошка имбиря;

— *лук репчатый*. Шелуху варить (для чего снять шелуху с 2 кг лука) в 3 л воды до тех пор, пока вода не станет темно-красной. Принимать эту воду надо по одной чашке натощак утром и вечером;

— *петрушка огородная*. 20 г ее плодов смешать с 1 г травы руты пахучей и залить получившуюся смесь 1,5 стакана воды. Кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при задержке менструации;

— *приготовить сбор*:

- крушина ломкая (кора);
- шиповник коричневый (плоды);
- мелисса лекарственная (листья);
- одуванчик лекарственный (корни);
- хмель обыкновенный (шишки);
- полынь горькая (трава).

Взять всего поровну (по 1 г). Всю смесь залить 0,5 л кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день перед едой. Лечение продолжается 5–6 месяцев каждые 40 дней. Делают перерыв на 10 дней;

— *фенхель*. Приготовить настой: 1 чайную ложку измельченных семян на 250 мл кипятка, настаивают 2 часа в закрытой посуде. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

13.5. ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАКС

При патологическом течении климакса женщины жалуются на частые приливы крови к голове, эмоциональную неустойчивость, потливость, учащенное сердцебиение, головокружение, расстройство сна, зуд в области промежности, нередко — недержание мочи.

Народная медицина при лечении этого возрастного недуга использует следующие целебные травы:

— *мята перечная*. Приготовить настой: 2 чайные ложки листьев на 250 мл кипятка (дневная доза), настаивают 30 минут. Принимают глотками в течение дня. Болгарские фитотерапевты рекомендуют такой рецепт: мяту смешивают с травой полыни, фенхеля, цветками липы и корнями крушины (всего берут поровну). 2 столовые ложки смеси заливают 0,2 л кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают 1 час. Процеживают и принимают эту дозу в течение дня (т. е. 200 мл);

— *мелисса лекарственная*. Приготовить настой: 2 столовые ложки измельченной в порошок массы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час. Принимают по 50 мл 2 раза в день (при зуде кожи). Из этого же настоя делают примочки на зудящие места;

— *шалфей лекарственный*. Приготовить настой: 40 г сухой травы на 1 л кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 100–200 мл 3 раза в день при недержании мочи;

— *приготовить сбор:*

- терн колючий — 1 часть;
- фиалка трехцветная (травя) — 1 часть;
- орех грецкий (листья) — 1 часть;
- первоцвет весенний (корневище) — 1 часть;
- анис обыкновенный (корни) — 1 часть;
- крушина ломкая (кора) — 3 части.

2 столовые ложки сбора залить на ночь в термосе 2 стаканами кипятка, процедить. Принимать настой в течение дня глотками.

14. ХИРУРГИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

14.1. УШИБЫ, РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК, ВЫВИХИ

При ушибах эффективную помощь окажут следующие народные рецепты:

— *маслина европейская* (оливковое дерево). Оливковое масло применяют наружно, растирая им больное место;

— *кориандр посевной* (кинза). 50 г плодов залить 1 л кипятка, настаивать 10 минут, профильтровать. Принимать 2–3 чашки в день как обезболивающее средство;

— *петрушка*. На место ушиба в виде лекарственной повязки закрепляют кашицу из мелко рубленной наземной части растения;

— *хрен обыкновенный*. Корень его натереть на терке и вместе с соком приложить в виде компресса на больное место. Для уменьшения жжения добавить в тертый хрен сметану;

— *горчица сарептская*. 2%-ный раствор горчичного масла на спирту применять в виде растирания болезненных участков;

— *уксус*. Его смешивают с медом и накладывают в виде лечебной повязки к месту ушиба. Смесь время от времени обновляют до исчезновения синяка.

14.2. Раны, язвы

Для лечения этих недугов рекомендуются следующие средства:

— *сельдерей пахучий*. Приготовить настой: 2 столовые ложки измельченных корней или листьев на 200 мл кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Применяют для промывания ран и язв;

— *хрен обыкновенный*. Кашицу из свежего корнеплода накладывают на гнойничковые раны;

— *мелисса лекарственная*. Примочки: 3–4 столовые ложки измельченных верхушек побегов обваривают кипятком, заворачивают в марлю. Такие подушечки прикладывают к пораженным участкам;

— *лук репчатый*. Кашица из него способствует рассасыванию нарывов;

— *маслина европейская* (оливковое дерево). 1/2 стакана негашеной извести залить холодной кипяченой водой и настоять в течение 4–5 часов. Слить верхний слой в другую посуду. Взять оливкового масла столько по объему, сколько получилось настоя. Вскипятить его на малом огне в течение 10 минут. Когда масло остынет и станет чуть теплым, влить в него известковый настой и хорошо перемешать. Состав этот применять наружно для смазывания ран или наложения повязок на свежие или гнойные раны. Повязку менять 1 раз в день;

— *укроп*. 1 чайную ложку семян измельчить и залить 0,3 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать внутрь по 50 мл 3 раза в день (для ускорения заживления ран, язв);

— *физалис*. Приготовить мазь: 10 г измельченных плодов на 40 г оливкового масла, настаивают 20 дней, процеживают. Используют наружно;

— *каперсы колючие*. Свежую кору прикладывают к гнойным ранам для их очищения и более быстрого заживления;

— *гранат*. Приготовить настой: 1 чайная ложка цветков на 200 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Используют наружно;

— *чесночник лекарственный*. Приготовить настой: 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев (или 2 чайные ложки семян) на 250 мл кипятка, настаивают в теплом месте 1 час, процеживают. Применяют для промывания труднозаживающих ран;

— *фисташка*. Приготовить смолу, для чего камедь смешать с растопленным сливочным маслом и воском в соотношении 1 : 4. Полученный таким образом пластырь накладывают на пораженный участок кожи;

— *гранат*. 2–3 столовые ложки цветков обваривают кипятком, заворачивают в марлю и в виде припарок прикладывают к нарыву.

14.3. ГЕМОРРОЙ

При лечении геморроя хорошую помощь могут оказать следующие средства:

— *гвоздика травяная*. Приготовить настой: 1 столовую ложку травы на 250 мл кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

— *лавр благородный*. Прокипятить 20–25 листов 2 минуты в 3 л воды, снять емкость с огня, хорошо укутать одеялом и дать настояться до охлаждения. Лекарство готово. Дневная доза — 200–300 мл отвара, которые принимают в течение дня небольшими глотками. Когда закончится лекарство, готовят следующую порцию и принимают после непродолжительного перерыва;

— *лимон*. Обострение хронического геморроя можно снять многократным приемом в течение дня (через каждые 2 часа) лимонного сока — по 2 столовые ложки на прием;

— *лук репчатый*. Прикладывание луковой кашицы или сока вокруг геморроидальных шишек способствует отводу застойной крови;

— *приготовить сбор:*

- горец перечный (травя) — 2 столовые ложки;
- пастушья сумка обыкновенная (травя) — 1 чайная ложка;

- укроп огородный (плоды) — 1 чайная ложка;
- мята перечная (листья) — 1 чайная ложка;
- мелисса лекарственная (листья) — 1 чайная ложка;
- крушина ломкая (кора) — 1 чайная ложка.

Всю смесь залить 0,8 л кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 6 раз в день за 15 минут до еды и через 30 минут после еды. При запорах количество крушины можно увеличить на 1–2 чайные ложки. Лечение проводится под врачебным контролем (и при выясненном диагнозе);

— *приготовить сбор:*

- каштан конский (плоды) — 30 г;
- шалфей лекарственный (листья) — 20 г;
- ромашка лекарственная (цветки) — 30 г;
- дуб обыкновенный (кора) — 50 г.

3 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка и настаивать 6 часов. Использовать для ванн и припарок на анальную область;

— *укроп*. Приготовить настой: 2 столовые ложки измельченных плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день;

— *уксус*. Полезны сидячие ванночки с уксусом (столовый раствор). Продолжительность и частота процедур определяются индивидуально по самочувствию. При плохой переносимости уксуса его дополнительно разводят водой до получения приемлемой концентрации.

15. ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При различного рода опухолях народная медицина в дополнение к назначениям онкологов рекомендует следующие лекарства:

— *лук*. 200 г лука порея и 300 г репчатого лука натереть на пластмассовой терке и отжать, после чего смешать с 600 мл белого вина, размешать и настаивать 5 дней. Затем добавить 200 г меда и настаивать еще

3 дня, часто взбалтывая. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды (при раке печени);

— *мята перечная*. Смешать ее измельченные листья с измельченными сухими цветками и листьями валерианы и чернобыльника (в соотношении 1:1:1). Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипящей воды и настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (при раке прямой кишки);

— *кориандр, лук, петрушку* (измельченное сухое сырье) смешать с таким же количеством сухих измельченных семян подорожника ланцетовидного, сурепки, моркови огородной. 2 столовые ложки смеси растереть в ступке, залить 0,5 л горячей воды и кипятить на водяной бане 30 минут. Настоять ночь, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану за 30 минут до еды. Курс лечения — 40 дней (при опухоли предстательной железы);

— *хрен обыкновенный*. Полоскать ротовую полость соком при раке горла и полости рта;

— *чеснок*. Принимать 3 раза в день до еды сок чеснока, постепенно увеличивая дозу: первые 5 дней по 10 капель, следующие 5 дней — по 20 капель, и так добавлять по 10 капель каждые 5 дней, доведя до 1 столовой ложки на прием. Сок чеснока запивать 1/2 стакана свежего сока подорожника и еще через 30 минут принимать 1 столовую ложку меда.

Спустя 2 месяца перестанет болеть голова и исчезнет боль в пищеводе. От жидкой пищи можно перейти к более густой. Через 3 месяца начать постепенно уменьшать количество чесночного сока на прием, доведя его до 30 капель, принимая сок еще в течение 5 дней. Сок подорожника при таком лечении нужно пить не переставая, по 1 столовой ложке 4 раза в день в течение года. На зиму сок следует консервировать, смешивая его с равным количеством спирта или водки. Для получения сока подорожника следует его мелкие листья собирать рано утром, сразу после высыхания росы, в первую неделю после начала цветения, приходящегося

на конец мая — начало июня, руками или ножом из нержавеющей стали; смешать хорошо измельченные листья с таким же количеством сахарного песка и поставить в теплое место, периодически уплотняя деревянной ложкой, чтобы выделяющийся сок был сверху. Если этого не делать, то масса заплесневеет. Через 10 дней нужно выжать из полученной массы сок.

Принимать сок надо по 12 столовых ложек 3–4 раза в день за 20 минут до еды. На курс лечения требуется 3–5 литровых банок зеленой массы подорожника и столько же сахара. Сок необходимо хранить в холодильнике. Для более длительного хранения, как уже говорилось выше, нужно смешать сок со спиртом (на 2 части сока 1 часть спирта или 2 части водки). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при раке желудка, кишечника и легких, а также при раке пищевода.

При онкологических заболеваниях любой локализации рекомендуется:

— *хрен обыкновенный*. Порошок из его семян принимать внутрь по 1 г 3 раза в день;

— *чеснок*. В стакан молока добавляют 1 чайную ложку настоя чеснока и принимают утром натощак. Для приготовления настоя чеснока 1 кг его зубчиков измельчить и залить в 3-литровой банке 1 л воды, закрыть капроновой крышкой и настоять 3–4 недели, периодически взбалтывая. Принимать лекарство надо длительно, до исчезновения симптомов заболевания;

— *приготовить состав:*

- морковный сок — 250 мл;
- сок красной свеклы — 250 мл;
- сок черной редьки — 250 мл;
- сок чеснока — 250 мл;
- сок лимона — 250 мл;
- мед — 250 мл (стакан);
- вино кагор — 250 мл.

Все компоненты соединить в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в 2-лит-

ровую банку и закрытой хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, пока не кончится лекарство. После каждого курса — перерыв 1 месяц. Всего провести 5 курсов.

16. ДРУГИЕ НЕДУГИ

16.1. Ожоги, обморожения

Для их лечения рекомендуются следующие препараты:

— *лук репчатый*. Используют кашицу (при лечении ожогов и при обморожении);

— *имбирь лекарственный*. В морозные дни его нужно почаще использовать в виде приправы к блюдам для профилактики обморожений;

— *хрен обыкновенный*. Жженым хреном посыпают раны и язвы, образовавшиеся на месте ожогов;

— *сельдерей пахучий*. Для лечения обморожений сварить 150–200 г сушеного сельдерея в 1 л воды. Остудить и держать в отваре конечность до полного охлаждения отвара, после чего конечность облить холодной водой и смазать гусиным жиром. Жир необходимо втирать каждый вечер;

— *имбирь лекарственный*. Наружно капать 2 раза в день сок свежего имбиря на закрытые обмороженные места;

— *лимон*. Соком 2 раза в день обрабатывают обмороженные участки кожи;

— *перец стручковый однолетний*. Перцовый пластырь накладывать на обмороженные части кожи;

— *горчица сарептская*. Полезны массажи горчичным спиртом (1 чайная ложка порошка горчицы на 200 мл спирта или водки).

16.2. Миозит

Миозит — воспаление той или иной группы мышц. Для лечения применяют следующие средства:

— *лавр благородный*. Приготовить мазь: измельченные в порошок листья настаивают на оливковом (или сливочном) масле 1:2. Используют наружно;

— *горчичное масло* (2%-ный раствор на спирту) используют наружно для растираний;

— *пастернак посевной*. Припарки; 3 столовые ложки корней обваривают кипятком, заворачивают в марлю и прикладывают к больной мышце;

— *перец черный*. Пластырь: смешивают измельченный перец, мед, муку (1:1:1). Применяют наружно;

— *гвоздика травяная*. Наружно ее применяют в виде припарок (в измельченном виде).

16.3. МЕТЕОРИЗМ

В качестве ветрогонных средств используют следующие:

— *кардамон*. 1–3 коробочки его измельчают в порошок. Применяют в течение дня в несколько приемов;

— *укроп*. 1 часть укропного масла смешивают со 100 частями воды. Принимают по 1 столовой ложке от 3 до 6 раз в день;

— *тмин обыкновенный*. 2 чайные ложки семян залить 1 стаканом кипятка, остудить, процедить и выпить за 1 прием;

— *кориандр* (кинза). Приготовить кориандровый сахар: 15–20 плодов измельчить в кофемолке с 30 г сахарного песка до пудры. Высыпать в стеклянную посуду с плотно закрывающейся крышкой. Принимать по 2 чайные ложки на 1 стакан теплой воды 2 раза в день;

— *петрушка кудрявая*. 30 г истолченных плодов настоять в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов. Выпить за день в несколько приемов.

16.4. ЗАПОР

При запорах будут эффективными следующие пряные растения:

— *маслина европейская* (оливковое дерево). Оливковое масло: 3–4 ложки смешать с сырым яичным желтком и развести 1 стаканом теплой воды. Использовать для очистительной клизмы;

— *сельдерея пахучий*. Приготовить настой: 1 столовую ложку измельченных корней (свежих или сухих) на 0,3 л кипятка, настаивают на водяной бане 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды (при хроническом запоре);

— *приготовить сбор:*

- кора крушины — 4 части;
- плоды аниса — 1 часть;
- плоды фенхеля — 1 часть.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 1–2 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- плоды кориандра (кинзы) — 1 часть;
- кора крушины — 8 частей;
- корни солодки голой — 1 часть.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана на ночь.

16.5. Понос

При поносах народная медицина рекомендует следующие средства:

— *мускатный орех*. Измельченный в порошок плод принимают по 0,5–1,5 г 3 раза в день или то же количество на 200 мл кипятка, настаивают 1 час и принимают по 50 мл 3–4 раза в день до еды;

— *перец стручковый однолетний*. Приготовить настойку: 30 г измельченного сухого перца на 100 мл 70%-ного спирта настаивают 20 дней. Принимают по 15 мл 3 раза в день;

— *шалфей лекарственный*. Приготовить настой: 2 чайные ложки листьев на 0,5 л кипятка настаивают

30 минут, процеживают. Принимают по 100 мл теплым 3—4 раза в день;

— *приготовить сбор:*

- тмин обыкновенный (плоды) — 10 г;
- тмин пещаный (цветки) — 20 г;
- шалфей лекарственный (листья) — 50 г;
- лапчатка прямостоячая (корневище) — 20 г.

2 чайные ложки смеси заварить в стакане кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1/2 стакана за полчаса до еды.

Содержание

НЕБОЛЬШОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ	3
-----------------------------	---

ЧАСТЬ I

ВАШИ ЦЕЛИТЕЛИ. ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА	6
--	---

1. Экскурс в историю	6
----------------------------	---

2. Общая характеристика ваших лекарей. Их классификация	12
--	----

3. Их помощники — уксусы	13
--------------------------------	----

3.1. Уксусная кислота	14
-----------------------------	----

3.2. Яблочный уксус	15
---------------------------	----

3.3. Противопоказания к применению уксусов	17
--	----

4. Пряные растения. Их представители, целебные свойства	18
--	----

4.1. Анис обыкновенный	18
------------------------------	----

4.2. Базилик обыкновенный	20
---------------------------------	----

4.3. Бергамот (цитрус бергамия)	21
---------------------------------------	----

4.4. Ваниль плосколистная	22
---------------------------------	----

4.5. Гвоздика	23
---------------------	----

4.6. Горчица	24
--------------------	----

4.7. Гранат	26
-------------------	----

4.8. Имбирь лекарственный	28
---------------------------------	----

4.9. Кардамон	29
---------------------	----

4.10. Каперсы колючие	30
-----------------------------	----

4.11. Кориандр посевной (кинза)	31
---------------------------------------	----

4.12. Корица китайская (лавр китайский, коричник китайский)	33
--	----

4.13. Лавр благородный (бобковое дерево)	34
--	----

4.14. Лимон	35
-------------------	----

4.15. Лук медвежий	36
4.16. Лук репчатый	37
4.17. Майоран	39
4.18. Маслина европейская (оливковое дерево)	40
4.19. Мелисса лекарственная	42
4.20. Мирт обыкновенный	43
4.21. Мускатный орех	44
4.22. Мята перечная	45
4.23. Пастернак посевной (козелец, олений корень)	47
4.24. Перец стручковый однолетний	49
4.25. Перец черный	51
4.26. Петрушка огородная	51
4.27. Сельдерей пахучий	53
4.28. Тимьян обыкновенный (тимьян душистый, чабрец садовый)	54
4.29. Тмин обыкновенный	55
4.30. Укроп огородный	57
4.31. Фенхель обыкновенный (укроп аптечный)	58
4.32. Физалис обыкновенный (вишня полевая, сонная трава)	58
4.33. Фисташка настоящая (фисташка благородная, фисташковое дерево)	60
4.34. Хрен обыкновенный	61
4.35. Черемша (лук победный, колба)	63
4.36. Чеснок	64
4.37. Чесночник лекарственный (чесночница)	67
4.38. Шалфей лекарственный	68
4.39. Шафран посевной (крокус)	70
4.40. Эстрагон (тархун)	71

ЧАСТЬ II

ВАШИ ЛЕКАРИ — ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ И УКСУСЫ 72

Чтоб не болеть и долго жить — надо пряности любить! 72

1. Болезни органов дыхания 73

1.1. Грипп 73

1.2. Бронхиты 75

1.3. Пневмония 77

1.4. Плевриты 78

1.5. Туберкулез легких 81

2. Сердечно-сосудистые заболевания 82

2.1. Атеросклероз 82

2.2. Хроническая ишемическая болезнь
сердца (ИБС) 84

2.3. Стенокардия 84

2.4. Гипертоническая болезнь 86

2.5. Сердечные неврозы 89

2.6. Ревматизм 90

3. Болезни органов пищеварения 92

3.1. Гастриты 92

3.2. Язвенная болезнь желудка
и двенадцатиперстной кишки 94

3.3. Болезни кишечника (колит, энтероколит) 97

3.4. Холецистит 100

3.5. Гепатиты 102

3.6. Желчнокаменная болезнь 103

3.7. Панкреатит 105

4. Болезни органов мочеполовой системы 107

4.1. Пиелонефрит 107

4.2. Почечнокаменная болезнь 109

4.3. Циститы 111

4.4. Уретриты 112

4.5. Простатит	114
4.6. Мужская слабость (импотенция) и женская холодность (фригидность)	116
5. Аллергические болезни	118
5.1. Бронхиальная астма	118
5.2. Астматический бронхит	122
5.3. Аллергический ларингит	124
5.4. Аллергический фарингит	125
5.5. Крапивница	126
5.6. Контактный аллергический дерматит	127
5.7. Экссудативный диатез	129
5.8. И другие аллергические недуги	130
6. Болезни крови	132
7. Болезни уха, горла, носа (лор-болезни) и полости рта	134
7.1. Ринит (насморк)	134
7.2. Ларингит	136
7.3. Трахеит	138
7.4. Фарингит	140
7.5. Ангина (тонзиллит)	141
7.6. Глоссит	143
7.7. Гингивит	144
7.8. Отит	145
8. Болезни суставов (полиартриты)	147
8.1. Ревматоидный полиартрит	147
8.2. Подагрический артрит	148
9. Глазные болезни	150
9.1. Конъюнктивит	150
9.2. Глаукома	152
9.3. Ячмень	153

10. Болезни кожи и волос	154
10.1. Дерматиты	154
10.2. Нейродермит	155
10.3. Псориаз	155
10.4. Экзема	157
10.5. Угри, прыщи	158
10.6. Бородавки	159
10.7. Мозоль	160
10.8. Веснушки	160
10.9. Облысение	161
11. Эндокринные заболевания	162
11.1. Сахарный диабет	162
11.2. Болезни щитовидной железы	164
12. Болезни нервной системы	164
12.1. Неврастении (неврозы, вегетососудистая дистония, депрессия)	164
12.2. Невриты, невралгии	166
12.3. Радикулиты	166
12.4. Остеохондрозы	167
12.5. Инсульт, его последствия	167
12.6. Мигрень	168
13. Женские болезни	170
13.1. Мастит	170
13.2. Болезненные менструации	171
13.3. Обильные менструации	171
13.4. Задержка или отсутствие менструации	172
13.5. Патологический климакс	173
14. Хирургические болезни	174
14.1. Ушибы, растяжение связок, вывихи	174
14.2. Раны, язвы	175

14.3. Геморрой	176
15. Онкологические заболевания	177
16. Другие недуги	180
16.1. Ожоги, обморожения	180
16.2. Миозит	180
16.3. Метеоризм	181
16.4. Запор	181
16.5. Понос	182

Популярное издание

Казьмин Виктор Дмитриевич

ПРЯНОСТИ: ЛЕЧИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

**Ответственные
редакторы**

*Оксана Морозова,
Наталья Калиничева*

**Технический
редактор
Корректоры**

*Галина Логвинова
Елена Саркисова,
Алла Багдасарян
Маринэ Курузьян*

Верстка:

Сдано в набор 20.04.05. Подписано
в печать 11.05.05. Формат 84×108 ¹/₃₂.

Бумага тип № 2. Гарнитура School.

Усл. печ. л. 10,08

Тираж 5000 экз. Заказ № 2982.

Издательство «Феникс»

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

**Отпечатано с готовых диапозитивов
в ФГУИПП «Курск».**

305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.

КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФЕНИКС» **Для крупнооптовых покупателей**

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80
Тел. (863) 261-89-53, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57,
факс 261-89-58, e-mail: torg@phoenixrostov.ru

Представительства в г. Москва

ул. Космонавта Волкова, 25/2, п. 3-й, (м «Войковское»)
Директор – *Моисеенко Сергей Николаевич*
Тел.: (095) 156-05-68, 450-08-35, e-mail: fenix-m@ultranet.ru

ш. Фрезер, д. 17, район метро «Авиамоторная»
Директор – *Мячин Виталий Васильевич*
Тел.: 8-095-107-44-98, 8-095-517-32-95, 8-901-711-79-81
e-mail: mosfen@bk.ru

Издательский Торговый Дом «КноРус»
ул. Б. Переяславская, 46, (м «Рижская», «Пр. Мира»)
Тел. (095) 280-02-07, 280-72-54, 280-91-06
e-mail: phoenix@knorus.ru

Представительство в г. Санкт-Петербург

ул. Кронштадтская, 11
Директор – *Нарзиева Анжела Рустамовна*
Тел. (812) 183-24-56, e-mail: anjeln@yandex.ru

Представительство в г. Владивосток

ул. Фадеева 45 «А»
Директор – *Калин Олег Викторович*
Тел. (4232) 23-73-18, e-mail: oleg38@mail.primorye.ru

Представительство в г. Новосибирск

ООО «ТОП-Книга»
г. Новосибирск, ул. Арбузова 1/1
Директор – *Вяльцева Ирина*
Тел.: (3832) 361028 доб. 165, e-mail: phoenix@top-kniga.ru

Представительство в Украине

ООО «Кредо»
г. Донецк, пр. Ватутина, 2 (офис 401)
тел. +38 062 – 345-63-08, 339-60-85, e-mail: moiseenko@skif.net

Сайт Издательства «Феникс» <http://www.phoenixrostov.ru>

По вопросам издания книг обращаться:

Тел. 8-863-2618950, e-mail: office@phoenixrostov.ru





ISBN 5-222-06671-1



9 785222 066711

интернет-магазин

OZON.ru



26801602