

# Ирина Анатольевна Капустина

## Натуральные антибиотики: максимум пользы и никакого вреда



### К читателю

Интенсивность современной жизни настолько велика, что нам некогда всерьез задуматься о своем здоровье. Почувствовав недомогание, мы спешим за помощью в аптеку, где нам предлагают на выбор множество сильнодействующих лекарственных средств, которые к тому же достаточно дороги. Но правильный ли это путь?

Развитие фармацевтической промышленности, создание новых химических препаратов, являющихся прерогативой академической медицины, привели к так называемой лекарственной агрессии. Она стала такой же бедой человека, как загрязнение воздуха, воды и почвы. К этому можно добавить последствия широкого применения химических средств в быту и на производстве.

Сегодня в средствах массовой информации появился новый термин «лекарственная зависимость», под которой понимают бесконтрольный прием всевозможных аптечных препаратов, особенно под влиянием рекламы: «Прими таблетку – и тебе станет хорошо!» Слабовольные и доверчивые люди так и делают, а через некоторое время, возможно через месяц-два, они начинают ощущать симптомы (боли, зуд и пр.), которые являются сигналами различных нарушений в организме. И никто не подумает, что в этом виновата та упаковка разрекламированного препарата, которую «съели» еще пару месяцев назад. Бывает и так: пускаются в ход несколько оставшихся в коробочке таблеток антибиотика. Правда, выписанного врачом по другому поводу, но вроде бы похожее было состояние здоровья: так же все ломало – отчего же не «доесть». «Лечится» человек сам, потом идет к

врачу с букетом болезней, пытается избавиться от них другими лекарствами. И попадает в замкнутый круг. Прибавьте к этому депрессию, раздражение, да и внешний вид не вызывает радости.

Конечно, без лекарств, в том числе и антибиотиков, не обойтись, но ограничить их применение вполне возможно, причем методами и веществами, практически не имеющими побочных явлений. И в этом нам помогут рекомендации народной медицины.

Древнейшие методы исцеления, профилактики различных заболеваний и продления молодости подтверждены современной наукой. Многовековая история успешного применения природных средств свидетельствует о том, что они забыты незаслуженно. Это касается и тех из них, которые борются с причиной инфекционных заболеваний, то есть естественных антибиотиков. В качестве примера можно привести мед, фитонциды (летучие антибиотики) некоторых растений (чеснока, хмеля, малины и др.) и даже грязи.

Так что же делать? Пассивно поддаваться всему, что ухудшает наше здоровье? Или все же заняться профилактикой заболеваний, беречь здоровье свое и своих близких, укреплять и закалять организм, а в случае недуга помочь самому себе, ребенку, родителям, друзьям? Да, только так: максимально использовать все возможности народной и современной альтернативной медицины, в том числе и те, которые предназначены для борьбы с инфекциями.

В этой книге мы рассмотрим, чем можно заменить прием химических антибиотиков. Но еще раз уточним: в случае если их назначение не является жизненно необходимым, то есть если речь не идет

о серьезном заболевании, иногда даже требующем оперативного вмешательства.

### **Что такое антибиотики**

Эпоха антибиотиков началась в 1928 году, когда британский бактериолог Александр Флеминг открыл пенициллин, получив его из плесени грибка. За это в 1945 году ученый был удостоен Нобелевской премии. А препарат впервые испробовали на больных в 1941 году для лечения бактериальных инфекций. Опыт оказался успешен – были спасены многие жизни.

Слово «антибиотики» греческого происхождения, оно состоит из двух частей: «анти» – *против* и «био» – *живой*. Этим термином называли вещества, образующиеся как в процессе жизнедеятельности микроорганизмов (грибов, бактерий), так и химическим путем. Антибиотики способны задерживать рост и убивать различных микробов, оказывать угнетающее действие на отдельные звенья обмена веществ микроорганизмов.

Применяются антибиотики в медицине в качестве лечебных препаратов против инфекционных заболеваний, в животноводстве – как стимуляторы роста молодняка, в растениеводстве – для борьбы с бактериальными болезнями растений, в пищевой промышленности – для улучшения сохранности продуктов питания.

При длительном приеме антибиотиков или при индивидуально повышенной чувствительности к ним в организме человека может измениться состав микрофлоры (например, в кишечнике, легких, мочевом пузыре). Происходит уничтожение одной или нескольких групп болезнетворных микроорганизмов, вызвавших развитие заболевания, и

усиленный рост и размножение других, уже устойчивых к принимаемому антибиотику. Данный побочный эффект чаще всего возникает вследствие приема химических антибиотиков широкого спектра действия, которые способны подавить развитие большого количества микроорганизмов. Кроме того, ряд антибиотиков может вызвать развитие аллергической реакции как у человека, так и у животного.

В академической медицине существует несколько классификаций антибиотиков:

- по химическому строению;
- происхождению (групповой принадлежности);
- механизму действия;
- спектру антимикробной активности. Классификация антибиотиков по спектру действия в настоящее время значительно изменилась и не имеет групповой принадлежности, так как нет единства противомикробной активности препаратов внутри группы. Например, среди пенициллинов есть препараты узкого и широкого спектра действия. По механизму действия и противомикробному эффекту все антибиотики делятся на три группы:
- 1-я группа – нарушающие синтез микробной оболочки во время деления;
- 2-я группа – нарушающие функцию цитоплазматической мембраны;
- 3-я группа – нарушающие синтез белков и нуклеиновых кислот.

Практическое значение этой классификации заключается в том, что антибиотики отличаются между собой по фармакологической эффективности. Так, антибиотики 1-й и 2-й групп оказывают бактерицидное (уничтожающее) действие, 3-й группы – бактериостатическое (подавляющее, замедляющее рост и размножение).

При выборе препарата для лечения тяжелого больного предпочтение следует отдать антибиотикам, обладающим бактерицидным действием, поскольку лечебный эффект у них наступает быстрее и продолжительность лечения короче. Следует знать, что чем больше антибиотиков используется одновременно, тем выше вероятность возникновения антагонизма между ними. Поэтому нельзя применять более двух антибиотиков одновременно, да и то при очень тяжелых заболеваниях. Антагонизм между антибиотиками особенно опасен при сепсисе. Поэтому при назначении двух антибиотиков необходимо определять чувствительность микроорганизмов к каждому из них. При выборе антибиотиков врачи отдают предпочтение узкоспектральному антибиотику бактерицидного действия.

При антибиотикотерапии важным является соблюдение режима дозирования, интервалов между приемами препарата и выбор пути выведения. Основной же путь выведения для большинства антибиотиков – почки. Поэтому при почечной недостаточности для ряда антибиотиков требуется коррекция режима дозирования. Причинами неудач антибиотикотерапии врачи считают следующие факторы:

- необоснованное назначение;
- ошибочный выбор препарата;
- отсутствие контроля, систематизации и обработки данных;

- недостаточная информированность медицинского персонала о свойствах данного антибиотика, его совместимости с другими препаратами в комплексном лечении;
- выбор дозы, пути введения, локализации инфекционного процесса и т. д.

Необходимо сказать о возможных побочных явлениях при приеме антибиотиков, описанных в фармакологических справочниках. Например, антибиотик группы пенициллина – бензатин бензилпенициллин (бициллин-1, ретарпен, экстенциллин) – вызывает крапивницу, конъюнктивит, отек, лихорадку, боли в суставах, дерматит, стоматит и иные индивидуальные реакции. При приеме бензилпенициллина (пенициллин G натриевая соль, прокаин-бензилпенициллин) возможны появление сыпи на слизистых оболочках, повышение рефлекторной возбудимости, симптомы менингизма, судороги, кома. Поэтому, прежде чем начать прием антибиотика любого поколения, следует ознакомиться с побочными действиями этого препарата.

Все вышесказанное приведено не для того, чтобы напугать читателя, но еще раз напомнить: у любой медали имеются две стороны. Согласитесь, если есть возможность предупредить заболевание или заменить химические препараты натуральными средствами, то стоит попробовать. Конечно, повторяю: если отсутствует неотложная ситуация и имеется согласие лечащего врача.

Пожалуй, самыми главными натуральными антибиотиками, подаренными нам природой и не имеющими, кроме индивидуальной непереносимости, каких-либо побочных действий, являются мед и другие продукты пчеловодства. Также вспомним про лук и чеснок – это естественные природные антибиотики, в некоторых ситуациях действующие более эффективно, чем искусственные. А грибы? А фитонциды некоторых растений? А травы, обладающие свойствами антибиотиков?

Особенностью народного целительства является стремление к оздоровлению всего организма с помощью растений, содержащих множество биологически активных веществ. Подобное лечение оказывает благотворное воздействие не только на отдельные органы, но и на организм в целом. При лечении, кроме того, очень важно соблюдать принципы здорового образа жизни: регулярно совершать прогулки на свежем воздухе, выполнять физические упражнения (конечно, не во время острой стадии болезни). Полезно принимать лечебные ванны с добавлением отваров трав, иметь полноценный качественный сон и правильно питаться (в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, энергетическими затратами).

А теперь давайте подробно рассмотрим наиболее эффективные методы борьбы с заболеваниями, которые предлагает альтернативная медицина.

### **Мед – природный антибиотик**

Известно, что в Киевской Руси тяжелобольных лечили медом, травами и кореньями. Сохранились живописные изображения (миниатюры), украшавшие рукописи и фрески храмов, на которых изображены женщины-врачевательницы Евпраксия-Зоя из Киева и Феврония из Рязани.

Интересны следующие факты. Евпраксия-Зоя – это внучка великого князя Киевского Владимира Мономаха. Она родилась в 1108 году и, став впоследствии женой

византийского императора и царицей, получила возможность изучать медицину по трудам знаменитых греческих врачей и мыслителей. В тридцатых годах XII века ею был написан трактат «Алимма» («Мази»), где среди прочего много внимания уделялось лечебным свойствам пчелиного меда.

Другая русская врачевательница – дочь пчеловода Феврония – жила под Рязанью. Старинные рукописи прославили ее за излечение муромского князя Петра от тяжелого кожного заболевания. Князь был настолько слаб, что к Февронии его привезли на повозке, сплошь покрытого струпьями и гнойными язвами. Домой, в Муром, после лечения Петр вернулся верхом в седле, будучи абсолютно здоровым. В летописи сообщалось, что тело князя после жарко натопленной бани обильно смазывали медом.

«Мед есть сок с росы небесной, – читаем мы в старинном лечебнике (XVII век), – который пчелы собирают во время доброе с цветов благоуханных, и от того имеет в себе силу многу и угоден бывает к лекарству от многих болезней».

Лечебники характеризуют мед как лекарство, которое оказывает свое благотворное влияние на людей всех возрастов: «Мед дивий (дикий, лесной, луковой) даем прияти без боянства по рассуждению младым и старым, и женам брюхатым, понеже мед дивий в прияти невредителен есть и зачавшемуся во утробе».

#### Состав меда и его виды

Современный уровень развития химии, биологии, медицины позволил лучше изучить химический и физический состав меда. Мед – это незаменимый продукт для оздоровления человека, ибо он, по утверждению некоторых литературных источников, содержит от 100 до 455 различных жизненно необходимых веществ и соединений. Наличие солей и других минеральных веществ определяет цвет меда.

Чрезвычайно важно, что многие микроэлементы находятся в меде в такой же концентрации и в таком же соотношении друг с другом, как и в крови человека. В таблице представлен минеральный состав сыворотки крови человека и меда (в %).

Элемент	Кровь человека	Пчелиный мед
Магний	0,018	0,018
Сера	0,004	0,001
Фосфор	0,005	0,019
Железо	следы	0,0007
Кальций	0,011	0,004
Хлор	0,36	0,29
Калий	0,03	0,386
Йод	следы	следы
Натрий	0,32	0,001

Витаминный состав меда хорошо сохраняется и зависит от вида медоносных растений, времени сбора нектара, условий и сроков хранения меда. Содержание витаминов в пчелином меде представлено в таблице.

Витамины	Содержание в 100 г продукта
Аскорбиновая к-та (С), мг	2,0
Тиамин (В <sub>1</sub> ), мг	0,01
Рибофлавин (В <sub>2</sub> ), мг	0,03
Пиридоксин (В <sub>6</sub> ), мг	0,10
Биотин, мкг	0,04
Ниацин (РР), мг	0,20
Пантотеновая к-та, мг	0,13
Фолиевая к-та, мкг	15,00

Наряду с витаминами в меде присутствуют бактерицидные, ароматические и другие вещества. По своему составу мед – это высококалорийный пищевой продукт, полностью усваиваемый организмом.

Известно много десятков сортов пчелиного меда, различающихся рядом признаков. Среди этих признаков основные – флористический, региональный и технологический.

По флористическому признаку, то есть в зависимости от источника, из которого пчелы взяли нектар, мед может быть *цветочным* и *падевым*.

Среди цветочных медов различают *монофлерный*, приготовленный из нектара преимущественно одного вида растения, и *полифлерный* – из нектара различных медоносов. Разумеется, абсолютно монофлерные сорта меда встречаются редко. Незначительные примеси нектара других медоносных растений не влияют на специфический аромат, цвет и вкус данного сорта меда. Полифлерные сорта меда получают название от пчелиных угодий. *Этолуговой, степной, лесной, фруктовый* (сады), *горно таежный* меда и т. п.

По региональному признаку различают сорта меда, собранные в разных областях, например *дальневосточный липовый, башкирский липовый* и т. д.

По технологическому признаку, то есть по способу получения и обработки, различают *сотовый* и *центробежный* (спускной) мед.

Сотовый мед залит пчелами в шестигранные ячейки, запечатанные восковыми крышечками. Этот мед поступает к потребителю не только в естественной таре, но и в идеально чистом виде и совершенно зрелом состоянии. Бактериологические исследования показали, что сотовый мед стерилен.

Центробежный мед получается при откачивании его из сотов на медогонке и отпускается потребителю в расфасовке – в банках, стаканах и взвес из бочек. В зависимости от способа получения меда из сотов различают несколько его видов: сотовый мед самотечный (полученный из сотов, выставленных на солнце), центрифужный, прессованный и топленый.

Различают также *светлый, средний и темный* меда. Известны сорта меда совершенно бесцветные – прозрачные, как вода. Светлый мед принадлежит к лучшим перворазрядным сортам. Однако в литературе имеются данные, согласно которым мед темной окраски

содержит больше минеральных солей, главным образом железа, меди, марганца, и поэтому считается более ценным для организма, чем светлый.

Рассмотрим некоторые виды меда, обладающие свойствами антибиотика в наибольшей степени.

Среди светлых сортов меда особенно ценятся малиновый, акациевый (белоакациевый), клеверный, донниковый, ивовый, кленовый, осотовый, померанцевый (цветы цитрусовых), мелиссовый, эвкалиптовый, яблоневый и липовый меда. Обладает свойствами антибиотика любой из этих сортов, но наибольший спектр действия у малинового. Этот мед имеет белый цвет, очень приятный аромат и вкус. Сотовый мед из нектара цветов лесной и садовой малины действует как пенициллин. Также и эвкалиптовый мед, который имеет неприятный вкус, но высоко ценится, например, при лечении туберкулеза легких.

Среди темных сортов меда особенно полезным считается *гречишный* мед. Он бывает темно-желтым, с красноватым оттенком и даже темно-коричневым; обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом. Гречишный мед содержит значительно больше белков и железа, чем светлые сорта. В связи с этим данный сорт меда рекомендуется принимать при лечении малокровия. Кроме гречишного меда среди темных сортов особой отметки заслуживают *лопуховый* (собранный с цветов лопуха волосистого и репейника) и *черничный* меда.

Установлено, что химический состав меда зависит не только от цветущих медоносных растений, с которых пчелы собирают нектар, но даже от почвы, на которой медоносы произрастают.

Перейдем к практическим рекомендациям по использованию меда при различных болезнях.

## **Использование меда при различных заболеваниях**

### **При бронхите, воспалении легких, фарингите**

- Взять 15 мл сока алоэ и по 100 г меда, сливочного масла, смальца (или гусяного жира) и какао. Все смешать, разогреть (но не кипятить) и принимать по 1 ст. ложке на 1 стакан горячего молока 2 раза в день – утром и вечером.
- Смешать 150 г свежего сока алоэ со 250 г меда и 250 мл вина (кагора). Настаивать в темном месте при температуре 4—8 С в течение 4—5 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Заварить 1 ст. ложку высушенных плодов бузины черной 1 стаканом кипятка. После 20-минутного настаивания процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана на ночь.
- Залить 1 ч. ложку листьев мать-и-мачехи 1 стаканом кипящей воды в эмалированной миске, закрыть крышкой и поставить на 15 минут на водяную баню. Получившийся отвар остудить и процедить. Объем довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день.

- Взять по 1 ст. ложке меда и натертого чеснока, смешать и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.
- В редьке вырезать середину и влить в углубление 2 ст. ложки меда, накрыть плотной бумагой и настаивать 3—4 часа. Принимать по 1 ч. ложке 3—4 раза в день до еды и перед сном.
- Сок моркови с медом (1 : 1) хорошо перемешать и принимать по 1—2 ст. ложки 2—3 раза в день.

### **При туберкулезе легких**

- Взять 1 кг 200 г липового меда, 1 стакан листа алоэ (мелко нарезанного), 100 мл оливкового масла, настой почек и липы (25 г березовых почек и 10 г липового цвета на 2 стакана воды). К растопленному в эмалированной посуде меду добавить алоэ и прокипятить 5—10 минут, затем процедить и добавить настой почек и липы. Смесь хорошо размешать и разлить в темные стеклянные бутылки, добавив в каждую оливкового масла, залив его до краев. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Перемешать 1 ч. ложку березовых почек с 1 стаканом липового меда, настоять в темном месте 9 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

### **При простуде**

- Развести 1 ст. ложку липового (или донникового) меда в 1 стакане горячего молока. Выпить на ночь.
- Залить 1 стакан плодов калины 1 л горячей воды, кипятить 8—10 минут, процедить и добавить 3 ст. ложки меда. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.
- Сок 1 лимона перемешать со 100 г меда. Принимать перед сном по 1 ст. ложке с горячим травяным чаем (мяту, душицу, цветки липы, листья земляники и калины взять в равных частях и залить кипятком).
- Сок хрена и мед перемешать в соотношении 1:1. Принимать 2 раза в день (утром и вечером) по 1 ст. ложке.
- Чай из сухих плодов шиповника с медом принимать на ночь для профилактики простудных заболеваний.
- Залить 1 стакан промытого овса с шелухой 1 л молока и варить в течение 1 часа на медленном огне (можно в духовке). Процедить, на 1 стакан отвара добавить по 1 ч. ложке сливочного масла и меда, пить в горячем виде на ночь. Этот рецепт эффективен также при пневмонии.
- Молодые листья подорожника мелко нарезать и плотными слоями уложить в банку. Каждый сантиметровой слой обильно залить медом. Уминая массу, заполнить всю банку. Настаивать 10 дней, затем сироп процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

### **При насморке**



- Кусочки закристаллизовавшегося меда помещать в ноздри, при этом желательно лежать на спине. Процедуру проводить ежедневно по 1 разу в течение 20 дней. После процедуры нужно оставаться в теплом помещении не менее 2 часов.
- Растворить 1 ч. ложку меда в 1 стакане теплого сока столовой свеклы. Раствор закапывать в нос 4—5 раз в день по 5—6 капель в каждую ноздрю.
- Больному гайморитом на ночь накладывают на область придаточных пазух медовую лепешку, беря в равных количествах мед и прополис (по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки), которую затем приклепляют лейкопластырем. К утру мед должен всосаться без остатка. В результате процедуры уменьшаются боли, насморк, выделение гноя.
- Мелко натереть вместе с цедрой  $\frac{1}{2}$  лимона, добавить 6—7 истолченных зубчиков чеснока и 3 ст. ложки меда, все смешать и залить 200 мл кипяченой теплой воды. Смесь оставить в темном месте на 3 дня. Пить утром и вечером по 1 ст. ложке.

### **При болезнях горла**

- Принимать по 1 ч. ложке закристаллизовавшегося меда 6 раз в день, стараясь дольше держать во рту. Продолжительность лечения – 20 дней.
- Растворить 1 ст. ложку меда в 1 стакане теплой воды. Применять для полоскания горла 3 раза в день.
- Смесь из 1 ст. ложки меда и 1 ст. ложки цветков ромашки залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Полоскать горло каждые 2 часа.
- Влить в кастрюлю 1 стакан воды, насыпать туда  $\frac{1}{2}$  стакана анисовых семечек, кипятить 15 минут. Отвар процедить, добавить  $\frac{1}{4}$  стакана меда и 1 ст. ложку коньяка. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса.
- При резкой сухости слизистой гортани делать медовые ингаляции. Предварительно необходимо сделать 1 глоток теплой минеральной воды, а затем дышать над 50% -ным раствором меда в течение 5 минут. Медовые ингаляции применять в течение 6—8 дней.
- Для компресса при ангине использовать смесь из 2 частей меда, 1 части алоэ и 3 частей водки. Такая смесь также эффективна при артритах.
- Взять по 1 ст. ложке меда, горчицы, спирта, подсолнечного масла, муки и воды, все перемешать. Полученную массу завернуть в марлю и приложить к груди как согревающий компресс. Курс – 10 процедур. Перед наложением компресса кожу смазать растительным маслом.
- Мелко нарезанные лепестки розы (свежие или сухие) смешать с медом в равной пропорции. Держать во рту как можно дольше, медленно глотая.

### **При болезнях сердечно сосудистой системы**

- Принимать мед по 1 ст. ложке 3 раза в день с молоком, творогом, фруктовыми и овощными соками.
- Взять по 400 г сливочного масла, свиного нутряного сала, меда, сахара, 100 г какао, 8 желтков, 3 стакана сливок. Желтки, сливки, какао взбить, масло и сало разогреть. Обе

смеси соединить и кипятить до тех пор, пока не получится консистенция, как у теста для блинов. Смесь остудить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Залить 1 ст. ложку высушенных плодов шиповника 2 стаканами горячей воды и кипятить 10 минут. Отвар охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по  $\frac{1}{4}$  или  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день.
- Смешать 600 г меда с соком 5 лимонов и натертыми на терке 2 большими головками (не зубчиками) чеснока, оставить в прохладном месте на неделю. Принимать по 2 ст. ложки 1 раз в день.
- В стакан жидкого меда добавить 3 ст. ложки яблочного уксуса. Принимать перед сном по 1 ст. ложке.

### **При гипертонии**

- Смешать по 1 стакану сока моркови и водного экстракта из натертого хрена (натертый хрен настаивать с водой в течение 36 часов), а также сок 1 лимона с 1 стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 2—3 раза в день за 1 час до еды или через 2—3 часа после еды. Курс лечения – 2 месяца.
- В равных количествах смешать мед и пропущенную через мясорубку клюкву. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
- Залить 1 ст. ложку цветков клевера лугового 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.
- Смешать 1 стакан лукового сока с 1 стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2—3 часа после еды.

### **При малокровии**

- Перемешать 200 г жидкого меда и 20 г растертых дрожжей. Принимать по 50—70 г ежедневно.
- Залить 1 ст. ложку цветков липы 1 стаканом кипятка. Настоять 15 минут, добавить 1 ст. ложку меда и 2 ст. ложки красного виноградного вина. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

### **При болезнях желудочно-кишечного тракта**

- Для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки применять смесь из 250 г меда, 350 г красного сухого вина, 150 г алоэ.

Смесь настоять в течение 7 суток в закрытой посуде из темного стекла. Принимать 3 раза в день за 2 часа до еды: первые 7 дней – по 1 ч. ложке, в последующие дни – по 1 ст. ложке.

- Залить 1 ст. ложку меда и такое же количество сушеницы болотной 250 мл кипятка. Настоять 30 минут. Внутрь настой принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день после еды как противовоспалительное средство.

- Смешать 5 ст. ложек меда и 1 л картофельного сока. Принимать по 1 стакану 2 раза в день – натощак и на ночь.
- Листья алоэ (3—5-летнего возраста) выдержать в темноте при температуре 4—9 С в течение 12– 14 дней, затем промыть их в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Эту смесь оставить на 1 —1,5 часа. Затем отжать, 100 г получившегося сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Растворить 1 ст. ложку меда в 1 стакане сока ревеня, отжатого в сентябре из корней и листьев. Принимать по 1 ст. ложке 2—3 раза в день.
- Растворить 1—2 ст. ложки меда в 1 стакане теплой воды и медленно выпивать за 2 часа до еды при повышенной кислотности желудочного сока. При пониженной кислотности такой же раствор меда пить залпом за 5 минут до еды.
- Взять по 20 г ольхи серой (шишек, собранных с сентября по март), солодки (корень), ромашки (цветки) и 10 г калгана дикого (корень). Заварить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и дать настояться 40 минут. Отвар принимать теплым с 1 ст. ложкой меда после еды или на ночь. Рекомендуются при энтерите.

#### **При болезнях почек**

- Смешать 80—120 г меда с 1 стаканом сока лимона и 7 стакана сока шиповника. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в сочетании с приемом теплой минеральной воды.
- Заварить 20 г листьев брусники 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку меда. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день в течение месяца.
- Смешать 100 г меда и 200 мл сока граната. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

#### **При болезнях печени, желчного пузыря, селезенки**

- Смешать 1 стакан меда с 1 стаканом сока черной редьки. Принимать 3 раза в день по  $\frac{7}{2}$  стакана.
- Смесь лимонного сока, меда и оливкового масла в соотношении 1:2:3 принимать по 1—2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Смешать 1 кг меда с 1 кг черной смородины. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока смесь не закончится.
- Смешать 1 стакан сока одуванчика (отжатого из листьев и корней) с 1 ст. ложкой меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
- Смешать 1 стакан меда с 1 стаканом яблочного сока. Принимать по 1 ч. ложке утром и вечером за 30 минут до еды.

#### **При радикулите, ревматизме, болях в спине**

- Поясничную область спины смазать подогретым медом, затем туго затянуть льняным полотенцем (в 4—5 оборотов) так, чтобы верхний край касался ребер, а нижний – верхнего края тазовой кости. Затем лечь на грелку на 3—4 часа.
- Вырезать в корнеплоде редьки полость, заполнить ее медом. Через 4 часа, когда сок будет готов, им следует растирать болезненные места.
- Приготовить отвар репейника обыкновенного (20 г травы на 1 стакан воды), добавить мед по вкусу (как чай). Принимать по  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.
- Отвар бузины черной приготовить из расчета: 20 г цветов на 200 мл кипятка. Употреблять по  $\frac{1}{3}$  стакана 3—4 раза в день перед едой. Пить отвар с медом (по вкусу). Последнюю порцию горячего отвара принять на ночь.
- Заварить кипятком 20 г листьев брусники, добавить в отвар 1 ст. ложку меда. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

### **При геморрое, простатите**

- Взять 6—8 штук листьев бузины и 15 г шалфея, смешать с 2 ч. ложками меда, залить 1 стаканом кипятка и настоять в термосе 6 часов. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана в день в течение 4 недель. Листья бузины и шалфея можно заменить листьями крапивы (15—20 г сухих листьев на 1 стакан кипятка).
- Смешать 1 ст. ложку меда с 1 ст. ложкой сока столовой свеклы, смочить раствором марлевую салфетку и применять при лечении геморроя в виде подкладки, которую менять 2—3 раза в день.
- После очистительной клизмы, находясь в положении лежа, ввести в задний проход 100 мл 20%-ного раствора меда в теплой воде (температура 40 С), в течение 5 минут зажимать ягодицы для впитывания меда, затем очистить кишечник.
- Залить 2 ст. ложки высушенных измельченных ростков ячменя 1 л кипятка, настоять 4 часа, добавить мед по вкусу. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—6 раз в сутки.

### **При гинекологических заболеваниях**

- Для сидячей ванны готовят 30%-ный раствор меда на кипяченой воде. Температура не должна превышать 32 С. Продолжительность процедуры – 20 минут. Применять в течение 20 дней.
- При воспалениях во влагалище вводят ватный или марлевый тампон, пропитанный 15—30 г меда, на 3—5 часов. Курс лечения – 20 дней.

### **При кожных заболеваниях**

- Залить 1 стаканом кипящей воды 1 ст. ложку травы сушеницы болотной, настаивать в течение 30 минут, затем добавить 1 ст. ложку меда. Этой смесью промывать раны и язвы 3—6 раз в день.

- Залить 6 ст. ложек сухих цветков красной розы 0,5 л кипящей воды. Настоять 1 час, процедить, добавить мед из расчета: на 1 стакан настоя – 1 ст. ложку меда. Использовать для орошений, примочек.
- Залить 50 г эвкалипта 0,5 л кипящей воды, кипятить 3 минуты, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Применять при воспалительных заболеваниях кожи, ранах.
- Для лечения язв использовать смесь из равных количеств меда и рыбьего жира.
- Смешать  $\frac{1}{2}$  стакана натертого картофеля с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой прополисного масла. Смесь выложить на марлевую салфетку и приложить к пораженному участку, зафиксировав бинтом. Держать не менее 2 часов. Курс лечения – 2 недели.
- Смешать 1 ч. ложку меда с 1 ч. ложкой настойки календулы. Применять для лечения угревой сыпи.
- Смешать 1 стакан отвара дубовой коры (1 : 5) с 1 ч. ложкой меда. Полученной смесью протирать кожу лица при сыпи или втирать ее в корни волос при жирной себорее.

### **Фунготерапия – грибные антибиотики**

В настоящее время большую популярность обретает фунготерапия – наука о целебных свойствах грибов. Это целое направление медицины. «Фунго» по-японски означает «гриб», а метод лечения грибами насчитывает ни много ни мало 2 тысячи лет!

Грибы – организмы могучие и вездесущие. Они растут не только в лесу. Их споры массами витают даже в разреженной атмосфере на огромной высоте. Плесень, которой покрываются несвежие продукты, темные пятна на постоянно влажных стенах сырой квартиры – все это тоже грибы. Дрожжи, от которых бродит тесто, также представляют собой грибковые организмы.

Опыты показали, что дрожжевые грибы выдерживают давление в 8000 атмосфер. Различного рода излучения, в сотни раз превышающие смертельные дозы для теплокровных животных, оказываются неэффективными в борьбе с рядом вредных грибов. В лабораторных условиях споры хранящихся там образцов грибов не теряют своей жизнеспособности до 20 и более лет.

Организмы грибов чрезвычайно живучи. Недаром фармацевтическая промышленность постоянно создает все новые и новые антигрибковые препараты – грибы постоянно мутируют. Некоторые микологи и фунготерапевты уверены, что злокачественные опухоли тоже вызываются грибковыми организмами. И бороться с ними с наибольшим успехом можно с помощью других грибов. Исследования показали: после применения противоопухолевых грибов опухоли начинают регрессировать, метастазирование прекращается, грибковые инфекции уходят.

Еще в XX столетии грибы (плесень) открыли эру антибиотиков в медицине. Очень ценным источником антибиотиков являются, например, высшие базидиомицеты. Известно, что многие из них – шампиньон луговой, агроцибе жесткое, лаковица розовая, масленок обыкновенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и другие – обладают антибиотической активностью, выделяя антибиотические вещества: агроцибин,

дрозофиллин, немотин, биформин, полипорин и многие другие. Такие вещества получены более чем из пятисот видов съедобных и ядовитых грибов, относящихся к шестидесяти родам. Водные экстракты плодовых тел многих грибов оказывают на раневую микрофлору больных действие, аналогичное идентифицированным антибиотикам: левомицетину, биомицину, стрептомицину.

В последнее время съедобные и ядовитые грибы активно исследуются во многих лабораториях мира с целью получения новых ценных веществ. Результаты обнадеживают: количество грибов, используемых в медицине, с каждым годом растет.

### От чего лечат грибы

Издавна народные лекари различных районов России назначали водные и спиртовые настойки из свежих или высушенных плодовых тел *веселки обыкновенной*, *серушки*, *белянки*, *подмолочника*, *валуя* и других распространенных грибов при «болях в животе», «ломотных страданиях», заболеваниях почек, для промывания гноящихся ран. Даже обычные *сыроежки*, желтыми, зелеными, красными, лиловыми пятнами рассыпанные по лесу, находят применение в лечебном питании.

Известный лиственничный трутовик вплоть до XX века считался традиционным лекарством против туберкулеза и даже служил для России прибыльным товаром. Только в 1870 году Россия экспортировала в Европу 8 тонн сушеного трутовика.

Еще во времена Владимира Мономаха были обнаружены целебные свойства березового гриба – *чаги*. Историки полагают, что именно чагой пытались лечить Мономаха от рака губы.

В лечебниках середины XVII столетия содержатся сведения о том, что *белыми грибами* можно лечить обмороженные участки тела, для чего рекомендовалось эти грибы немного провялить на воздухе, затем сделать из них водную вытяжку и смазывать пораженные участки кожи. В наше время ученые подтвердили положительное влияние «короля» всех грибов на процессы заживления тканей, а также установили, что в его плодовом теле содержатся вещества, обладающие противоопухолевой активностью.

*Сморчками* лечили зрение и нервные заболевания – «падучую, черную немочь»; *строчками* пользовали при суставных заболеваниях; *лисички* успешно применяли при заболеваниях печени.

В народной медицине нашей страны известны лечебные свойства многих шляпочных грибов. *Грузди* исстари в слегка поджаренном виде употребляли при лечении мочекаменной болезни и туберкулеза, а *дождевики*, называемые в сельской местности «волчьим табаком» или «заячьей картошкой», использовали в качестве кровоостанавливающего, противоопухолевого и дезинфицирующего средства.

Немногие знают, что лекарственные грибы – мощнейший щит от рака и других серьезных болезней, так как они:

- существенно повышают эффективность лечения онкологических заболеваний разных форм и степеней тяжести;
- тормозят рост злокачественных опухолей;
- уменьшают размер опухоли;

- предотвращают формирование метастазов;
- ослабляют побочные эффекты лучевой и химиотерапии;
- эффективны при доброкачественных (миома, фиброма, мастопатия, аденома простаты) новообразованиях;
- незаменимы при лечении гипертонии, ишемической болезни сердца, аритмии, инсульта (при острых и хронических нарушениях мозгового кровообращения), инфаркта (пред- и постинфарктное состояние), варикозного расширения вен, тромбоза;
- обладают огромной эффективностью при заболеваниях печени – острых и хронических гепатитах, циррозах печени (восстанавливают функции печени, стимулируют регенерацию клеток печени, нормализуют липидный обмен при хронических гепатитах);
- эффективно помогают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта – язвенной болезни, гастрите, колите, дисбактериозе;
- существенно облегчают состояние и лечение при аллергических и аутоиммунных заболеваниях – бронхиальной астме, экземе, нейродермите, псориазе, ревматизме, рассеянном склерозе;
- при диабете восполняют дефицит незаменимых аминокислот, макро- и микроэлементов, витаминов; способствуют снижению уровня сахара в крови;
- незаменимы для подавления вирусов гепатита В, С, D, J, герпеса, гриппа; восстанавливают иммунный статус.

Сегодня терапевтические свойства целебных грибов доказаны уже строго научно. Это абсолютно безопасные и имеющие широчайший круг показаний к применению природные средства. Ученые выяснили, что некоторые виды грибов являются очень ценным источником антибиотиков.

Из экстракта *свинушек*, растущих возле пней хвойных деревьев, удалось выделить коричневый пигмент атротоментин, вызывающий распад злокачественных опухолей. Некоторые виды несъедобного гриба *говорушки*, гладкую, неярко окрашенную, с завернутыми вниз краями шляпку которого часто можно встретить в лесах Прибалтики, Белоруссии и в сибирской тайге, содержат антибиотики диатретин, небулярин и клитоцитин, активные против патогенных грибов, туберкулезной палочки и других бактерий. Гриб *клитоцибе гигантское* (разновидность говорушки) способен бороться с туберкулезом и различными возбудителями других болезней. На месте произрастания клитоцибе исчезают даже некоторые компоненты травянистого покрова, что, по-видимому, свидетельствует о фитонцидных свойствах экстрактов мицелия гриба, находящегося в почве.

Типичными представителями грибов-листопад-ников (осенних грибов) являются *рядовки*, внешне похожие на фиолетовую сыроежку. Иногда рядовки обильно растут даже в середине ноября. В плодовом теле рядовки содержится антибиотик, подавляющий рост туберкулезной палочки и других болезнетворных бактерий.

К числу скромных и незаметных лесных даров, на которые обращают внимание далеко не все любители тихой охоты, относят родственника груздя – *млечника серо*

*розового и серушку*. Вытяжка из этих грибов тормозит рост микробов, вызывающих гнойные воспалительные процессы, тиф, паратиф и другие заболевания.

Другой популярнейший гриб – *рыжик обыкновенный*, или *деликатесный*. Содержащийся в нем фиолетовый пигмент – лактаровиолин, определяющий его окраску, также обладает антибиотическим действием. Рыжик значительно задерживает рост туберкулезной палочки. Кроме того, содержащийся в рыжике лактаровиолин по своей химической природе относится к группе азуленов, ряд которых обладает лечебным действием при болезнях, вызванных нарушением обмена веществ, в том числе при пятнистости кожи (витилиго).

Известно также, что некоторые грибы-млечники, к которым относится и рыжик, содержат противоревматическое вещество, сходное по действию с кортизоном.

У грибной аптеки все почти так же, как и у лекарственных трав, – каждый гриб имеет свою выраженную специфику. Зная их лечебные свойства, можно составлять грибные сборы, эффективно пролечивая всевозможные заболевания. Вот, например, интереснейший гриб – строчок. Этот «подснежник» грибного царства редкий грибник положит в свою корзину, потому что в многочисленной литературе о грибах о строчках сказано категорично – ядовит! Хотя не так уж он и ядовит, его вполне можно причислить к съедобным грибам. А вот целебные свойства его очень примечательны – он обладает выраженным анальгезирующим действием, то есть снимает боли. Поэтому использовали строчки в настойках при суставных заболеваниях, артритах, миалгиях и т. д., а также для лечения панкреатита, при онкологии, когда необходимо обезболивание.

Грибами можно вылечить очень многие болезни – от стойкой гипертонии до новообразований. Главное – быть уверенным в качестве сырья и правильно приготовить лекарство.

### **Великолепная семерка**

#### **Трутовик лиственничный**

Известный греческий врач Диоскорид считал этот древесный гриб панацеей. Он рекомендовал использовать его при всех внутренних заболеваниях. И был прав. Трутовик послужил медицине верой и правдой. Царь Митридат был обязан этому грибу жизнью, а именно его удивительной способности вбирать в себя яды. Трутовик в Античности и Средние века использовался как основной компонент противоядий от всех известных ядов. И, как гласит легенда, когда Митридат, долгое время принимавший трутовик, дабы обезопасить себя от отравы, решил покончить жизнь самоубийством и выпил яд, то яд не подействовал. Сегодня это так же актуально: хотя яды сейчас не подсыпают, но вот отравляющих веществ и канцерогенов везде предостаточно.

Итак, первое свойство трутовика лиственничного – выводить токсины и канцерогены из организма.

Второе свойство трутовика – способность восстанавливать печень, то есть принуждать ее вырабатывать фермент, который расщепляет белки. Это свойство хорошо известно в Сибири. Сибирячки использовали трутовик для снижения веса и регулирования массы тела. Японцы тоже хорошо знают этот гриб, так как в XIX веке закупали его тоннами и



тоже для препаратов для похудения. Трутовик входит в японскую систему для экстренного похудения, которая называется «Ямакиро».

Третье свойство трутовика – лечить легочные заболевания: от плеврита до туберкулеза.

И наконец, трутовик – это лучшее средство от запоров и дисбактериоза.

## Шиитаке

Всем известно, что в иерархии отечественных грибов царь-грибом прозван величественный боровик – белый гриб. И статью, и вкусом он полностью соответствует своему званию. А у японцев и китайцев царь-грибом считается древесный гриб шиитаке, который внешне похож на одинокий опенок.

Это самый удивительный гриб, который в Китае, Японии и на Дальнем Востоке ценился наравне с женьшенем, с той только разницей, что женьшень растет невероятно долго, а шиитаке каждый год можно снимать в больших количествах. Однако это и очень капризный гриб: он растет только в определенных, излюбленных местах, и счастлив был тот грибник, который знал, где находится такая «плантация».

В давние времена члены японских королевских дворов считали шиитаке возбуждающим жизненные силы средством, поэтому места произрастания грибов шиитаке держали в строжайшей тайне. Спектр целебных свойств этого гриба колоссален. Препараты из него с неизменным успехом справляются с очень многими заболеваниями. Кроме того, целебные свойства шиитаке уникальны, и это подтверждено двухтысячелетней историей японской фунготерапии и множеством клинических исследований в Европе, Америке, России.

Для биохимиков шиитаке стал сенсацией, так как при его исследовании было сделано сразу два открытия:

- 1) выделен неизвестный ранее полисахарид – лентинан, обладающий уникальной противоопухолевой способностью и не имеющий аналогов в растительном мире;
- 2) обнаружены летучеподобные соединения, так называемые грибные фитонциды, антибиотики, способные бороться с любыми вирусами, от самых безобидных риновирусов (вызывающих насморк) до вируса СПИДа.

Кроме того, была установлена уникальная способность шиитаке:

- выводить холестерин, за счет чего нормализуется кровяное давление;
- подавлять патогенную флору в организме;
- лечить любые воспалительные процессы;
- бороться с низшими грибками;
- заживлять эрозии и язвы желудочно-кишечного тракта;
- восстанавливать формулу крови;
- при неврологических и аутоиммунных заболеваниях давать толчок к ремиссиям.

Шиитаке – великолепный иммуностимулятор и может быть использован как профилактическое средство для предотвращения вирусных и простудных заболеваний.

При диабете шиитаке понижает сахар в крови, он показан даже при инсулинозависимой форме. Кроме того, сочетается с любыми лекарствами.

Противопоказаниями к применению шиитаке являются беременность, лактация (не проводились клинические исследования в этих группах) и индивидуальная непереносимость. Кроме того, нежелательно применение настойки шиитаке для лечения детей до 12 лет.

### ***Выращивание грибов шиитаке***

Шиитаке – это традиционный деликатесный гриб, произрастающий в странах Юго-Восточной Азии. Уже более тысячи лет шиитаке выращивают на древесных обрубках в умеренном поясе горных районов Китая, Японии и Кореи. В настоящее время популярность шиитаке очень возросла, начинается изготовление медикаментозных препаратов на основе биологически активных соединений, выделяемых из этого гриба: мазей, порошков, настоев. Свойства гриба усиливаются при специфической кулинарной обработке: при высушивании, обжаривании, приготовлении отваров, настоев и т. д.

Грибы растут одиночно. В природных условиях шиитаке плодоносит весной и осенью после прошедших дождей. Собирают от 3 до 6 волн плодоношения.

Для выращивания в домашних условиях требуются пеньки. Длинные бревна распиливают на бруски длиной 30—40 см, в них просверливают или надпиливают отверстия и в течение недели вымачивают в воде или кипятят в течение часа, после чего остужают. Свежесрубленную древесину вымачивать не обязательно. Перед внесением мицелия влажность древесины должна быть не менее 80—90%. Существует множество разных способов заражения древесины грибом.

Для создания благоприятного микроклимата бруски накрывают перфорированной полиэтиленовой пленкой. Зарастают бруски 2—2,5 месяца. Если в помещении, предназначенном для выращивания шиитаке, постоянно поддерживать высокую влажность воздуха, на поверхности брусков появится белый пушистый налет воздушного мицелия.

По истечении указанного срока бруски устанавливают на постоянное место. Это, к примеру, может быть затененный участок в саду. Бруски на  $\frac{2}{3}$  закапывают в землю – это будет препятствовать их пересыханию и способствовать повышению урожая. Если стоит сухая погода, проводят полив – увлажняют землю вокруг брусков. Грибы появляются, когда установится температура 8—14 С и пройдут дожди, то есть в сентябре – октябре. Урожайность шиитаке на брусках зависит от размеров и веса брусков и от породы деревьев, на которых выращивают этот гриб. Так, при культивировании шиитаке на твердолиственных породах (бук, дуб) урожайность составляет 19—20 кг с центнера древесины, на мягколиственных породах (тополь, ольха, ива) урожайность ниже – 12—15 кг с центнера. Максимальный урожай обычно получают на третий год. Кроме выращивания шиитаке в открытом грунте в зимнее время грибы можно культивировать в теплых и других отапливаемых помещениях. Поддерживая влажность 85—90% и проветривая их, можно собирать урожай вплоть до апреля-мая.

Плодовые тела шиитакэ срезают ножом. Во время сборов грибов влажность воздуха можно снизить до 50—60%, тогда качество плодовых тел существенно улучшается, удлиняется период их хранения.

После сбора волны плодоношения мицелий шиитакэ должен накопить питательные вещества для последующего плодоношения. Для этого в период между волнами температуру воздуха поднимают до 20—26 С, чтобы ускорить вегетативный рост мицелия.

Предпочтительно собирать грибы, когда они еще не полностью созрели и шляпки не стали уплощенными, это стадия «технической зрелости». Качество грибов в этом случае намного выше.

## Рейши

Более двух тысячелетий назад в Японии была написана бесценная книга «Shinnoh Nonsohkyo», являющаяся первоначальным учебником восточной медицинской науки. В этом источнике упоминается 365 видов трав и грибов, которые не только классифицированы, но и объяснены. Лекарственные средства классифицируются в основном по трем категориям: 120 наименований – «превосходящие» лекарства, еще 120 – «средние», и 125 отнесены к «справедливой» категории.

«Превосходящие» лекарства называются «растениями Бога», они – для молодости и долговечности. Это лекарства легендарных волшебников. «Средние» лекарства определяются как тонизирующие. В «справедливую» категорию вошли травы и грибы, имеющие свойства лечить определенные заболевания. В числе «превосходящих» лекарств, внесенных в список, рейши стоял под номером один. Столетия назад рейши, как считали ученые эскулапы, было средством, которое может обеспечить вечную молодость и долголетие. Тогда же утверждалось, что это – ценнейшее средство от рака любых видов. Всегда безутешные родственники онкологических больных, которым медики вынесли «смертный приговор», искали рейши, поскольку это был единственный путь спасения.

История применения рейши в Китае и Японии насчитывает более двух тысяч лет. Найти этот гриб в дикой природе считалось большой удачей. Дело в том, что, хотя шероховатые, жесткие споры гриба и цепляются к коре любых деревьев, прорастают они только при конкретной температуре и лишь на определенном дереве. А любят они дикую сливу, причем не каждую. Как утверждал знаменитый врач древности Ибн-Сина, из десяти тысяч диких слив только десяток может похвастаться своими соседями-приживалами – древесными грибами рейши.

Рейши является родственником русской чаги, они относятся к одному виду грибов – трутовикам.

Рейши – гриб крайне капризный, и найти его в диком виде очень сложно, а так как целебные его свойства ценились невероятно, то и стоил он дорого. Удачливый сборщик целебных грибов, один-единственный раз напав на грибницу рейши, мог безбедно прожить много лет, держа в секрете свое дерево, так как каждый год он собирал с него урожай и продавал китайским придворным врачам. Тайна культивирования рейши была открыта только в 1972 году, когда одному японскому фермеру, интересовавшемуся целебными грибами, после многочисленных экспериментов удалось выделить культуру

гриба и вырастить первые рейши на «грибной ферме». С тех пор рейши стали применять для массового производства лекарств.

В Японии и Китае экстракт рейши используется практически при любых заболеваниях, но для каждого заболевания существует своя методика дозирования. Рейши эффективно используется в пяти терапевтических направлениях.

Первое – сильное противоопухолевое действие. При приеме препарата из рейши идет регресс любых опухолей: и доброкачественных, и злокачественных. В этом случае рейши назначаются одним из компонентов курса лечения вместе с шиитакэ.

Второе – лечение аллергических заболеваний. Сейчас бронхиальная астма, атопический дерматит и другие аллергические проявления успешно лечатся (и излечиваются!) при помощи рейши.

Третье – лечение любых легочных заболеваний. Разумеется, лечение при помощи рейши – процесс длительный, но действенный и не вызывающий никаких побочных эффектов.

Четвертое – лечение сердечно-сосудистых заболеваний, причем настолько выраженное, что не только не уступает шиитакэ, но и превышает его действие на порядок.

Пятое – лечение психических заболеваний. Это редкое свойство впервые было отмечено в XVII веке, когда при помощи рейши была вылечена падучая у наследника микадо.

Рейши активно изучаются и используются на Западе, но в промышленное фармацевтическое производство идут не плодовые тела, а мицелий, что значительно снижает эффективность производимых лекарств и биодобавок.

### **Мейтаке**

«Ганцующий гриб» – так называют его в Японии, но более известен он все-таки под именем «гриб японских гейш». У него есть четыре удивительных свойства, за которые его ценят с давних пор все японские женщины – от полувоздушных гейш до матрон семейств.

Первое свойство – рассасывать доброкачественные опухоли в женском организме: миомы, фибромиомы, кисты любых локализаций. Великолечно поддается лечению этим грибом такое распространенное заболевание, как мастопатия.

В 1981 году на конгрессе Венгерского общества фунготерапевтов венгерский ученый Л. Глейти и его коллеги заявили, основываясь на результатах собственных опытов по воздействию мейтаке в гинекологии, что применение грибов не имеет аналогов по эффективности ни с каким известным препаратом. К тому же мейтаке имеют способность нормализовать гормональный фон женщин. Привыкания к мейтаке нет, и даже большие миомы уходят за год-полтора.

Второе удивительное свойство мейтаке – уменьшать климактерические явления у женщин. Доктор медицины, гинеколог Касуко Исудзе утверждает, что прием этого гриба способен снизить частоту приливов крови, потливость, снять раздражительность во время климактерической перестройки женского организма. Кроме того, этот гриб прекрасно выводит холестерин, что тоже очень актуально в этот период.

Третье его свойство – способность снижать и устранять неприятные явления предменструального синдрома – раздражительность, тянущие боли в животе, головные боли, слабость и утомляемость.

Четвертое свойство – способность снижать вес. Это его свойство и дало ему название – «гриб японских гейш». Оказывается, раньше существовала определенная научно-практическая система – целое искусство (оно называется «ямакиро»), которому обучались гейши, – как не обижать гостя и угощать его, обязательно пробуя каждое блюдо, и при этом не полнеть. И здесь приходил на помощь гриб мейтаке. У каждой гейши всегда был наготове порошок из этого гриба. Они либо сыпали его себе в еду, либо пили отвар или настой мейтаке. И были хрупки и полувоздушны, даже явно перебирая в калориях.

Интересный факт: серьезное исследование в одной из клиник Токио с участием 30 человек с избыточным весом, которые получали в диете грибы, показало, что пациенты потеряли от 2,5 до 14 кг за 8 недель. Кроме употребления добавок из грибов мейтаке пациенты ничего не меняли в своем обычном рационе.

### Веселка

Гриб-фаллус, или веселка (*Phallus impudicus*), является родственником дождевика. У молодых грибов плодовое тело овальное или яйцевидное. При созревании оно развивается и наружу выходит быстро удлиняющаяся белая, ломкая и пористая ножка, которая имеет наверху ячеистую тупоконическую шляпку, покрытую зловонной слизью, содержащей споры. Запах привлекает мух, которые, ползая, попутно захватывают и разносят споры. Старые, лишенные спор плодовые тела белые и не пахнут.

Веселка – самый загадочный гриб российских лесов. И самый знаменитый – он вошел в Книгу рекордов Гиннеса как рекордсмен по скорости роста: в течение минуты он выбрасывает на свет ножку, которая растет по 5 мм в минуту! Зато и жизнь этого удивительно целебного гриба всего один-два дня. Первый день – невзрачное сероватое студенистое яйцо, а на второй – это яйцо выбрасывает ножку с зонтиком. К вечеру гриб истекает слизью, а к утру от него остается только мокрое место.

В прошлом веке гриб был невероятно популярен у знахарей. Им лечили любые стадии рака (и успешно!), незаживающие язвы, заболевания желудочно-кишечного тракта, воспаления почек и печени, применяли при суставных заболеваниях. В конце IX – начале XX века веселку отправляли в Англию лекарям королевского двора, где из нее готовили снадобье от подагры для царственных особ. Знаменитый писатель Бальзак вылечил язву желудка именно настойкой веселки, которую приготовили ему в Санкт-Петербурге.

В XX веке веселка стала сенсацией, попав на лабораторный стол к биохимикам и встав в один ряд по целебным качествам со знаменитым японским грибом шиитаке. Оказалось, что ее способность выделять летучие антибиотики – пылеподобные вещества (так называемые грибные фитонциды) – даже выше, чем у японского лечебного гриба шиитаке. Фитонциды веселки убивают вирусы герпеса, гриппа, гепатита.

Противоопухолевое свойство веселки тоже невероятно велико. Есть свидетельства: «В деревнях под Опочкой никогда раковых больных не было, а все потому, что было принято такое кушанье – яйцо веселки рубили помельче и заливали сметаной, солили и съедали сырым». Ученые доказали, что это возможно. Действительно, полисахариды веселки

способствуют выработке в организме некоего фермента – перфорины, который уничтожает раковые клетки, не дает им делиться и формироваться в опухоль.

И водочная настойка веселки работает аналогично. Прием настойки веселки внутрь показан при онкологии, доброкачественных опухолях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, поджелудочной железы.

Применяемая наружно водочная настойка веселки заживляет язвы любой этиологии, свищи, гнойные раны, раковые язвы, показана при подагре, любых суставных заболеваниях.

## **Мухомор**

Кому не известен мухомор – пластинчатый гриб с ярко-красной шляпкой, вся поверхность которой обильно осыпана мелкими беловатыми хлопьями-бородавками, – один из наиболее распространенных грибов в лесах нашей страны. С раннего лета до поздней осени поодиночке или целыми семействами растет он в хвойных, березовых или смешанных лесах. Мухомор красный (*Amanita muscaria*), бесспорно, один из самых красивых грибов.

С детства внушали нам, что мухомор – ядовитый гриб, и потому, завидев яркую шляпку, многие люди беспощадно ее сбивают. Да и не удивительно: слишком много говорят о мучительном удушье, судорогах и обмороках, возникающих в результате отравления этим лесным красавцем. Но оказывается, мухомор – прекрасный лекарь. Главное – дозировка.

Эскимосы, коряки и другие народы Чукотки, Камчатки и Аляски высоко ценили мухомор как лечебное средство при нервных и психических расстройствах. В умеренных дозах эти народы применяли его для поднятия жизненного тонуса, снятия физической усталости. Лекари средней полосы России также знали рецепты различных снадобий, содержащих мухоморы, которые использовали для лечения опухолей, заболеваний внутренних органов, туберкулеза, множественного склероза, функционального нарушения деятельности спинного мозга, ревматизма, подагры и, особенно, экземы и других поражений кожи. Издавна настоем мухомора красного натирались при ревматизме, артрите, невралгиях, применяли при атеросклерозе. Мухомор в небольших дозах при внутреннем употреблении улучшает деятельность желез внутренней секреции и этим повышает общий тонус организма. Этот гриб и сегодня широко применяется в гомеопатической практике.

Название «мухомор» тоже не случайно: с его помощью легко можно избавиться от мух в жилом доме. Для этого следует шляпку и ножку разрезать на мелкие кусочки, положить на тарелку, облить водой или молоком и поставить на стол у окна. В тарелку следует положить фильтровальную бумагу так, чтобы она выступала за края тарелки. По мере высыхания, настой следует заменять свежим. В результате количество мух заметно уменьшится, а затем и исчезнет совсем. Также в борьбе с насекомыми можно ножку и шляпку мухомора разварить в жидкую кашу и смазывать ею щели, в которых гнездятся клопы. Иногда с этой целью используют и свежий сок мухомора. Ну чем не антибиотик?!

Долгое время считалось, что ядовитые свойства мухомора проявляются за счет наличия в нем алкалоида мускарина. Однако детальное изучение химического состава гриба показало, что в нем содержатся также кислоты, мусцинол и ряд других сильно-

действующих соединений. Видимо, при правильном употреблении эти вещества могут оказывать благоприятное влияние на организм человека. Во всяком случае, в последние годы мухомором всерьез заинтересовалась научная медицина.

Было установлено, что сок, мазь и отвар из мухомора прекрасно заживляют кожу, пораженную рентгеновским облучением. И не только заживляют, но и действуют профилактически. У больных, применявших под наблюдением врачей мазь из мухомора, как правило, кожные дерматиты не возникали.

Гомеопатическая медицина широко и с успехом применяет для лечения различных заболеваний настойку мухомора.

### *Рецепт настойки для приема внутрь*

Поставить в ряд 29 чистых прокипяченных бутылочек, в каждую из которых предварительно налито 10 мл 30%-ного спирта (или водки хорошего качества). В первую бутылочку добавить 2 капли свежего сока мухомора, закупорить ее и 30 раз энергично встряхнуть. Затем из этой бутылочки взять 2 капли полученного раствора и, перенеся их во вторую бутылочку, также встряхнуть 30 раз; 2 капли раствора из второй бутылочки добавить в третью и т. д.

Из приготовленного раствора в последней, двадцать девятой бутылочке взять 20 капель и добавить их в тридцатую бутылочку, куда налито 100 мл спирта, а затем 30 раз встряхнуть. Гомеопатическая настойка готова. Срок ее годности неограничен. Хранить ее нужно в прохладном темном месте. Настойку принимают по 5 капель на рюмку холодной кипяченой воды 1—2 раза в день: утром (натощак) и на ночь. По достижении положительного эффекта лекарство начинают принимать 1 раз в неделю, затем, ориентируясь по самочувствию больного, – 1 раз в месяц.

Показания к применению настойки мухомора чрезвычайно обширны: эпилепсия, тики, алкоголизм, психозы, во время инфекционных заболеваний с сильным возбуждением, депрессия, головная боль, ощущение ледяного холода в голове, головокружение с склонностью падать назад, зуд и жжение в глазах, чрезвычайная чувствительность век к прикосновению, быстрое утомление глаз во время зрительной работы. Также настойкой мухомора лечили приступы сильного голода (появляющиеся преимущественно по вечерам), вздутие живота, газы с чесночным запахом, половое перевозбуждение, дрожание конечностей.

Механизм действия настойки мухомора, по-видимому, связан с воздействием его на центральную нервную систему. Микродозы этого гриба уравнивают процессы возбуждения и торможения. Они также влияют на выделение физиологических жидкостей, кровообращение слизистых.

**ВНИМАНИЕ!** В негомеопатических дозах мухомор – ядовитое средство, сильно влияющее на нервную систему. Категорически нельзя использовать его иным образом для внутреннего применения. Если появились расстройство сознания, головокружение, тошнота, слабость, галлюцинации, немедленно прекратите принимать настойку. Во избежание умышленной передозировки не позволяйте больным с неустойчивой психикой принимать настойку самостоятельно.

Настойку мухомора можно применять наружно. Для лечения артрита и болей в позвоночнике используют следующий рецепт.

### ***Рецепт настойки мухомора для наружного применения***

В поллитровую бутылку с широким горлышком, заполненную до половины объема водкой, засыпать мелко накрошенные, предварительно вымытые мухоморы (до крышки). Сосуд плотно закрыть и несколько раз энергично встряхнуть. Выдержать в темном (но не холодном) месте 20 дней, периодически встряхивая. Затем еще раз сильно встряхнуть, процедить, перелить в другую бутылку, желательно из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой. Натирать больные суставы и спину, после чего обработанные места укутывать.

При наружном применении действие настойки, по-видимому, основано на проникновении активных веществ из мухомора через кожу в кровь. Они воздействуют на рецепторы и дают обезболивающий эффект. Мышцы расслабляются, и, следовательно, улучшается кровообращение.

Еще раз напомним, что мухомор ядовит!

### **Чага**

На стволах березы часто развивается гриб-паразит чага. Ее иногда называют черным березовый гриб или трутовик косотрубчатый. Существуют и народные названия – чульча, кяр, цырь.

Живя на березе, чага впитывает в себя вещества, которые дерево вырабатывает как средства защиты против гриба-паразита. Чага пьет соки своей хозяйки, чтобы переработать их и приготовить для человека концентрат целебной силы березы.

Растет чага на живых старых березах, реже встречается на ольхе, вязе, рябине. Считается, что целебной является только березовая чага. Хотя на Севере из рябиновой чаги издавна готовят различные напитки, добавляют в квас, лечат простуду, предупреждают выпадение зубов. В народе дымом от сгорания чаги (любой – березовой или рябиновой) «выкуривают» с тела лишай.

Русский березовый гриб чага стал в последнее время доходной статьей международного бизнеса. За стандартную коробочку чагового чая японские фанаты здорового образа жизни охотно выкладывают немалые суммы.

В Японии про чагу узнали относительно недавно, когда там была переведена книга Александра Солженицына «Раковый корпус». В Стране восходящего солнца начался массовый чаговый бум. Результаты исследований, предпринятых несколькими фармацевтическими компаниями, поразили даже закоренелых скептиков: оказалось, что чага буквально нашпигована ценнейшими биологически активными веществами, которых нет ни в одном из растений традиционной восточной медицины! Чаговая кислота нормализует обмен веществ и обладает многосторонним лечебным действием на органы и ткани человеческого организма. В большом количестве в чаге обнаружены птерины, которые обеспечивают ее противоопухолевое действие, мощный природный антисептик бетулин и фенольные соединения.



Чага содержит целый комплекс веществ, благотворно влияющих на человеческий организм. Она обладает спазмолитическим действием на гладкую мускулатуру и применяется для выведения камней из печени и почек, снимает спазмы сосудов, удаляет радиоактивные вещества из организма.

Регулировать кровяное давление чага может благодаря алкалоидам. Алкалоиды, содержащиеся в чаге, регулируют сердечную деятельность и дыхание. Благодаря этим веществам чага применяется в качестве бактерицидного средства. Алкалоиды используются для лечения болезней внутренних органов, нервных заболеваний.

Благодаря меланину экстракт чаги способствует стимуляции обменных процессов в организме, обладает противовоспалительным, восстанавливающим эффектом, защищает кожу от повреждений, вызываемых загрязнениями, стрессом, условиями окружающей среды, наследственностью.

Кислотно-щелочное равновесие в организме чага поддерживает благодаря органическим кислотам. Их роль в жизнедеятельности человека велика, поскольку они являются связующим звеном обмена углеводов и аминокислот.

#### ***Рецепт приготовления настоя чаги***

Чагу обмыть водой, измельчить, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Так как сухой гриб очень крепок, надо предварительно подержать его 4 часа в холодной кипяченой воде. Залить 1 часть измельченного гриба 5 частями кипяченой воды при температуре 40—50 °С, настаивать 2 суток, процедить через 3—4 слоя марли, остаток отжать в настой через эту же марлю. Приготовленный препарат может храниться в холодильнике до 4 дней. По основным рекомендациям принимать в течение дня дробно до 6 раз, всего 3 стакана в сутки. Пить за 30 минут до еды.

При лечении чагой следует придерживаться молочно-растительной диеты. Лечение чаще всего проводится курсами по 3—5 месяцев с перерывами в 7—10 дней.

#### ***Рецепт приготовления экстракта чаги***

Засыпать 1 стакан измельченной сухой чаги в 2-литровую банку и залить 5 стаканами водки. Банку закрыть крышкой и настаивать 1 неделю, затем слить жидкость в бутылку. Хранить в темном прохладном месте.

Применять экстракт чаги, приготовленный по такому рецепту, можно только в разбавленном виде: развести 3 ч. ложки экстракта в 150 мл воды и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

**ВНИМАНИЕ!** Помните, что суточная доза экстракта березового гриба не должна превышать 3,3—3,5 г.

#### ***Рецепт приготовления мази (1 й вариант)***

Положить в кастрюлю свежее нутряное свиное сало и добавить к нему отжим после настоя чаги в пропорции 1:1. Поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Остывшую массу накрыть тканью и дать отстояться в течение суток в прохладном месте. Затем растопить, процедить через марлю и разлить в баночки. Мазь рекомендуется

хранить в холодильнике. Применять следующим образом: нанести мазь на марлевую салфетку и наложить ее снаружи на область локализации опухоли, накрыть полиэтиленом и зафиксировать аппликацию лейкопластырем.

### ***Рецепт приготовления мази (2 й вариант)***

Налить в кастрюлю 200 мл растительного масла, добавить 100 г мелкоизмельченной чаги и 50 г березовых почек. Кипятить на малом огне 20 минут. Настаивать 12 часов, процедить через марлю, отжать. Хранить в холодильнике. Применять при кожных заболеваниях, экземе, лишае, ранах. Желательно не пользоваться повязками.

При лечении чагой очень важно соблюдать определенный режим питания. Больному рекомендуется преимущественно молочно-растительная пища. Употребление мяса и жиров лучше ограничить, полностью исключить консервы, копчености и острые приправы. Нельзя также внутривенно вводить глюкозу и применять пенициллин.

В лечебных целях, как правило, рекомендуют один из двух вариантов приема препаратов на основе чаги:

- 1) курсами по 3—5 месяцев с короткими перерывами (7—10 дней);
- 2) курсами по 1—2 месяца от 2 до 4 раз в год.

Чага обладает двухфазным действием при лечении опухолей. Эффект первой фазы проявляется быстро – в течение 1—4 недель (за исключением тяжелых больных) и ведет к явному улучшению самочувствия. Эффект второй фазы выявляется через 1,5—2 года и способствует замедлению роста опухоли.

Сегодня фармацевтическая промышленность освоила выпуск лекарства на основе березового гриба. Бефунгин (Befunginum) представляет собой полугустой экстракт, получаемый из грибных наростов чаги, которые образуются на деревьях фитопатогенным паразитом. К экстракту добавлены соли кобальта (кобальта хлорида 0,175% или кобальта сульфата 0,2%). В аннотации к препарату сказано, что эта жидкость темно-коричневого цвета оказывает общетонизирующее и болеутоляющее действие. Врачи прописывают препарат при хронических гастритах, дискинезиях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии, при язвенной болезни желудка, а также в качестве симптоматического средства, улучшающего общее состояние онкологических больных, для которых неприемлемы хирургические вмешательства или лучевая терапия.

### ***Способ применения бефунгина***

Развести 3 ч. ложки бефунгина в 150 мл теплой кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Перед употреблением флакон с препаратом надо обязательно взболтать. Лечение проводить 3—5 месяцев. При необходимости повторять курсы с перерывами в 7—10 дней.

Учеными отмечено, что при приеме внутрь березовый гриб – эффективное средство для лечения гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, для общего укрепления организма; чага улучшает состояние больных раком желудка и легких.

Наружно чагу раньше не использовали, потому что она обладает низкой проникающей способностью. Однако наука идет вперед, и недавно ученые разработали технологию, которая позволяет провести лечебные компоненты чаги через кожу и мышечные ткани к суставам и венам.

Чага содержит набор лечебных веществ, в которых очень нуждаются суставы и вены. Это особая чаговая кислота (до 60%), улучшающая обменные процессы в организме. Фенольные соединения защищают от инфекции и воспаления. Чага обладает мощным антиоксидантным действием, улучшает микро- и макроциркуляцию крови, повышает прочность кровеносных сосудов.

Чтобы придать чаге проникающие свойства, используются новые технологии. Лечебные компоненты аптечных готовых форм кремов «Чага» легко преодолевают кожный барьер и проходят к очагу заболевания. В кремы, кроме экстракта березового гриба, включены другие лекарственные растения, подобранные так, что они усиливают и дополняют действие друг друга

Чага используется в сборах для нормализации работы желудка, лечения хронических гастритов с нормальной и повышенной секрецией.

#### ***Рецепт настоя из чаги и сбора трав, эффективно при хроническом гастрите***

Взять одинаковое количество измельченной сухой чаги, цветков календулы, цветков ромашки, травы сушеницы, травы пустырника, травы тысячелистника, травы зверобоя, корни алтея, корни солодки, кору дуба. Все перемешать и 1 ст. ложку смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Курс лечения – 14 дней, затем перерыв (7 дней) и курс повторяется.

В период лечения данным сбором из продуктов исключить свежий хлеб, супы (молочный, грибной, гороховый), жирное мясо, соленую рыбу, копчености, острые и соленые деликатесы. Ограниченно разрешается употреблять картофель, сметану, индивидуально – зеленый лук. Общая масса дневного рациона составляет не более 3 кг, в том числе 1,2– 1,5 л жидкости. Полезно выпивать в день 0,5 л березового сока.

При наличии запора и склонности к нему рекомендуется следующий рецепт настоя.

#### ***Рецепт настоя, эффективно при запорах***

Взять по 1 части измельченной чаги, листа крапивы, травы донника и 3 части коры крушины. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Принимать на ночь по  $\frac{1}{2}$  стакана в течение 3 месяцев.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки при воспалении слизистой оболочки желудка эффективно действуют следующие настои.

#### ***Рецепт настоя, используемого при язве желудка (1 й вариант)***

Взять измельченную чагу и березовые почки в равных количествах. Перемешать.

Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка. Настоять. Процедить. Пить такой настой рекомендуется 3 раза в день до еды по  $\frac{1}{2}$  стакана в течение 5 месяцев.

### *Рецепт настоя, используемого при язве желудка (2 й вариант)*

К готовому аптечному желудочному сбору добавить измельченную чагу, лист подорожника, траву зверобоя, кукурузные рыльца, траву сушеницы болотной. Взять всех составляющих по 1 дес. ложке, залить 1 л кипятка, настоять 1 час. Пить по 1 стакану 4 раза в день в теплом виде с добавлением 1 ч. ложки меда.

### **Фитонциды – летучие антибиотики**

Растения, и особенно цветы, выделяют ароматические вещества не только чтобы привлечь пчел и порадовать человека, но и для борьбы с болезнетворными бактериями. Эти летучие целебные вещества называются фитонциды. Именно они являются одним из важных факторов усиления естественной невосприимчивости к заболеваниям, то есть иммунитета. Кстати, название «фитонцид» означает, во-первых, что вещества эти растительного происхождения («фитон»), а во-вторых, что они обладают свойством убивать другие организмы («циды»). Сравните со словом «антибиотики».

Фитонциды, летучие антибиотики, включают в себя органические вещества различного химического строения, обладающие ярко выраженным антимикробным действием. Считается, что большинство высших растений наделено этими веществами. Наиболее известны фитонцидные свойства лука, чеснока, сосны, а также герани, календулы, розы и многих других. Характеристики составных элементов растений свидетельствуют о большом разнообразии состава и сложности их воздействия на организм человека. Необходимо отметить, что во многих соках свежих овощей и растений содержится хлорофилл, который аналогично фитонцидам оказывает бактерицидное действие и эффективно очищает кровь. Следовательно, и его можно отнести к природным антибиотикам.

Известны сотни тысяч видов, разновидностей, сортов растений, и все они обладают целебными для человека фитонцидными свойствами. Наш соотечественник ученый-биолог Борис Петрович Токин в своей книге «Целебные яды растений» писал:

«Одни растения вырабатывают преимущественно сильно летучие фитонциды, другие – малолетучие; фитонциды различных растений обладают разной мощностью, различен и их химический состав. Фитонциды одних растений обладают бактерицидными свойствами, то есть могут убивать бактерии. Фитонциды других растений обладают бактериостатическими свойствами, то есть не убивают, а только задерживают рост и размножение микроорганизмов».

Фитонциды различных растений – это не одно какое-либо вещество, а множество самых разнообразных. Ученые-ботаники исследовали тысячи растений, применяли различные способы изучения и опытных экспериментов. В результате была выделена особая группа растений, у которых обнаружены бактерицидные вещества (в том числе и фитонциды), убивающие многие болезнетворные для человека бактерии. В эту группу вошли: чеснок, лук, крапива, листья эвкалипта, чистотела, кубышка желтая и многие другие растения. Есть среди них и цветущие – шиповник, пижма. Заметим, что все цветковые растения относятся к высшим растениям. И не просто так роза, ромашка, герань и другие цветы попали в разряд высших – за этим стоит высокая целительная сила этих представителей растительного мира.

Дыхание растений, их природная способность производить сахара и крахмал из углекислоты и воды, активность роста, ферментов и летучих веществ – фитонцидов – все эти проявления жизни могут сильно изменяться под влиянием окружающей среды. Взаимодействие растений между собой и с человеком устанавливается на основе общего использования света, воды, кислорода, углекислоты, питательных веществ, электромагнитных полей, биологического и энергоинформационного обмена.

Ароматы обладают достаточными резервами, способными восстановить процессы саморегуляции органов и тканей человека. Солнечная энергия, аккумулированная в растениях и создающая их разнообразный окрас, может успешно справляться с лечебно-профилактическими задачами. Она избавит человека от угнетенного состояния, что благотворно повлияет на его характер, а значит, и на функцию ряда органов, в первую очередь – на сердце и кору головного мозга. И этот целительный фактор всем нам давно известен.

Каждому ясно, что таинственная власть запахов простирается не только на состояние нашего физического тела, но и на тонкие структуры человеческого организма. Убедиться в этом легко. Наверное, у каждого из вас есть ароматы любимые, связанные с хорошими воспоминаниями, и нелюбимые. Наш организм, особенно эмоции, мгновенно реагирует, если какой-то запах вызывает в нас приятные или неприятные ассоциации. Невозможно не сталкиваться с ароматами вообще – вся наша жизнь проходит в мире запахов.

Разнообразие их огромно, ведь только ароматических растений насчитывают до 3000 видов, а химических запахов и парфюмерных композиций в сотни раз больше. В чем же заключена сила запахов?

Эфирные масла – квинтэссенция растений, обладающая энергией четырех стихий: земли, воды, огня и воздуха. Стихийная энергетика преобразована растениями и подчинена основной цели – жить.

Самые сильные и эффективные антибиотики, как подтвердили исследования, не химические, синтетические лекарства, а именно растительные. К большинству природных антибиотиков вирусы не могут приобрести устойчивость. В процессе эволюции, которая продолжалась сотни тысяч лет, растения выработали способность синтезировать природные антибиотики для самой эффективной защиты от разных бактерий и вирусов. Иначе они бы не выжили! А современные синтетические антибиотики были получены лишь в 1930-е годы. Им всего 80 лет. Но разве только вирусы угрожали существованию растений миллионы лет? Солнце и Луна, жара и холод, свет и тьма, радиация и электромагнитные бури, изменения атмосферного давления... Растения приобрели стойкий иммунитет, научились жить в гармонии с окружающим их миром, подчинив все одной цели – сохраниться как вид.

Сложный химический состав эфирных масел определяет их полифункциональность. Проявление тех или иных свойств у масел связано со способом их применения, дозировкой и индивидуальной восприимчивостью организма человека. Приведенное ниже описание эфирных масел носит самый общий характер и в каждом конкретном случае может быть уточнено. Практически все эфирные масла обладают сильным антисептическим, бактерицидным и в разной степени выраженным анальгетическим эффектами. При использовании в косметических целях эфирные масла проникают

глубоко в слои кожи, растворяют жировые отложения, попадают в кровь и лимфу, активизируют выделительную, дыхательную и защитную функции кожи.

## **Виды и свойства ароматических масел**

### **Масло апельсина**

Натуральное эфирное масло получают из кожуры апельсина методом холодного прессования. Масло имеет свежий фруктовый аромат. Обладает антисептическим, иммуностимулирующим, успокаивающим, отчасти спазмолитическим действиями. Стимулирует местное кровообращение, создает радостное, веселое настроение. Рекомендуется к применению при нервном напряжении, депрессии, бессоннице, спазмах и судорогах, в качестве желчегонного и антицеллюлитного средства.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3 капли (нормализует состояние центральной нервной системы при стрессах и депрессии, улучшает настроение).
- Массаж: 7 капель + 10 мл масла-основы (при целлюлите, для регенерации кожи).
- Ванна: 4 капли на полную ванну (против бессонницы, при депрессии).
- Полоскания: 1 капля + 1 стакан воды (профилактика воспаления десен, стоматита).
- Внутрь: 2—3 капли на стакан сока, принимать 1 раз в день, утром (возбуждает аппетит, нормализует перистальтику, стимулирует обмен веществ).
- В кулинарии: используется в качестве пищевой добавки в домашней кулинарии для приготовления алкогольных напитков, в кремах и тортах. Расход составляет 1—2 капли на 1 л напитка, 3—4 капли на 1 кг выпечки или крема.

**ВНИМАНИЕ!** Масло апельсина фототоксично, его нельзя наносить на кожу перед выходом на солнце.

### **Бергамотовое масло**

Натуральное эфирное масло получают из плодов *Citrus bergamia* Risso холодным прессованием. Масло имеет аромат, напоминающий лимон. Обладает антидепрессивным, спазмолитическим, анальгетическим, отхаркивающим и антисептическим действиями. Рекомендуется применять при простудах, гриппе, переутомлении и депрессии, кожных воспалениях, инфекциях мочевыводящих путей, проблемах с пищеварением. Концентрирует внимание, вызывает чувство бодрости.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли на 5 м<sup>2</sup> площади помещения (концентрирует внимание, нормализует настроение при депрессии).
- Аппликации: 5 капель + 10 мл масла (при угревой сыпи, плохо заживающих ранах, грибковых поражениях влажной кожи).

- Компрессы: 10 капель + 200 мл теплой воды (обертывания при варикозном расширении вен).
- Внутрь: 2 капли на 1 ч. ложку меда принимать с чаем (возбуждает аппетит, изгоняет глистов).
- В кулинарии: используется для ароматизации чая. Несколько капель масла нанести на стенки сосуда, в котором хранится сухой чай. Сосуд периодически встряхивать.

**ВНИМАНИЕ!** Бергамотовое масло противопоказано беременным женщинам и при эпилепсии. Обладает фототоксическим эффектом.

### Масло герани

Натуральное эфирное масло получают из растений *Pelargonium graveolens* методом перегонки с водяным паром. Масло имеет горьковатый цветочный аромат. Обладает антисептическим, обезболивающим, противовоспалительным и спазмолитическим действиями. Препятствует росту новообразований, венозному застою, повышает умственную и физическую активность.

#### Способы применения и дозировки

- В аромакурительнице: 1—3 капли на 10 м<sup>2</sup> помещения (успокаивающее действие, снимает переутомление, повышает умственную активность).
- Массаж: 4—5 капель на 15 г масла-основы (при мигренях, экземе и нечистой коже).
- Полоскания: 2—3 капли + 1 стакан воды (профилактика воспаления десен, стоматита, при ангине).
- Внутрь: 1 капля с медом или вареньем 2 раза в день после еды (при гастрите, воспалении кишечника, диабете).
- Компрессы: 4—5 капель на 10 мл воды (при явлениях венозного застоя в ногах).
- Обогащение косметических средств: 3—5 капель на 5 г крема-основы (для ежедневного ухода за жирной и чувствительной, проблемной кожей, способствует обновлению клеток, имеет хороший антицеллюлитный эффект).

**ВНИМАНИЕ!** Масло герани можно принимать внутрь только в небольших дозах и не использовать регулярно в течение длительного времени. Нельзя принимать натощак. Необходима консультация специалиста. Не рекомендуется беременным.

### Грейпфрутовое масло

Натуральное эфирное масло получают из кожуры зрелых плодов холодным прессованием. Масло имеет свежий целебный аромат. Обладает антисептическим, тонизирующим, антидепрессивным действиями. Имеет легкий слабительный и мочегонный эффект, стимулирует лимфообмен, снижает аппетит. Рекомендуется применять при депрессиях, стрессах, мигренях, для стимуляции секреции желчи, при ожирении.

#### Способы применения и дозировки

- В аромакурительнице: 3—4 капли (оказывает тонизирующее действие).
- Массаж: 5—7 капель + 10 мл масла-основы (при целлюлите, при жирной нечистой коже).
- Внутрь: 2—3 капли на 1 стакан фруктового сока (восстанавливает саморегуляцию клеток, нормализует работу печени, очищает кровь).
- Компрессы: 4—6 капель на 10 мл теплой воды – на область правого подреберья (при застое желчи).
- В кулинарии: используется в качестве вкусоароматической добавки в домашней кулинарии при приготовлении кондитерских кремов, пропиток, алкогольных напитков.

**ВНИМАНИЕ!** Грейпфрутовое масло обладает фототоксичным эффектом, его нельзя наносить на кожу перед приемом солнечных ванн.

### **Кардамоновое масло**

Натуральное эфирное масло получают из плодов *Elettaria cardamomum* Maton методом паровой дистилляции. Обладает антисептическим, анальгетическим и гипертензивным действиями. Рекомендуется применять при гастрических, головных и мышечных болях, а также в качестве тонизирующего средства.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (облегчает кашель, снимает головную боль).
- Массаж: 2 капли + 10 г масла-основы (гастрические расстройства, тошнота).
- В кулинарии: используется в качестве пряноароматической добавки в домашней кулинарии при приготовлении маринадов (1—2 капли на 1 л маринада) и в выпечных изделиях.

**ВНИМАНИЕ!** Кардамоновое масло следует применять с осторожностью, под наблюдением ароматерапевтов. Противопоказано детям младше 12 лет.

### **Кориандровое масло**

Натуральное эфирное масло получают из зрелых семян *Coriandrum sativum* L. методом паровой дистилляции. Масло имеет пряный цветочный теплый аромат. Обладает антисептическим, согревающим и анальгетическим действиями. Улучшает память, регенерирует кожу, хорошо снимает спазмы желудка, оказывает желчегонное действие. Рекомендуется применять для снятия усталости и нервного напряжения, уменьшения ревматических и артрических болей, при простудах, гриппе, бронхите.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (снимает депрессию, улучшает память).
- Массаж: 5 капель + 10 мл масла-основы (растирания при невралгии и ревматизме, массаж живота при спазмах желудка).



- Внутрь: 2 капли на 1 ч. ложку меда; принимать с чаем (возбуждает аппетит, препятствует газообразованию).
- Ингаляции: 3 капли на 1 л теплой воды (вдыхать в течение 10 минут при простуде).
- Ванночки: 5—7 капель на 3 л теплой воды, продолжительность процедуры 10—12 минут, курс – 10—15 процедур (при геморрое, трещинах сосков у кормящих матерей).
- В кулинарии: используется в качестве пряноароматической добавки в домашней кулинарии в маринадах и при приготовлении мясных блюд (1—2 капли масла на 1 л маринада или 1 кг фарша).

### **Коричное масло**

Натуральное эфирное масло получают из листьев *Cinnamomum zeylanicum* методом паровой дистилляции. Масло имеет теплый, сладкий, бальзамический аромат. Обладает антисептическим, противогрибковым и анальгетическим действиями. Стимулирует работу пищеварительной системы, согревает, способствует творческой деятельности.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (укрепляет иммунную систему, снимает умственное утомление).
- Ванны: 1—2 капли + 10 мл этилового спирта; 1 ч. ложку раствора добавить в ванну (при простудных и вирусных инфекциях, ревматизме).
- Компрессы: 6—7 капель + 200 мл теплой воды, смочить ткань, наложить на пораженное место и закрепить согревающей повязкой (при кожных воспалениях).
- Аппликации: 10 капель + 1 мл спирта, пропитать полученным раствором ватный тампон, прикладывать на бородавки и места укусов насекомых на 10—15 минут.
- Массаж: 15 капель на 10 мл масла-основы (массаж на область живота при атонии желудка, кишечной колике).
- В кулинарии: используется в качестве пряноароматической добавки в маринадах и выпечке (1—2 капли на 1 л маринада или 1 кг теста).

**ВНИМАНИЕ!** Коричное масло обладает сильным действием, принимать под контролем ароматерапевта.

### **Лавандовое масло**

Натуральное эфирное масло получают из верхушечных частей цветущих побегов *Lavandula officinalis* Сгах методом паровой дистилляции. Обладает антисептическим, ранозаживляющим, противовоспалительным, успокаивающим действиями. Нормализует сердечный ритм и кровяное давление, стимулирует регенерацию клеток.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (снимает умственное и физическое утомление, улучшает сон).

- Массаж: 5—7 капель на 10 мл масла-основы (при мышечных болях, ишиасе, артрите).
- Ингаляции: 10 капель + 1 л горячей воды (простуда, кашель).
- Внутрь: 2—3 капли на 1 ч. ложку меда с травяным чаем (при бессоннице, астме, бронхите, поносе, депрессии).
- Обогащение косметических средств: 12 капель на 10 г крема-основы (для ухода за воспаленной и чувствительной кожей, устранения шелушения).

**ВНИМАНИЕ!** Лавандовое масло несовместимо с йод- и железосодержащими лекарствами. Не рекомендуется беременным. Передозировка может вызвать увеличение содержания холестерина в крови.

### **Лавровое масло**

Натуральное эфирное масло получают из листьев *Laurus nobilis* L. методом паровой дистилляции.

Обладает антисептическим, спазмолитическим, согревающим и противовоспалительным действиями. Активно противодействует туберкулезной палочке, снижает содержание сахара в крови.

#### **Способы применения и дозировки**

- Массаж: 5—7 капель на 10 мл масла-основы (при мышечных болях, ушибах и растяжениях, для снятия нервного напряжения).
- Полоскания: 1 капля + 200 мл воды (при простуде и воспалении верхних дыхательных путей).
- Внутрь: 1 капля на 1 ч. ложку меда; принимать с теплым питьем (при инфекции пищеварительной системы, вздутии, диспепсии).
- В кулинарии: используется в качестве вкусоароматической добавки при приготовлении рыбных и мясных блюд и маринадов (1—2 капли на 1 л маринада или фарша).

### **Масло лимона**

Натуральное эфирное масло получают из кожуры плодов методом холодного прессования. Масло имеет свежий фруктовый аромат. Обладает антисептическим, вяжущим, гипотензивным, спазмолитическим действиями. Улучшает функцию сердца, способствует образованию белых кровяных телец, нормализует обмен веществ, стимулирует иммунитет. Рекомендуется при нарушениях обмена, спазмах сосудов, неврологических заболеваниях, дисфункции пищеварительной системы.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли на 5 м<sup>2</sup> площади помещения (успокаивает, очищает воздух от табачного запаха, дезинфицирует помещение).
- Аппликации: 3—5 капель на 10 мл масла-основы (для очищения кожи от пятен, при угрях и бородавках).

- Ванна: 4 капли на полную ванну (против бессонницы, при депрессии).
- Полоскания: 2—3 капли + 1 стакан воды (профилактика стоматита, при простуде).
- Внутрь: 2—3 капли на стакан сока; принимать 1 раз в день утром (возбуждает аппетит, нормализует перистальтику, стимулирует обмен веществ).
- Массаж: 4—5 капель на 10 мл масла-основы (люмбаго, радикулит).
- В кулинарии: в качестве пищевой добавки используется для приготовления алкогольных напитков, в кремах и тортах (расход масла 1—2 капли на 1 л напитка, 3—4 капли на 1 кг крема).

**ВНИМАНИЕ!** Лимонное масло фототоксично: нельзя наносить на кожу перед выходом на солнце.

### **Масло ладана**

Натуральное эфирное масло получают из смолы деревьев рода *Boswellia sacra* sp. методом паровой дистилляции. Масло имеет смолистый бальзамический аромат. Обладает антисептическим, вяжущим, диуретическим и успокаивающим действиями. Устраняет ночные страхи. Рекомендуется применять при бронхите, астме, инфекциях мочевыводящих путей, для ухода за сухой, стареющей кожей, при стрессах и навязчивых состояниях.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (обладает успокаивающим действием).
- Массаж: 5 капель + 10 мл масла-основы (при астме и бронхите, восстанавливает упругость стареющей кожи).
- Ингаляции: 10 капель + 1 л горячей воды (простуда, бронхит, астма).
- Внутрь: 2—3 капли на 1 ч. ложку меда с травяным чаем (при астме, бронхите, инфекциях мочевыводящих путей).
- Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 15 г крема-основы (для ухода за сухой, увядающей кожей).

### **Можжевеловое масло**

Натуральное эфирное масло получают из плодов *Juniperus communis* методом паровой дистилляции. Масло имеет пряный бальзамически сладкий аромат. Обладает антисептическим, противовоспалительным, гипотензивным и мочегонным действиями. Регулирует обмен веществ, повышает эластичность сосудов, стимулирует регенерацию кожи, восстанавливает душевное равновесие при стрессе, навязчивых состояниях. Рекомендуется применять при целлюлите, для регуляции менструального цикла, повышения сопротивляемости организма, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей. Назначают при воспалении и повреждении кожных покровов, при отеках и нарушении кровообращения.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (успокаивающее действие при переутомлении и перенапряжении).
- Массаж и аппликации: 5 капель +10 мл масла-основы (при целлюлите, для обработки геморроидальных узлов).
- Ванна: 5 капель на полную ванну (провоцирует менструации, оказывает мочегонное действие).
- Внутрь: 2—3 капли на 1 чашку чая (для выведения шлаков, в качестве общеукрепляющего и мочегонного средства).
- Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 5 г крема-основы (очищает поры, стимулирует клеточное обновление).
- В кулинарии: используется в качестве пищевой добавки для приготовления алкогольных напитков и в маринадах. Расход составляет 1—2 капли на 1 л жидкости.

**ВНИМАНИЕ!** Можжевельное масло нельзя применять во время беременности и при болезнях почек.

### **Мандариновое масло**

Натуральное эфирное масло получают из кожуры плодов *Dancy tangerine* методом холодного прессования. Обладает антисептическим, спазмолитическим, успокаивающим и тонизирующим действиями. Повышает иммунитет (на клеточном уровне). Рекомендуется применять при болях в желудке, для стимуляции секреторной функции печени, при метеоризме.

#### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (успокаивающее действие при переутомлении и перенапряжении).
- Ванны: 3—5 капель добавить в ванну (при стрессе и бессоннице).
- Массаж и аппликации: 7 капель +10 мл мас-ла-основы (для стареющей кожи, против растяжек).
- Внутрь: 2—3 капли на 1 ч. ложку меда (детям против болей в желудке, улучшает аппетит, снимает стресс, метеоризм, нормализует работу печени).
- В кулинарии: используется в качестве пищевой добавки для приготовления алкогольных напитков, в кремах и тортах. Расход составляет 1—2 капли на 1 л напитка, 3—4 капли – на 1 кг крема.

**ВНИМАНИЕ!** Мандариновое масло фототоксично: нельзя наносить на кожу перед выходом на солнце.

### **Масло мяты перечной**

Натуральное эфирное масло получают из цветущей зелени *Mentha piperita L.* методом паровой дистилляции. Масло имеет свежий резкий аромат. Обладает анальгетическим, антисептическим, спазмолитическим и тонизирующим действиями. Рефлекторно

расширяет сосуды, нормализует артериальное давление, активизирует деятельность эндокринных желез, нормализует жировой обмен кожи.

### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (активизирует деятельность мозга, сильное освежающее средство).
- Массаж: 5 капель + 10 мл масла-основы (мышечные и желудочные боли, кожный зуд, ревматизм и люмбаго).
- Внутрь: 2—3 капли на 1 чашку чая (потогонное, слабительное, спазмолитическое действие).
- Обогащение косметических средств: 3—4 капли на 10 г крема-основы (для ухода за жирной пористой кожей).
- В кулинарии: используется в качестве пищевой добавки для выпечки изделий. Расход 1—2 капли на 1 кг теста.

**ВНИМАНИЕ!** Масло мяты перечной нельзя использовать при прохождении курса гомеопатического лечения.

### **Розмариновое масло**

Натуральное эфирное масло получают из соцветий и листьев *Rosmarinus officinalis* методом паровой дистилляции. Масло имеет пряный аромат. Обладает антисептическим и обезболивающим действиями. Оптимизирует память, снимает усталость, растворяет желчные камни, увеличивает желчеотделение, снижает уровень холестерина в крови. Рекомендуется применять при усталости, старческих недугах, половой слабости, целлюлите, простудных заболеваниях и различного рода болях желчнокаменной болезни.

### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (снимает умственное утомление, улучшает память).
- Ванны: 7—10 капель добавить в ванну, принимать ванну за 2—3 часа до сна (при стрессе, для снятия предменструального синдрома).
- Компрессы и аппликации: 5—10 капель + 100 мл теплой воды (при ожогах, воспалениях).
- Массаж: 5—7 капель + 10 мл масла-основы (при артрите, ревматизме, стрессе).
- Внутрь: 2—3 капли на 1 ч. ложку меда (укрепляет сердце, снижает уровень холестерина, оказывает возбуждающее действие).
- Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 10 кг крема (для улучшения местного кровообращения, обновления клеток кожи, для ухода за жирной кожей).

**ВНИМАНИЕ!** Розмариновое масло нельзя применять при беременности и эпилепсии.

### **Розовое масло**

Натуральное эфирное масло получают из цветов *Rosa Damascena* и *Rosa Callica* методом паровой дистилляции. Масло имеет своеобразный нежный свежий цветочный аромат.

Обладает тонизирующим, антисептическим, спазмолитическим, антиаллергическим, ранозаживляющим и антидепрессивным действиями. Восстанавливает микрофлору желудка и кишечника, способствует желчеотделению. Рекомендуется применять при терапии бактериальных, вирусных и грибковых заболеваний, при лучевых ожогах, головной боли, язве желудка, гипертонии и для снятия стресса и страхов.

### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (снимает умственное утомление, улучшает сон, нормализует давление).
- Ванны: 7—10 капель добавить в ванну (при стрессе, оказывает расслабляющее действие, регулирует деятельность кожных сальных желез).
- Массаж: 1—2 капли + 10 мл масла-основы (при увядающей коже, разрывах капилляров, для эротического массажа).
- Внутрь: 1—2 капли на 1 ч. ложку меда и  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды (укрепляет сердце, тонизирует, улучшает пищеварение, снимает приступ стенокардии).
- Обогащение косметических средств: 1—3 капли на 10 г крема (для ухода за стареющей, чувствительной кожей).

**ВНИМАНИЕ!** Розовое масло не рекомендуется применять в первые месяцы беременности.

### **Тминное масло**

Натуральное эфирное масло получают из семян *Carum carvi* L. методом паровой дистилляции. Масло имеет пряный аромат. Обладает антисептическим и спазмолитическим действиями. Снимает усталость и депрессию. Рекомендуется применять при нарушениях обмена, целлюлите, заболеваниях мочевыводящих каналов.

### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3—4 капли (при депрессии, усталости, апатии).
- Ванны: 7—10 капель добавить в ванну (при стрессе, усталости, вздутии живота, камнях в мочевыводящих каналах, целлюлите).
- Массаж: 5—7 капель + 10 мл масла-основы (то же, что и ванны).
- В кулинарии: может быть использовано в качестве добавки в выпечку и кремы (1—2 капли на 1 кг изделия), а также для приготовления маринадов и соусов (2—3 капли на 1 л маринада или соуса).

### **Укропное масло**

Натуральное эфирное масло получают из измельченной зелени методом паровой дистилляции. Масло имеет пряный аромат. Обладает антисептическим, спазмолитическим и анальгетическим действиями. Снимает раздражительность. Рекомендуется применять при метеоризме, расстройствах пищеварения, коликах у взрослых и детей, при мигренях и сухом кашле.

### **Способы применения и дозировки**

- Массаж: 1—2 капли + 20 мл масла-основы (при коликах массировать живот по часовой стрелке).
- Ингаляции: 2—3 капли в кипящую содовую воду, дышать 3—5 минут (при сухом кашле, першении в горле).
- Внутрь: 1—2 капли на 1 стакан горячей воды (при раздражительности и мигрени).
- В кулинарии: может быть использовано в качестве пряноароматической добавки для приготовления маринадов (2—3 капли на 1 л маринада), заправок и ароматизации растительного масла.

### **Чесночное масло**

Натуральное эфирное масло получают из луковиц и зелени чеснока методом паровой дистилляции. Масло имеет характерный резкий аромат. Обладает сильным противомикробным, умеренным гипотензивным и мочегонным действиями. Снижает уровень холестерина. Рекомендуется применять при гипертонии, отеках, различных кишечных инфекциях и глистных инвазиях, ангине, метеоризме, бессоннице.

### **Способы применения и дозировки**

- Массаж: 5 капель + 10 мл масла-основы (при растяжении мышц и разрывах связок).
- Внутрь: 1 капля с хлебным мякишем во время еды при глистных инвазиях; 3—4 капли + 10 мл этилового спирта, полученный раствор смешать с 0,5 л водки (принимать по 10 капель при кишечных инфекциях и для профилактики гриппа).

### **Масло шалфея**

Натуральное эфирное масло получают из свежих и подсушенных растений шалфея лекарственного *Salvia officinalis* методом паровой перегонки. Обладает антисептическим, успокаивающим, противовоспалительным и спазмолитическим действиями.

### **Способы применения и дозировки**

- В аромакурительнице: 3 капли (освежает воздух в помещении, улучшает память).
- Массаж: 7 капель + 10 мл масла-основы (при целлюлите, для регенерации кожи).
- Ванна: 4—8 капель на полную ванну (против ревматических болей, для регуляции гиперфункции потовых желез).
- Полоскания: 1 капля + 10 мл спирта, несколько капель смеси на 1 стакан воды (охриплость горла, профилактика воспаления десен, стоматита).
- Внутрь: 1—2 капли на стакан чая; принимать 1 раз в день утром (стимулирует обмен веществ, увеличивает защитные силы организма, потогонное и желчегонное действие).

**ВНИМАНИЕ!** Масло шалфея не рекомендуется применять перед сном. Противопоказано беременным женщинам и больным эпилепсией.

## Эвкалиптовое масло

Натуральное эфирное масло получают из молодых зеленых частей эвкалиптового дерева методом паровой дистилляции. Масло имеет свежий пряный аромат. Обладает антисептическим, анальгетическим, противовирусным и отхаркивающим действиями. Оптимизирует работу мозга, снижает уровень сахара в крови. Рекомендуется применять при простуде, бронхите, гриппе, ревматических и артрических болях, стоматологических инфекциях и инфекциях мочевыводящих путей.

### Способы применения и дозировки

- В аромакурительнице: 2—3 капли (концентрирует внимание, активизирует умственную деятельность).
- Массаж: 10 капель + 10 мл масла-основы (при мигрени, ревматизме, герпесе).
- Ингаляции: 10 капель + 1 л воды (при бронхите, насморке).
- Ванны: 1 капля на полную ванну (при гриппе, кашле, простуде, переутомлении мышц).
- Внутрь: 2 капли на 1 ч. ложку меда; принимать 1 раз в день (жаропонижающее, отхаркивающее, мочегонное средство).

**ВНИМАНИЕ!** Эвкалиптовое масло обладает сильным действием. Не использовать регулярно в течение длительного времени. Не применять одновременно с гомеопатическими средствами.

## Методики применения эфирных масел

### Аромакурительница

Аромакурительницы (аромалампы различных конструкций) позволяют проводить ароматизацию, дезинфекцию и освежение воздуха в закрытых помещениях при помощи эфирных масел.

В чашку аромалампы налить теплую воду, добавить расчетное количество эфирного масла и зажечь свечу. Продолжительность процедуры от 10—15 минут до 2—3 часов.

Периодичность – не чаще 2 раз в день. При отсутствии специальной аромакурительницы можно воспользоваться керамической чашкой с горячей водой (до 45—50 °C), в которую добавить соответствующее количество капель эфирного масла.

### Ингаляции

Ингаляции улучшают функцию внешнего дыхания, корректируют состояние центральной нервной системы, являются действенным средством в профилактике и лечении простудных и вирусных заболеваний.

Холодная ингаляция. Нанести на носовой платок 4—5 капель соответствующего эфирного масла. Вдыхать аромат через нос. Продолжительность процедуры не более 10 минут.

Паровая ингаляция. Налить в емкость 1 л горячей воды (до 45—50 °C), добавить эфирное масло, накрыть голову полотенцем и вдыхать пары 5—7 минут. Процедуру проводить 2—



3 раза в день. После ингаляции следует отдохнуть в течение 1 часа (пищу в это время лучше не принимать).

### **Полоскания**

Эффективный способ профилактики и лечения заболеваний ротовой полости и горла. Несколько капель эфирного масла добавить в стакан с теплой водой, соляным или содовым раствором и хорошо перемешать. Процедуру проводить каждые 2 часа.

### **Компрессы**

Обычно применяют при ушибах, растяжении связок, закупорке сосудов, отеках.

Холодный компресс (примочка). Применяют в случае, если ушиб или растяжение произошли недавно. Добавить в 0,5 л очень холодной воды 5—8 капель масла, смочить этой водой ткань, отжать ее и наложить на поврежденное место. Поверх ткани наложить тонкую полиэтиленовую пленку. Держать компресс до тех пор, пока он не согреется до температуры тела.

Горячий компресс. Применяют при застарелых повреждениях, мышечных болях и некоторых кожных недугах. В теплую воду или подогретое растительное масло (температура – 35—40 °С) добавить эфирное масло, смочить этим раствором ткань, отжать ее и приложить к пораженной поверхности, сверху накрыть тонкой полиэтиленовой пленкой и наложить согревающую повязку. Продолжительность процедуры – от 10 минут до 1,5 часа.

### **Аппликации**

Для получения аппликации эфирное масло смешивают с 10 мл масла-основы или этилового спирта. Пропитывают этим раствором тампон и прикладывают к пораженному месту на 5—15 минут.

### **Ванны**

В процессе принятия ванны эфирное масло проникает глубоко в кожу, раздражает ее рецепторы и приводит к рефлекторным изменениям в организме. В зависимости от целей ванна может быть горячей, прохладная, холодная или контрастная. В любом случае для внесения эфирного масла в воду следует использовать основу (соль, мед, сметана, молоко или кефир). Эфирное масло смешать с одним из перечисленных эмульгаторов и добавить в воду.

Горячая сидячая ванна. Температура воды – 37—42 С, продолжительность – не более 20 минут.

Прохладная ванна. Температура воды – 33– 36 С, продолжительность не более 60 минут.

Холодная ванна. Температура воды – 15—20 С, продолжительность не более 5—7 минут. После ванны надо интенсивно растереться полотенцем.

Контрастная ванна. Применяется для рук и для ног. Конечности попеременно опускают в ванночки с горячей и холодной водой, начиная с горячей (1 минута) и завершая холодной (20 секунд), продолжительность всей процедуры 10 минут. Температура горячей и холодной воды такова, какую можно терпеть.

## **Массаж**

Массаж оказывает комплексное воздействие на организм и в зависимости от цели может быть как общим, так и местным. Для приготовления массажного масла используют масла-носители, которые смешивают с эфирными маслами. На один прием необходимо 15 мл масла-основы и 3—9 капель эфирного масла.

### ***Как выбрать масло основу для массажа***

При нанесении на кожу (при массаже или для ароматизации кожи) эфирные масла необходимо смешивать с маслом-основой. Существует целый ряд растительных масел, широко используемых в качестве основы. Каждое из этих масел обладает самостоятельным биологическим действием и тем или иным образом влияет на состояние кожных покровов. Следует избегать применения в качестве основы минеральных масел: вазелина, скипидара и др. Они плохо проникают через кожу, остаются на поверхности и препятствуют поглощению ароматических компонентов. Кроме того, при продолжительном воздействии минеральные вещества, содержащиеся в таких маслах, высушивают кожу.

Наилучшими универсальными средствами для основы являются легкие масла с тонкой текстурой, такие как абрикосовое, жожоба, миндальное, персиковое, из виноградной косточки и некоторые другие. Однако существует ряд густых, тяжелых масел, богатых витамином Е и являющихся сильными антиоксидантами (авокадо, кунжутное, ростков пшеницы). Эти масла очень полезны для кожи и их следует добавлять к легкому маслу (10—20%).

При выборе масла-основы следует руководствоваться особенностями кожи и целями массажа (косметический, лечебный). Так, например, миндальное масло, полученное из ядер сладкого миндаля, обладает питательными и регенерирующими свойствами. Оно полезно при экземах и раздражениях. Масло из виноградных косточек – одно из самых легких и быстро всасывающихся. Если есть возможность, то в качестве носителя полезно использовать смесь масел (например, масло зародышей пшеницы + авокадо + виноградной косточки).

### ***Как приготовить массажное масло***

Стандартный раствор эфирных масел для массажа готовится следующим образом.

К 15 мл легкого масла-основы добавить 2—3 мл масла ростков пшеницы и 5—7 капель эфирного масла либо смеси эфирных масел (при этом следует иметь в виду, что смешивать более четырех видов масел не рекомендуется).

Для массажа всего тела хватит 15—20 мл массажного масла. Если вы готовите масло для одного человека, то этого количества хватит на 2—3 недели.

Если вы пользуетесь эфирным маслом впервые, то лучше начинать с более низких концентраций: к 15 мл масла-основы добавить 3—4 капли эфирного масла.

### ***Растирания с массажной смесью***

Этот способ используют при мышечных и суставных болях. Для растирания берут 10 мл 50%-ного этилового спирта или водки и смешивают с эфирным маслом. Раствор наносят на пораженный участок, который интенсивно растирают. Далее накладывают согревающую повязку.

## **Методики применения эфирных масел**

### **Аромакурительница**

Аромакурительницы (аромалампы различных конструкций) позволяют проводить ароматизацию, дезинфекцию и освежение воздуха в закрытых помещениях при помощи эфирных масел.

В чашку аромалампы налить теплую воду, добавить расчетное количество эфирного масла и зажечь свечу. Продолжительность процедуры от 10—15 минут до 2—3 часов.

Периодичность – не чаще 2 раз в день. При отсутствии специальной аромакурительницы можно воспользоваться керамической чашкой с горячей водой (до 45—50 С), в которую добавить соответствующее количество капель эфирного масла.

### **Ингаляции**

Ингаляции улучшают функцию внешнего дыхания, корректируют состояние центральной нервной системы, являются действенным средством в профилактике и лечении простудных и вирусных заболеваний.

Холодная ингаляция. Нанести на носовой платок 4—5 капель соответствующего эфирного масла. Вдыхать аромат через нос. Продолжительность процедуры не более 10 минут.

Паровая ингаляция. Налить в емкость 1 л горячей воды (до 45—50 °С), добавить эфирное масло, накрыть голову полотенцем и вдыхать пары 5—7 минут. Процедуру проводить 2—3 раза в день. После ингаляции следует отдохнуть в течение 1 часа (пищу в это время лучше не принимать).

### **Полоскания**

Эффективный способ профилактики и лечения заболеваний ротовой полости и горла. Несколько капель эфирного масла добавить в стакан с теплой водой, соляным или содовым раствором и хорошо перемешать. Процедуру проводить каждые 2 часа.

### **Компрессы**

Обычно применяют при ушибах, растяжении связок, закупорке сосудов, отеках.

Холодный компресс (примочка). Применяют в случае, если ушиб или растяжение произошли недавно. Добавить в 0,5 л очень холодной воды 5—8 капель масла, смочить этой водой ткань, отжать ее и наложить на поврежденное место. Поверх ткани наложить

тонкую полиэтиленовую пленку. Держать компресс до тех пор, пока он не согреется до температуры тела.

Горячий компресс. Применяют при застарелых повреждениях, мышечных болях и некоторых кожных недугах. В теплую воду или подогретое растительное масло (температура – 35—40 °С) добавить эфирное масло, смочить этим раствором ткань, отжать ее и приложить к пораженной поверхности, сверху накрыть тонкой полиэтиленовой пленкой и наложить согревающую повязку. Продолжительность процедуры – от 10 минут до 1,5 часа.

### **Аппликации**

Для получения аппликации эфирное масло смешивают с 10 мл масла-основы или этилового спирта. Пропитывают этим раствором тампон и прикладывают к пораженному месту на 5—15 минут.

### **Ванны**

В процессе принятия ванны эфирное масло проникает глубоко в кожу, раздражает ее рецепторы и приводит к рефлекторным изменениям в организме. В зависимости от целей ванна может быть горячая, прохладная, холодная или контрастная. В любом случае для внесения эфирного масла в воду следует использовать основу (соль, мед, сметана, молоко или кефир). Эфирное масло смешать с одним из перечисленных эмульгаторов и добавить в воду.

Горячая сидячая ванна. Температура воды – 37—42 С, продолжительность – не более 20 минут.

Прохладная ванна. Температура воды – 33– 36 С, продолжительность не более 60 минут.

Холодная ванна. Температура воды – 15—20 С, продолжительность не более 5—7 минут. После ванны надо интенсивно растереться полотенцем.

Контрастная ванна. Применяется для рук и для ног. Конечности попеременно опускают в ванночки с горячей и холодной водой, начиная с горячей (1 минута) и завершая холодной (20 секунд), продолжительность всей процедуры 10 минут. Температура горячей и холодной воды такова, какую можно терпеть.

### **Массаж**

Массаж оказывает комплексное воздействие на организм и в зависимости от цели может быть как общим, так и местным. Для приготовления массажного масла используют масла-носители, которые смешивают с эфирными маслами. На один прием необходимо 15 мл масла-основы и 3—9 капель эфирного масла.

#### ***Как выбрать масло основу для массажа***

При нанесении на кожу (при массаже или для ароматизации кожи) эфирные масла необходимо смешивать с маслом-основой. Существует целый ряд растительных масел, широко используемых в качестве основы. Каждое из этих масел обладает самостоятельным биологическим действием и тем или иным образом влияет на состояние

кожных покровов. Следует избегать применения в качестве основы минеральных масел: вазелина, скипидара и др. Они плохо проникают через кожу, остаются на поверхности и препятствуют поглощению ароматических компонентов. Кроме того, при продолжительном воздействии минеральные вещества, содержащиеся в таких маслах, высушивают кожу.

Наилучшими универсальными средствами для основы являются легкие масла с тонкой текстурой, такие как абрикосовое, жожоба, миндальное, персиковое, из виноградной косточки и некоторые другие. Однако существует ряд густых, тяжелых масел, богатых витамином Е и являющихся сильными антиокислителями (авокадо, кунжутное, ростков пшеницы). Эти масла очень полезны для кожи и их следует добавлять к легкому маслу (10—20%).

При выборе масла-основы следует руководствоваться особенностями кожи и целями массажа (косметический, лечебный). Так, например, миндальное масло, полученное из ядер сладкого миндаля, обладает питательными и регенерирующими свойствами. Оно полезно при экземах и раздражениях. Масло из виноградных косточек – одно из самых легких и быстро всасывающихся. Если есть возможность, то в качестве носителя полезно использовать смесь масел (например, масло зародышей пшеницы + авокадо + виноградной косточки).

#### ***Как приготовить массажное масло***

Стандартный раствор эфирных масел для массажа готовится следующим образом.

К 15 мл легкого масла-основы добавить 2—3 мл масла ростков пшеницы и 5—7 капель эфирного масла либо смеси эфирных масел (при этом следует иметь в виду, что смешивать более четырех видов масел не рекомендуется).

Для массажа всего тела хватит 15—20 мл массажного масла. Если вы готовите масло для одного человека, то этого количества хватит на 2—3 недели.

Если вы пользуетесь эфирным маслом впервые, то лучше начинать с более низких концентраций: к 15 мл масла-основы добавить 3—4 капли эфирного масла.

#### ***Растирания с массажной смесью***

Этот способ используют при мышечных и суставных болях. Для растирания берут 10 мл 50%-ного этилового спирта или водки и смешивают с эфирным маслом. Раствор наносят на пораженный участок, который интенсивно растирают. Далее накладывают согревающую повязку.

### **Целебные растения – замена антибиотикам**

Растения – одно из наиболее удивительных и совершенных творений природы. В самых ранних письменных памятниках человеческой культуры можно встретить указания об использовании растений не только в качестве источников питания, но и для лечения различных болезней. Теперь мы знаем, что целебные растения проявляют свои свойства благодаря чрезвычайно сложному и порой уникальному набору содержащихся в них химических соединений – белков, жиров, углеводов, алкалоидов, гликозидов, витаминов, ферментов, минеральных веществ и многих других составляющих, среди которых

имеются и антибиотики. Прежде чем рассматривать, какими растениями можно заменить искусственно созданные антибиотики, следует уточнить один очень важный в фитотерапии факт.

### **Противопоказания к применению некоторых лекарственных и огородных растений**

Все лекарства есть яды в больших дозах и друзья здоровья – в малых. Сложность такого понимания в том, что трудно отличить большое от малого. У одного человека и малая доза способна вызвать отравление (врачи называют это побочными явлениями, осложнениями, лекарственной непереносимостью), а другому – и большая доза не лекарство. В последнем случае проявляется резистентность (индивидуальная устойчивость) к данному препарату, поэтому для лечения такого человека нужны другие дозы. Почему это происходит? Ответ врачи пока дать не могут.

Некоторые из трав ядовиты и обладают достаточно сильным действием, особенно содержащие алкалоиды и гликозиды. При наличии нескольких заболеваний надо быть особенно внимательным при лечении травами, так как каждая травка и ягодка имеют свои противопоказания.

Например, всем известная *черноплодная рябина* (арония) категорически противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

*Девясил*ом нельзя лечиться при заболеваниях почек и во время беременности.

Очень много противопоказаний у *чабреца* (тимьян ползучий). Его нельзя принимать при выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, пред- и пост-инфарктном состоянии, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности.

Модная сегодня в диетах для снижения веса *морская капуста* (ламинария) тоже не так уж безобидна: она противопоказана при нефритах, геморрагическом диатезе, крапивнице, хроническом рините, беременности.

*Зверобой продырявленный* – растение ядовитое, его нельзя принимать в большом количестве и длительное время, особенно при гипертонии и повышенной температуре тела.

Ввиду раздражающего действия на почки применение настоя, отвара и настойки *березовых почек* как мочегонного средства допустимо лишь под контролем врача. Длительно эти препараты принимать нельзя.

Также ограничено количество и срок применения корней *валерианы*. Она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

*Душицу* нельзя применять при менструации и, что крайне важно, при беременности, так как она расслабляет гладкую мускулатуру матки и действует как abortивное средство.

*Женьшень*, этот любимый мужчинами стимулятор физической и умственной деятельности и хорошее средство повышения потенции, при длительном и неумеренном употреблении может вызвать обратный эффект. Знайте, что настойку женьшеня пьют только в холодное время года! Порядок таков: 2 недели приема чередуют с 2 неделями перерыва, всего

нужно провести 4 курса. При острых инфекционных заболеваниях и гипертонии женьшень противопоказан. Нельзя его принимать и детям до 16 лет.

Из-за высокого содержания пуринов плоды *калины обыкновенной* противопоказаны при подагре и болезнях почек.

Сок *крапивы* успешно принимают при нервных расстройствах, эпилепсии, воспалении, злокачественных новообразованиях. Но в то же время ее запрещено принимать при маточных кровотечениях, связанных с миомами, фибромами, при атеросклерозе, гипертонии, полипах. В пожилом возрасте прием крапивы следует ограничить, так как она способствует повышению свертываемости крови и повышению давления.

Длительное, более 2—3 недель, применение препаратов из *льна* (особенно семени) оказывает негативное воздействие при холециститах и гепатитах.

Плоды *можжевельника* противопоказаны при острых заболеваниях желудка, кишечника, почек, при язвенной болезни. Нельзя их употреблять беременным женщинам.

*Мята полевая и лесная* при приеме внутрь «закрывает доступ» к деторождению. К мяте садовой, культурной это не относится.

Целительное при многих болезнях масло *облепихи* противопоказано больным с острым холециститом, при склонности к поносам и патологии поджелудочной железы.

Препараты из *пастушьей сумки* противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови.

Настои и отвары из *подорожника* и его семян оказывают отрицательное воздействие при повышенной кислотности желудка, однако они очень эффективны для лечения язвенной болезни желудка и гастрита с пониженной секрецией.

*Полынь горькая* (серебристая) – ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки. Избегайте ее длительного применения, оно может вызвать судороги, галлюцинации и даже психические расстройства. Полынь горькую нельзя применять при язвенной болезни желудка, противопоказана она и при беременности.

*Тысячелистник* – ядовитое растение. Внутреннее применение всех видов тысячелистника требует осторожности. Длительное употребление растения и передозировка вызывают головокружение и кожную сыпь.

Длительное применение препаратов из *фиалки* и передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь.

Несмотря на то что *хвоц полевой* издавна применялся в народной медицине для лечения мочевого пузыря и выведения почечных камней, при острых заболеваниях почек он противопоказан, так как вызывает раздражение почечной ткани.

Если мы коснулись темы противопоказаний к применению трав, то необходимо сказать и об овощах. Если вы лечите травами, например, панкреатит и в то же время каждый день съедаете в большом количестве салат из капусты – улучшения здоровья не будет.

Здоровому человеку всякий овощ на пользу. При заболеваниях же наш организм начинает болезненно реагировать на некоторые продукты питания, в частности на некоторые овощи.

*Капуста белокочанная.* При употреблении ее в сыром виде и в больших количествах, особенно при отсутствии крепких зубов для ее тщательного пережевывания, могут возникнуть вздутие живота, тяжесть в желудке, тошнота. Противопоказана капуста при панкреатите.

*Картофель.* Нельзя употреблять в пищу позеленевшие клубни, так как они содержат ядовитое вещество – соланин.

*Лук репчатый* (сырой) нельзя есть страдающим острыми заболеваниями желудка, почек и печени.

*Морковь.* Не рекомендуется больным почечнокаменной болезнью, сопровождающейся выпадением фосфатов в щелочной моче. У некоторых людей, принимающих в большом количестве морковный сок, могут появиться вялость, головная боль, рвота, расстройство координации движений, сыпь на коже, повышение температуры, боль в костях.

*Огурцы* свежие противопоказаний не имеют. А вот соленые и консервированные даже здоровым людям следует включать в меню в небольшом количестве, так как соль, сахар и уксус раздражают желудочно-кишечный тракт и другие внутренние органы, повышают кровяное давление, задерживают жидкость в организме.

*Перец сладкий* противопоказан при сердечно-сосудистых заболеваниях с нарушением ритма сердца и повышенным кровяным давлением. Следует быть осторожным в его употреблении людям с повышенной возбудимостью нервной системы, нельзя его есть эпилептикам. При геморрое перец вызывает сильный зуд. С осторожностью нужно есть перец при хронических заболеваниях печени и почек, а также не включать его в меню при язве желудка и кишечника.

*Ревень.* При употреблении в большом количестве в кишечнике может нарушиться всасывание кальция, в результате чего возможны судороги мышц; есть также опасность образования камней в почках. Ревень противопоказан больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, детям и беременным. Есть сведения, что злоупотребление ревенем способствует «сморщиванию» селезенки.

*Редька* противопоказана при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и заболеваниях почек.

*Салат листовой* в большом количестве вреден для больных туберкулезом и астмой. Замечено, что он снижает память и зрение.

*Чеснок.* Свежий чеснок раздражает слизистую желудка. Нельзя принимать его при воспалениях желудка и почек, при обострении геморроя, сильных месячных.

*Кориандр.* Его не рекомендуется есть при сердечно-сосудистых заболеваниях, повышенной свертываемости крови, тромбозах, тромбозах, а также при язве желудка, гиперацидных гастритах, гипертонии и гипотонии.

*Петрушка* противопоказана беременным, так как может вызвать выкидыш.



*Укроп.* Передозировка его зелени понижает кровяное давление и вызывает общий упадок сил.

*Хрен.* Нельзя употреблять корень при острых воспалениях внутренних органов. При злоупотреблении может повыситься кровяное давление.

*Шпинат.* При хранении пищи из шпината в течение 24—48 часов в теплом помещении в нем образуются азотистокислые соли, которые способствуют выключению многих кровяных телец из процесса дыхания. Вследствие этого у детей могут появиться синюшность, одышка, рвота, понос. Поэтому готовые блюда из шпината лучше съедать сразу. Добавление сахара в блюда со шпинатом тормозит образование ядовитых солей. При заболеваниях печени, почек и подагре шпинат употреблять нежелательно.

*Щавель кислый* противопоказан при мочекаменной, желчнокаменной болезнях и нарушении обмена веществ. В этих случаях может произойти задержка мочи, проявиться уремия.

*Огуречная трава (бораго).* До недавнего времени считалась очень полезной, ее называли «радостью сердца» и широко рекомендовали для употребления. Новые научные данные говорят о том, что бораго способствует образованию тромбов в печени.

### **Пять главных антибиотиков огорода**

Лечебное действие растений, о которых речь пойдет ниже, проверено многовековым опытом человечества и обусловлено большим содержанием биологически активных веществ.

Что касается лука и чеснока, то на начальной стадии болезни они могут служить основными средствами лечения, но при ее прогрессировании им отводится вспомогательная роль. С лечебной целью нужно использовать свежесобранные лук и чеснок, так как антибактериальное действие чеснока, хранившегося в холодильнике четыре месяца, снижается по сравнению со свежим примерно вдвое. Чеснок, хранящийся при комнатной температуре, через восемь месяцев полностью теряет свои фитонцидные свойства.

### **Чеснок**

В народной медицине с лечебной целью используют свежие и сухие листья (перо), цельные и тертые зубки чеснока, их свежеприготовленный сок, ингаляции и пепел чесночины. Из листьев готовят отвары и настои, а луковицы чеснока принимают в свежем, вареном, пареном, печеном, тушеном, жареном и жженом виде.

**ВНИМАНИЕ!** Прием свежего чеснока противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатите, нефрите, беременности и эпилепсии.

В народной медицине известны различные способы приготовления лекарственных форм из чеснока.

Общеукрепляющие средства (эликсиры долголетия)

- Растереть 5 зубков чеснока с мелкой солью и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.

- Очистить 30 г чеснока, растолочь и настоять в 100 мл медицинского спирта или водки в темной стеклянной бутылке в течение 10 дней в прохладном месте. Принимать настой по 15—20 капель 2 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения – 2 недели. После 10-дневного перерыва курс повторить.

- Очистить 350 г чеснока, собранного утром после высыхания росы, растолочь деревянной ложкой и настоять в 200 мл 96%-ного спирта в темной стеклянной плотно закупоренной посуде в течение 10 дней (в темном прохладном месте). Затем настойку процедить и выдержать при комнатной температуре еще 2—3 дня. Принимать ее, капая в  $\frac{1}{4}$  стакана холодного молока, 3 раза в день за 15 минут до еды по следующей схеме.

1-й день: 1 капля (завтрак), 2 капли (обед), 3 капли (ужин).

2-й день: 4 капли (завтрак), 5 капель (обед), 6 капель (ужин).

3-й день: 7, 8, 9 капель в том же порядке.

Дойти до 15 капель к концу 5-го дня, затем на 6-й день: 15, 14, 13 капель, то есть постепенно уменьшать число капель на прием и дойти до 1 капли перед ужином.

Начиная с 11-го дня настойку принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не будет выпито все количество.

Проводить такое лечение рекомендуется 1 раз в 5 лет. Хранят настойку в холодном месте не более 3 месяцев.

Настойка чеснока очищает организм от жировых и солевых отложений, улучшает обмен веществ, восстанавливает эластичность сосудов, что предупреждает стенокардию, инфаркт миокарда, склероз, паралич, образование опухолей, улучшает зрение. При точном соблюдении рецепта организм омолаживается. Лечение рекомендуется начинать после 30 лет.

#### При анемии

Очистить и измельчить 300 г чеснока, массу переложить в 2-литровую банку, залить 1 л спирта и настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель настойки на  $\frac{1}{2}$  стакана молока 3 раза в день.

#### При склерозе

Наполнить нарезанным чесноком  $\frac{1}{3}$  часть литровой бутылки и залить водкой до горлышка. Настаивать в темном месте 14 дней, ежедневно взбалтывая. Принимать по 5 капель, разведя их в 1 ч. ложке воды, 3 раза в день до еды. Это средство также очищает кровеносную систему и желудок, снижает давление.

#### При подагре

Залить 100 мл водки 40 г измельченного чеснока и настаивать в закрытом сосуде в течение 14 дней.

Для улучшения вкуса можно прибавить 3—5 капель мятного масла. Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды.

**ВНИМАНИЕ!** Эта настойка противопоказана при беременности и эпилепсии.

#### При камнях в почках и мочевом пузыре

Натереть на мелкой терке 10 г чеснока, переложить в стеклянную посуду, залить 100 мл водки, плотно закрыть и настоять в темном месте в течение недели. Готовую настойку процедить и пить по 20—30 капель после еды 3 раза в день.

**ВНИМАНИЕ!** Перед началом лечения следует посоветоваться с врачом.

#### Глистогонные средства

Растереть 5 зубчиков чеснока и сварить в 1 стакане молока. Остудить, настоять и пить по 1 ч. ложке 4—5 раз в день натощак. Курс лечения – 7 дней. При острицах этим же настоем можно провести курс лечебных клизм (1 раз в день на ночь). Курс лечения – 4—5 процедур.

Свежеприготовленный сок чеснока принимать по 10—15 капель с теплым кипяченым молоком 2—3 раза в день натощак.

#### При одышке, болях в сердце

Смолоть 5 головок чеснока и 5 лимонов, затем добавить 0,5 кг меда и все перемешать. Смесь настоять неделю и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день натощак. Курс лечения – 2 месяца.

### Лук

Лук стимулирует и регулирует сердечную деятельность, секреторную активность выделительных органов: бронхов, печени, почек, поджелудочной железы, желез желудка и кишечника; снижает протромбиновый индекс, уровень холестерина и сахара в крови; нормализует давление крови; увеличивает эластичность и прочность сосудов; активизирует двигательную способность желудочно-кишечного тракта; ускоряет заживление ран; уничтожает инфекцию и патогенные простейшие организмы; изгоняет глистов.

С лечебной целью применяют сырой, вареный, сушеный лук, свежеприготовленный сок, свежие листья, семена и верхние оболочки (шелуха) овоща.

В народной медицине применяют следующие способы лечения луком.

**При гриппе, катарах верхних дыхательных путей, ангинах, хронических бронхитах, бронхиальной астме, туберкулезе, низкой кислотности желудочного сока, запорах, простатите, глистной инвазии**

- Свежий лук принимать внутрь, начиная с 10 г и постепенно увеличивая его количество до средней головки. При острых заболеваниях – ежедневно 2 раза в день, при хронических – через день за 15—20 минут до еды.
- Натертую на терке луковицу залить 0,5 л горячего молока, настоять ночь и пить полученный настой в течение дня за 15 минут до еды.

### При кашле

Измельчить 10 небольших луковиц и 1 головку чеснока, залить 1 л молока и кипятить, пока овощи не станут мягкими. Добавить по 1 ст. ложке меда и сливочного масла, перемешать и пить по 1 ст. ложке каждый час в течение дня.

### При остром и хроническом насморке

Тертую мякоть  $\frac{1}{2}$  части луковицы залить горячим растительным маслом в равных соотношениях, настоять 6—8 часов, процедить и обрабатывать им слизистую носа. Делать это следующим образом: смачивать маленькие тампоны из ваты и закладывать их в ноздри, глубоко вдыхая при этом несколько раз. Средство использовать в теплом виде и процедуру повторять несколько раз в течение дня. Хранить луковое масло можно не более суток в плотно закрытой посуде.

При остром насморке можно приготовленное таким образом масло закапывать в нос через каждые 2—3 часа.

### При гайморите

Тертую мякоть небольшой луковицы залить горячей медовой водой ( $\frac{1}{2}$  ч. ложки меда на 100 мл воды), настоять 5—6 часов. Полученным настоем промывать нос.

### При глухоте

В головке луковицы вырезать углубление, равное  $\frac{1}{4}$  ее объема, и залить его льняным маслом. Затем луковицу запечь, растереть и выжать сок. Полученный сок закапывать в уши по 2—3 раза в день.

### **При зуде кожи, высыпаниях, ожогах, обморожениях, рожистых воспалениях, гнойничковых сыпях, нарывах, ранах, бородавках и укусах**

Натертый лук выложить на ткань и прикладывать к пораженной коже, выдерживая 10—15 минут. Повязки менять 2 раза в день.

### **При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, почечнокаменной болезни, геморрое и запорах**

Свежеприготовленный сок принимать по 1 ч. ложке 4—6 раз в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. Вместо 1 ч. ложки сока можно съесть 1 ст. ложку натертого лука.

### При хронических гнойных конъюнктивитах

Свежий луковый сок разбавить в 3 раза большим количеством воды. Полученным раствором обрабатывать язвы слизистой полости рта и протирать веки (1—2 раза в день).

### **При заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите с мучительным кашлем, воспалении легких, туберкулезе, плохом слухе и зрении**

Луковый сок, смешанный с медом (1 : 1), употреблять по 1 ч. ложке 3—4 раза в день натощак.

### При анемии (малокровии) и склерозе

Залить 300 г лука 1 л чистого спирта и выдержать 3 недели в закрытой посуде. Принимать по 20 капель на 100 мл молока 3 раза в день после еды.

### При одышке

Залить 400 г измельченного репчатого лука 250 мл лимонного сока, хорошо перемешать, переложить смесь в банку и накрыть сложенной в несколько раз марлей. Настаивать сутки. Принимать по 1 ч. ложке, размешанной в 1 стакане воды, 1 раз в день перед сном. Лекарство перед употреблением взбалтывать. Хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике.

### Хрен

Корень и препараты из хрена обладают противовоспалительным, мочегонным, раздражающим, витаминным, отхаркивающим, сокогонным, фитонцидным свойствами.

**ВНИМАНИЕ!** Из за раздражающего действия хрен противопоказан при острых заболеваниях почек, гиперацидных гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. В случае передозировки может наступить воспалительная реакция слизистых оболочек, а также развиться интоксикация.

Сок из корня хрена при разведении с водой в соотношении 1 : 3 применяют при пониженной кислотности желудочного сока (гипоацидных гастритах), дискинезии желчных путей, нарушении моторики кишечника (атонии), радикулите, воспалении легких, плеврите, холецистите, лямблиозе; в качестве полосканий – при воспалении слизистой полости рта, горла. Сок растения закапывают в уши при воспалении и гнойных выделениях.

### При заболеваниях печени, лямблиозе, гипертонической болезни

Водный отвар хрена (1 ст. ложка корней на 200 мл воды, кипятить 5 минут, настоять 30 минут) пить по 1 стакану в течение дня.

При цинге, склонности к кровотечениям, при физическом и умственном истощении, малярии, подагре, ревматизме

Настойку корней хрена (на 1 часть корней растения берут 5 частей водки) принимать по 10—15 капель 2—3 раза в день.

### При холецистите, болезни Боткина

Водный настой хрена (1 кг корней хрена пропускают через мясорубку, заливают 3 л кипятка, настаивают в течение суток в закрытом сосуде) принимать по  $\frac{7}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой в течение 7 дней.

В индийской медицине корни растения применяли как мочегонное и отвлекающее средство *при воспалении седалищного нерва.*

Наружно кашица из хрена используется при *веснушках, пигментных пятнах, угревой сыпи, гнойных ранах и язвах*. Полезны маски из кашицы хрена с тертым яблоком в соотношении 1:1, которые рекомендуют наносить на лицо при *жирной себорее, вялой и дряблой коже*. В виде компресса из кашицы корней хрен назначают для наружного лечения *гнойных ран и рака кожи*.

Конечно, хрен не может конкурировать с чесноком и луком как средство индивидуальной защиты, профилактики острых респираторных вирусных заболеваний. Однако при эпидемиях *гриппа* полезно держать в комнате на тарелке свежерастертую кашу хрена и употреблять ее в пищу почаще.

Хрен оказывает общетонизирующее действие и рекомендуется вялым людям со сниженным артериальным давлением. Его следует использовать как добавку к пище пожилым людям со сниженной перистальтикой желудка и кишечника.

Настой хрена используют для полосканий при ангине, парадонтозе, воспалениях слизистой оболочки рта.

### **Малина**

Малину традиционно применяют при простудных заболеваниях, гриппе, острых респираторных инфекциях, обострении болей в суставах, при радикулите, а также атеросклерозе, лихорадках и невралгических явлениях, малокровии, угрях, воспалении желудка и кишечника, как дополнительное лечение при диабете, гипертонии, болезнях почек.

Ягоды малины эффективно используют при желудочно-кишечных заболеваниях, лихорадочных состояниях, алкогольном опьянении. Для этого сушеные ягоды надо заваривать как чай.

Чай из сушеных ягод очень полезен при гриппе, ангине, простудных заболеваниях.

При воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхов, легких применяют ягоды малины в любом виде.

*Интересный факт:* свежие ягоды малины регулируют жировой обмен в организме. Если втирать свежую малину в проблемные места, то слой подкожного жира уменьшается. Некоторые фирмы уже начали выпуск экстракта свежей малины в этих целях.

Настой высушенных листьев употребляют при неврастении, обострении заболеваний органов дыхания, кишечника (поносы), желудочных кровотечениях, кожных болезнях, при ангине, заболеваниях десен и горла (полоскание).

Настой высушенных листьев и цветов оказывает лечебное воздействие при заболевании глаз (промывание), при кашле, ангине, геморрое, женских болезнях.

Настой (цветков) применяют при рожистом воспалении, угрях (наружное).

Потогонные свойства малины полезны больным гипертонической болезнью: с потом удаляются значительные количества поваренной соли, в результате чего снижается артериальное давление, в этих случаях настой из малины пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана перед сном.

При повышенной кислотности желудочного сока, при воспалительных заболеваниях полости рта, для полосканий, промываний, примочек, как антитоксическое средство (при отравлении)

Залить 2 ст. ложки сухих измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день до еды.

#### При поносе

Залить 3 ст. ложки сухих измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день.

#### Успокаивающее средство

Залить 2—3 ст. ложки ягод (или листьев) 2 стаканами кипятка (суточная доза), настаивать 15 минут. Полученное количество употребить в течение дня после еды.

Сок из ягод малины рекомендуют при сахарном диабете. Зимой и в межсезонье следует принимать чай, порошок, компот без сахара, варенье на сорбите или ксилите, настой с кисло-сладкими сухими ягодами.

Малину как источник витамина В рекомендуют употреблять при длительном применении сульфамидных препаратов и антибиотиков, так как в этом случае снижается выработка этого витамина кишечными бактериями.

Настойка из листьев и цветков малины оказывает положительное действие при укусах насекомых. Укусы насекомых, особенно комаров и мошек, вследствие воздействия находящихся в их стоке раздражающих веществ, вызывают воспалительную реакцию. Особенно тяжело могут протекать укусы слепней, ос, пчел, так как вызывают сильную болезненность на месте укуса, выраженный отек (держится 1—3 дня). При резком выраженном отеке кожи или зуде целесообразно использовать свежие цветки и листья малины в виде настойки на спирту или водке (1 : 5). Ватку, смоченную в настойке, прикладывают к месту укуса на 10—20 минут либо участок укуса смазывают кисточкой (10—20 раз) по мере высыхания.

#### Хмель

В начале XX века рабочие пивоваренных заводов Сибири использовали горькое пиво для лечения «лихоманки» (так называли малярию). Однако объяснить положительные результаты лечения долгое время никому не удалось. Лишь после Великой Отечественной войны профессор К. Г. Титов заинтересовался «хмелевой смолкой» – завитками пены коричневого цвета, образующимися на поверхности пива после его брожения. Ученый снимал эту пену, высушивал ее в течение 2—3 дней при температуре 37 С, измельчал и получаемый коричнево-черный, горький порошок, названный им лугу сом (по первым буквам хмелевых кислот лу-пулон и гу-молон), успешно применял для лечения малярии у детей. В дальнейшем было установлено, что лугус может использоваться в качестве неспецифического лечебного средства при гипохромной анемии, гиповитаминозах, дистрофиях, колитах, бронхитах, пеллагре, гноящихся ранах, ожогах, рожистых воспалениях, трофических язвах, рахите и других заболеваниях. Даже в

больших разведениях лугус задерживал рост стафилококков, туберкулезной палочки и других болезнетворных микроорганизмов. Это – комплексное биологическое вещество, обладающее свойствами антибиотика.

Разнообразие химических веществ и предопределило возможности использования хмеля в медицине.

**ВНИМАНИЕ!** Нельзя забывать, что хмель со держит сильнодействующие вещества, и потому пользоваться им следует с осторожностью. При передозировке или беспорядочном применении препараты хмеля могут вызвать тошноту, рвоту, боли в желудке, чувство усталости. При работе с хмелем возникает болезнь «борщиков хмеля», выражающаяся в чувстве сонливости, потливости, возбуждении, страхе, повышении температуры, болях в области сердца, одышке, могут возникать явления хронической экземы. Поэтому лечение препаратами хмеля необходимо проводить только под наблюдением врача.

Разнообразны лечебные свойства хмеля. В результате многолетних исследований ученым удалось установить, что в шишках хмеля содержится горькое вещество, алкалоид хумулин, хмеледубильная и валериановая кислоты, сахара, камеди, смолы, воск, красящие вещества и эфирное масло, в состав которого входит более двухсот компонентов. Многие из них не расшифрованы и до настоящего времени. В последние годы в шишках обнаружены некоторые антибиотики и гормоны.

Часто врачи рекомендуют употреблять настой хмеля для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при катаре желудка, а также в качестве мочегонного и противовоспалительного средства при болезнях желчного пузыря, печени и почек. Прекрасное успокаивающее действие оказывает настой шишек хмеля, если его пьют на ночь, *при повышенной нервной возбудимости и бессоннице*. Шишки хмеля входят в состав специального успокоительного чая вместе с листьями мяты, вахты, корнем валерианы, цветками ромашки, плодами тмина и травой пустырника. Иногда используют мазь из порошка шишек хмеля на животном или растительном масле, которая применяется как болеутоляющее средство при *ушибах, нарывах, подагрических или ревматических болях*. Сухой экстракт хмеля входит в состав ховалеттен и валоседана, которые обладают успокаивающим действием, вытяжки из шишек – в состав многих патентованных отечественных и зарубежных средств.

Эфирное масло хмеля входит в состав валокордина, который применяется при *тахикардии, бессоннице, болях в области сердца*. Пьют валокордин по 30—50 капель на прием. Спиртовой экстракт шишек хмеля входит в состав лекарства «Уролесан», которое применяется при лечении *почечно и желчнокаменной болезни*.

Французские ученые установили, что хмель обладает тонизирующим и снотворным свойствами, антисептические свойства растения сильнее, чем у салициловой кислоты.

При лечении *угрей и нарывов* пользоваться теплыми припарками из горячих шишек хмеля. При *ушибах, ссадинах* хмель и его препараты используют в виде примочек и компрессов.

При *раке кожи и раке молочной железы* настой шишек хмеля принимать как внутрь, так и наружно, в виде примочек и компрессов.



В некоторых районах России до сих пор при *потере голоса* рекомендуют полоскать горло настоем или отваром шишек хмеля для наружного применения.

В народной медицине настой из шишек хмеля на хлебном квасе издавна применяют при *гастритах*, от *желтухи*, им моют голову для укрепления волос при раннем *облысении*, а также используют в ветеринарии при водянке и мышечной слабости у скота.

Порошок шишек хмеля по 1 — 1,5 г 3—4 раза в день (на кончике ножа) принимать при *нервном возбуждении*, в *климактерическом периоде* и в качестве противоспастического средства при *цистите*, а также при *болезненных менструациях*, *ночных поллюциях* и для снятия *повышенной половой возбудимости*.

#### Настой из шишек хмеля

Залить 1 ст. ложку сухих шишек 1 стаканом горячей воды, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1 ч. ложке 3—4 раза в день.

При эстрогенной недостаточности яичников принимать настой шишек хмеля по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

#### Отвар шишек хмеля

Залить 2 ст. ложки сухих измельченных шишек 1 л кипятка. Варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—5 раз в день. В качестве болеутоляющего, спазмолитического средства, а также при водянке, катарах желудка пить отвар шишек хмеля по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

При подагре и ревматизме принимать отвар или настой шишек по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  стакана 3—5 раз в день.

#### Отвар шишек для наружного применения

Залить 60 г сухих шишек хмеля 1 л кипятка, кипятить 5—6 минут, настаивать 45 минут, процедить. Применять для ванн, ванночек, спринцеваний, припарок и примочек, а также для мытья головы при раннем облысении. При себорее для укрепления волос мыть голову отваром шишек хмеля 2 раза в неделю. При аллергических дерматитах применять местно водный настой шишек хмеля.

#### Чай из шишек хмеля

Залить 1 ч. ложку шишек 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 стакану 2—3 раза в день при туберкулезе легких, анацидных гастритах, заболеваниях печени.

#### Настойка из шишек хмеля

Залить 1 часть сухих шишек 5 частями водки или 70%-ного спирта, настаивать 7 дней в теплом месте, пить по 7—10 капель в воде утром и вечером до еды.

## Мазь из шишек хмеля

Растереть 1 часть сухих шишек хмеля с 4 частями свиного жира. Применять при лечении долго не заживающих гнойных ран, при экземе и пролежнях.

## Рецепт при желтухе

Разбавить 1 стакан горячего кипяченого молока кипяченой водой наполовину, добавить 2 ст. ложки сока из веток или побегов хмеля и пить в теплом виде в течение дня.

Учитывая, что многие растения обладают некоторыми свойствами антибиотиков, для практического удобства приводим сводную таблицу.

## Грязелечение

Лечебную грязь в медицине используют очень давно. Древние египтяне лечили илом, оставленным разливом Нила, многие болезни. Лечились грязью древние римляне и греки. В I веке н. э. древнеримский писатель Плиний Старший в знаменитой «Естественной истории» упоминает о городе Парасин в Тавриде (Крымский полуостров), где лечатся «землей, исцеляющей всякие раны». В России целебные свойства грязей известны с XIV века, но только в 30-х годах XIX века открылись первые грязевые курорты: Саки в Крыму, Старая Русса, грязелечебница под открытым небом на лимане в Одессе. Этот вид лечения был очень популярен у русской аристократии. Многочисленные упоминания о нем есть в классических произведениях отечественной литературы. С XVI века грязелечением стали пользоваться итальянцы, они принимали грязевые ванны около вулканов. В следующем веке этот метод узнали во Франции, а немного позже – в Германии.

Бархатистая на ощупь, маслянистая, густая, вязкая, синевато-черная масса с запахом сероводорода – так можно сказать о лечебной грязи. Это продукт очень сложных физических, химических и биологических процессов. Образовывалась она в течение многих тысячелетий в результате взаимодействия воды озер (как правило, соленых), соли, глины, песка, остатков растений и микроорганизмов.

Говорить о едином механизме образования лечебной грязи нельзя. Каждое месторождение уникально. Чтобы грязь стала целебной, «созрела», необходимо редкое сочетание меняющихся условий. Поэтому ее зачастую сравнивают с хорошим вином, которое чем старше, тем ценнее.

Лечебная грязь – полезное ископаемое. Составы грязей разных месторождений отличаются так же, как их происхождение. Основу лечебной грязи можно представить в виде кристаллического скелета из мельчайших частиц глины, песка и различных нерастворимых в воде минеральных веществ. Студенистые (коллоидные) органические вещества и сернистые соединения железа как бы склеивают этот остов. Коллоидный комплекс словно пропитан водой и растворенными в ней минеральными веществами.

Лечебные грязи содержат даже газы – метан, аммиак, уголекислоты. В грязях очень много сероводорода, который вырабатывают бактерии (до 200 мг на 100 г лечебной грязи). Есть также вещества, по свойствам и действию подобные половым гормонам и антибиотикам,

витамины, ферменты, пигменты (красители), биогенные стимуляторы – вещества, усиливающие жизнестойкость.

У разных типов грязей – разная биологическая активность, а поэтому разное лечебное действие.

По происхождению и свойствам лечебные грязи нашей страны бывают:

- сероводородными иловыми;
- сапропелевыми (ил пресных водоемов);
- торфяными;
- сопочными.

К середине 90-х годов XX века в России разрабатывалось 79 месторождений лечебных грязей: 15 торфяных, 21 сапропелевое, 41 сероводородное иловое и 2 сопочных.

*Сероводородные иловые грязи* добывают со дна морей, лиманов и соленых озер. В них очень много минеральных солей и сульфида железа, но мало органических веществ. Этот вид иногда называют основным или собственно лечебными грязями. Самые известные в мире – грязи Мертвого моря и лучшие в Европе крымские грязи озера Саки.

В России славится месторождение озера Тамбукан в Ставропольском крае. Оно снабжает лечебной грязью крупнейший в мире узел грязелечебных курортов – Пятигорска, Железноводска, Ессентуков, Кисловодска и Нальчика. Хорошо известно месторождение озера Эльтон в Волгоградской области, грязь которого по составу близка илу Мертвого моря, но превосходит его по содержанию сульфидов железа и органических веществ. Лечебная грязь Кизилташского лимана действует очень мягко, поэтому ею снабжается детский курорт в Анапе. Известны месторождения озера Карачи в Новосибирской области, Старой Руссы и санатория «Сергиевские минеральные воды» в Саратовской области.

*Торфяные грязи* – результат длительного разложения растений и живых организмов в болотах. Их лечебное значение обусловлено высокими тепловыми свойствами и активными органическими веществами.

Месторождения торфяных грязей встречаются на 80% территории России. В Калининградской области разрабатывается месторождение «Горелое» – база курорта Светлогорск. Этот торф использовался еще на бывших курортах Восточной Пруссии. Известна торфяная лечебная грязь курорта Краинка в Тульской области. Уникальны торфяные грязи месторождения «Менек» города Сапожка в Рязанской области. Подобными торфяными грязями лечат на знаменитом грязевом курорте Франтишковы Лазни в Чехии.

*Сапропелевые грязи* распространены так же широко, как и торфяные. Это ил органического происхождения пресноводных озер, преимущественно донные отложения. Лечебная ценность сапропеля определяется тепловыми свойствами (они выше, чем у лечебного торфа), множеством органических веществ, витаминами, ферментами, гормонами, является аналогом антибиотиков широкого спектра действия.

Славятся месторождение «Озеро Молтаево» на Урале, сапропелевые грязи основанного Петром I первого русского курорта Марциальные Воды в Карелии.

Редкие свойства у сапропелей сестрорецкого курорта под Санкт-Петербургом. Это так называемые гиттиевые глины древнего моря, которые залегают под озером Сестрорецкий Разлив. Этот богатый минеральными веществами грязевой раствор можно использовать как самостоятельное лечебное средство.

*Сопочные грязи* выходят на поверхность земли с извержением грязевых вулканов. В России их месторождения сосредоточены на Таманском полуострове. Они отличаются органическими веществами нефтяного происхождения и терапевтически активными компонентами – йодом и бромом. В России их используют ограниченно, как дополнительное лечебное средство существует в основном в Анапе.

Лечебное действие грязей изучают со времен Древнего мира, но полностью оно еще не раскрыто.

И все же наука дала нам определенное представление о его механизме. При правильном лечении грязью все ее ценные свойства одновременно и комплексно действуют на все органы и системы больного организма.

Грязями лечат артриты, артрозы, ревматизм, люмбаго, радикулит, переломы костей и другие заболевания мышц, суставов, костей.

Грязевая процедура оказывает свое действие на организм через нервные окончания в коже, на которую непосредственно накладывается лечебная грязь при местных процедурах или с которой она соприкасается при грязевой ванне.

Грязи оказывают различное по своему виду действие.

Тепловое действие грязей имеет свои характерные особенности в сравнении, например, с водными тепловыми процедурами. Как известно, водяная ванна температурой 40 С уже ощущается как очень горячая и с трудом переносится организмом, но больные сравнительно легко выдерживают грязевые процедуры (общие и местные ванны) более высокой температуры – 44, 46 и даже 48 С. Высокая температура грязей способна повысить и температуру тела, что, в свою очередь, вызывает изменение в жизненных процессах организма.

Механическое действие грязей обнаруживается в основном в массирующем эффекте грязи, оказывающейся на поверхности тела. Особенно сильное влияние ощущают капиллярные сосуды. При этом кровь прогоняется из капилляров в сосудистое русло, вследствие чего повышается деятельность сердечно-сосудистой системы.

Химическое действие грязей состоит главным образом в том, что содержащиеся в них газы при принятии ванны входят через поры кожи в тело больного и оказывают лечебный эффект.

Электрическое действие лечебной грязи происходит вследствие того, что при контакте тела с грязевой массой возникает ряд токов различного направления. Эти токи проникают в организм больного через кожу, доставляя туда содержащиеся в грязях ионы йода, брома, калия, кальция, натрия. Кроме того, эти токи способствуют выделению из организма ядовитых веществ – ртути, свинца, мышьяка и других.

Биологическое действие грязелечения состоит в том, что грязь содержит вещество, которое по своим свойствам и действию приравнивается к гормону половых желез типа

фолликулина. Вещество это может оказывать положительное влияние на функцию половых желез.

Во время процедуры лечебная грязь действует на самый большой орган – кожу, которая неразрывно связана с другими органами и тканями. В коже огромное множество нервных окончаний, которые воспринимают давление, боль, температуру. Раздражение передается в кору головного мозга, который управляет всем организмом. Мозг воспринимает это раздражение и передает сигналы внутренним органам. Поэтому выделяется пот, выходят растворенные в нем вредные для организма вещества, улучшается кожное дыхание, повышается температура тела, усиливаются кровообращение и обмен веществ.

Грязь, создавая своим весом давление и трение, как бы массирует кожу, плотно пристаёт к ней, довольно трудно смывается. Большое значение имеет температура лечебной грязи. Грязь хорошо вбирает тепло и постепенно его отдает. Поэтому усиливается кровоток, ускоряются биохимические процессы в клетках, укрепляется иммунитет. Лечебная грязь действует на многие очень важные органы и системы организма человека. Сложные процессы, вызванные процедурой грязелечения, которые происходят в нервной системе, железах и крови, перестраивают организм, повышают его сопротивляемость и приводят к выздоровлению.

Хорошо известно, что грязелечение улучшает снабжение сердца кровью, увеличивает наполнение кровью мелких сосудов, капилляров. При правильном лечении у больных гипертонией снижается давление. Правда, во время приема процедур оно на время повышается, учащаются пульс и дыхание, выделяется много пота и усиливается образование мочи.

Еще одно, очень важное свойство лечебной грязи – снимать боль.

Грязелечение также снижает кислотность желудочного сока, нормализует деятельность желудка и кишечника, при заболеваниях печени улучшает отток желчи.

### **Болезни, которые лечат грязями:**

- артриты и полиартриты нетуберкулезного происхождения, ревматоидные полиартриты, болезнь Бехтерева, остеохондроз, остеомиелит, миозит;
- болезни и травмы костей, мышц, сухожилий, а также плохо зарастающие переломы;
- болезни и последствия травм головного и спинного мозга, последствия энцефалита, полиомиелита, церебральных параличей, радикулит;
- болезни органов пищеварения, спайки, хронические гепатиты, холецистит, панкреатит, язву желудка и двенадцатиперстной кишки;
- болезни кожи (псориаз, нейродермит, экзема);
- женские болезни (воспаление придатков, функциональные нарушения менструального цикла); отличные результаты дает лечение некоторых форм бесплодия;
- заболевания сосудов, тромбофлебит не в острой стадии;
- последствия лечения радиоактивного поражения;
- урологические болезни (простатит, цистит у детей);

- хронические болезни органов дыхания (пневмония, бронхит неастматического происхождения);
- хронические заболевания уха, горла и носа.

### **Противопоказания к лечению грязями:**

- активный туберкулез и бронхиальная астма;
- болезни крови;
- болезни почек с нарушением функций;
- гипертиреоз;
- злокачественные опухоли;
- инфекционные заболевания в острой стадии;
- острые воспалительные процессы;
- психические заболевания;
- сахарный диабет;
- сердечно-сосудистая недостаточность II—III степени, мерцательная аритмия, блокады, стенокардия;
- сильное истощение;
- тяжелые формы ожирения;
- хронические заболевания в стадии обострения;
- часто повторяющиеся или обильные кровотечения разного происхождения.

**ВНИМАНИЕ!** Нельзя применять грязелечение при беременности свыше 5 месяцев!

Помните, что грязелечение назначает только врач после тщательного клинического обследования! Процедуру и все ее элементы – температуру грязи, продолжительность и т. д. – может правильно определить только он. Больные отличаются по возрасту, состоянию организма, по заболеванию, по течению болезни. Поэтому врач лечит не болезнь, а больного.

### **Способы лечения грязями**

Грязелечение проводят на курортах, вблизи месторождения, или в специальных лечебно-профилактических учреждениях, которые называют грязелечебницами, используя привезенную лечебную грязь.

Есть два основных метода лечения (общие грязевые ванны и местные грязевые аппликации) и несколько классических типов лечения.

Интенсивное грязелечение – грязевые аппликации делают 2—3 дня подряд, затем больной 1 день отдыхает. Температура грязи 46—50 С, продолжительность ванны около 15 минут, курс – 14—16 процедур.

Ослабленное грязелечение – аппликации продолжительностью 10 минут делают через день. Температура грязи около 38—40 С, курс – 10 процедур.

## Аппликации

Перед грязелечением в течение 2 дней рекомендуется принимать по 1 ванне из рапы (концентрированного солевого раствора) температурой от 36 до 39 °С. На третий день надо отдохнуть, а с 4-го дня приступать к грязелечению.

Общую грязевую аппликацию делают так. Больного укладывают на кушетку и обмазывают грязью до шеи, оставляя свободной область сердца. Продолжительность процедуры 15—20 минут, температура – 38—42 °С (реже 44 °С).

Аппликации можно делать каждый день, через день или 2 дня подряд с перерывом на 3-й день. Нельзя забывать о том, что температуру аппликаций повышают постепенно.

Конечно, большие по площади аппликации действуют на организм сильнее. Но общие грязевые ванны назначают нечасто по двум причинам: они нужны не всем, и не каждому здоровье позволяет их принимать.

Местные грязевые ванны делают в виде «трусов», «сапог», «перчаток» и т. д. Намазывают грязью поясницу и ноги. Местные грязевые ванны назначают при заболеваниях позвоночника, суставов или костей. Делают их в виде «воротника» при некоторых болезнях носоглотки и лимфатических узлов у детей.

Некоторым больным при ухудшении общего состояния или обострении болезни грязелечение на несколько дней отменяют или делают интервалы между процедурами. Также снижают температуру грязи до 30—40 °С, а длительность процедуры – до 10—15 минут. Больному назначают болеутоляющие, успокаивающие и жаропонижающие лекарства (такие как бром, анальгин, аспирин и др.).

Если вы собрались использовать грязелечение, обязательно помните о том, что:

- 1) процедуры без рекомендации врача принимать нельзя;
- 2) ссадины и раздраженные участки кожи надо смазывать вазелином до процедуры и после нее;
- 3) принимая грязевую ванну, нужно принять удобное положение, лежать спокойно, без напряжения;
- 4) после процедуры необходимо принять душ в течение 2—3 минут;
- 5) мыться с мылом можно не чаще одного раза в 5 дней.

Некоторым больным разрешают принимать грязевые ванны 2 дня подряд и отдыхать на 3-й день, другим их делают через день. В одних случаях курс лечения состоит из 6 или 8 грязевых ванн, а в других – из 14—16. После каждой процедуры рекомендуется отдыхать не меньше 40 минут.

Не рекомендуется в один день сочетать грязелечение с общими водными, солнечными ваннами и другими процедурами, которые могут привести к перегреву или охлаждению организма.

При грязелечении часто бывает так называемая бальнеологическая реакция – общая или местная. Общая реакция часто отмечается при интенсивном грязелечении и высокой температуре грязи (44—50 °С). Человек чувствует слабость, у него повышается

температура тела, учащается сердцебиение, возникает головная боль, нарушается обмен веществ. С переходом на умеренное грязелечение общая реакция наблюдается реже.

Местная реакция выражается в усилении болей, отечности, припухлости тканей и в других признаках обострения воспалительного процесса. Такая реакция не нарушает физиологические функции организма. При резкой реакции на грязелечение не следует употреблять спиртные напитки.

Дети разных возрастов по-разному реагируют на грязелечение. Поэтому до сих пор медики спорят о том, с какого возраста можно его начинать. Некоторые считают, что детям до 2 лет грязелечение противопоказано. Другие рекомендуют начинать его с первого года жизни. При назначении грязелечения детям необходимо учитывать особенности роста, частоту аллергических заболеваний, функциональные изменения нервной, сердечно-сосудистой и других систем ребенка.

Детям назначают грязевые аппликации, пользуясь следующей схемой:

- от 6 месяцев до года: температура аппликации – 38 С, продолжительность процедуры – 5—8 минут; процедуры проводят через день, курс лечения составляет 8—10 процедур;
- от года до 3 лет: температура – 30—40 С, продолжительность 8—10 минут; лечение проводят через день, курс лечения – до 10 процедур;
- для детей старше 14 лет: температура 40—42 С, продолжительность —12—15 минут; лечение проводят через 2 дня, курс составляет 12– 15 процедур.

### **Особенности лечения некоторых заболеваний**

#### **При артрите**

Грязь подогреть, наложить на больное место, держать 30 минут. Процедуру выполнять не реже 1 раза в день в течение 1 месяца.

#### **При атеросклерозе**

Накладывать подогретую иловую или торфяную грязь на ноги (от стопы до колен). Длительность процедуры 20—25 минут. Выполнять процедуру ежедневно в течение 1 месяца.

#### **При бронхите**

Грязь подогреть, наложить на грудь и на спину на 10—15 минут. Процедуру проводить не чаще 1 раза в день или через день до излечения.

#### **При гипотонии**

Торфяную грязь накладывать на 10—15 минут в день на руки – от кончиков пальцев до локтей и на ноги – до колен. Грязь должна быть теплой. Курс лечения – 10 сеансов.

#### **При нарывах**

Наложить тонким слоем горячую торфяную или сапропельную грязь на 10—15 минут, после чего смыть теплой водой. Повторять процедуру через каждые 2 часа в течение дня.

#### **При насморке**



Горячую торфяную грязь нанести на кусочек марли и положить его на переносицу, держать до остывания. Процедуру проводить 2 раза в день до выздоровления.

### **При радикулите**

Торфяную грязь подогреть и нанести на спину, держать 10—20 минут. Эту процедуру полезно сочетать с баней. Курс лечения – от 2 до 10 сеансов.

### **При целлюлите**

Проблемные участки кожи предварительно про-массировать. Грязь нагреть до комфортной температуры (на водяной бане или в микроволновой печи) и нанести на чистую кожу. Тело плотно обернуть бинтами или пленкой. Через 20—30 минут грязь смыть теплой водой без мыла. Курс лечения составляет 10—12 процедур, которые проводятся через день.

**ВНИМАНИЕ!** Будьте осторожны и внимательны! У этого способа есть и противопоказания: острые воспалительные процессы, злокачественные новообразования, а также индивидуальная непереносимость.

## **Мумие – антибиотик горы**

Мумие – это смолообразное вещество светло-коричневого или темно-коричневого цвета со специфическим запахом, хорошо растворимое в воде. При его высушивании образуется светло-коричневая гигроскопическая масса, которая при хранении во влажной среде (в холодильнике, кухне, ванной комнате или около окна при дождливой погоде и т. д.) притягивает воду и становится мягкой, липучей, приобретает темно-коричневую окраску.

В природе мумие чаще всего встречается в пещерах, глубоких горных трещинах (недоступных для воды и снега), расположенных в высокогорных условиях, в виде натеков и накоплений коричневого цвета, свободных от растительных и животных примесей. Большая часть образующегося продукта при повышенной влажности среды становится жидкой, капает на почву (дно пещеры) и загрязняется почвенными и животными примесями. Такое мумие встречается в больших количествах, и оно служит основным сырьем для получения очищенного (или экстракта) мумие. Качество очищенного мумие зависит от качества и степени загрязненности сырья.

Мумие встречается в Средней Азии, Казахстане, на Алтае, в Индии, Иране, Бирме, Непале и некоторых других странах.

По своему химическому составу мумие представляет собой сложное биоорганическое соединение, состоящее из природного сочетания кислот с комплексом минералов, макро- и микроэлементов, а также с отдельными животными и растительными продуктами. Природа сама очень мудро составила в мумие такую композицию компонентов, которая при введении продукта в незначительных дозах оказывает ценнейшее исцеляющее действие.

Лечебное действие мумие является весьма многосторонним, и в целом оно зависит от трех главных составляющих: биостимулирующего или стимулирующего регенераторные процессы, адаптогенного и эндотекторного эффектов. Каждый по-своему считается

ценным и способным обеспечить проявление десятков других его лечебных свойств. Именно поэтому очень широк перечень показаний к практическому применению мумие.

Мумие как стимулятор регенераторных процессов отличается от других подобных современных препаратов тем, что усиливает процесс регенерации и улучшает трофику всех тканей организма. В этот комплекс входят костная и нервная системы, сердце, желудочно-кишечный тракт, поджелудочная железа и другие эндокринные железы, мышцы, костный мозг, клетки крови, слизистых и кожных покровов, а также другие структуры. Оно подавляет рост опухолевых клеток. Мумие, повышая процесс регенерации, улучшает трофику и способствует восстановлению функции не только пораженного, но и нескольких взаимосвязанных органов.

Адаптогенное действие мумие, в том числе способность устранять чувство усталости или повышать кровяное давление, проявляется несколько слабее, чем у женьшеня, родиолы и других растительных препаратов. Преимущество его перед применяемыми классическими адаптогенными средствами заключается в том, что мумие более активно вмешивается в обмен белков, нормализует гормональный фон и иммунный статус организма. При длительном применении мумие снижается уровень сахара и липидов в сыворотке крови, повышается образование гликогена в гепатоцитах, улучшается антитоксическая и экскреторная функции печени, повышается число тромбоцитов и оказывается радиопротекторное действие.

Указанные свойства мумие имеют неоценимое лечебно-профилактическое значение при терапии десятков человеческих недугов.

Эндопротекторное действие (от латинского слова «эндо» – внутренность и «протектор» – защищаю) мумие широко применялось древневосточными медиками. Основная цель этой терапии заключалась в сохранении внутренней среды (прежде всего крови и других жидкостей) организма на уровне естественных физико-химических и физиологических параметров. Препарат повышает процесс регенерации органов, способствует нормализации их трофики и этим подготавливает почву для стабилизации нарушенных биохимических и физиологических показателей до уровня нормы.

Мумие обладает умеренным мочегонным действием. Благодаря этому оно способствует удалению ядов и других токсинов из организма через почки. Также мумие очищает организм человека от излишнего количества мочевины, пировиноградной и молочной кислот, а также некоторых других шлаков.

Таким образом, природа соединила в мумие целый ансамбль взаимосвязанных лечебных свойств, которые после всасывания мумие в ток крови стыкуются между собой на перекрестках сложнейших процессов организма. В результате этого они последовательно обеспечивают развитие друг друга и способствуют безопасному исцелению патологии. Проявление у мумие достаточно активного противовоспалительного, противоопухолевого действия тоже тесно связано с присущими ему адаптогенными и эндопротекторными свойствами.

Мумие активизирует деятельность головного мозга, восстанавливает нарушенную функцию периферических нервов, усиливает эффект снотворных и успокаивающих средств. В разведениях свыше 1% местно действует как противобактериальное, антисептическое, ранозаживляющее и очищающее кожные покровы средство.

Мумие является малотоксичным продуктом.

### **Лекарственные формы и дозировки**

Мумие обладает огромным количеством целебных свойств. Эффективное использование их для исцеления больных невозможно без правильного выбора необходимой разовой, суточной и курсовой дозы, а также без выбора удобной для применения, хранения и обращения лекарственной формы. Трудности в решении этих вопросов заключаются в том, что очищенное (или экстракт) мумие по природе являются гигроскопичным продуктом. Такой продукт очень неудобен для взвешивания и приготовления готовой лекарственной формы: таблетки, порошка, раствора и т. д.

В настоящее время почти во всех странах мира мумие распространяется в упаковках в виде полиэтиленовых пакетиков по 5, 10 и более граммов. В домашних условиях обычно дозируют его на глаз величиной от спичечной головки или пшеничного зерна до косточки вишни и т. д.

**ВНИМАНИЕ!** Нельзя пользоваться самостоятельно изготовленным раствором из 1—2 г мумие, растворенного в 1 л воды и более, так как при таких разведениях при длительном хранении оно становится средой для роста микробов и причиной разложения продукта.

Если вы купили в аптеке пакетик с указанием конкретного количества (5 или 10 г) качественного мумие, то в домашних условиях из него можно приготовить следующие лекарства.

#### **Раствор мумие для приема внутрь (10% ный)**

Взять 5 г мумие и 45 мл воды. Компоненты смешать и взболтать до полного растворения, профильтровать через марлю. Раствор необходимо хранить в холодильнике и обязательно взбалтывать перед употреблением. Взрослым назначают по 20 капель 2 раза в день за 20—30 минут до еды.

В фармакологии принято дозировать лекарства из расчета мг на кг (мг/кг), то есть для получения терапевтического эффекта на каждый килограмм тела больного надо ввести строго определенное количество препарата. Завышенные дозы мумие могут стать опасными для организма. Об этом хорошо знали древние медики. Однако научно обоснованное объяснение секрета данного обстоятельства дала только современная медицина, которая доказала, что препараты, обладающие биостимулирующими, адаптогенными и иммуностимулирующими свойствами, эффективны лишь в определенных терапевтических дозах.

Повышение их дозы вызывает противоположный эффект: подавление процесса регенерации, защитных и адаптогенных свойств, иммунного статуса и общего тонуса организма. Вот почему так важен подбор терапевтической дозы мумие.

Мумие активно в течение 8—12 часов. Поэтому прием препарата 2 раза в сутки себя оправдывает. Длительность курса лечения в целом зависит от характера клинического течения и продолжительности патологического состояния. В зависимости от этого продолжительность приема мумие варьируется от 1 до 4 недель. При необходимости повторные курсы лечения назначаются после 10-дневного перерыва.

#### **Раствор мумие для клизмы (10% ный)**

Из приготовленного вышеуказанным способом раствора мумие взять 20 капель и перед употреблением смешать с 2 ст. ложками теплой кипяченой воды. Вводить в прямую кишку в виде микроклизмы 2 раза в сутки после опорожнения кишечника.

Обычно готовые таблетки мумие содержат по 0,1 г (100 мг) экстракта мумие и их прием дозируются в количестве 1 таблетки 2 раза в сутки за 20—30 минут до еды.

В случае необходимости из них можно готовить раствор для введения в виде микроклизмы.

### **Раствор мумие для микроклизм**

Измельчить 10 таблеток мумие и растворить их в 20 мл теплой кипяченой воды. Профильтровать через двухслойную марлю. Развести 60 капель 5%-ного раствора в 2 ст. ложках теплой кипяченой воды и ввести внутрь в виде микроклизмы. Процедуру повторять 2 раза в сутки (утром и вечером). В данном случае количество капель увеличивается до 60 из-за того, что концентрация раствора в 2 раза ниже (5%), чем в предыдущем рецепте.

### **Приготовление 50 порошков, содержащих хорошо высушенное мумие в дозе 0,1 г (100 мг)**

Взять 5 г мумие и 10 г молочного сахара. Смешать оба компонента до образования измельченной однородной массы. Развесить по 0,3 г так, чтобы получилось 50 порошков, сложенных в пакетики из вощеной бумаги. Принимать по 1 порошку 2 раза в день (утром и вечером) за 30 минут до еды.

### **Водно-глицериновый раствор мумие для ушных капель и для введения в ноздри**

Растворить 2,5 г мумие в 10 мл воды. После полного растворения добавить 10 г глицерина и взболтать до получения равномерно окрашенного раствора. Готовое лекарство профильтровать и хранить в холодильнике. Перед применением его необходимо подогреть и взболтать. Дозируется по 2—3 капли в слуховой проход или в ноздри.

### **Мазь из мумие (5 и 10% ная)**

Смешать в ступке 6 или 10 г мумие с 20 или 30 мл дистиллированной воды до растворения и получения густой равномерной массы. Затем добавить 30 г ланолина и 100 г вазелина. Получившуюся смесь нагреть на водяной бане при температуре 70—80 С и смешать до получения однородной массы коричневого цвета. Хранить в прохладном и защищенном от света месте. Мазь из мумие традиционно применяется для лечения ран, ожогов и гнойничковых поражений кожи.

Мумие обладает мочегонным и послабляющим действием. При экземе смазывать высыпания более концентрированным раствором – 1 г на 100 мл воды.

Действие мумие обычно бывает очень сильным: даже отеки слизистой оболочки горла, приводящие к ночному храпу у самых маленьких детей, проходят. Необходимо провести курс лечения не менее 20 дней. Если принимать по 100 мл раствора (1 г – на 1 л) в день, то 1 г мумие хватит на 10 дней.

Авиценна рекомендовал проводить курсы лечения по 20 дней – весной и осенью.

## **Рекомендации при лечении заболеваний**

### **При язвенных болезнях ЖКТ, мочевого пузыря (при задержке мочи), при колитах, гастритах**

Принимать мумие внутрь 1—2 раза в день утром (натощак) и вечером (перед сном) в течение 25–28 дней (1 курс лечения). При запущенной стадии заболевания провести повторный курс через 10 дней.

Необходимое количество мумие для одновременного употребления 0,2—0,4—0,5 г в зависимости от веса тела: до 70 кг – 0,2 г, 80 кг – 0,3 г, до 90 кг – 0,3—0,4 г, более 90 кг – 0,4—0,5 г.

Разводить мумие желательно в молоке (можно в воде) в соотношении 1 : 20. Принимать по

2—3 ст. ложки, добавив по вкусу мед, либо чередовать разведение мумие с соками (виноградным, огуречным), травами петрушки, черники, тмина, с желтками яиц.

Необходимое количество экстракта мумие на 1 курс лечения составляет 0,2–0,5 г – 10—25 г (в зависимости от веса тела).

В период лечения язвенных болезней желудочно-кишечного тракта, а также печени и селезенки особенно необходимо соблюдать диету и умеренность в пище. Алкоголь противопоказан.

При травмах, если повреждена печень, больному дают пить сок из листьев цикория с разведенными в нем 0,2 г мумие, 0,1—0,2 г голубой глины и 0,5 г шафрана.

### **При заболеваниях печени и почек**

Растворить 3 г мумие в 3 л кипяченой воды. Принимать по 20 мл раствора 3 раза в день за 30 минут до еды. Желательно запивать соком сахарной свеклы. 10 дней принимать, 3 дня отдыхать. На курс лечения требуется 15 г мумие.

### **При язвенных заболеваниях мочевого пузыря и мочеточников**

Пить 3 раза в день по 0,2 г мумие с теплым молоком, а на ночь раствором 1 г мумие на 100 мл теплой воды сделать спринцевание. На курс лечения требуется 15 г мумие.

### **При воспалительных и аллергических хронических заболеваниях, ангине, насморке, катаре верхних дыхательных путей, чихании, кашле**

Принимать мумие внутрь по 0,2—0,3 г в смеси с молоком либо с коровьим жиром: утром (натощак) и вечером (перед сном) в соотношении 1 : 20, а также смазывать на ночь поверхности воспаленного участка (ноздри) тем же составом или же полоскать горло (при ангине). Всего необходимо провести 1—3 курса лечения в зависимости от формы заболевания. Курс лечения продолжать 25—28 дней с 10-дневным перерывом.

### **При болезнях верхних дыхательных путей (астме, кровохарканье, ангине), некоторых заболеваниях пищеварительного тракта, печени, почек, а также половой слабости**

Смешивать мумие с нутряным свиным жиром, соком паслена, тмина, петрушки, желтком яйца, солодковым корнем в соотношении 1:2. Принимать по 1 горчичной ложке утром натощак за 30 минут до еды.

### **При гнойном отите, воспалении среднего уха, понижении слуха**

Закапывать мумие в смеси с маслом (в соотношении 1 : 10) по 0,4 г 2 раза в день: утром (натошак) и вечером (перед сном). Употребление мумие внутрь по 0,2—0,3 г в смеси с молоком и медом усиливает отток гноя.

Смешать 0,35 г мумие с чистым розовым маслом, добавить сок неспелого винограда и закапывать в ухо. Это помогает при глухоте, язвах в ушах.

Смешать мумие с несоленым свиным салом и закапывать в ухо. Это помогает при врожденной глухоте.

Растворить 2 г мумие в 100 мл воды. Смочить ватный тампон и вставить его в ухо. Повторять несколько раз в течение дня. Это помогает при воспалении среднего уха.

### **При тромбозе глубоких вен нижних конечностей**

Принимать мумие внутрь по 0,25—0,3 г 2 раза в сутки в течение 25 дней в смеси с медом и молоком в соотношении 1 : 10 : 20. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

### **При сахарном диабете**

Пить 2 раза в день: утром (за 1 час до еды) и вечером (перед сном) по 0,2 г мумие в растворе. 10 дней пить, 5 дней отдыхать. На курс лечения требуется 10—12 г мумие.

### **При головной боли, мигрени, ознобе, головокружении**

Принимать мумие (по 0,2—0,3 г) внутрь в смеси с молоком и медом (в соотношении 1 : 20) 2 раза в сутки: утром (натошак) и вечером (перед сном) в течение 25 дней, а при запущенной стадии – с повторениями через 10 дней после курса лечения.

При головной боли пить по 0,2 г мумие на ночь: 10 дней пить, 5 дней отдыхать.

### **При легочном кровотечении**

Принимать мумие (по 0,2 г) внутрь в смеси с сиропами (вишневым, персиковым и т. д.) в соотношении 1 : 20 2—3 раза в сутки (вечером обязательно перед сном). Необходимы 3—4 курса лечения по 25 дней с 10-дневным перерывом. Можно принимать мумие в смеси с медом и молоком в тех же пропорциях.

### **При бронхиальной астме**

Принимать мумие (по 0,2—0,3 г) внутрь в смеси с молоком либо коровьим жиром и медом (в соотношении 1 : 20) утром (натошак) и вечером (перед сном) с полосканием. Всего необходимо 1—3 курса лечения в зависимости от формы заболевания. Курс лечения продолжать 25—28 дней, перерыв между курсами – 10 дней.

При бронхиальной астме особенно хорошо помогает мумие, растворенное в отваре солодки (лакричного корня). В 500 мл солодки растворить 0,5 г мумие. Принимать отвар по 200 мл (детям до 8 лет порцию уменьшить) 1 раз в день (утром). Отвар 2 дня хранить в холодильнике, затем готовить новый.

### **При переломах костей, суставов, травмах, ушибах, растяжениях мышц**

Принимать препарат внутрь в дозах 0,2—0,5 г наряду с растиранием пораженного места. Курс лечения должен продолжаться 25—28 дней, через 10 дней курс можно повторить.

При ушибах с повреждением грудной клетки и ее органов рекомендуется пить 0,2 г мумие с отваром тмина обыкновенного.

### **При опухолях и ранах**

Растворить 3 г мумие в 100 мл воды. Делать компрессы 1 раз на ночь. Дополнительно принимать внутрь по 0,2 г.

### **При суставном ревматизме, после вправления вывихов, при растяжении, переломах, после ушибов и прочих травм**

Смешать от 0,5 до 0,75 г мумие с розовым маслом. Смесь принимать вместе с отваром крымских бобов и желтков 3—4 яиц. Этой же смесью можно смазать поврежденную поверхность тела.

При болях в суставах: смешать 100 г жидкого меда с 0,5 г мумие. Делать компресс на ночь и принимать по утрам за 1 час до еды по 0,2 г мумие. 10 дней принимать, 5 дней перерыв. Прием внутрь – 6 г на курс. Для полного лечения необходимо провести 2—3 курса.

### **При радикулите, плексите, невралгии**

Втирать в болезненные участки в течение 5—6 минут 8—10%-ный раствор мумие (лучше всего спиртовой). Курс лечения – 20 дней, через 10 дней курс повторить.

При одновременном приеме внутрь смеси мумие (0,2 г) с молоком и медом (в соотношении 1 : 10 : 20) и растирании болезненных участков отмечается быстрое снижение тонуса воспаленной мышцы, исчезновение болей.

Смешать 2 г мумие с 2 г меда, втереть в больное место и оставить на ночь в виде компресса. Повторять 5—6 раз. Эффективно при радикулите.

### **При бесплодии у мужчин и женщин, уменьшении половой функции**

Принимать внутрь по 0,2—0,3 г мумие совместно с соком моркови, либо с соком облепихи, либо с соком черники (в соотношении 1 : 20) 1—2 раза в день: утром (натощак) и вечером (перед сном). Курс лечения продолжать в течение 25—28 дней.

Положительных результатов можно достичь, смешивая мумие с желтками яиц или с соками лекарственных растений: для женщин – с соком заманихи, для мужчин – бадана. Усиление половой функции чувствуется уже на 6—7-й день.

### **При женских заболеваниях**

**Эрозии.** До и после менструального цикла на эрозированное место накладывать салфетку, хорошо смоченную 4%-ным раствором мумие, которую затем фиксировать тампоном. Курс лечения продолжать 2—3 недели, после чего сделать перерыв на 10 дней и затем повторить курс. Наряду с проводимым курсом рекомендуется ежедневный одноразовый прием мумие внутрь в обычной дозировке. Во время лечения желательно воздерживаться от полового акта. Лечение проводить на ночь.

**Эрозия матки.** Растворить 2,5 г мумие в 100 мл воды. С полученным раствором делать тампоны на ночь.

**Воспаление молочной железы.** Прием мумие по 0,2—0,3 г в смеси с молоком либо с коровьим жиром и медом внутрь утром (натощак) и вечером (перед сном) в соотношении 1 : 20. Первые 3 дня прием по 0,2 г мумие 3—4 раза в день.

#### **При гнойно воспалительных и инфицированных ранах, ожогах, гнойных язвах**

Смазывать пораженные места 10%-ным раствором мумие или мазью.

Растворить 3 г мумие в 200 мл воды. Смазывать больные места до 6 раз в день.

#### **При камнях в желчном пузыре**

Растворить 1 г мумие в 1 л воды. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 200 мл раствора. 10 дней принимать, 5 дней отдыхать. На курс лечения требуется 12 г мумие.

#### **При геморрое**

Принимать 2 раза в день: утром (натощак) и вечером (перед сном) по 0,2 г мумие за один прием. Постоянно смазывать на ночь заднепроходное отверстие смесью мумие с медом в соотношении 1:8. Прием внутрь повторить через 25 дней после 10-дневного перерыва, а смазывание продолжать по 3—4 месяца с месячным перерывом. Можно применять смесь мумие с персиковым маслом в тех же пропорциях для одновременного приема внутрь и смазывания.

#### **При глаукоме**

Принимать внутрь по 0,2 г мумие 2—3 раза в день за 30 минут до еды. 10 дней принимать, 5 дней отдыхать, провести 3—4 курса.

#### **При аллергии**

Мумие – одно из сильнейших средств лечения аллергии. Развести 1 г мумие в 1 л теплой воды. Принимать 1 раз в сутки по утрам. Детям 1—3 лет – по 50 мл; 4—7 лет – по 70 мл; 8 лет и старше – по 100 мл раствора мумие.

### **Заключение**

Еще лет 10—15 назад такое понятие, как «самолечение», относилось к числу табуированных. О вреде самолечения говорилось и писалось очень много. В сознании человека укоренилось представление, что без рекомендаций врача он ничего не может предпринять для сохранения или восстановления своего здоровья.

Правильно ли это? Только отчасти, поскольку ни раньше, ни тем более сейчас каждый отдельный человек не может получить достаточного внимания со стороны медицинского работника, который регулярно подробно объяснял бы ему, что вредно, что полезно, как исправить те или иные проблемы со здоровьем. Разумеется, человек должен заботиться о своем здоровье прежде всего сам, стремясь к идеальному варианту, когда просто нет необходимости обращаться к врачу. Тут без инициативы со стороны заболевшего и страждущего исцеления не обойтись, но самолечение обязательно должно быть грамотным. «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих» – известное изречение. Поэтому стоит отнестись к своему здоровью серьезно и со всей ответственностью заняться своим телом и повышением качества жизни, не исключая консультации врача.



Поскольку у каждого описанного в данной книге метода могут быть свои побочные эффекты, старайтесь начинать лечение с малых, гомеопатических доз. Только в этом случае при ощущении положительного эффекта возможно их повышение, а в результате – полное избавление от болезней.

## Приложение

### Растения, обладающие свойствами антибиотиков

Название растений	Используемые части	Основные показания к применению	Лекарственные формы, порядок приема	Противопоказания
Аконит, борец	Цветки, трава, клубнекорни	Гепатит, новообразование, туберкулез, сильные боли, дерматозы, ревматизм	Отвар (10 клубнекорней на 1,5 л воды, варить 2 часа) принимают горячим по 1/3 стакана 1 раз в день перед едой	Растение ядовитое, принимать по назначению врача
Багульник болотный	Трава	Хронический бронхит, трахеит, грипп, кашель различного происхождения, ревматизм (настойка)	Настой (12 г на 0,5 л воды, настаивают 8–10 часов в духовке или печи) принимают по 1/3–1/2 стакана 4–5 раз в день после еды	Растение ядовитое. Принимать под контролем врача. Нельзя принимать при беременности
Барбарис	Плоды, листья, кора, корни	Хронические заболевания печени и желчного пузыря, кровотечения, поносы, ревматизм	Настой (1 ч. ложку сырья на 200 мл кипятка) принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды	При беременности
Береза	Листья, почки	Диатез, холецистит, отеки различного происхождения, гнойничковые заболевания кожи, ревматизм, воспаления, бессонница	Настой листьев (8 г сырья на 0,5 л воды) принимают по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды; при гнойничковых заболеваниях в виде	Функциональная почечная недостаточность

					примочек; отвар почек (4 г сырья на 0,5 л воды) принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день во время еды	
Брусника	Листья		Цистит, мочекаменная болезнь, гастрит с пониженной кислотностью, артрит ревматоидного происхождения		Настой (4 г сырья на стакан воды) принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день до еды	—
Бузина черная	Листья, ягоды		Бронхит, невралгия, ангина, радикулит, запор, отек		Настой (6–8 листьев на $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, кипятят 10 минут) принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день во время еды	По назначению врача
Василек синий	Цветки (краевые)		Острые респираторные заболевания, нефрит, нарушение сумеречного зрения		Настой (1 ч. ложка сырья на стакан воды) принимают по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой	Растение слабоядовито, нельзя применять при беременности
Вереск	Трава		Сухой кашель, гепатит, гастрит с повышенной кислотностью, атеросклероз, мочекаменная болезнь, ревматизм		Настой принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды	—

Волчье лыко	Кора, ягоды	Ревматизм, невралгия, опухоли, лихорадка, тромбоз, флебит	Настойки из ягод и коры (1 : 10) внутренне и наружно каплями, прием по строгой схеме под контролем врача, передозировка вызывает жжение и изъязвление; мазь из ягод и масла (1 : 10) втирать 2 раза в день при тромбозе	Растение ядовитое, принимать по назначению врача
Герань кроваво-красная	Трава	Острые и хронические гастриты, дерматиты аллергического происхождения; кровотечения, абсцессы, ревматизм	Настой выдерживают на водяной бане (5—7 минут), принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды	—
Голубика	Листья, ягоды	Авитаминоз, малокровие, нарушение обмена веществ, простуда, болезни желудочно-кишечного тракта	Отвар (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка) принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день	—
Горец змеиный, змеиный	Корневища	Острые и хронические заболевания кишечника, цистит, обильные менструации (внутрь), гнойные раны (наружно).	Отвар (20 г сырья на 1 стакан воды) принимают через каждые 2 часа по $\frac{1}{2}$ —1 стакану в течение дня. Для полосканий и примочек 1 ст. ложку отвара разводят в $\frac{1}{2}$ стакана воды; повязки меняют 2 раза в день.	—

Горец птичий, спорыш	Трава	Хронические заболевания мочевыводящих путей, энтерит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, профилактика мочекаменной болезни	Настой (3 ст. ложки сырья на 1 стакан воды) принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2—4 раза в день до еды	—
Деясил выскокий	Корневища с корнями	Гепатит, холецистит, воспаление верхних дыхательных путей, кашель с трудно отделяющейся мокротой, слабовыраженный диабет	Отвар (2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды) принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день за час до еды в теплом виде	Беременность, заболевания почек
Живокость	Верхушки стеблей с листьями	Расстройства двигательных функций, паралич, опухоли, эпилепсия, воспаления мочеполовых органов, сильные боли при ожогах	Отвар (1 ч. ложка на 200 мл воды, кипятить 10 минут) принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день; настоек (1 ст. ложка на 2,2 л кипятка, настаивать 1 час) принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день	Растение ядовитое. Принимать только по назначению врача
Календула	Цветки	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит, колит, холецистит, фурункулез, пародонтоз, ожоги	Настой (2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды) принимают по 1—2 ст. ложки 2—3 раза в день в теплом виде	—

Кислица обыкновенная	Трава, цветки	Цинга, гельминты, заболевания печени, мочевого пузыря, мочевыводящих путей, пищевой аллергии, раны, опухоли	Настой (1 ч. ложка травы на 2 стакана кипятка, настаивать 2 часа) принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день	Почечная недостаточность, судороги, нарушение свертываемости крови
Клевер	Трава, цветы	Малокровие, дистит, бронхит, абсцессы, кожный туберкулез, для профилактики атеросклероза	Отвар (20 г сырья на 1 стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 4—5 раз в день до еды	—
Клюква	Ягоды, листья	Инфекционные заболевания почек, мочевого пузыря, простуда, кашель, авитаминоз, гастрит с повышенной кислотностью	Отвар (1 ч. ложку сырья на 2 стакана кипятка) принимают по 1/2 стакана 2—4 раза в день	Язвенная болезнь и острые воспаления желудочно-кишечного тракта
Кубышка желтая	Цветки, листья, корневище	Воспалительные процессы, ревматизм, кожные болезни, кашель, повышенная половая возбудимость	Отвар (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 15 минут) принимают по 1—2 ст. ложки 3 раза в день во время еды	Принимать под контролем врача, есть случаи отравления
Кувшинка белая	Лепестки, корневище	Бессонница, жар, запор, невроз, болезни почек и мочевого пузыря	Настой (2 ст. ложки сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час) принимают по 1/3 стакана 3 раза в день	Растение ядовито! Принимать под контролем врача

Купена лекарственная	Листья, корневище	Ревматизм, сердечно-сосудистые заболевания, в качестве рвотного при отравлении	Отвар (2 ст. ложки сырья на 1 стакан теплой воды, нагревать 30 минут, помешивая, охладить 10 минут) принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день	Растение ядовитое, принимать под контролем врача
Лапчатка прямостоячая или дикий калган	Корневища	Понос, желудочные, кишечные и маточные кровотечения, ангина, кожные заболевания (наружно)	Отвар принимают по 1 ст. ложке 4—5 раз в день за 30 минут до еды	—
Лен обыкновенный	Семена	Гастрит, бронхиты, хронический колит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, цистит	Слизистое извлечение (3 г семян заливают $\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды, взбалтывают 15 минут и процеживают) принимают по 2 ст. ложки 3—4 раза в день	Дневная доза ограничена 2 г
Лещина	Листья, кора	Расширение вен, флебиты, мочекаменная болезнь, ревматизм, малокровие, ослабление организма	Настой (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка) принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день	—
Липа	Цветки	Кашель; ангина, воспаления верхних дыхательных путей, подагра, ревматизм, геморрой	Настой (3 ст. ложки сырья на 1 стакан воды) принимают горячим по 1—2 стакана 2—3 раза в день	—



Лопух	Корни	Гастрит, нефрит, желчно-и мочекаменная болезнь, энтерит, колит, зуд кожи, экзема (наружно)	Отвар принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде	—
Малина обыкновенная	Плоды, листья	Простуда, боли в суставах, атеросклероз, малокровие, воспаления желудочно-кишечного тракта, алкогольное опьянение, ангина, нервности, гипертония	Настой (2—3 ст. ложки сырья на 2 стакана кипятка) принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 4 раза в день	—
Манжетка обыкновенная	Листья	Воспаление верхних дыхательных путей, насморк, носовые кровотечения, обильные менструации, (спринцевания), фурункулез, воспаление кожи	Настой (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивают 4 часа) принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 10 минут до еды; для спринцеваний настоем разводят водой 1 : 2	—
Мать-и-мачеха	Листья	Нефрит, бронхит, цистит, мочекаменная болезнь, туберкулез, гастрит, язвенная болезнь желудка	Настой (5 г сырья на 2 стакана воды, кипятят 5—7 минут) принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 1 час до еды	—

Медуница лекарственная	Трава	Бронхит, пневмония, нефрит, цистит, мочекаменная болезнь, туберкулез	Настой принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды	—
Можжевельник обыкновенный	Плоды	Отеки сердечного происхождения, пневмония, бронхит, вздутые животы, желчнокаменная болезнь.	Настой (10 плодов на 1 стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды	Беременность, острые воспаления почек
Морошка	Листья, верхушки стеблей	Воспаления, простуда, кашель, болезни мочевого пузыря, нарушение обмена веществ	Настой (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка) принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день	Ягоды раздражают слабую слизистую кишечника
Мята полевая	Листья, верхушки стеблей	Боли, кожные заболевания, зуд, воспаления, простуда, кашель, заболевание желудочно-кишечного тракта и печени, ревматизм, болезни сердца	Настой (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды	Сок противопоказан при гипотонии
Омела белая	Трава	Нефрит, гастрит, колит, бронхиальная астма, трофические язвы конечностей, мышечные боли, легкое сосудорасширяющее средство при гипертонической болезни	Настой (10 г сырья на 1 стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 2—3 раза в день во время еды	Беременность, кормящим матерям, детям. Ягоды ядовиты



Переступень белый, брио- ния	Корни, листья	Воспаление легких, повышенное кровяное давление, глазные болезни, болезни горла, запор, ревматизм	Настой (1 ч. ложка сырья на 1 стакан кипятка) принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день	Растение ядовито. Принимать по рекомендации врача
Пижма обыкновен- ная	Цветки	Гепатит, холецистит, цистит, гастрит с пониженной кислотностью, гельминты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	Настой (20 г сырья на 1 стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день	Растение слабоядовито. Противопоказан беременным женщинам и детям младшего возраста!
Полынь	Трава, цветки	Нарушения пищеварения, спазм толстой кишки, затруднение мочеотделения, алкоголизм, гельминты, женские заболевания	Настой (1 ч. ложку сырья на 2 стакана кипятка, настаивают 20 минут) принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды	Беременность, язвенная болезнь, малокровие — растение токсично
Роза	Лепестки	Депрессия, авитаминоз, заболевания кожи, спазмы кишечника, варикоз, ревматизм, предменструальный синдром	Настой (3 ст. ложки на 2 стакана кипятка) принимают по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день	Нельзя пить более 2 месяцев, при беременности, детям до 6 лет
Ромашка аптечная	Цветки	Хронический гастрит, колит, холецистит, геморрой, спазм кишечника, воспаление слизистой оболочки ротовой полости, женские заболевания	Настой (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) принимают по 2 ст. ложки утром и вечером	—

Сирень	Цветы, листья, почки	Коклюш, простуда, мочекаменная болезнь, заболевания легких, раны, невралгии, ревматизм, подагра, диабет (почки сирени)	Настой (10 г свежего сырья на 1 стакан кипятка) принимают по 1 ст. ложке 3—4 раза в день	—
Татарник колючий	Цветы, листья, корни	Гипертоническая болезнь, цистит, гнойные раны, в народной медицине как противораковое средство	Настой (2 ст. ложки сырья на 1 стакан кипятка) принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды	—
Тимьян ползучий (чабрец)	Трава	Спазмы желудочно-кишечного тракта, трудно отделяющаяся мокрота, ишиас, метеоризм, бессонница, запор, зуд, воспаление слизистой ротовой полости	Настой (2 ст. ложки сырья на 2 стакана кипятка, настаивают 1 час) принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды	Кардиосклероз, атеросклероз, аритмия, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность
Толокнянка, или медвежье ушко	Листья	Цистит, мочекаменная болезнь, отеки сердечного происхождения, диатез, суставной ревматизм	Настой (10 г сырья на 1 стакан воды) принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день через 30 минут после еды	Длительное время принимать под контролем врача
Тысячелистник обыкновенный	Трава	Гастрит с пониженной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, легочные и ге-	Настой (2 ст. ложки на 1 стакан воды) принимают по $\frac{1}{8}$ стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды	Нельзя назначать большие дозы и на длительный срок, так как может вызвать головокружение, сыпь

			морроидальные кровотечения, гипертоническая болезнь			
Фиалка душистая	Листья		Туберкулез, бронхит, ревматизм, моче- и желчнокаменная болезнь, амебная дизентерия, грибковые заболевания кожи, дерматиты	Настой (15 г сырья на 1 стакан горячей воды, настаивают 1 час) принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день во время еды	—	
Хмель обыкновенный	С о п л о д и я (шишки)		Неврозы, бессонница, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, тромбфлебит, цистит, мочеиспль дитаз, климактерический период	Настой (2 ст. ложки сырья на 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа) принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды	Нельзя принимать более 6 дней и в больших дозах	
Цикорий	Корни; трава		Гастрит, энтерит, колит, холецистит, воспаление селезенки, фурункулез, гнойничковые заболевания кожи	Отвар корней и травы (2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды) принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды	—	
Чага	Наросты без мягкой внутренней части		Нарушение обмена веществ, опухоли, спазмы, воспаления, боли, хронические гастриты, дискинезии, язва желудка	Настой (1 часть измельченного сырья залить 5 частями кипяченой воды температурой 40—50 °С, настаивать 2 суток) принимают по $\frac{1}{2}$ стакана до 6 раз в сутки	Суточная доза экстракта не более 3,5 г	

Черника	Плоды, листья	Листья — при умеренно выраженном диабете; плоды — при гастрите с повышенной кислотностью, геморроидальных кровотечениях, гнойных ранах	Настой листьев принимают при диабете по несколько стаканов в день до исчезновения жажды; отвар плодов (3—4 ч. ложки сырья на 2 стакана кипятка, настаивают 4—5 часов) принимают по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 5—6 раз в день до еды	—
Чистотел большой	Трава	Холецистит, зудящие дерматозы, фурункулез, красная волчанка, эрозия шейки матки, трихомонадный кольпит, опухли	Настой (1 : 10) принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды	Внимание! Растение ядовитое
Шиповник	Плоды, корни	Физическое и психическое перенапряжение, острые и хронические заболевания, сопровождающиеся потерей витамина С; атеросклероз, гипертоническая болезнь, гепатит, кровотечения, нарушение обмена веществ	Настой (2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут) принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день после еды	После приема настоя или отвара ополоснуть рот, иначе разъедается зубная эмаль

Щитовник (папоротник) мужской	Корневище	Внутри — инвазии ленточными глистами; наружно — ревматизм, варикоз, кожные заболевания	Готовые препараты феликсан и сухой экстракт по рецепту; наружно для ванн: 50 г сухого или 100 г свежего корневища кипятят в 3 л воды 2 часа	Растение ядовитое! Принимать по назначению врача. Нельзя при беременности, болезнях сердца
Ятрышник пятнистый, салец	Клубнекорень	Воспаления органов пищеварения, при язвенной болезни, при катарактах верхних дыхательных путей, заболеваниях полости рта, отравления, истощение организма	Слизь (5 г растертых клубней на 40 мл прохладной воды и 150 мл кипятка) принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день вместе с пищей	

### Список литературы

*Алекперов Ф. У.* Тысяча и один секрет Востока. – Баку: Изд. центр «Т», 2001.

*Афанасьева О. В.* Лечение глиной, песком и целебными глинами. – М.: АСТ; СПб.: Астрель, 2007.

*Брезгин Н. Н.* Лекарственные растения Верхневолжья. – Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд., 1973.

- Гаммерман А. Д., Гром И. И.* Дикорастущие лекарственные растения СССР. – М.: Медицина, 1976.
- Корепанов С. В.* Растения в профилактике и лечении рака. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис, 2002.
- Любецкий А. Е.* Победить болезнь. – М.: Грэгори, 1997.
- Мазнев Н. И.* Энциклопедия народной медицины. – 9-е изд., испр. и доп. – М.: Мартин, 2006.
- Минеджян Г. З.* Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. – М.: МВМ, 1991.
- Носов А. М.* Целебные лесные растения. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
- Соловьева В. А.* Народные рецепты укрепления здоровья: Советы наших предков. – СПб.: Издательский дом «Нева», 2005.
- Соловьева В. А.* Целебные травы России. – М.: АСТ; СПб.: Астрель, 2006.
- Стекольников Л. И., Мурах В. И.* Целебные кладовые природы. – Минск: Ураджай, 1980.
- Энциклопедия народных методов лечения / Сост. Т. Иванова. – СПб.: Атон, 1998.