

РИМ АХМЕДОВ

# ОДОЛЕНЬ-ТРАВА



Одолень-трава //Китап, Уфа, 1999

ISBN: 5-295-02614-0

FB2: MСat78 "MСat78" <MСat78@mail.ru>, 02 June 2007, version 1.0

UUID: f8182bb3-6107-102a-990a-1c76fd93e5c4

PDF: org.trivee.fb2pdf.FB2toPDF 1.0, Feb 10, 2014

Рим Билалович Ахмедов

## Одолень-трава

*Имя Рима Ахмедова широко известно. Делом его жизни стало изучение целительных свойств растительного мира.*

# Содержание

**РАСТЕНИЯ ПРОТИВ РАКА**  
**РАСТЕНИЯ ПРИ ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**  
**РАСТЕНИЯ ДЛЯ СЕРДЦА**  
**РАСТЕНИЯ ДЛЯ НЕРВОВ**  
**РАСТЕНИЯ ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**  
**РАСТЕНИЯ ДЛЯ ПЕЧЕНИ**  
**РАСТЕНИЯ ДЛЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ**  
**РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ**  
**РАСТЕНИЯ ПРИ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЯХ**  
**РАСТЕНИЯ ОТ АЛЛЕРГИИ**  
**РАСТЕНИЯ ПРИ ЭНДОКРИННЫХ И НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ**  
**ЗАБОЛЕВАНИЯХ**  
**РАСТЕНИЯ ДЛЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА**  
**РАСТЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН**  
**ФОТОГРАФИИ И ИЛЛЮСТРАЦИИ РАСТЕНИЙ**

**Рим Билалович Ахмедов**  
**Одолень-трава**

# РАСТЕНИЯ ПРОТИВ РАКА

Можно ли вылечить травами эту страшную болезнь, перед которой пока так часто оказывается бессильной медицина? Ответить утвердительно на этот вопрос было бы верхом легкомыслия, увы – иначе бы рак давно был побежден. Однако, пускай с некоторыми предосторожностями и оговорками, иной раз можно бы дать и положительный ответ. Известно немало примеров полного избавления от тяжелейших форм злокачественных опухолей при помощи самых рядовых, общедоступных лекарственных растений.

В одной серьезной научной книге о фитотерапии описывались случаи исцеления людей от запущенного рака совершенно неожиданными способами. Один из них, уже погибавший от рака легких четвертой стадии, вдруг ощутил острую потребность в салатах из красной свеклы и принялся поедать их в непомерном количестве, без ограничения, столько, сколько душе хотелось. Через несколько месяцев врачи только руками разводили от удивления: ни опухоли не осталось, ни метастазов.

Другой больной, которого выписали из больницы помирать от рака желудка, уже не мог ни есть, ни ходить, лежал дома у открытого окна и вдруг, восторженно, попросил принести ему цветущую пижму. Заварил в пятилитровой банке большой пучок травы и с жадностью выпил весь настой в течение дня. Родственники ужаснулись, принялись говорить о том, что пижма ядовита, ее можно принимать лишь в малых дозах, ограниченно, но, сообразив, кому это говорят – умирающему человеку, – отступились. А тот продолжал делать свой крепкий настой и употреблял его по своему разумению, как подсказывала интуиция, и вскоре встал на ноги. Излечившись от рака полностью, прожил еще более тридцати лет.

Ни в одном справочнике по лекарственным растениям не найти сведений, относящих свеклу или пижму к числу противоопухолевых средств. По счастливой случайности что у того, что у другого больного каким-то неожиданным образом сработал спасительный инстинкт, заложенный природой еще в незапамятные времена во все живые существа. Звери, в том числе и домашние животные, его сохранили. Если вынести на улицу заболевшую комнатную собачку, то даже она безошибочно отыщет нужную ей травку. Современный человек такую способность утратил. Тщетно зывают о помощи больные клетки его организма, посылают сигналы в мозг, пытаясь подсказать, что именно необходимо им в данный момент, но он, за очень редким исключением, не слышит их. Поэтому при выборе целебных трав даже опытному травнику зачастую остается надеяться лишь на удачу.

Поделюсь своим опытом, когда удача улыбнулась мне. Тяжело заболел близкий родственник. Диагноз поставили суровый, по безысходности похожий на приговор, не оставляющий никакой надежды на помилование: рак легких. Болезнь обнаружили поздно, как это часто бывает со злокачественными опухолями, и совершенно случайно, во время медосмотра при заполнении санаторной карты. Об операции и речи не могло быть, опухоль перешла в четвертую стадию, да и не выдержал бы человек такую сложную операцию на семьдесят шестом году жизни. Его еще несколько дней потаскали по врачебным кабинетам и лабораториям для подтверждения диагноза, затем в осторожной форме отсоветовали ехать в санаторий, сославшись на всякие вто-

ростепенные причины, связанные с возрастом.

Старику, разумеется, ничего не сказали о характере его болезни, но дочь поставили в известность, предупредив, что долго он не протянет, от силы несколько месяцев. Та в слезы – хоть и старенький, жизнь прожил, но отец ведь, жалко. И у меня на душе тяжело. Сразу начал прикидывать, чем бы помочь ему. Коль не отсрочить смерть, то хотя бы облегчить страдания. У него уже начинались боли, душила тяжелая одышка. Кой-какие травы у меня имелись. Подумав, остановился на дурнишнике.

Дурнишник обыкновенный встречается на Урале довольно часто, обитая обычно на пустырях, сорных местах, вдоль дорог и канав, но более всего он любит речные поймы, образуя иногда обширные заросли на песчаных и галечных берегах. На светлой зелени мясистых и в то же время жестковатых стеблей видны полосы бурых крапинок. Листья крупные и широкие, с ладошку, и тоже жестковатые, грязновато-зеленые, с изнанки войлочно-ворсистые. Запах от них исходит своеобразный, тягеловатый, приятным его не назовешь, за что, по-видимому, и прозван он дурнишником. Знаком он, не сомневаюсь, многим людям, хотя и не все могут знать его имени. Узнать его легко по продолговатым плодовым шишечкам с жесткими колючими шипами, на кончике резко выделяются два изогнутых желтоватых клыка.

Научная фитотерапия дурнишник не жалуется, если и даются иной раз сведения о нем, то очень скудные, без указаний на правильные способы применения. Но я высоко ценю это малоприметное растение, часто им пользуюсь, добиваясь отличного результата при лечении целого ряда серьезных болезней. Здесь важно знать некоторые тонкости как в сборе, так и в использовании.

Дурнишник я собираю в конце августа. Дело в том, что самые действенные целебные вещества накапливаются в нем ближе к осени. Для одних целей срезаю верхушки с листьями, для других растение с корнем. Мыть нельзя. Землю с корней стряхиваю, а после высушивания тщательно очищаю кистью из жесткой щетины или зубной щеткой. Храню в картонной коробке, не измельчая. Иногда нужны бывают только листья, в другой раз одни только корни или же семена. При раке используется все растение целиком.

Измолот я дурнишник вместе с корнями, стеблем и листьями в мелкую крупку, дал больному с наказом: «Пей, дед, вместо чая каждый день, не меньше трех стаканов, а сможешь – и больше». Дозировку назначил следующую: 1 чайную ложку травы без горки, вровень с краями, на 1 стакан крутого кипятка. Не варить. Попарить с полчаса, накрыв чем-нибудь теплым. Пить в полугорячем виде после еды. А перед едой велел принимать по столовой ложке или еще проще – по небольшому глотку отвара корня копытня четыре раза в день.

Копытень европейский, называемый в народе подошешником, земляным ладаном, винным корнем, пока еще мало изучен и редко применяется. Но я в нем, как и в дурнишнике, нахожу массу достоинств, полезных для легких и сердца, заметно поднимающих общий тонус организма. Подробное описание этого вечнозеленого растения, сразу бросающегося в глаза яркими куртинами в увядшем, голом предзимнем лесу, можно найти в книгах о дикорастущих лекарственных травах. А способ приготовления отвара такой: треть или половину чайной ложки, в зависимости от ее величины (для точности – 2 грамма), измельченного в ступке корня залить стаканом крутого кипятка, плотно закрыть и томить на водяной бане полчаса. Снять с огня, дать немного настояться и принимать непременно в теплом виде. Отвар можно хранить двое су-

ток. Обычно я его не процеживаю.

И дурнишник, и копытень считаются ядовитыми растениями, но при соблюдении правил приема они не токсичны и совершенно безвредны для организма.

Мой больной в течение всей зимы послушно пил чай из дурнишника ежедневно, почти без перерывов. Копытень я ему давал с перерывами: месяц пьет, две недели или месяц отдыхает. Столь упорное лечение пришлось объяснить ему тем, что это необходимо для сердца и желудка. К весне он стал чувствовать себя лучше, бодрее. С наступлением осени курс лечения повторили, укоротив его до трех месяцев. Так, на всякий случай, ради профилактики.

Давно минули отпущенные врачами сроки. Более трех лет прошло, когда я впервые описал этот случай, а теперь все семь – дед жив и помирать не собирается. Не скажу, что он совсем здоров, то простуда прихватит, то кости ломит перед непогодой, возраст сказывается, но во всяком случае он все еще на своих ногах. До восьмидесяти лет продолжал трудиться, работая ночным сторожем в детском садике. Пенсия мала, а жить-то надо. Не хотелось ему быть кому-то обузой.

\* \* \*

Коль уж речь зашла о дурнишнике, скажу, что таким же благотворным действием обладает его сок. Он не только облегчает состояние больных при легочных, желудочных и некоторых других формах рака, подавляя рост опухолевых клеток, но, бывает, приносит и полное излечение. Кстати, без дурнишника не обойтись при болезнях щитовидной железы. Дело в том, что все части растения богаты йодом.

Был у меня еще один случай, когда тем же способом – дурнишником и копытнем – удалось вылечить рак щитовидной железы у одной близкой родственницы. В 1991 году она приняла в онкологическом диспансере и «луч», и «химию», однако болезнь прогрессировала. Опухоль давила на голосовые связки – больная едва разговаривала невнятным шепотком, с непрерывными попытками прокашляться. Лечащий врач откровенно сказал мне, что благо, если она протянет два-три месяца.

Выписавшись из больницы, тетушка принялась пить чай из дурнишника, а с наступлением лета, ближе к осени, выжатый из травы сок, сочетая это лечение с приемом отвара корней копытня. Спустя четыре месяца опухоль, которая хорошо проглядывалась в нижней части шеи, исчезла, а через год, при очередном врачебном осмотре, и следов ее не нашли. Тем не менее, во избежание рецидива, больная продолжала пить дурнишник с копытнем еще два года, по два-три месяца подряд, но уже с перерывами на полтора-два месяца. Сейчас она чувствует себя здоровой и без особого желания, после нескольких напоминаний, хотя бы раз в год проходит осмотр у врача-онколога.

Разумеется, этот случай тоже единственный в своем роде, и я вовсе не собираюсь рекомендовать такую методику лечения поголовно всем больным при раке легких или щитовидной железы. И все-таки изредка можно встретить в справочной литературе по фитотерапии робкие признания в пользу противоопухолевых свойств дурнишника, в особенности его сока.

Летом желательно всякий раз готовить свежий сок, отжимая его из пропущенной через мясорубку травы. На зиму я сок консервирую – смешиваю в равной пропорции с водкой, плотно закупориваю и держу в прохладном месте. Так он хорошо сохраняется до следующего сезона. Обычная доза – от 30 капель до 1 чайной ложки на прием, 3 раза в день, но иногда, при индивидуальном подходе к больному, дозу увеличиваю до

1 столовой ложки на прием. Иной раз, очень редко, наблюдается полная непереносимость дурнишника. При сильном, нестерпимом жжении его надо сразу отменить. А так, при нормальной взаиморасположенности растения и человека, пускай даже без пылкой симпатии, пить чай или отвар из дурнишника можно в любых количествах без всякого вреда для организма.

При раке гортани, равно как и при туберкулезе горла, после приема сока или настоя травы необходимо вдыхать дым сжигаемых семян дурнишника. Для этого горсть сухих шишечек насыпают в жестяной чайник, держат его на огне до той поры, покуда не повалит дым от тлеющих семян, и дышат, вставив в носик чайника трубку или обмотав его чистой холщовой тряпкой, чтобы не обжечь губы. Можно порубить эти жесткие, колючие семена как махорку и свернуть сигарку.

Один такой сеанс вдыхания дыма длится от 2 до 5 минут. Курс этого комплексного лечения – одновременного приема сока и курения семян – длительный, от 2 – 3 месяцев и до полугода, однако при непереносимости или малой пользе его следует прекратить и поискать другие средства лечения.

\* \* \*

А средства в народе ищут всевозможные. В Башкирском республиканском онкологическом центре из одной палаты в другую кочевала пропись, которую больные тщательно переписывали в тайной надежде на исцеление. Привожу ее в том виде, в каком она попала ко мне:

200 г чаги, измельченной на терке или пропущенной через мясорубку, 100 г травы тысячелистника, 100 г сосновых почек, 100 г шиповника, 5 г полыни. Эту смесь замочить на 2 часа в 3 литрах холодной воды. Потом поставить на огонь и кипятить 2 часа. Сняв с огня, хорошо укутать и поставить настаиваться на 24 часа, после чего процедить, добавить в отвар 200 г сока алоэ (столетника), 250 г коньяка, 500 г меда. Размешать и дать постоять еще 4 часа, после чего лекарство готово к употреблению.

Первые 6 дней принимают по 1 чайной ложке за 2 часа до еды 3 раза в день.

В последующие дни – по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Курс лечения: минимум 2 – 3 недели, максимум – 2 – 3 месяца. Я попробовал проанализировать этот состав. Чага широко применяется при раке, и разговор о ней у нас будет отдельный. Единственное, что меня смутило, – чага не выносит кипячения, так как при температуре выше 50°C значительно теряется ее активность. Но, видимо, не бывает правил без исключения, и присутствие чаги в указанной смеси, подлежащей длительному кипячению, чем-то обусловлено.

Сильными противовоспалительными и рано заживляющими свойствами обладает тысячелистник. Бактерицидные качества присущи сосновым почкам. В любых травяных сборах полезен шиповник. Полынь существует множество видов. Здесь, по – видимому, подразумевается полынь горькая, стимулирующая функцию желудочно-кишечного тракта. Но я бы вместо нее применил полынь обыкновенную – чернобылник. Именно ею в народе лечат опухоли, она входит в состав противоракового сбора М. Н. Здренко.

Я показал рецепт знакомому врачу-онкологу, поинтересовался, в самом ли деле такая пропись может помочь при злокачественной опухоли. Он скептически пожал плечами: «Знаю эту пропись, не раз попадалась на глаза. Не исключено, что кто-нибудь и вылечился ею, иначе бы не стали больные так истово верить в нее. Но случай-то мог

быть единичным. Примеривать его на всех больных – абсурд. Плохо то, что доверяясь таким рецептам, некоторые больные отказываются от операции или химиотерапевтических средств и спохватываются, когда время упущено».

Полностью согласен с ним: ни в каком случае нельзя обманываться самыми что ни на есть «верными» рецептами. Необходимо безотлагательно использовать любой малейший шанс, предоставляемый врачами-специалистами. Я же пишу эти строки лишь для тех, кому научная медицина помочь уже не в силах и остается одна надежда – на медицину народную.

Сразу оговорюсь: указанной выше прописью я ни разу не воспользовался и не могу судить о ее ценности, а в пример привожу лишь как образец истинно народной медицины, когда автор безвестен, а сам рецепт не найти в более-менее солидной справочной литературе. Возможно, в нем имеется здоровое зерно, ибо нечто похожее не без успеха применяется при запущенном раке желудка. Препарат тоже готовят из сока алоэ и коньяка. Листья алоэ берут с растения не моложе трех лет, держат 10 – 12 дней в темном месте при температуре 6 – 8 градусов – в погребе или в холодильнике, после чего, измельчив, отжимают сок. На пол-литра коньяка достаточно двух столовых ложек сока. Отдельно готовится настой из листьев пеларгонии. Три свежих листка этого комнатного растения ошпаривают тремя столовыми ложками кипятка, плотно закрывают посуду и ставят на 8 часов на горячую (но не кипящую) водяную баню. Затем настой отцеживают и вливают в коньяк, уже смешанный с соком алоэ, добавляют 3 капли пятипроцентной настойки йода. Все пропорции должны быть соблюдены точно. И препарат готов к употреблению. Принимают его по 1 столовой ложке 2 раза в день натошак утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, особенно в ночные часы, и даже кровянистые выделения, но пару недель спустя наступает стойкое улучшение. Боли исчезают и больше не возвращаются. Это характерный признак начинающегося выздоровления. (Если нет улучшения и боль не прекращается к исходу второй недели, то необходимо подключить другие средства, выбрав их из предлагаемых в книжке рецептов). О полном излечении от рака желудка этой нехитрой смесью имеются пускай единичные, но вполне достоверные сведения. Опухоль рассасывается полностью, больные впоследствии живут не один десяток лет. Им, удачливым, остается высказать лишь самые благие пожелания.

\* \* \*

В народе, ища спасение от рака, очень часто обращают взор к белоствольной любимице – березе. Все ее части полезны: и листья, и почки, и кора, и всякие наросты на стволе, и даже сама древесина. Берут охпку березовых дров, сжигают в печи, затем деревянной ложкой осторожно снимают сверху матово-серебристую золу, заливают ее чистой колодезной водой – из расчета 1 весовая часть золы на 5 частей воды – и ставят на огонь. Посуда должна быть глиняной, в крайнем случае эмалированной, в простой металлической или оцинкованной нельзя. Кипятят 10 минут, затем разливают в бутылки, процеживая через ситцевую тряпицу, плотно укупоривают. Хранят в холодном месте.

При раке, главным образом желудка, пьют этот березовый щелок по 50 мл (примерно 8 чайных ложек), предварительно размешав в молоке или фруктовом соке, 3 раза в день перед едой. Вкус противный, но, как отмечают знатоки, это безусловно задерживает рост рака, особенно если не есть мяса, питаться главным образом овоща-

ми, фруктами – предпочтение отдается апельсинам, и молочными продуктами.

Другие знатоки рекомендуют при раке желудка навар или настой березового дубняка – губки, вроде шишки. Ее соскабливают со ствола, причем она должна быть светлой, но не желтой. Губку обливают кипятком, настаивают и пьют понемногу – до одного-полутора стаканов в день.

Однако в борьбе с раком наиболее популярна чага – березовый гриб-трутовик (не путать с ложным трутовиком), нарост с растрескавшейся черной поверхностью, являющийся своего рода растительной раковой опухолью дерева.

Препараты из чаги замедляют и часто приостанавливают рост опухоли, препятствуют развитию метастазов. Медицинской промышленностью выпускается полугустой экстракт из чаги – бефунгин. Однако больные зачастую предпочитают готовить настой собственными руками – здесь надо учитывать и психологический фактор, к натуральному продукту всегда доверия больше.

Общепринятый способ приготовления настоя прост, и я изложу его в том порядке, в каком он описывается в популярной литературе, посвященной народной медицине.

Куски чаги заливают кипяченой водой равно на столько, чтобы полностью замочить тело гриба. Настаивают 4 – 5 часов, затем измельчают на терке или в мясорубке. Воду, оставшуюся после замачивания, подогревают до 50°C (более высокая температура не рекомендуется), кладут измельченный гриб из расчета 1: 5, то есть на 1 стакан чаги 5 стаканов воды. Настаивают ровно двое суток и процеживают через сложенную в несколько слоев марлю, хорошо отжимают разбухшую грибную массу. Полученную густую жидкость разбавляют кипяченой водой до первоначального объема и принимают не менее трех стаканов в сутки дробными порциями на протяжении всего дня. Пьют его не только при раке желудка, но и других видах злокачественных опухолей. Если опухоль находится в малом тазу (рак простаты, рак прямой кишки и т. п.), то дополнительно делают на ночь теплые микроклизмы – по 5 – 100 мл настоя. Лечение проводят курсами по 3 – 5 месяцев с короткими перерывами на 7 – 10 дней.

Чага практически безвредна, поэтому, при необходимости сократить потребление жидкости, настой можно сделать более концентрированным, взяв 2 объемные части гриба на 5 частей воды. Соответственно уменьшается и количество принимаемого настоя.

При лечении чагой считаются нежелательными в рационе больного сахар, варенье, мед, конфеты, мороженое, селедка, копчености, животное сало, острые пряности, спиртное, витамины А и В., из фруктов – виноград. Рекомендуют питаться главным образом молочными продуктами, особенно много употреблять кислого молока, которое ослабляет брожение и гниение в кишечнике, полезны рыба, телятина, курица, яйца, гречневая каша, горох, в том числе зеленый горошек, соя, фасоль, рис, овсянка, сыр, овощи, чеснок, морковь, свекла, капуста свежая и квашеная.

Лечебный эффект чаги во многом зависит от качества сырья. Принято считать, что заготавливать ее можно круглый год. Часто гриб вырубает из поваленных, давно увядших деревьев. Но даже при правильной сушке он вряд ли окажется целебным. Народный опыт подсказывает, что самая лучшая чага та, которая взята весной, с началом сокодвижения, в благодатную пору пробуждения природы, причем только с живого дерева, и каким бы большим, каким бы привлекательным ни был гриб – его не следует брать в нижней части, особенно у основания старых деревьев. Береза должна быть не моложе двадцати, но и не старше пятидесяти-шестидесяти лет. А как на-

пьяется соловей росы с березового листа – сбор желательно прекратить. Все эти тонкости надо знать и соблюсти, чтобы иметь лекарственное сырье высокого качества.

\* \* \*

Удачно сочетается чага с корнем горца змеиного, называемого в народе змеевиком, раковыми шейками. Такое название этот вид горца получил благодаря своеобразной форме корневища – змеевидно изогнутого, слегка сплюснутого, с поперечными кольцевидными утолщениями. А если мысленно приделать к выкопанному корневищу клешни, он станет удивительно похож на речного рака.

Снаружи корневище темно-бурого цвета, на изломе розоватое, без запаха. Само растение довольно приметное – до метра высоты, с неветвистым, голым стеблем, имеющим на конце крупную овальную метелку из маленьких розовых цветков. На Южном Урале встречается очень часто, иной раз большими зарослями на лесных полянах, и в самом лесу близ дорог и просек, любит влажные места в низинах и на заливных лугах, придерживаясь соседства с кустарниками и деревьями. Весной только опытный глаз профессионала-травника может определить растение по едва вылезшим на белый свет продолговатым листьям, поэтому корневища выкапывают поздней осенью, моют в холодной воде, удаляя нити тонких корешков, и сушат долго, покуда не одеревенеют, так как змеевик при хранении не выносит влажности.

Корневища очень богаты дубильными веществами, обладают кровоостанавливающим, вяжущим и противовоспалительным свойством. Применяются они иногда отдельно в водном настое или в спиртовой настойке при раке желудка и кишечника с кровотечениями. Водный настой готовят из 2 чайных ложек измельченного корня на 1 стакан кипятка, запаривая на ночь в термосе. Утром процеживают и пьют в течение дня небольшими глотками – это суточная доза. Спиртовую настойку делают из расчета 1 столовая ложка корня на 100 мл 70° спирта, пьют по 30 – 40 капель 2 – 3 раза в день. Дозировка усредненная, при необходимости ее увеличивают до одной полной чайной ложки на прием.

Однако предпочтительней употреблять змеевик вместе с чагой. 3 столовые ложки корня и 3 столовые ложки измельченного березового гриба заливают бутылкой водки (0,5 л), держат в темном месте две недели, затем принимают по 1 столовой ложке от 3 до 6 раз в день.

Кто не выносит алкоголя, тот может делать водный настой: по одной чайной ложке корня и гриба на стакан кипятка, томя в горячей духовке или в термосе всю ночь. Обычно настой готовят с запасом, по 3 – 4 стакана. Утром выпивают натошак сразу полстакана, затем в течение дня маленькими дробными порциями еще до одного-полутора стаканов. Курс лечения длится в зависимости от состояния больного – от трех недель до трех месяцев, иногда и дольше, до устойчивых признаков улучшения здоровья.

\* \* \*

Известно, что высокими противоопухолевыми свойствами обладает чеснок. Не будь его, никогда бы не смог совершить свое знаменитое путешествие англичанин Френсис Чичестер. Мало кому известно, что этот человек в сорокалетнем возрасте, задолго до того, как пуститься в одиночное плавание на маленькой яхте вокруг земного шара, был безнадежно болен раком. Когда был поставлен точный диагноз – в Англии

врачи не скрывают его от больного и даже говорят, сколько еще он может протянуть, – Чичестер распродал ставшую ненужной недвижимость, принялся транжирить деньги, чтобы напоследок насладиться жизнью. Отправился в Швейцарию. Там, в горах, уже на исходе отпущенного врачами срока, снежная лавина погребла под собой заброшенную хижину, в которой он успел спрятаться. Ничего съестного у него с собой не было. Единственное, что отыскалось в хижине – мешок чеснока и лука. Чтобы не умереть с голода, он грыз чесночные головки и заедал их луком довольно долго, до тех пор, пока спасатели не откопали заваленную лавиной горную хижину. Некоторое время спустя, так и не дождавшись проявления симптомов страшной болезни, напротив, чувствуя себя превосходно, Чичестер снова показался врачам. Обследование проводил один из лучших швейцарских онкологов и был в немалой степени удивлен тем, что перед ним стоял абсолютно здоровый человек. Так вынужденная чесночная диета совершила чудо – подарила жизнь обреченному человеку.

Приведенный пример вовсе не означает, что погибающие от рака люди должны поголовно сесть на аналогичную диету. История с Чичестером скорее случайность, чем закономерность. Нельзя скидывать со счета индивидуальность человека, пережитый им в горной хижине стресс, способный тоже повлиять на определенный сдвиг в организме. И все-таки – это не отрицается научной медициной – чеснок способен подавлять энергию роста раковых клеток.

В практике моей сестры, работавшей врачом-отоларингологом в медсанчасти г. Салавата, был курьезный случай. В отделение поступила женщина с жалобами на горло – сильно не болит, но глотать трудно, даже измельченная пища застревает, встает комом и не проходит дальше. Толком не только поесть, но и чаю попить не удается. Так ведь и с голоду помереть недолго.

Горло оказалось ни при чем. Тщательное обследование выявило: рак пищевода четвертой стадии. Онкологический центр, куда были посланы пробы на биопсию, подтвердил диагноз. Оперировать поздно. Назначать рентгенотерапию или другое лечение бесполезно. Поделали ради проформы поддерживающие инъекции, капельницы и с тайным чувством сострадания выписали домой, мысленно похоронив ее уже заранее.

Каково было изумление медперсонала, когда эта женщина через полтора года снова поступила в отделение с обычным отитом – воспалением среднего уха. Сразу сделали рентгеновские снимки пищевода, вглядывались в них с жадным любопытством – нет никаких следов от бывшей опухоли. Принялись осторожно выспрашивать, как она жила эти полтора года, чем лечилась и у кого. Женщина рассказала, что в прошлый раз от больницы никакого проку не было, напротив, чувствовала себя все хуже, появились сильные постоянные боли, снять их ничем не удавалось. К счастью, попался ей хороший знахарь. Он вылечил ее.

Позже мне удалось вызнать секрет лечения. Женщина принимала натошак сок чеснока, постепенно увеличивая дозу: первые пять дней – по 10 капель, вторые пять дней – по 20 капель, и так с каждой новой пятидневкой продолжала прибавлять десяток капель, доведя прием до одной-двух чайных ложек, затем по целой столовой ложке, всякий раз запивая половиной стакана свежего сока подорожника. Через полчаса принимала столовую ложку меда.

Вначале тяжело было. Особенно трудно проглатывался сок чеснока. Он вызывал жжение, от него болела голова. Приходилось отлеживаться на диване. После трех-

четырёх недель попривыкла, а к исходу второго месяца голову отпустило, перестали мучить боли в пищеводе, легче стало глотать. От жидкой пищи перешла к более плотной, существенной, уже не застревали в горле кусочки хлеба, мяса, овощей. Через три месяца постепенно начала уменьшать количество чесночного сока, дойдя до исходных десяти капель. Попринимала их последние пять дней и прекратила, однако продолжала пить сок подорожника по 1 столовой ложке 4 раза в день на протяжении года. На зиму она сок консервировала, соединяя с равным количеством чистого спирта.

Вот и вся нехитрая рецептура: сок чеснока и сок подорожника плюс ложка меда, два раза в день натошак – утром и на ночь. Могу отметить как доподлинный факт, что точно таким же способом у того же знахаря излечился от рака пищевода еще один человек, железнодорожник из посёлка Маячный, расположенного близ г. Кумертау.

\* \* \*

Настой листьев подорожника при раке желудка популярен в народной медицине Армении. Пьют его как чай, заваривая горсть травы двумя стаканами кипятка.

Кровоостанавливающие, заживляющие и болеутоляющие свойства листьев подорожника использовал при опухолях, злокачественно протекающих язвах великий Абу Али Ибн-Сина, более известный в Европе как Авиценна.

Многие травники почитают сок из свежих листьев более эффективным средством. А вот в способах извлечения сока имеются свои тонкости и секреты, как и в самом сборе травы. Из глубокой старины идет примета, что нельзя срезать листья подорожника серпом, ножом и вообще любыми другими орудиями труда, изготовленными из металла. Собирают их только обрывая руками. Лучшее время для сбора – либо утром, сразу после обсыхания росы, либо по вечерней росе после захода солнца, в первую неделю после начала цветения, и чтобы молоденький месяц народился, так как наиболее благоприятная пора наступает при первой фазе луны. (Корни же, напротив, копают на четвертой фазе луны, на закате солнца, тоже не пользуясь металлическими предметами). Это не мистика. В разные часы суток у растений, как и у всех живых существ, биохимический состав тоже разный.

Проще всего собранные листья пропустить через мясорубку и отжать с помощью соковыжималки. Какая-то часть ценных лечебных свойств, по-видимому, при этом теряется. Лучше всего, наверное, воспользоваться более трудоемким, зато надежным дедовским способом: истолочь траву до кашицы деревянной толкушкой, затем вручную отжать через многослойную марлю.

Сок подорожника находит применение не только в чистом виде, но и в разных приготовлениях. Иногда свежее отжатый сок смешивают с медом, беря их поровну, и варят на малом огне двадцать минут. Одну десертную ложку смеси нужно держать во рту, постепенно сглатывая вместе со слюной при раке горла, пищевода, желудка.

Я делаю несколько иначе. Истолченные до выступления клеточного сока листья смешиваю с равным количеством сахарного песка, ставлю в теплое место на кухне, время от времени уплотняя деревянной ложкой, чтобы выделяющийся сок был сверху. Можно использовать и гнет, как при квашении капусты. Иначе на всплывающей наверх зеленой массе может появиться плесень, а сок препятствует ее образованию.

Ферментация происходит в течение десяти-двенадцати дней, затем сок можно отжимать. Слегка забродивший, он приятен на вкус. Наверное, происходят в нем за этот срок какие-то биохимические процессы, делая его еще более целебным. Но какими

бы привлекательными ни были вкусовые качества полученной жидкости, принимать ее нужно всего по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день незадолго до еды.

На курс лечения требуется в среднем от 3 до 5 литровых банок зеленой массы подорожника, соответственно столько же сахара. Сок необходимо держать в холодильнике. Для более длительного хранения, допустим, на зимний период, его можно смешать со спиртом: на 2 части сока – 1 часть спирта. При отсутствии чистого медицинского спирта его способна заменить водка, только уже в равной пропорции с соком – один к одному. Принимают так же по столовой ложке при раке желудка, кишечника и легких, что не раз было испытано мной в комплексе с другими средствами и давало иногда положительные результаты.

\* \* \*

Сок подорожника часто сочетают с соком, с водными настоями или спиртовыми вытяжками из травы чистотела.

Некоторые клиницисты убеждены, что чистотел не дает положительных результатов при раке. Другие в осторожной форме признают его не только болеутоляющие, но и противоопухолевые свойства, приостанавливающие рост раковых клеток. В народе на этот счет существует собственное мнение: помогает, только употреблять надо уметь.

А употребляют его всюду по-разному. В народной медицине Беларуси, например, 1 столовую ложку травы чистотела заваривают стаканом кипятка и пьют по 1 столовой ложке в течение дня, до еды и между едой, от любых раковых опухолей.

Точно такой же настой, выдержанный в горячей духовке или в термосе 4 часа, пьют уже не по столовой ложке, а по 200 мл два раза в день, утром и вечером, при опухолях в области печени.

Сок или концентрированные спиртовые настойки из свежего растения считаются более предпочтительными. Свежевыжатый сок наполовину разбавляют водкой, выдерживают несколько суток и принимают по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день. Или свежее растение, измельчив, заливают разбавленным спиртом ровно настолько, чтобы замочить зеленую массу. Через неделю процеживают и принимают по 20 капель на рюмку воды до еды, каждый день увеличивая прием на 1 каплю, постепенно доведя до 50-ти на один прием.

Существует преувеличенное мнение о сильной ядовитости чистотела. Помню, еще в детстве, не без внушения взрослых, вызывал во мне безотчетный страх вид оранжевого млечного сока на изломе растения. Такое предубеждение, на мой взгляд, является излишним, ибо не менее, а иногда и более ядовитым действием обладают не внушающие страха полынь, багульник, адонис, пижма и ряд других трав. Ведь даже зверобой, душица, спорыш, льнянка, лопух, считающиеся безобидными, при злоупотреблении способны нанести больший вред, чем чистотел. Во всем надо знать меру и неукоснительно придерживаться тех норм, которые выявлены многовековым народным опытом.

Передозировка чистотела может вызвать тошноту, рвоту – в этих случаях надо хотя бы на время отказаться от него и, если имеется в том необходимость, заново начинать лечение с минимальных доз.

Уже в самом названии растения заложено истолковывающее понятие – чистота тела. При лечении целого ряда кожных заболеваний он бывает незаменим. Чистотелом

успешно пользуются не только при дерматозах, экземах, но и псориазе, волчанке, кожном туберкулезе, в том числе и при раке кожи. В летнее время кожу, пораженную раком, за день трехкратно смазывают оранжевым млечным соком травы или же свежесжатым соком всего растения. В зимнее время пораженные места обмывают крепким настоем из высушенной травы, затем накладывают мазевую повязку. Мазь можно приготовить самому. Высушенную траву растирают в ступке, просеивают сквозь мелкое сито, смешивают с горячим, растопленным свиным жиром или вазелином в равных пропорциях, ложку травы на ложку жира, а чтобы мазь при хранении не портилась, в нее добавляют 10 капель карболки.

Теми же свойствами обладает мазь, приготовленная из спиртовой настойки чистотела. Делают ее крепкой, пятидесятипроцентной, то есть на 1 весовую часть травы берут 2 весовые части спирта. Настаивают в темном месте 10 – 12 дней, процеживают, так же смешивают со свиным жиром или вазелином и держат в кипящей водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится. При пользовании мазью одновременно принимают внутрь по 20 капель настойки, обязательно разбавив ее наполовину водкой или сорокаградусным спиртом, чтобы уменьшить концентрацию. Для отсчета капель пользуются пипеткой с острым кончиком, заправляют четвертью стакана сока по дорожника.

При раке прямой кишки чистотел используют ректально, то есть в клизмах. 50 – 60 мл крепкого травяного настоя или 1 – 2 чайные ложки спиртовой настойки на такое же количество теплой кипяченой воды вводят в виде микроклизмы 1 – 2 раза в сутки, задерживая внутри как можно дольше.

Еще более эффективен чистотел при лечении заболеваний носоглотки, лобных пазух, гайморита, полипах. Концентрированный сок закапывают по 1 – 2 капли сначала в одну ноздрю, затем в другую и держат по 3 – 5 минут – поочередно. Процедура повторяется до тех пор, пока на каждую ноздрю не будет использована целая пипетка сока. И проделывать это надо 2 – 3 раза в день.

Однажды мне удалось добиться стойкого положительного результата при лечении рака носоглотки у молодой женщины, которой в другом лечении уже было полностью отказано. Кроме сока чистотела я использовал настойку календулы, другие травяные противоопухолевые средства.

Здесь хотелось бы остановиться на одной немаловажной детали. У этой женщины болезнь развилась и стала быстро прогрессировать после нескольких лет жизни на новой квартире. Никакое медикаментозное лечение впрямую не шло. Что-то толкнуло меня в сердце, думаю: дай, проверю биолокационной рамкой геопатогенные зоны в ее квартире. Ведь известно теперь, как отрицательно влияют на человека эти зоны, особенно если длительно находиться в поле их действия – возникают постоянные недомогания, появляются тяжелейшие заболевания, вплоть до онкологических. И в самом деле большая двуспальная кровать располагалась как раз в обширнейшей геопатогенной зоне, в районе изголовья рамку аж зашкаливало. Когда произвели перестановку мебели, исключаящую роковое воздействие вредоносной зоны, лечение заметно пошло на лад.

Чистотел цветет все лето, однако для сушки, приготовления сока или экстракта я собираю его только весной, в начале цветения, до появления зеленых стручков. Совпадает эта пора сбора с прилетом ласточек. Как увидел их – иди за чистотелом. Самая верная примета. Не случайно латинское название травы произошло от древне-

греческого слова «ласточка». Еще древними эллинами было подмечено, что чистотел расцветает с прилетом ласточек, а с их отлетом увядает.

При сборе чистотела надо помнить, что наиболее целебными качествами обладает трава, растущая в затененных местах, а не на открытых полянах и опушках. Собирать надо ближе к вечеру, вскоре после полнолуния.

\* \* \*

Я стараюсь брать такие прописи, чтобы входящие в их состав растения были доступны каждому. Есть у меня, к примеру, следующие рецепты: пол чайной ложки корневища арники горной и столько же травы чистотела залить двумя стаканами кипятка, поставить настаиваться на ночь и пить в течение дня при раке. Или: трава чистотела – 0,5 чайной ложки; корневище змеевика – 1 столовая ложка; трава арники горной – 0,5 чайной ложки. Водный настой пьют при раке.

Воспользоваться этими рецептами могут лишь жители Карпат, Западной Украины, Западной Белоруссии и Прибалтики, где еще можно найти арнику. А где ее взять в других географических зонах? На Урале хоть все горы обойди, но арнику горную днем с огнем не сыщешь. Не водится она здесь.

Зато без большого ущерба можно обойтись и без арники. Ведь она используется как эффективное кровоостанавливающее средство, особенно в акушерской и гинекологической практике. Стало быть, имеется возможность равноценной замены ее не менее эффективными корневищами кровохлебки, травой пастушьей сумки, ярутки полевой или водяного перца. Кстати, ярутка и пастушья сумка – отличные кровоостанавливающие средства при раке матки, а водяной перец, тоже используемый при кровотечениях, обладает еще способностью рассасывать в организме затвердения и опухоли. Так что, взяв вместо арники в том же количестве одно из перечисленных растений, можно составить аналогичную комбинацию травяного сбора, не менее действенного, чем в приведенных выше рецептах.

\* \* \*

Вот еще примеры народных рецептов:

Аир – корневище – 10 г. Лопух паутинистый – соцветия – 25 г. Лопух паутинистый – корни – 35 г. Бодяк полевой – соцветия – 50 г. Тополь черный – почки – 5 г. Все составные части хорошо измельчают и заливают 1 литром кипящей воды. Настояв до охлаждения, пьют стаканами 3 – 4 раза в день при раке желудка.

Или делают так: корни аира, корни лопуха и почки тополя черного (у нас его называют осокорем) в вышеуказанных количествах настаивают на 0,5 л водки в течение 8 – 10 дней. А соцветия лопуха и бодяка полевого, взятых в том же количестве, заливают 1 литром кипятка, настаивают до остывания. Спиртовую настойку принимают по столовой ложке 3 раза в день, а водный настой пьют стаканами 3 – 4 раза в день, делая полчасовые или часовые перерывы между приемами спиртовой настойки и водного настоя – при раке желудка.

Не берусь судить, насколько действенны эти рецепты, сам не испытывал, хотя некоторыми составными частями, теми же почками черного тополя, корнем и соцветиями лопуха, пользовался неоднократно.

\* \* \*

Народная медицина очень часто обращается к лопуху при лечении рака. И это не удивляет. Научными исследованиями теперь установлено, что алкалоиды растения проявляют отчетливую активность в отношении задержки роста злокачественной опухоли.

Корни майского лопуха трут на терке и едят свежими при раке желудка.

Май не вечен, этот неповторимый весенний месяц пролетает мгновенно и ждать нового его прихода надо целый год. Поэтому больные люди запасают майские корни впрок – сушат, делают спиртовые вытяжки.

Водочную настойку – 8 – 10 столовых ложек измельченных сухих корней на 0,5 л водки – после двухнедельного настаивания пьют по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день при злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта. Или готовят ежедневно водный настой из сушеного корня с расчетом 1 столовая ложка на стакан кипятка, принимая по половине стакана 4 – 5 раз в день до еды.

Кроме того, при раке пьют отвар соцветий лопуха, заваривая их как чай, 8 – 10 цветков на стакан.

Свежий протертый корень кипятят с достаточным количеством сливочного масла (разумеется, не бутербродного), добавляют сырой желток куриного яйца (взятого не с птицефабрики, а от деревенской курицы) и едят столовыми ложками при раке внутренних органов. Точно такой же смесью смазывают области, пораженные кожным раком.

Приведу в пример еще несколько способов использования лопуха.

Сушеный корень растирают в порошок, в равных пропорциях смешивают с медом и спиртом, ровно неделю настаивают в темноте, хорошо отфильтровывают. Принимают по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день, запивая соком лопуха. (Кстати, сок можно готовить не только из корней, но и из всего растения в течение всего лета).

В других случаях берут равными частями семена, сухие листья и корни лопуха. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом остуженной кипяченой воды, ставят на ночь в холодильник. Утром доводят до кипения, варят на малом огне 2 – 3 минуты. После остывания процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день незадолго до еды.

Для лечебных целей обычно используют лопух большой и лопух паутинистый. Однако нельзя пренебрегать и лопухом малым, мелким. Отвар его листьев, собранных во время цветения, тоже пьют как чай при раке.

По народным приметам и у лопуха есть свои сроки сбора. Листья желательно брать при нарождении молодого месяца, в утренние часы и до полудня. Корни лучше копать вечером, ближе к закату солнца, в период полнолуния.

Корни лопуха должны быть сочными и мясистыми, от первого года вегетации, а у растений второго года, уже отцветших, корни деревянистые, они для лекарственных целей непригодны. В книгах рекомендуют промывать выкопанные корни холодной водой, но я обычно этого не делаю – при соприкосновении с водой в них быстро начинаются бродильные процессы, на белой мякоти по центру появляется синева. Это сильно снижает целебные свойства или вовсе сводит их на нет. А подсохшие остатки земли уже к концу первого дня легко удаляются жесткой щеткой. Но если долго идут дожди и земля раскисшая, а корни донельзя грязные, обмывать их все-таки приходится, никуда не денешься. Но и в этом случае корни нельзя оставлять мокрыми даже на пару часов. Вымыл дочиста – и тут же тщательно обсуши тряпкой, удалив всю

лишнюю влагу.

Рекомендуемую воздушную сушку тоже не признаю, особенно при повышенной влажности воздуха. Разрезаю корни вдоль на длинные дольки и ставлю в теплую, но не перегретую духовку – так надежнее.

\* \* \*

При лечении рака крайне редко ограничиваются одним – единственным растением. Это равно тому, как если б одна лошаденка пыталась вытащить из непролазной грязи застрявший тяжеленный воз. Дай ей в помощь пристяжную – уже полегче станет. А тройку запряги – глядишь, и воз с места тронется.

Было однажды, когда всего четыре вида растений помогли тяжело больному мужчине подняться со смертного одра. Из отдаленных районов Башкирии приехал ко мне его сын с обычной мольбой отчаявшегося человека: «Помогите!» Несколько дней назад он забрал уже не встающего с постели отца из онкологического центра, отвез домой, затем ринулся обратно в Уфу, в книжном издательстве раздобыл мой адрес. Запас трав в тот год у меня был невелик, на длительный срок лечения еще одного «сверхпланового» больного их попросту не хватило бы. К счастью, сентябрь стоял теплый, без заморозков. Мы поехали за дурнишником, собирали его в полной спелости, затем пару дней заготавливали корни лопуха, хмеля, копытня. Научил как всем этим пользоваться. А некоторое время спустя начал получать обнадеживающие письма. Интересно было проследить по ним за всем ходом лечения: как больной начал ходить, кушать, набирать вес, силу, работать по хозяйству. Приведу в пример лишь небольшой показательный отрывок:

«В Уфе в республиканском онкологическом диспансере отцу даже операцию откатались делать. Нам сказали, что срок уже вышел, поздно и что больше 5 – 6 месяцев он не протянет. Это было в конце августа. 46-летнего мужчину, которому в то же время поставили такой же диагноз, полтора месяца назад похоронили.

У отца после трех месяцев лечения дела пошли на поправку, ходит и работает. Лечится рекомендованными вами дурнишником, копытнем, корнями лопуха, хмеля и благодарит вас. Наши районные врачи тоже заинтересовались, просят ваши книги. Отцу сделали повторную съемку. Раньше он даже спать не мог, кашлял кровью. Сейчас почти не кашляет, начал набирать вес. Врачи рекомендовали и дальше применять эти травы... 2.12.92.»

А еще через полгода врачебный осмотр показал, что опухоль рассосалась. (Так, во всяком случае, сообщалось в одном из последних писем). В мае 1993 года больной сам пожаловал ко мне в гости – невысокий мужчина средних лет, подвижный, жизнерадостный, с улыбкой, не покидающей счастливого лица. И я тоже ощущал себя счастливым, глядя на него, вытянувшего в жизни счастливейший билет, хотя потом испытал некоторое чувство досады: уходя, долго и бурно прощаясь, он в прихожей перепутал головные уборы, надел мою любимую серую шляпу, оставив свою блекло-сероватую старенькую – на память.

\* \* \*

Корни хмеля при лечении рака легких я подключил не случайно. К этому растению у меня самое уважительное отношение: в тибетской медицине считается, что хмель способен излечить рак без последующих рецидивов. Причем, используются все

части: корни, трава, цветки, соплодия, корни.

В нашей общепринятой фитотерапии имеются указания лишь к применению соплодий – шишек. Настой из них принимают при воспалении почек, раздражении мочевого пузыря, водянке, гастритах, желтухе, разных заболеваниях печени, при нервных болезнях и бессоннице. Настой незрелых соплодий назначают при тромбофлебите, туберкулезе легких и кожи, ряде других заболеваний вплоть до рака кожи и молочной железы. Все эти сведения можно почерпнуть из книг известных фитотерапевтов М. А. Носаля, А. П. Попова, Н. Г. Ковалевой, В. П. Махлаюка, Л. В. Пастушенкова, А. Д. Туровой. Дозировка дается обычно одна и та же: 1 столовая ложка на стакан или 2 столовые ложки на 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Это пример усредненного рецепта, как говорится, на все случаи жизни.

Шишками хмеля и я не пренебрегаю, чаще всего в виде спиртовых настоек: рыхло наполняю доверху банку, заливаю водкой и настаиваю 2 – 3 недели. Дозировка не выше 25 – 30 капель на прием, иначе можно заработать головную боль.

Но в хмеле для меня главное не шишки, а цветки и корни. При тяжелых заболеваниях, особенно онкологических, они в значительной степени эффективней. Не найдя нигде указаний на способы приготовления из них лекарств, я рискнул, исходя из общего накопленного опыта и интуиции, составить собственные прописи, которые, не причиняя никакого вреда, приносили бы больному организму наибольшую пользу.

Так, например, оптимальная доза для корней хмеля – 1 столовая ложка высушенного измельченного сырья на 1 стакан воды, варить на слабом огне с момента закипания 5 минут, в теплом виде процедить и принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды или в промежутках между едой. Дозировка подбирается индивидуально: при наступлении излишней сонливости по столовой ложке три раза в день. Если человека постоянно не клонит в сон, то ему подойдет и верхняя граница.

Цветки хмеля маленькие, желтовато-зеленые, собранные в гроздья. В какой-то степени они напоминают виноградную кисть, с которой оборваны все ягоды. Цветение хмеля наступает в середине лета, в конце июня или в начале июля. Приходится караулить, чтобы застать самое начало цветения, пока цветки полны пыльцы. Чуть тряхнешь распутившуюся гроздь – от нее плывет по ветру тончайшее желтое облачко. Поэтому при сборе цветков хмеля желательно выждать пасмурный день с высокой влажностью. Отпыливший цветок уже не представляет никакой лекарственной ценности. Сушить надо быстро, часто переворачивая, чтобы это ценное сырье не заплесневело.

Из цветков хмеля я готовлю водочную настойку: на одну четверть заполняю банку и до краев заливаю ее водкой. Через пару недель настойку сливаю в темную бутылку и плотно укупуриваю. Хранить можно годами, что немаловажно, так как иногда выпадает неурожайное лето, особенно если оно сырое и холодное. Сколько по лесу ни ходи – ни одного цветка хмеля не отыщешь.

Для водного отвара берется 1 столовая ложка на стакан кипятка. Плотно закрыв посуду крышкой, надо выпарить на малом огне одну треть, процедить и принимать до 2 – 3 чайных ложек в день при раке легких, желудка, печени.

Если требуется более быстрое приготовление, можно ту же столовую ложку цветков залить стаканом холодной воды, довести до кипения, варить 1 – 2 минуты, затем настоять под крышкой 2 часа. Принимать до 50 мл в день, но не сразу, а в течение дня, разделив на 2 – 3 порции.

Диким хмелем называют в народе княжик сибирский – это тоже лиана с вьющимся, цепляющимся стеблем до 2 – 3 метров длины. Растет в таежных и подтаежных районах, по лесным опушкам, чаще по каменистым берегам рек. Листья дважды тройчатые, при поверхностном взгляде легко перепутать с молоденькими стеблями лесной малины. Иной раз, выглядывая княжик, карабкаешься по береговым скалам через густой кустарник, даже ухватишься за кончик стебля и с досадой обнаруживаешь, что потянул на себя не княжик, а малину. Однако почти не бывает ошибок, когда княжик цветет – у него одиночно сидят в пазухах листьев довольно крупные кремовато-белые цветки.

С хмелем княжик не имеет ничего общего, оба они из разных семейств: хмель относится к коноплевым, а княжик – к лютиковым. Растение ядовитое, но после высушивания ядовитость исчезает.

Народная медицина, особенно монгольская, использует горячий настой из измельченных листьев и стеблей княжика при простуде, головных болях, сердечной слабости, отеках и водянке, болезнях печени, хронических гастритах, женских болезнях, при нарушении обмена веществ и для улучшения зрения. В монографии В. Г. Минаевой «Лекарственные растения Сибири» говорится: тибетцы считали, что болезни, излеченные княжиком сибирским, не повторяются, а также ценили растение как средство против опухолей. Сейчас экспериментально доказана противоопухолевая активность этого растения.

Мне неоднократно приходилось слышать об излечении запущенного рака препаратами княжика. В нескольких случаях и сам использовал его в комплексе с другими методами траволечения. Мало кому известен рецепт. Княжик измельчают весь целиком, вместе со стеблями. Одну чайную ложку заливают стаканом кипятка, закрывают посуду крышкой, ставят на слабый огонь и при тихом кипении выпаривают одну треть. Оставшиеся две трети стакана отвара процеживают и дают больному пить по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день. Один курс лечения до 2-х месяцев. После трехнедельного перерыва можно повторить.

Для онкологических больных я делаю свои лечебные бальзамы, составленные из спиртовых вытяжек разных растений. Некоторые из них узкого направления – легочные, желудочные, для женских болезней и при опухолях иных органов; другие – общего направления. Вот секрет приготовления одного из них. В основу беру настойку березовых почек – 200 мл. К ней добавляю 50 мл настойки цветков хмеля, 30 мл водяного перца, 20 мл кровохлебки, 15 мл белены или болиголова. После смешивания выдерживаю сутки. Этот бальзам пьют по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день до еды. Даже у крайне тяжелых больных через несколько дней наступало улучшение общего состояния, утихали или вовсе исчезали боли, поднималось настроение, появлялся аппетит.

Никакого чуда здесь нет, как нет ни малейших гарантий к исцелению. Бальзам используется лишь в качестве дополнительного средства в комплексном лечении, в его задачу входит поднять тонус ослабленного организма, в какой-то степени подавить рост опухолевых клеток, потому что все составные части обладают противоопухолевым действием.

Березовые почки всегда относились к числу излюбленных народных лечебных средств, употребляемых при очень многих заболеваниях. Для бальзама я настаиваю 100 г на 0,5 л водки не менее двух недель (это, примерно, по объему чуть больше половины стакана; процедить не раньше, чем через месяц, хотя после двухнедельного настаивания уже можно начать пользоваться настойкой). Кстати, недавними исследованиями специалистов начинает подтверждаться противоопухолевая активность березовых почек.

Точно так же готовится настойка корней кровохлебки, только измельченные корни должны составлять не менее одной трети банки – обычной стеклянной посуды, емкость которой подбирается из необходимости получить определенное количество лекарства. Например, если кровохлебку настаивать в банке емкостью 0,5 л, то при процеживании вы получите 250–260 мл настойки.

Для получения настойки водяного перца потребуется 12 столовых ложек травы на 0,5 л водки. Такая же мера для цветков хмеля. Можно использовать и шишки-соплодия, только их потребуется больше – рыхло наполняют банку, заливают водкой до полного размачивания, получается как бы густая похлебка.

Беленную настойку готовлю в разной концентрации, в зависимости от предназначения. Иногда отмеряю 5 столовых ложек, но чаще до 10 – 12 столовых ложек на 0,5 л водки. Можно бы, конечно, воспользоваться разведенным спиртом, да не всегда его добудешь, а водка в любом доме имеется. Лишь бы она была чистая. Водочные изделия типа «Зубровки», «Перцовки», «Лимонной» и прочие крепкие напитки с различными добавками для приготовления лекарств не годятся.

\* \* \*

Теплые чувства испытываю, глядя на полынь обыкновенную – черныбыльник. Сколько раз эта малопривлекательная обитательница бурьянов выручала меня при лечении разного рода болезней, один перечень которых вызвал бы сразу уважительное отношение к Золушке растительного мира, не пользующейся пока должным вниманием у авторов книг о лекарственных растениях.

Не стану перечислять все ее достоинства, да них еще дойдет черед, остановлюсь на применении при злокачественных опухолях.

Настой травы, собранной в пору цветения, пьют при раке пищевода, желудка и кишечника. Настой готовят из 2 столовых ложек на 0,5 л кипятка, выдерживая не менее 2 часов, либо заваривая на ночь – это суточная доза. Пьют по полстакана за полчаса до еды.

Но чаще всего применяется корень, тоже при раке желудка, прямой кишки, матки. Для отвара 2 столовые ложки сушеного корня заливают стаканом кипятка, дополнительно варят на малом огне 10 минут, после остывания процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды.

Некоторые больные предпочитают пользоваться спиртовой настойкой: 5 столовых ложек истолченных корней заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели. Принимают по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день до еды.

При раке матки дополнительно делают спринцевания, используя указанный отвар корней – 1 стакан отвара разбавляют кипяченой водой, доводя объем до 1 литра.

Имеется и другой рецепт. Измельченные сухие корни черныбыльника заливают спиртом крепостью 70°, настаивают при комнатной температуре 10 дней. Принимают

по 15 – 20 капель в 50 мл воды 3 раза в день при раке желудка и женских половых органов.

Ценность растения заключается еще в том, что его можно использовать и при саркоме. Чернобыльник измельчается весь целиком, вместе с боковыми и центральным стеблями. На стакан кипятка требуется всего 1 чайная ложка. На слабом огне, при самом тихом кипении, при закрытой крышке надо выпарить воду до половины. Оставшийся отвар делят на 3 порции и выпивают до еды – перед завтраком, обедом, ужином. Не могу судить, какие результаты дает такой отвар в отдельном, самостоятельном применении, но я его однажды включил в число множества других растительных средств, и он, должно быть, тоже сыграл свою роль в излечении от саркомы одного молодого человека. Случай уникальный, поэтому расскажу о нем подробно, да и читатель сможет представить себе, насколько сложным, упорным и длительным выглядит такое лечение.

В декабре 1993 года приехал ко мне из Астрахани уже немолодой мужчина с просьбой спасти единственного сына, так как никакие другие медикаментозные средства не в силах помочь, не говоря уже о всяких экстрасенсах и прочих подобного рода целителях. Его сын Александр С.-н., 1961 года рождения, стал прихрамывать при ходьбе. На ноге обнаружилась небольшая опухоль в виде шишки. Ее быстрый рост заставил обратиться к хирургам. В ноябре 1992 года сделали операцию в Астрахани, однако появилась новая опухоль. И трех месяцев не минуло, как пришлось делать повторную операцию в одной из московских клиник. Был поставлен диагноз: саркома мягких тканей. Назначенная рентгенотерапия результатов не принесла. Мало того, обнаружили опухоль в правом легком. Оперировал ее сам академик Перельман, затем провел курс химиотерапии. В сентябре 1993 года опять пришлось провести операцию на легком. Но саркома есть саркома. Если обычная раковая опухоль тлеет в организме подобно сырым дровам в печке, то саркома сравнима с мгновенно вспыхивающим пожаром. С мягких тканей она перекинулась на костные ткани, хотя после сентябрьской операции больному пришлось перенести сразу два курса химиотерапии с минимальным интервалом между ними. Тогда-то отчаявшийся отец, воспользовавшись чьей-то рекомендацией, ринулся ко мне. Полностью оглохший от навалившегося горя, он не слышал моих отговорок, что приема больных я не веду, что впервые сталкиваюсь с такой прогрессирующей саркомой, и если уж известнейшие российские врачи не смогли обуздать ее, то что могу сделать я, писатель, не имеющий никакого медицинского образования, занимающийся траволечением из чистого любительства, лишь от случая к случаю. Как заведенный, он твердил одно: «Вы наша последняя надежда!» (О, если б все такие возлагаемые надежды сбывались! Тогда бы не стояли перед моим мысленным взором лица многих умерших людей, которым, в лучшем случае, удавалось лишь облегчить страдания перед уходом в мир иной...)

Честно говоря, я был в полной растерянности. Но не отпускать же человека, проделавшего столь дальний путь, с пустыми руками, с разбитой душой. Попросил некоторое время для раздумья. Перебрал в уме все известные мне способы лечения злокачественных опухолей. Пришлось учитывать и общее состояние Саши, перенесшего за год четыре операции, несколько курсов «луча» и «химии». Печень увеличена на 2,5 см., эрозивный гастрит, нарушенная моторная функция кишечника, больные почки, плюс простатит, остеохондроз, жалобы на сердце, на сильные боли в правом плече. Появились и аллергические реакции.

На первые четыре месяца были назначены следующие травы и настойки:

1. Дурнишник – 2 чайные ложки измельченной травы со стеблем и плодами на 0,5 л кипятка, ночь настоять в термосе и пить в теплом виде по полстакана 4 раза в день до еды. Месяц пить, месяц отдыхать, принимая в перерыве другие травы.
2. Копытень – отвар корня, принимать по 1 – 2 столовые ложки 4 – 5 раз в день наряду с дурнишником, с теми же перерывами.
3. Василисник малый – 2 столовые ложки измельченной травы на стакан кипятка, парить на водяной бане 15 минут, в остывшем виде процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день во время еды. Курс лечения 1 месяц, на такое же время перерыв (в перерыве снова повторить дурнишник с копытнем).

Василисников имеется несколько видов: вонючий, простой, желтый, малый. Химический состав у них сходный, но и отличия имеются, что определяет их целевое назначение. Василисником вонючим, например, лечат гипертонию, стенокардию. Василисник малый применяется в указанной рецептуре при саркоме мягких тканей.

4. Корень хмеля – 1 столовая ложка на стакан воды, варить при слабом кипении 10 минут. Принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 раза в день на протяжении 1 месяца, на такой же срок сделать перерыв, сочетая в одном курсе с дурнишником и копытнем.

5. Окопник лекарственный – 2 чайные ложки сухих измельченных корней залить на ночь 300 мл остуженной кипяченой воды, закрыть крышкой. Утром, после 8 – 10 часов настаивания, этот холодный настой слить в другую посуду, корни залить 200 мл крутого кипятка и настоять 1 час. Процедить. Соединить вместе оба настоя. Выпить небольшими глотками в течение дня – до еды и в промежутках между едой. Сочетать с василисником.

Научная медицина окопник не использует, но любой опытный травник ценит его очень высоко, применяя при многих заболеваниях. В моем случае настой окопника должен был ликвидировать воспалительные процессы, поражающие все элементы кости, а также усилить эпителизацию изъеденной эрозией слизистой оболочки желудка. Полезен он был и для легких. Непроста окопник назначают при туберкулезе. Нельзя скидывать его со счета и как противоопухолевое средство – когда-нибудь это мое предположение, надеюсь, будет экспериментально доказано научной медициной.

6. Корень лопуха – 1 чайная ложка на 1 стакан холодной кипяченой воды, настаивать всю ночь не меньше 10 часов. Выпить в 4 приема до еды. Месяц пить, месяц отдыхать.

7. Корень одуванчика – 1 столовую ложку залить 250 мл горячей воды, кипятить на малом огне 15 минут. Принимать по одной трети стакана 3 раза в день до еды после месячного курса лечения лопухом.

8. Бальзам противоопухолевый – по собственной рецептуре. В его состав вошли спиртовые настойки почек черного тополя, цветков хмеля, шишек хмеля, цветков календулы, травы Melissa, свежей травы ряски, корня кровохлебки, цветущих верхушек конопли. Все это сочеталось в необходимых пропорциях – одного больше, другого меньше, а чего-то и вовсе чуть-чуть. Курс лечения длительный: по 1 чайной ложке в небольшом количестве воды 3 раза в день за полчаса до еды. Принимать ежедневно без перерывов до конца бутылки емкостью 0,5 литра.

9. Маралий корень – настойка левзеи, по 20 капель на столовой ложке воды 3 раза в день, последний прием не позже чем за 5 – 6 часов до сна. Курс 3 недели. При необходимости, когда явно выражен упадок сил со всеми вытекающими последствиями –

низким давлением, вялостью, отсутствием аппетита, нарушениями сна – курс лечения повторить после десятидневного перерыва.

10. Грушанка круглолистная – настойка травы на сорокаградусном спирте – по 40 капель 3 раза в день на протяжении полутора-двух месяцев. Грушанка хорошо проявляет себя при лечении простатитов, почек и мочевого пузыря.

11. Средство тибетской медицины – спиртовая настойка плодов софоры – по десятидневной схеме. Капать из пипетки на столовую ложку воды» начиная с 1 капли и с каждым приемом увеличивая на одну каплю. Принимать 3 раза в день. Например, в 1-й день перед завтраком 1 каплю, перед обедом 2, перед ужином 3 капли. На следующий день с утра 4 капли, в обед 5, вечером 6 капель. На исходе 5-го дня это составит вечером 15 капель. С 6-го дня по капле уменьшать: утром 15, днем 14, вечером 13 и т. д. Через десять дней курс повторить. И так – с перерывами – до 4 – 5 раз.

Для приготовления этого средства плоды софоры настаиваются 4 – 5 недель на водке в соотношении 1:2, то есть на одну объемную часть софоры требуются две объемные части водки. Из подозрения, что нынешняя водка может оказаться меньше 40°, я для верности добавляю на поллитровку одну рюмку чистого спирта.

Плоды должны быть только от софоры японской, а не от софоры толстоплодной. В тибетской медицине указанную настойку дают по упомянутой схеме тяжелобольным, в том числе при раке, для улучшения состава крови. Признано, что препараты софоры японской обладают сильным заживляющим действием, ускоряют регенерацию поврежденных тканей и особенно рекомендуются при гнойных воспалительных процессах. Кроме того, они способствуют организму лучше усваивать аскорбиновую кислоту, что само по себе очень ценно при онкологических заболеваниях, когда потребность в витамине С возрастает чуть ли не в десять раз против обычного.

12. Настойка борца высокого – аконита – наружно для примочек на больное плечо. Намоченные в настойке марлевые салфетки размерами с ладонь прикладываются к болевую точку. Тепло укутывать не надо – это не компресс, нельзя допускать сильного нагревания. Делают эту процедуру до 2 – 3 раз в день, держат в течение часа, затем обмывают кожу теплой увлажненной тряпкой. Борец очень ядовит, особенно его корни, из которых готовится настойка. Слякка с лекарством должна иметь яркую предупреждающую наклейку и вообще ее следует держать отдельно от других лекарств. О борце у нас будет отдельный разговор, поэтому здесь я не буду пускаться в подробности.

13. Через 2 месяца больной начал дополнительно принимать настой чаги.

С мая 1994 года Саша приступил ко второму циклу лечения, где так же шли дурнишник, василисник, корни хмеля, противоопухолевый бальзам, софора по тибетской прописи, а к ним были добавлены настойка корней сабельника болотного, настойка травы живокости высокой.

Сабельник, в основном, применяется при остеохондрозе, ревматизме, других костно-суставных заболеваниях. Помимо того, он обладает и противоопухолевым действием. Настойка готовится из расчета половина литровой банки измельченных корней на 0,9 л водки, а точнее – банка должна быть налитой по самые края. Настаивать в темном месте при комнатной температуре 2 – 3 недели, пока настойка не обретет красивый рубиновый цвет. Принимают по 1 столовой ложке в 100 мл воды 3 раза в день после еды.

Живокость высокая очень ядовитое растение, ни в одном из справочников не най-ти рекомендуемых прописей для приготовления лекарства из травы, так как содержа-щиеся в ней алкалоиды не уступают в силе знаменитому американскому кураре, ядом которого краснокожие индейцы смазывали наконечники стрел и дротиков.

В нашем случае живокость была необходима, ею я заменил настойку борца высо-кого. Готовился водный настой – 2 чайные ложки измельченной травы на стакан ки-пятка, выдержать под крышкой 2 часа. Намоченные в настое марлевые салфетки ис-пользовать наружно для примочек – 2 – 3 раза в день. Внутрь больной принимал по 1 чайной ложке этого настоя в 50-ти мл воды 2 – 3 раза в день.

Время от времени больной проходил врачебные осмотры. Развитие саркомы был остановлено, подавлено, но еще оставались на рентгеновских снимках подозритель-ные очажки, да и общее самочувствие у Саши оставляло желать лучшего. Нервы рас-шатаны, настроение угнетенное – в этом отношении можно понять молодого челове-ка, которому осточертело постоянно чувствовать себя больным, пить противный дур-нишник, но его я опять назначил на третий цикл лечения вместе с отваром копытня, настоем василисника малого, настойкой сабельника, противоопухолевым бальзамом, усиленным добавками некоторых других трав, настоем окопника.

Из новых средств добавил спиртовую настойку брионии, настойку Melissa, отвар корней алтея и отвар травы черныбыльника, упаренный наполовину, как это требует-ся при саркоме.

Официальное название брионии – переступень белый. Это травянистая лиана длиной до 3 – 4 метров. Растение вьющееся, его иногда используют для озеленения веранд и стен садовых домиков. Растет в южных районах России, на Кавказе, в Казах-стане и Средней Азии. У нас, в Башкирии, разводится как декоративное растение. Корни у брионии толстые, мясистые, крупные, чем-то напоминают внешним видом и размерами сахарную свеклу. Мне приходилось держать в руках корень весом более килограмма.

У брионии используются и надземная часть, и корни, которые после высушивания утрачивают ядовитость. Препараты из нее обладают противоопухолевым, болеутоля-ющим, противовоспалительным, ранозаживляющим, противодиабетическим, проти-вокашлевым, мочегонным, кровоостанавливающим действием.

Для настойки я использую две объемные части высушенных измельченных корней на пять объемных частей водки. Срок настаивания до одного месяца.

Настойку брионии я дал Саше на смену борцу и живокости – наружно для примочек, внутрь по 5 капель на столовой ложке воды 3 раза в день.

Мелисса лекарственная тоже относится к южным растениям, но садоводы с успе-хом выращивают ее и в нашей средней полосе.

Если настоять одну весовую часть листьев мелиссы в трех частях сорокаградусного спирта в течение 10 дней, можно получить прекрасное лекарство, помогающее, по мнению М. А. Носаля, «при всех видах нервных заболеваний, при неврозе желудка, когда от неизвестной причины человек почувствует сильнейшую боль в желудке, что бывает при сильных душевных потрясениях, после горя, тоски; при коликах в кишеч-нике и вздутиях, которые случаются даже при самой строгой воздержанности в еде; при мигрени и ничем не объяснимой головной боли; при усиленном сердцебиении и головокружении...» Пить настойку надо по 1 чайной ложке 3 раза в день, разводя в

одной трети стакана воды. У моего больного проявлялись многие из перечисленных симптомов, поэтому Melissa шла в качестве дополнительного средства, как и отвар из корней алтея.

Сушеные, хорошо измельченные корни алтея я посоветовал употреблять не в общепринятой рецептуре, а на свой лад: 1 чайную ложку залить стаканом кипятка и на слабом огне упарить наполовину. Принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Все это комплексное лечение проводилось 2 месяца – в ноябре и декабре 1994 года.

С января 1995 года по июнь включительно был проведен четвертый цикл с добавлением новых трав.

1. Репешок обыкновенный – 2 столовые ложки измельченной травы на 2 стакана воды, варить 10 минут, через полчаса процедить, развести в отваре 1 столовую ложку меда. Пить в теплом виде по полстакана 3 – 4 раза в день до еды. Месяц пить, месяц отдыхать.

2. Володушка золотистая – из расчета 1 столовая ложка травы на стакан кипятка, варить 10 минут, через полчаса процедить. Принимать по большой винной рюмке – 50 – 60 мл – 3 раза в день за 20 минут до еды. Месяц пить, месяц отдыхать, чередуя с репешком.

3. Чистец лесной – 1 полная чайная ложка травы на 1 стакан кипятка, настоять 1 час. Наружно на примочки, внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день в промежутках между едой.

4. Герань луговая – 1 столовая ложка травы на 1 стакан горячей воды, варить при слабом кипении 5 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3 – 4 раза во время еды, на протяжении одного месяца.

В определенной очередности и в тех же прежних сочетаниях одновременно шли упаренные отвары чернышника, корней хмеля, василисника малого, настойка сабельника; наружно, для примочек после лечения чистецом, 1 пол-литровая бутылка настойки борца высокого.

Репейничек аптечный, его еще попросту называют репешком, с большой пользой употребляется при многих заболеваниях, в том числе и злокачественных опухолях. Еще в XV веке выдающийся армянский врач Амирдовлат Амасиаци в своем замечательном труде «Ненужное для неучей», касаясь ре – пешка, писал: «Его снадобье помогает при злокачественных язвах».

Что же касается чистеца лесного, он очень редко упоминается в фитотерапевтических справочниках. Применяется, в основном, в гинекологии при маточных кровотечениях, атонии матки в послеродовом периоде. Изучен в меньшей степени, чем родственные ему чистец болотный, чистец прямой, чистец байкальский. Мне удалось определить ему достойное место при лечении некоторых видов злокачественных опухолей, почему он и был введен в этот лечебный комплекс.

После полутора лет столь упорного лечения рецидива саркомы не только не было, но и никаких признаков этой злокачественной болезни не осталось, что было подтверждено компьютерной томографией и другими врачебными обследованиями.

Тем не менее, посоветовавшись с отцом Саши, мы решили проводить еще некоторое время по 2 раза в год профилактическое лечение небольшими курсами, по полтора-два месяца осенью и весной, используя, в основном, чернобыльник с василисником, дурнишник с копытнем, княжик сибирский с геранью луговой, настойку ряски с левзеей.

Жизнь давно убедила меня в том, что больные, даже при кажущемся полном излечении от злокачественной опухоли, должны проходить поддерживающее лечение хотя бы в течение трех-четырех лет, это как минимум. Слишком памятна мне печальная история, исход которой был бы более благоприятным, если б вовремя вяла моим настоятельным требованиям совсем молоденькая, незамужняя, еще толком не испытывавшая жизни женщина. В 1992 году она излечилась от рака молочной железы. В онкологическом центре подтвердили полное выздоровление. Где-то с полгода она еще брала у меня необходимые травы и настойки, потом перестала появляться. Некоторое время спустя, случайно встретив на улице, я попытался убедить ее в необходимости профилактического лечения, приготовил все необходимое, но она не пришла и ни разу не позвонила, считая себя совершенно здоровой. А весной 1995 года услышал в телефонной трубке знакомый голос, полный отчаяния: «Я виновата, но надежда теперь только на вас!»

Надо отдать должное, медицинские осмотры в онкодиспан – сере она проходила регулярно, с грудью все было в порядке, но вот совершенно неожиданно обнаружили метастазы в печени, да и то случайно, при сильном проявлении желтушности – ти. Что уфимские, что московские врачи-онкологи уже ничем не могли ей помочь: поздно! В печени множественные очаговые образования от 50,0 до 10 мм. По сути дела брошенная на произвол судьбы, вспомнила и отыскала меня. Почти четыре месяца я в буквальном смысле сражался за ее жизнь, но, увы, потерпел полное поражение. На память осталась цветная фотография: сидим на кухне и пьем чай, она весело смеется – на вид совершенно здоровая, и никому, глядя на нее, не пришло бы в голову, что через месяц ее не станет...

\* \* \*

При раке печени и метастазах в нее одним из самых популярных вспомогательных средств был и остается бессмертник песчаный, обладающий прекрасным желчегонным действием.

Заваривают цветки бессмертника из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, через 2 часа процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Иногда готовят холодный настой: кладут 1 столовую ложку цветков на 0,5 л остуженной кипяченой воды, закрывают посуду крышкой и оставляют на ночь, выдерживая не менее 8 часов. Выпивают это в 3 – 4 приема до еды.

Клиницисты рекомендуют делать отвар: 3 столовые ложки бессмертника залить 1 стаканом кипятка, парить на водяной бане 30 минут, через 10 минут процедить, отжать, затем принимать в теплом виде по полстакана 2 – 3 раза в день за 15 минут до еды.

Одним только бессмертником рак не вылечить, но облегчение больному он может принести. Это относится и к таким не менее популярным растениям, как зверобой, девясил, календула, хвощ полевой.

Зверобой готовят из расчета 2 столовые ложки на стакан кипятка, настаивают 2 – 3 часа, процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день после еды. Можно сделать и отвар: 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка, варить на малом огне 5 минут, настоять, сняв с огня, еще 30 минут, разделить на три дневные порции. По-видимому, у зверобоя есть какая-то противоопухолевая сила. Мне приходилось видеть хорошие результаты при наружном применении его отвара в виде примочек на злокачественные опухоли молочной железы.

Девясил также приоткрывает свои новые тайны, несмотря на, казалось бы, всестороннюю изученность. Совсем недавно была обнаружена противостафилококковая активность его корней, установлено противодиабетическое действие, активно изучается он и в качестве антигепатотоксического средства. Если попроще сказать, то он способствует удалению токсинов из печени.

Имеются разные способы домашнего приготовления лекарств из девясила. Две столовые ложки измельченных корней заливают на ночь в термосе двумя стаканами кипятка, утром процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Корни настаивают на водке или 70-градусном спирте в соотношении 1:10, выдерживают в темном месте 1 месяц. Настойку принимают в небольшом количестве воды от 1 чайной до 1 столовой ложки 3 раза в день.

Можно использовать и в виде порошка – измолоть в кофемолке, в равной пропорции смешать с медом и употреблять по 1 чайной ложке 3 раза в день. Спиртовая настойка или порошок хороши в тех случаях, когда приходится пить другие травяные настои и требуется ограничить излишнее потребление жидкости.

Календулу тоже желательно принимать в виде порошка из цветков «на кончике ножа», а точнее по 0,3 грамма 3 раза в день, запивая водой. Или пить по 1 чайной ложке спиртовой настойки 3 раза в день за полчаса до еды, разбавляя в 100 мл теплой кипяченой воды. Настойку лучше делать самому – 10 столовых ложек цветков настоять 2 недели в 0,5 л водки. Порошок и настойка календулы находят применение также при раке желудка, кишечника, женских половых органов. При раке кожи настойка идет наружно на примочки.

Что же касается хвоща полевого, то его богатейший химический состав, возможно, вполне способствует в борьбе со злокачественной опухолью, особенно при раке желудка, печени, кишечника. Здесь тоже более всего показана спиртовая настойка, которую готовят в соотношении 1:10, через месяц процеживают и пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день. Еще лучше настаивать хвощ в виноградном вине: 50 г измельченной травы на 400 г сухого белого вина. Выдержать в тепле 7 дней. Процедить и принимать по винной рюмке – 30 мл – 3 раза в день до еды.

Было несколько случаев, когда при некоторых формах рака легких у больных в плевральной части скапливалась жидкость. Постоянное ее откачивание не приносило успеха, не говоря уже о том, что процедура эта очень болезненная. Подключение к основному комплексу траволечения хвоща ощущалось довольно быстро, через две-три недели от этой жидкости и следа не оставалось. Здесь назначался водный настой из двух столовых ложек травы на стакан кипятка, выдержанный 30 минут на водяной бане и процеженный через 10 минут. Пить можно до двух стаканов в день, по полстакана 4 раза через 1 час после еды.

При опухолях в печени не обойтись без репешка и володушки золотистой.

О репешке я уже говорил выше, когда речь шла о лечении саркомы у Саши С. О володушке разговор пойдет в разделе о заболеваниях печени. Теперь я несколько не сомневаюсь в том что ее вполне можно отнести к числу противоопухолевых растений.

Уж на что почти не поддается лечению рак поджелудочной железы, но и с этим, оказывается, иногда можно справиться с помощью володушки золотистой. В декабре 1993 года ко мне обратилась Майсылу Ш. (имена я вынужден указывать лишь в тех случаях, когда больной полностью осведомлен о своей болезни). Врач-терапевт, 1947 года рождения, узнав о том, что у нее рак поджелудочной железы, не впала в отчаяние, решила прибегнуть к траволечению – другого выхода не оставалось. За месяц до нашей встречи была проведена операция – не по удалению опухоли, а по отведению желчных протоков в тонкий кишечник. Жаловалась на сильный зуд, ничем не снималась сильная желтушность, даже склеры глаз были цвета яичных желтков. Она прекрасно осознавала, что какого-либо чуда ждать нечего, и была готова принимать что угодно, лишь бы не оставить сиротами детей.

Вот здесь и сказала свое слово володушка: 2 столовые ложки измельченной травы на 0,5 л воды. Медленно упарить на 1/3, в теплом виде процедить. Принимать по 50 мл 3 – 4 раза в день незадолго до еды на протяжении 1 месяца.

Два месяца подряд пить настой корня лопуха: 1 чайная ложка на стакан кипятка, ночь настоять, после процеживания разделить на 3 – 4 приема в течение дня.

Хорошо пошел в этом случае и дурнишник: 2 чайные ложки мелкоизмельченного растения на 0,5 л кипятка, ночь настоять в термосе, выпить все это за день.

Была необходимость и в настойке софоры по тибетской схеме, то есть, начав с 1-й капли, с каждым новым приемом добавлять еще одну кашпо, постепенно доведя до 15, затем так же снижать до одной исходной капли. Принимать 3 раза в день на ложке воды. Через 10 дней повторить.

Составил для нее и свой противоопухолевый бальзам из спиртовых настоек цветков хмеля, почек черного тополя, календулы, соцветий лопуха, Melissa, водяного перца, цветков конопли, травы полыни горькой. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день, пока не будет выпита вся бутылка.

На исходе третьей недели желтушность у Майсылу полностью исчезла. Никаких других жалоб не было. Аппетит хороший. Стул нормальный. Температуры нет. Болей нет.

На второй курс лечения володушку заменил травой таволги вязолистной: 2 чайные ложки на стакан кипятка, парить на водяной бане 15 минут, через 45 минут процедить, принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Корни лопуха и дурнишник оставил, чуть видоизменил противоопухолевый бальзам, убрав из него настойку из соцветий лопуха и полыни, а на их место включил настойку софоры и корней кровохлебки.

Дополнительно дал девясилево вино – по 1 столовой ложке 2 раза в день утром и днем. Это лекарство можно приготовить только осенью или ранней весной, так как необходим свежескопанный корень девясила. Его, мелко нашинковав, кладу в белое виноградное вино и варю при тихом кипении 10 минут, затем, как остынет, разливаю в процеженном виде обратно в бутылки. Пропорция такова: полторы столовые ложки

корня на 0,5 л вина. Девясилковое вино обычно помогает людям обрести силу после тяжелых заболеваний; кроме того, по моим многолетним наблюдениям, оно в значительной степени укрепляет иммунную систему, устраняет тахикардию, способствует рассасыванию всяких опухолей в организме.

Для закрепления успеха мы провели еще два месячных курса лечения, чередуя водолушку с таволгой. Посоветовал весной есть свежие корни лопуха, пить сок одуванчика. Показал травы, которые необходимо заготовить на следующую зиму, потому что лечение надо продолжать длительное время. После обследований у онкологов в 1994 и 1995 году было отмечено отсутствие опухоли, удовлетворительное состояние поджелудочной железы и других внутренних органов.

\* \* \*

Считается – и не без оснований, – что тормозит рост опухолей и постепенно убивает их настой корня одуванчика. Летом желательно использовать в свежем виде, а на зиму засушить. На стакан кипятка кладут свежего измельченного корня 2 столовые ложки, а сушеного – 1 столовую ложку. Закрыв посуду крышкой, сразу поставить на приготовленную заранее кипящую водяную баню. Парить 50 минут. В полугорячем виде процедить. Отвар пьют по полстакана 3 раза в день при опухолях разных локализаций, но в особенности при раке печени, желудка.

Весной очень полезен сок листьев одуванчика. Промыв собранную траву, ее необходимо полчаса выдержать в сильно просоленной воде, опять промыть, пропустить через мясорубку, отжать руками через чистую ситцевую тряпку. В чистом виде сок не пьют, наполовину разбавляют водой, доводят до кипения и через 1 – 2 минуты снимают с огня. В таком виде сок принимают по четверти стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

Народная медицина рекомендует собирать листья одуванчика после рождения молодого месяца, в ранние утренние часы, лучше всего до восхода солнца. А вот корни копают, когда месяц на ущербе, примерно, в середине сентября, на закате солнца. Я стараюсь придерживаться этих правил, чтобы получить сырье высокого целебного качества.

\* \* \*

Мне всегда казалось, нет человека, который бы не знал, что из себя представляет одуванчик. Это одно из самых первых растений, узнаваемых с раннего детства без разницы – горожанин ты или деревенский житель. И надо же, к моему великому изумлению отыскался такой человек – в середине мая 1992 года я взялся помочь одной немолодой женщине, у которой обнаружили рак прямой кишки с множественными метастазами в печень. В первую очередь я посоветовал воспользоваться весенними днями и попринимать сок одуванчика. «А какой он, этот одуванчик?» – спросила она. Пришлось выйти во двор, показать на усеянный цветущими одуванчиками газон. Людмила Алексеевна, так звали больную, восхищенно воскликнула: «Ой, как тут его много! Можно, я сразу хоть немножко соберу?» Вынужден был разъяснить ей азбучные истины, что в черте города, да и в его близких окрестностях тоже, лекарственные растения собирать нельзя – все насквозь отравлено ядовитыми выхлопами автотранспорта, выбросами сотен промышленных предприятий.

Людмила Алексеевна жила вдвоем с дочерью одиноко, во всем городе не было у них ни близких, ни дальних родственников, не к кому обратиться хоть за мало-мальской помощью. У самой скудная пенсия по инвалидности, у дочери, тоже не блещущей здоровьем, полставки учительской зарплаты. Подозреваю, что одуванчик, подорожник и некоторые другие травы, необходимые в свежем виде, они собирали рядом с городом, в парковой зоне, экономя на постоянно дорожающем проезде в электричках, в автобусах местных линий. Ведь и без этого немало денег требовалось на соки и продукты к специально назначенной диете.

Лечение велось интенсивно. Для печени, чередуясь, шли володушка, репешок, сок одуванчика, а с осени сушеные корни. Больная пила и отвар корней шиповника – 2 столовые ложки на 2 стакана воды, варить на слабом огне 15 минут, в горячем виде процедить, принимать по полстакана 3 раза в день. Весной и осенью корни лопуха употреблялись в свежем виде, зимой – в отварах. Был использован и чистотел, как внутрь, так и ректально, по 50 – 60 мл крепкого настоя на микроклизму. Делались микроклизмы отдельно из отваров корней бадана, кровохлебки, из спиртовой настойки корней змеевика с чагой – 1 столовая ложка в 50 мл воды на каждую процедуру. Давал я и свои противоопухолевые бальзамы. Нельзя было допустить запоров, здесь свое дело делали жостер, крушина – они выступали не только в качестве слабительно-го, но и противоракового средства. Кроме того, больная ежедневно пила по 100 мл морковного сока, иногда добавляя к нему 2 – 3 столовые ложки сока из красной свеклы.

За морковь давно признано противоопухолевое действие. Еще в 1843 г. профессор Н. И. Пирогов на заседании Общества русских врачей сделал сообщение об излечении больного с раком нижней губы исключительно только прикладыванием к раковой язве свежеискобленной моркови.

Считается, что в зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3 – 4 л в день, исключив при этом полностью сахар, муку и крахмал. Однако имеются и такие сведения, что при чрезмерном употреблении морковного сока могут наблюдаться тяжелые случаи отравления. Следует помнить и о противопоказаниях к моркови при воспалении тонкой кишки, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Нет никаких сомнений в противоопухолевой активности свежеприготовленного морковного сока, но принимать его надо, на мой взгляд, не более 1 – 2 стаканов в день, особенно при длительных сроках лечения.

Принимала Людмила Алексеевна отвары корней и травы полыни обыкновенной – чернышника, спиртовые настойки девясила, хвоща, календулы. Трудно было в первые полгода, особенно в первые месяцы лечения, когда наблюдались и сильные боли, и кровотечения. По характеру незлобивая, вся какая-то высветленная, она при малейшей возможности, когда хватало сил, ходила в церковь, очищая молитвами душу и сердце. Бог ли помог, или удачно подобранные травы помогли, но уже к концу года она пошла на поправку. Затем еще три года подряд получала поддерживающее лечение. Повторного обследования не проходила, сколько бы я ни просил ее об этом. Отмолчится, вздохнет или иной раз скажет: «Зачем? Сколько Бог отпустит жизни, столько и проживу, лишнего не попрошу. Вам спасибо, а не тем врачам, которые из больницы отправили меня домой помирать. К ним не пойду, не обессудьте...» Пока ее Бог милостив к ней – недавно опять приходила за травами. Я радуюсь каждый раз ее новому появлению. Чего греха таить, приятно бывает увидеть наглядный результат

проделанной работы.

\* \* \*

В наши дни народная медицина, на многие десятилетия загнанная в глухое подполье, наконец-то начинает обретать свое место под солнцем. Дипломированные медики все чаще и чаще обращают свои благосклонные взоры в ее сторону. Во всяком случае, умирив гордыню, вынуждены признавать некоторые положительные моменты нетрадиционных методов лечения многих тяжелых, в том числе и онкологических, заболеваний.

«Оханным пророком» называли четверть века назад доцента Молдавского государственного университета Михаила Петровича Тодику, создавшего универсальное средство для лечения рака из зеленых плодов грецкого ореха на очищенном керосине. Среди излеченных им пациентов были такие знаменитости, как авиаконструктор О. К. Антонов, легендарный полярный исследователь И. Д. Папанин. Все попытки М. П. Тодики внедрить это лекарство в официальную медицину оказались безуспешными, а после его смерти и вовсе были преданы забвению. И лишь недавно об этом препарате заговорил известный этнограф, специалист в области народной медицины В. К. Тотров, подтверждая его высокую результативность собственными наблюдениями. Якобы, принимая препарат Тодики, больные полностью излечивались от рака печени, желудка, а кто поздно приступил к лечению, продлевал свою жизнь на несколько лет.

Для приготовления лекарства надо 70 – 100 штук зеленых грецких орехов диаметром 12 мм уложить в трехлитровую банку, залить очищенным керосином на четыре пальца ниже горлышка, герметически закатать металлической крышкой, затем закопать в землю на глубину 70 см, положив сверху на крышку груз весом 10 – 12 кг. Срок выдержки 3 месяца.

Керосин, предпочтительно авиационный, необходимо предварительно очистить – его наполовину разбавляют очень горячей водой, банку энергично встряхивают, затем дают время отстояться. На месте разделительного слоя керосина и воды скапливается грязь. Шлангом откачивают воду вместе с этой грязью. Орехи заливают остывшим керосином.

У некоторых людей лекарство может вызвать аллергическую реакцию, поэтому рекомендуется проверить реакцию организма – натереть этой настойкой кожу за ухом. При отсутствии покраснения или мелкой сыпи можно безбоязненно приступать к лечению. При лечении внутренних органов принимают по одной чайной ложке два раза в день за 15 – 20 минут до еды от одного до трех месяцев. Наружно на раковые опухоли накладывают тампон, пропитанный 1 чайной ложкой лекарства, сверху прикладывают пергаментная бумага, слой ваты. Держат 4 – 5 часов. После компресса во избежание ожога этот участок тела обрабатывается противоожоговой аэрозолью. Курс лечения – 4 – 6 компрессов. Их повторяют лишь через 3 – 4 дня, когда исчезает покраснение кожи. При раке кожи компрессы нежелательны. На ладонь наливают чайную ложку лекарства и растирают, повторяя процедуру через каждые 2 – 3 часа.

\* \* \*

Немало гонений и препятствий пришлось преодолеть биохимику из г. Петрозаводска в Карелии Тамаре Васильевне Воробьевой, создавшей лечебный препарат «Витурид» с широким спектром применения, от бронхиальной астмы и до сердечно-

сосудистых заболеваний, но главное его предназначение – борьба со злокачественными опухолями. И довольно-таки успешная борьба, дающая очень высокий процент выздоровления.

Основу «Витурида» составляет дихлорид ртути, однако сильнейший яд, взятый в точной, единственно верной пропорции, превратился в мощный иммуномодулятор, мобилирующий все защитные силы организма для борьбы со злокачественной опухолью.

В принципе, так действуют и многие другие яды, в том числе растительные. Симферопольский травник Валерий Тищенко лечит онкологических больных настойкой свежей травы и цветков болиголова – очень ядовитого растения. Однако не чурается он и медного купороса, считая, что тот «съедает опухоль и качественно улучшает иммунитет». Тищенко рекомендует 0,3 – 0,4 г (размером с горошину) медного купороса настаивать всю ночь в 1 л воды, а утром пить натошак за 1 час до еды до 50 мл раствора один раз в сутки при раке желудка. Или же 0,1 г (величиной с рисовое зернышко) размещать в 100 мл воды, половину выпить утром натошак за час до еды, а вторую половину через 12 часов, то есть вечером. По его мнению, это средство эффективно при раке желудка, поджелудочной железы и молочных желез. При раке прямой кишки, после очистительной клизмы из ромашки, ввести теплый раствор из медного купороса – 0,3 – 0,4 г на 1 л воды. После лечения облучением это средство можно применять только через 1 – 2 месяца.

Настойки из болиголова и красного мухомора использует в Алтайском фитоцентре врач-онколог Сергей Валерьевич Корепанов. «Работая в онкодиспансере, – рассказывает он, – и будучи невольным свидетелем приема внутрь ядовитых трав, могу смело сказать, что побочных действий от них намного меньше, чем от пригоршней назначаемых на приемах таблеток. Безопасные дозы ядовитых растений подбирались в народе веками... Раковые клетки слабее здоровых. Задача лучевой и химиотерапии уничтожить слабые, сохранив сильные. Эта же цель преследуется в народной медицине путем использования ядовитых растений. Основные ядовитые растения, применяемые в народе при раке, следующие: мухомор красный, болиголов пятнистый, вех ядовитый, омик, алаказия, аконит, чистотел, софора японская и другие. Как правило, проводится курс лечения каким-либо одним из перечисленных растений».

Способ лечения рака любой локализации по Корепанову: шляпки мухоморов (без ножек) укладывают плотно в стеклянную банку (чаще трехлитровую), закрывают капроновой крышкой. Банку закапывают в землю на глубину 1 метр (минимальные атмосферные колебания, оптимальная температура). Извлекают из земли через 30 – 40 дней. Получившуюся неоднородную массу процеживают через 3 – 4 слоя марли. В результате из трехлитровой банки шляпок получается около 0,6 – 1 литра темно-коричневой густой жидкости со специфическим запахом. Хранят в холодильнике. Без добавления спирта на поверхности появляется тонкая пленка плесени. Свойства жидкости при этом не теряются. Можно консервировать состав спиртом в соотношении 1:4 (одна часть спирта, четыре части жидкости). Считается, что лечебные свойства состава сохраняются не менее двух лет. Используется наружно при болях в суставах, в позвоночнике. При онкологических заболеваниях принимают внутрь начиная с одной капли, постепенно увеличивают дозировку, добавляя в день по капле. Обычно максимальная доза не превышает 20 капель, средняя 5 – 6 капель 1 раз в день. Капли разводят в 1/3 стакана молока, принимают за 30 минут до еды в любое время суток.

30 дней – прием, 7 дней – перерыв.

Примерная схема лечения с дозой в 5 капель: в первый день 1 капля, во второй – 2, на третий – 3, на четвертый – 4 капли, начиная с пятого дня и на протяжении 25 – 26 дней – по 5 капель, затем на неделю перерыв. После перерыва повторить снова, по той же схеме. Принимают состав не менее 3 – 4 месяцев, некоторые больные предпочитают принимать годами. Доза выше 5 – 6 капель требует большой осторожности. Симптомы отравления должен знать каждый, решившийся на прием состава из мухомора: повышение чувствительности кожи, тошнота, боли в животе, обильное выделение слюны. Первые признаки отравления требуют прекращения приема лекарства, в последующем – снижение дозы. Указанным составом, отмечает Корепанов, иногда смазывают места расположения лимфоузлов рядом с опухолью. Десятипроцентную мазь на основе водного экстракта из мухомора применяли при лучевом лечении рака для профилактики и лечения лучевых дерматозов в Ташкентском институте радиологии и онкологии.

\* \* \*

В прежние годы, учитывая негативное отношение к народной медицине со стороны медицины научной, в особенности по части ядовитых растений, я вынужден был писать о болиголове с осторожностью. Приводимый мною рецепт был направлен на то, чтобы снять нестерпимые боли: 2 части смеси листьев и семян – не по весу, а по объему – заливают четырьмя частями чистого неразбавленного спирта. Через две недели процеживают. Принимают всего 2 капли – не больше! – на столовую ложку воды и не чаще пяти раз в день.

По методу В. Тищенко свежие измельченные цветки болиголова следует поместить в посуду доверху. Так же доверху налить водку. Герметично закрыть. Поместить в темное прохладное место на 18 дней. Лечение: утром натощак за час до еды выпить 1 каплю в половине стакана воды. На второй день – 2 капли в это же время. Каждый день по одной капле наращивать, доведя до сорока капель. Потом по одной капле ежедневно убавлять, снова возвратиться к исходной одной капле. Повторить так 2 – 3 раза. По мнению Тищенко, при раке молочной железы, пищеварительных каналов, печени и вообще раке в крайне тяжелых формах подавляется рост опухоли.

С. Корепанов применяет болиголов пятнистый по двадцатикапельной схеме, то есть верхняя граница – 20 капель, после чего идет снижение до одной исходной капли. И лишь через 1 – 2 месяца схему можно повторить.

Я к болиголову обращаюсь крайне редко. Возможно потому, что зачастую не получал ожидаемых результатов. Знал и людей, безуспешно лечившихся у Тищенко. Нет у меня никакого желания бросить камешек в его огород, упаси Бог, сам испытал немало осечек, всякий раз тяжело переживаемых из – за чувства собственного бессилия. До сих пор стоит перед глазами Алевтина Михайловна, ушедшая из жизни в 52 года от рака желудка. О своей болезни она знала. Сначала занималась самолечением: то голоданием, то уринотерапией. Потом обратилась к Тищенко и принимала его препараты с болиголовом, прошла два или три курса, но лучше ей не становилось. При первой нашей встрече призналась, что еще совсем недавно предлагали сделать радикальную операцию. «Немедленно соглашайтесь! Это ваш единственный шанс, а после операции буду выхаживать столько, сколько потребуются», – горячо убеждал я ее, но она категорически отрезала: «Нет. Умру, а резать не дам!» Глупо, ужасно глупо посту-

пила – ведь могла бы жить, могу сказать это со стопроцентной уверенностью, получая после операции противометастатическое лечение травами.

Опять и опять обращаюсь к мысли, что пока не существует, да и вряд ли появится в обозримом будущем единое универсальное средство от рака. Ведь он многолик – насчитывается порядка двухсот разновидностей злокачественных опухолей, и против каждого вида должно отыскаться свое лекарство. Только при индивидуальном подходе к больному, уже стоящему одной ногой в могиле, иногда еще удается отыскать заветный ключик. Им может оказаться тот же самый болиголов или красный мухомор, в то время как многим десяткам больных ни то, ни другое не только не поможет, но и навредит. Не в прямом смысле – указанные дозировки не причинят вреда организму, но будет упущено время для спасительной хирургической операции. Если уж онкологи предлагают ее, то не следует отказываться. Во всяком случае надо хорошенько взвесить все «за» и «против», решая свою дальнейшую судьбу. (По статистике удаление желудка приносит успех в 30 – 40% от общего числа онкологических операций, пищевода и легких – 20 – 30%, матки – 40%.)

\* \* \*

Памятен мне один удивительный случай. В феврале 1993 г. попросили у меня настойку болиголова для больной Натальи О., 1956 г. рождения. За семь месяцев до этого ей была удалена грудь. Вскоре появились боли в бедре, стала хромать, затем и вообще слегла. Обнаружились метастазы, в том числе и в матку. Больная уже не вставала с постели. На лечение я ее не смог взять, но на всякий случай записал в свою тетрадку историю болезни. Болиголов ей не пошел. Родственница, приходившая за лекарством, попросила: нет ли настойки красного мухомора? Была у меня такая настойка. Дал. Недели через три-четыре снова пришли: Наталья на ладан дышит, нет ли чего-нибудь посильнее болиголова с мухомором? Тогда я дал настойку борца высокого – аконита, одного из самых ядовитых у нас растений. Научил как пользоваться: только наружно, на кратковременные примочки, помогающие утихомирить боль.

За ходом лечения я не наблюдал, больную в глаза не видел, и невольно закралось в душу подозрение, когда ее родственница слишком зачастила за борцом – одной поллитровки настойки едва хватало на 3 – 4 недели. Уж не употребляют ли ее на какие-нибудь другие цели? Но, как выяснилось потом,

примочки ставили больной не 1 – 2 раза в сутки и не на час, а в несколько раз чаще и даже оставляли на ночь. Мало того, давали настойку внутрь, сначала каплями, затем чуть ли не по чайной ложке три раза в день – мол, вдруг поможет, ведь все равно вот-вот помрет. Признаков отравления не наблюдалось – ни рвоты, ни слюнотечения или судорожных припадков не было. Напротив, общее состояние больной постепенно улучшилось, она начала приподниматься в постели, появился аппетит. Боли понемногу отступали, набухшие ужасными багрово-синими узлами опухоли на груди и в промежности стали бледнеть, уменьшаться в размерах. Никаких перерывов в процессе лечения не делали. В конце октября больная поднялась на ноги. Родственница рассказывала: «Ворчит, сердится на детей за беспорядок в квартире, недовольна то тем, то этим. Видела бы себя со стороны, какой была несколько месяцев назад, жаль на пленку не записали...» А осенью 1994 года Наталья лихо отплясывала на свадьбе старшей дочери.

Моей заслуги тут не было никакой. Я всего лишь готовил снадобье из корней борца высокого, причем родственники больной распоряжались им на свой лад, взяв на себя всю ответственность. Люди грамотные, в достаточной степени знакомые с траволечением, они сумели правильно распорядиться полученным лекарством. Наградой им было выздоровление близкого человека, матери троих детей.

Сушеные корни борца я настаиваю обычно из расчета 2 столовые ложки на 0,5 л водки. Время выдержки в темном месте от трех до семи дней. Трехдневная настойка – для приема внутрь, семидневная – наружно для примочек. В некоторых очень редких случаях, концентрацию удваиваю, то есть кладу четыре столовые ложки на пол-литра водки. Настаивание тоже может быть увеличено до двух недель. Все эти вариации бывают необходимы для конкретного, сугубо индивидуального случая.

Считаю необходимым подчеркнуть, что даже опытному травнику следует быть очень осторожным в обращении с борцом, если никогда до этого не имел с ним дела, а любителям и вовсе не советую заниматься самодеятельностью. Еще тысячу лет назад Авиценна писал об аконите-борце: «Это смертельный яд. Яд, губящий того, кто его выпьет. Разом его пьют самое большее полдирхама, а по-моему, даже меньшее количество убивает». Дирхам – это 2,975 г. Вот и представьте себе, какой чудовищной силой обладает борец. Конечно, из десятка видов борцов есть и менее ядовитые, чем борец высокий, но работать приходится именно с ним, как с наиболее доступным средством.

Аконит истари использовался в отечественной народной медицине, однако способы его применения и показания безвозвратно утрачены. Из старинных лечебников можно лишь почерпнуть, что «аконит называют Царь-трава. Прогоняет нечистую силу. Как громовые силы небесные гонят темных бесов в преисподнюю, так и Царь-трава могучей силою прогоняет далеко силу нечистую».

В средневековом памятнике тибетской медицины «Чжудши» указывается: «Великое лекарство – борец ядовитый». А тибетцы хорошо знали цену растениям.

В наши дни только начинают нащупывать пути использования ядовитого борца для лечения раковых опухолей.

Известно, что содержащиеся в ряде растений фенольные соединения останавливают развитие опухоли. Гибель раковых клеток вызывают пироксатин, гидрохинон, пирогаллол и производные галловой кислоты. Предупреждают развитие метастазов кумарины, фурукумарины и их производные. Помогают разрушать раковые клетки агликозиды, терпеноиды, но особенно результативны в этом отношении алкалоиды. Не все, конечно, а определенная их группа.

Химический состав растения – это тема для отдельного разговора, очень важного, но узкоспецифического, профессионального, поэтому сейчас не буду вдаваться в дебри. Скажу лишь, что акониты, равно как и болиголов, красный мухомор, чистотел и другие применяемые при раке растения, содержат в себе те или иные алкалоиды, обладающие противоопухолевым действием. Их содержание в одних и тех же растениях сильно колеблется в зависимости от места произрастания, времени сбора. В качестве иллюстрации приведу такой пример. Дал я знакомому биохимику на анализ корни борца высокого, выкопанные по всем правилам народной медицины: на новолуние, ближе к вечеру, когда солнце клонилось к закату. Спектральный анализ показал неожиданный результат – содержание алкалоидов составило 1, 94%, в то время как в большой партии корней, собранных на медицинские же цели заготовщиками,

неизвестно – где и как, – содержание алкалоидов было не выше 0,7 – 1, 2%.

Отсюда можно сделать вывод: не надо пенять на растение, если оно слабо себя проявляет или практически не действует; укор надо сделать сборщику, безграмотно заготовившему сырье. Вот почему я стараюсь пользоваться только теми травами, которые собрал собственными руками. Ведь в разное время суток и в прямой зависимости от лунного календаря разным бывает и химический состав растения, живого, как и все мы, существа.

Имеется и другая сторона, касающаяся приготовления нужных лекарств из растений. Известно, что алкалоиды нерастворимы в воде. Поэтому бесполезно готовить водный отвар из болиголова или борца для лечения опухолей. Здесь может быть применена только спиртовая настойка. Зато соли алкалоидов, напротив, прекрасно растворяются в воде и практически нерастворимы в спирте. Содержатся они в растительных органических кислотах – яблочной, лимонной, щавелевой, муравьиной и т. д. Это тоже надо учитывать.

Возьмем, к примеру, чистотел. В траве и особенно в корнях полным-полно алкалоидов – их более полутора десятков. Некоторые из них и способны тормозить рост опухолевых клеток. Стало быть, вытащить их из растения можно только водкой или спиртом. Но как быть с алкалоидами, оставшимися в виде солей в органических кислотах? Их в чистотеле четыре вида – яблочная, лимонная, хелидоновая и янтарная. Они тоже лишними не будут. Учитывая это, я стараюсь использовать чистотел не в отдельном только водном настое или только в виде спиртовой настойки, а в их совокупности. На рецептуре остановлюсь чуть позже. А пока надо окончательно разобраться с борцом высоким.

Как-то в самый разгар весны повстречался я на опушке леса с деревенским жителем, проявившим живейший интерес к моей корзине с собранными травами. Разговорились. Он похвастался тем, что вылечил своего отца от рака желудка настойкой волкобоя, растущего в этом лесу. Нырнув за кусты бересклета, он на какое-то время исчез, слышен был лишь треск сухостоя под его ногами, но вернулся скоро, держа в руке стебель сорванного под корень высокого растения. Я ожидал увидеть волчегодник обыкновенный, называемый в народе волчником, волчьим лыком, однако передо мной был великолепный экземпляр борца высокого с нижними крупными листьями и шлемовидными блекло-лиловыми цветками на верхушке.

Мой случайный собеседник рассказал, что его отца долго лечили в больнице, а ему все хуже становилось. Домой привезли. Не вставал, не ел, совсем помирать собрался. Тогда по совету деда, живущего в соседней деревне, засушил травы этого волкобоя, настоял на самогонке – немножко, всего с полгорсти, стал поить по чайной ложечке утром и вечером. И еще, по совету того же деда, давал пить перед каждой едой капустного рассола – это когда отец понемножку есть начал. Через пару месяцев он уж на ноги поднялся, принялся кое-что по хозяйству подделывать, а потреблять настойку продолжал до следующей весны. И сейчас, мол, чуть где заболит, хватается за траву волкобоя.

Такое название борца не удивило меня. В древности некоторые виды аконитов называли «барсодушителями», «волко – убийцами», так как использовали их яд при охоте на диких животных. Обрадовало то, что многовековые традиции народной медицины, пускай хоть в единичных случаях, продолжают существовать. Ведь этот дед, как выяснилось из разговора, никогда не занимавшийся траволечением, вспомнил,

как его собственная бабушка иногда прибегала при каких-то тяжелых хворобах к траве волкобая – он настоящего названия-то не знал. И его совет насчет капустного рассола оказался уместным. При серьезных желудочных заболеваниях, особенно при раке, перестает вырабатываться необходимейшая для пищеварения соляная кислота. Это надо бы учесть докторам, лечащим рак желудка, и в стационаре давать больным если уж не капустный рассол, то аптечную соляную кислоту.

Эта мимолетная, случайная встреча в лесу оказалась для меня весьма полезной. Если прежде, руководствуясь наукой и опытом других целителей, я пользовался только корнями борца, то впоследствии взял себе на вооружение и надземную часть. Настойки готовлю из 2 – 3 столовых ложек высушенной травы на 0,5 л водки, настаиваю 9 дней. При раке назначаю внутрь по капельной схеме, начиная с одной, с последующим ежедневным добавлением еще по капле, и так постепенно доводя до 40 капель в день. Спиртовая настойка из травы борца, по моему мнению, менее токсична, чем из корней. И еще считаю, что если больному была проведена химиотерапия, лечение можно начинать лишь через месяц. Ведь применяемые при химиотерапии препараты тоже, в основном, готовят из ядовитых растений: винкристин, винбластин – из барвинка розового, колхицин и колхамин – из безвременника осеннего, подофиллин – из подофила щитовидного и так далее. Поэтому передышка необходима, как и между курсами лечения болиголовом, борцом, другими очень ядовитыми травами.

\* \* \*

Теперь о чистотеле. Готовлю его следующим образом. Беру пол-литровую банку, ровно наполовину наполняю высушенной, измельченной травой майского сбора, заливаю доверху водкой и выдерживаю 2 недели. Затем 150 г этой концентрированной настойки разбавляю 350 г водки, доведя объем до 0,5 литра. Принимать надо 3 раза в день за полчаса до еды, капая из пипетки в пятидесятиграммовую рюмку с водой: в первую неделю по 10 капель на рюмку, во вторую – по 20 капель, в третью – по 30 капель, а с четвертой недели по 50 капель также 3 раза в день до полного использования всей настойки.

В некоторых случаях, например, при раке желудка, печени, в зависимости от показаний и других применяемых трав, советую принимать капли не на воде, а в той же рюмке настоя травы чистотела, приготовленного из расчета 1 чайная ложка на стакан кипятка. Время настаивания 2 часа.

Чистотел большой индивидуалист и себялюб. Не выносит присутствия многих соперничающих с ним трав. Лично я стараюсь не включать его в многокомпонентные травяные сборы, а в комплексном лечении он тоже идет у меня отдельно. Если какую-то другую травяную настойку или отвар необходимо также принимать до еды, то разрыв между чистотелом должен составлять не менее десяти минут.

\* \* \*

Народный целитель из Приморского края М. В. Голюк разработал свою схему лечения онкологических заболеваний из комбинации пяти растений. Выглядит она следующим образом.

1. В первый, второй и третий день принимать только настой бадана. Для этого 50 г корней, разумеется, в измельченном виде, надо засыпать в эмалированную посуду, налить 350 г воды с температурой 60°C. Закрывать крышкой и настаивать 8 часов. Хра-

нить, не процеживая, в холодильнике. Пить по 1-й столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

2. На четвертый день принимать настойку чистотела. Готовится она из 12 г сухой травы на 0,5 л водки, настаивается 5 суток. Пить надо по одной десертной и даже столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

3. На пятый, шестой день – настойка софоры японской. Для ее приготовления надо 200 г плодов порезать на дольки, засыпать в бутылку с широким горлышком и залить 56-градусным спиртом. Настаивать 10 суток в темном месте, периодически встряхивая. Пить по 35 капель 2 – 3 раза в день за 40 минут до еды. Если настойка кончается, плоды снова можно залить 150 г такого же спирта, настоять 2 недели и продолжить употребление.

4. На седьмой, восьмой, девятый дни – принимать настойку элеутерококка. Можно, конечно, воспользоваться аптечным препаратом, но лучше приготовить самому: 100 г корня нарубить на кусочки 0,6 – 1 см, засыпать в бутылку емкостью 0,7 л и залить 0,5 л обычной водки. Настаивать в темном месте в течение десяти суток. Принимать по 40 капель 3 раза в день за 40 минут до еды.

5. На всем протяжении курса без перерывов, одновременно с перечисленными травами, принимать постоянно настойку марьиного корня. 50 граммов измельченных корней настаивается в темном месте 10 суток в 0,5 л водки. Не сцеживать. Пить по 30 – 40 капель 3 раза в день за полчаса до еды, разведя в небольшом количестве воды.

С десятого дня продолжить лечение по указанной схеме, то есть снова начать с бадана и т. д. И так вести лечение непрерывно в течение трех месяцев. Строго соблюдать дозировку.

При наружных опухолях рекомендуется параллельно с приемом внутрь производить втирание настойкой софоры японской 3 раза через три минуты. Через полчаса наложить примочку из настоя бадана на 1 час. Спустя 30 минут после удаления примочки вновь произвести втирание софорой также три раза через три минуты. Курс продолжить в течение трех месяцев.

Отмечается, что при раке желудка, двенадцатиперстной кишки, пищевода, легких через полторы-две недели с начала лечения появляется рвота, которую не нужно сдерживать. Через 10 – 12 минут надо попытаться поесть. Через 3 – 4 часа рвота может повториться. Так продолжается 2 – 3 недели и в дальнейшем прекращается, наступает улучшение.

От себя добавлю, что именно такой схемой я ни разу не воспользовался, ее конкретных результатов не знаю, но, по – видимому, в некоторых случаях она может принести успех, так как положительное действие перечисленных растений, только в других сочетаниях, мною наблюдалось неоднократно.

\* \* \*

Взять, к примеру, марьин корень – пион уклоняющийся. Он издавна зарекомендовал себя при лечении рака матки. Для лечения желательно брать дикорастущее растение. Отыскать его непросто, встречается очень редко. Ареал распространения от Урала до Байкала, но сохранился он лишь в малолюдных местах, в таежных и подтаежных лесах.

В начале октября я езжу копать марьин корень за две с половиной сотни километров в один из северных районов Башкирии, где на небольшом участке среди кустар-

ников и редколесья еще сохранились единичные реликты. Бережно выбрав из земли крупное многоглавое корневище с сочными мясистыми корнями, высаживаю обратно обрезки с четырьмя-пятью заложёнными на зиму почками, мало того, раскидываю черные горошины семян, чтобы не переводилось здесь это ценное растение.

При раке матки рекомендуется принимать по 30 – 40 капель, иногда по 1 чайной ложке, 3 раза в день за полчаса до еды в течение 30 дней. При необходимости через десять дней перерыва курс повторяют.

Можно готовить и водный настой: 1 чайную ложку измельченных корней залить 200 мл кипятка, закрыть крышкой и парить на водяной бане 30 минут. В горячем виде процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Лечение лучше всего проводить в комплексе с другими травами. Так, например, неплохо зарекомендовала себя при раке матки ярутка полевая – вездесущий сорняк из семейства крестоцветных. Это невысокое растение, часто заполняющее огороды и пашни, в какой-то степени напоминает внешним обликом пастушью сумку, только плодовые «сумки» у ярутки более крупные, с глубоким вырезом на верхушке. От сорванной травы исходит острый запах, напоминающий запах редьки.

Полторы столовые ложки высушенной и измельченной травы ярутки заваривают одним стаканом кипятка, настаивают под крышкой 4 часа, процеживают. Пьют от 1 чайной до 1 столовой ложки 4 – 5 раз в день, через каждые 3 – 4 часа. Этот настой полезен и при воспалении яичников. Средство безвредное, но противопоказано при беременности – действует абортивно.

Кроме того, при раке матки показаны спринцевания отваром травы подмаренника настоящего. Отвар готовят из расчета 1 столовая ложка травы с цветками на 1 стакан горячей воды, варить на слабом огне 2 – 3 минуты, настоять 2 часа, процедить. Внутрь принимают настой травы подмаренника настоящего из 2 чайных ложек на стакан кипятка, выдержанный 2 – 3 часа под крышкой в теплом месте. Пьют по четверти стакана 3 – 4 раза в день до еды.

Еще одним испытанным средством для лечения рака матки народная медицина считает чертополох: 2 столовые ложки сушеных листьев настаивают в 2 стаканах кипятка до охлаждения и пьют по полстакана 3 – 4 раза в день. По некоторым сведениям наиболее эффективен отвар корней. Дозировка такая же, только высушенные корни, измельчив, надо прокипятить на слабом огне 4 – 5 минут. А в летнее время желательно пить сок из свежего растения по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Чертополохом в народе прозвали татарник колючий. Но бывает и обратное, когда татарником называют чертополох курчавый или чертополох Термера. Виды этих растений способен определить лишь опытный флорист. А в быту они используются одинаково. И также одинаково признано противоопухолевое действие как у чертополоха Термера, так и у татарника колючего. Известно, например, что отвар корней крымского татарника – чертополоха Термера – был испытан при лечении рака матки, и были получены обнадеживающие результаты.

\* \* \*

Не отрицается научной медициной положительное действие подмаренника цепкого при лечении рака молочной железы. Этот вид подмаренника часто можно встретить в садах и огородах, его иногда называют «липучкой», потому что растение всем своим тонким шершавым стеблем и мутовками узких листьев накрепко прилипает к

одежде.

Высушенную траву подмаренника цепкого кладут 4 чайные ложки на 2 стакана кипятка, настаивают 2 – 3 часа в термосе и пьют в горячем виде маленькими глотками по полстакана 4 раза в день.

Точно такой же настой принимают и при раке языка, гортани.

Ледяным холодом обдает сердце, когда знакомишься со статистикой роста раковых заболеваний молочной железы у женщин: каждый год прирост увеличивается на 3%, а в старших возрастных группах – на 7%. По России это почти 35 тысяч новых случаев заболеваний ежегодно. Более половины из этих женщин обречены на смерть. В США выживает до 80%, в основном за счет ранней диагностики и своевременного оперативного вмешательства, надлежащего курса лечения и реабилитации после операции.

Если врач-маммолог предлагает женщине операцию по удалению опухоли молочной железы, то надо немедленно соглашаться, не колеблясь и долго не раздумывая. Это вернейший шанс на продление жизни, а зачастую и на полное выздоровление. Многим женщинам я оказывал послеоперационную помощь травами, позволяющими избежать развитие метастазов, и это приносило почти стопроцентный успех. Но когда болезнь запущена до крайности – шансов на спасение практически нет. Случаи выздоровления в буквальном смысле единичны, уникальны, и больше смахивают на сюжет волшебной сказки со счастливым концом.

Мне могут задать резонный вопрос: зачем же тогда рекомендовать рецепты по траволечению? Здесь я вынужден сказать, что лечение травами рассчитано, в основном, на нестандартные ситуации. Допустим, хирургическое вмешательство полностью исключается по каким-либо причинам, а консервативное лечение в стационаре эффекта не дает. Вот тут и могут сказать свое слово целебные растения. Глядишь, в какой – то степени проявит себя тот же подмаренник цепкий. Или самые обыкновенные зверобой, календула.

Траву зверобоя настаивают из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка; выдержать под крышкой в тепле 2 часа и принимать по полстакана 3 раза в день после еды. Таким же настоем делают примочки на больную грудь.

Или 2 чайные ложки цветков календулы настаивают 20 минут в 2 стаканах кипятка, принимают по полстакана 4 раза в день до еды. Этот же настой используют наружно на примочки.

Иногда отдается предпочтение спиртовым настойкам как зверобоя, так и календулы. Их принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды, разводя в 1/3 стакана воды. Эти спиртовые настойки также идут на примочки, которые делают 1 – 2 раза в день, не допуская сильного нагревания.

Знаю несколько случаев, когда опухоль молочной железы полностью рассасывалась после длительного цикла примочек настоем травы чистеца лесного, заваренного из расчета 1 столовая ложка сухой травы на 1 стакан кипятка, время настаивания 2 часа.

Используется для примочек и отвар коры дуба. Готовят его из расчета 1 столовая ложка измельченной коры на стакан крутого кипятка. Посуду ставят на огонь и с промежутком 5 минут дважды доводят до кипения, затем 3 часа парят под подушкой. Берут толстую тряпицу или лоскут от банного полотенца. Намочив в остывшем отваре, прикладывают к опухоли на груди. Хорошо укрепляют повязку, надевают теплую вя-

зяную кофту и держат по 2 часа утром и вечером.

В очень тяжелых случаях, когда раковые язвы выходят наружу, на них накладыва-  
ют толстым слоем свежескобленную морковь, меняя по несколько раз в день – это в  
буквальном смысле выедаёт гнойные продукты распада тканей и способствует зажи-  
влению язвы. Морковь надо скоблить ножом из нержавейки, это лучше, чем натирать  
на терке.

\* \* \*

При раке гортани и легких результативным может оказаться обыкновенный ла-  
вровый лист. Народная медицина рекомендует 2 столовые ложки измельченных ли-  
стьев залить 1 литром молока, довести до кипения, настоять 20 минут, процедить. Вы-  
пить это в 3 – 4 приема за день, непременно в горячем виде, за час до еды или через 2  
– 3 часа после еды.

Я испытывал и спиртовую настойку листьев лавра – не залежавшегося в магазине  
и порывшего от времени, а свежесушенного, привезенного с юга в душистых ве-  
ничках. Набив 2/3 литровой банки измельченными листьями, налил по самые края  
водку, закрыл полиэтиленовой крышкой и настоял в шкафу две недели, процедил.  
Пить не очень приятно, но можно. Заметно, даже очень ощутимо облегчает дыхание.  
Принимать можно от 1 чайной до 1 столовой ложки 3 – 4 раза в день до еды. Можно  
развести в небольшом количестве воды, но я принимал в чистом виде, даже ничем не  
запивая.

Точно такие же показания имеет ряска маленькая – обитательница стоячих водое-  
мов. Разумеется, выбирать надо чистое озеро или пруд, где не водятся домашняя пти-  
ца и не заходит на водопой скотина, никто не моет на берегу машину, не  
занимается стиркой белья. Теперь трудно отыскать такое место, но все-таки при  
огромном старании можно.

Ряску необходимо хорошенько промыть. Вроде бы в чистой воде плавает, откуда  
бы в ней грязи быть, а как начнешь мыть и отжимать, то диву даешься – стекают из  
решета темные мутные струйки, будто не из воды ряску взял, а из земли выкопал. Не-  
сколько раз прополаскивать приходится. Это в тонких сосульчках корней, по-  
видимому, скапливаются частицы тины.

Ряска съедобна. Из нее делают пикантные салаты, варят вкусные супы. На лекар-  
ственные цели тоже желательно брать свежую ряску: 10 чайных ложек заливают 0,5 л  
водки, настаивают неделю и после процеживания пьют по 1 чайной ложке 4 – 5 раз в  
день.

На зиму ряску сушат, растирают в порошок, принимают по чайной ложке 3 раза в  
день, запивая водой, либо смешивают с медом, делая пилюли весом до 2 граммов.

Водный настой из высушенной ряски применяется наружно для примочек. Для  
этого 1 столовую ложку травы настаивают четверо суток в 1 стакане воды.

\* \* \*

Взял я себе на заметку еще один интересный рецепт использования городского  
гравилата. Растение очень распространенное, не составляет большого труда отыскать  
его на сорных местах, вдоль заброшенных лесных дорог, близ людского жилья. В не-  
которых местностях гравилат городской известен под названием гвоздичного корня.  
От его толстого, ползучего многоглавого корневища красновато-бурого цвета исходит

приятный гвоздичный запах. Корень кладут в пиво, чтобы оно дольше стояло и не портилось, исправляют вкус уже подпортившегося пива. Молодые листья и стебли идут в супы, салаты.

Научная медицина к гравилату относится скептически, вниманием не жалуется, зато в народе лечат им легочные, нервные, желудочные, женские и прочие заболевания.

Есть сведения о применении спиртовой настойки корней и корневищ при неоперабельном раке желудка. Десертную ложку настаивают 3 дня в 0,5 л водки, пьют по столовой ложке 3 – 4 раза в день до еды 2 месяца. Сделав недельный перерыв, курс повторяют.

\* \* \*

Большой интерес представляет использование в народной медицине цветов картофеля при раковых опухолях. Сушат их в тени. 1 столовую ложку заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают в духовке или в термосе 3 часа, затем процеживают. Пьют по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения длится 21 день. При необходимости его повторяют, но имеются сведения, что некоторые больные полностью излечивались после трехнедельного приема такого настоя и жили долго, чувствуя себя здоровыми.

Опять-таки хочу напомнить, что важно угадать, какое именно растение требуется для организма. Кому-то действительно подобный настой из цветов картофеля поможет в считанные недели, а кому-то и нет. Значит, надо пробовать другие средства.

\* \* \*

Нельзя забывать мудрые советы народных врачей-лечителей, живших в минувшие эпохи. Нигде не встретишь указаний на противоопухолевые свойства крапивы, но Авиценна пишет о ней: «Семена ее в виде лекарственной повязки помогают от рака; то же действие оказывает ее зола. Зола крапивы с солью помогает от язв, образующихся от укусов собак, от злокачественных язв и раковых опухолей». При опухолях в области печени и желудка Ибн-Сина применял настой хвоща полевого в вине: 30 – 50 г травы хвоща на 1 литр виноградного вина.

Амирдовлат Амасиаци в книге «Ненужное для неучей» перечисляет целый ряд растений, помогающих при лечении онкологических заболеваний. В их числе частуха подорожниковая, сумах дубильный, синеголовник полевой, горичник, барвинок малый, кирказон круглый, полынь горькая, дороникум ядовитый, воловик красильный, гулявник лекарственный, переступень белый, хвощ полевой, донник лекарственный, безвременник осенний, люпин, лавр, репейничек лекарственный, кипрей, тысячелистник.

Некоторые из этих растений современная медицина уже использует для выработки противоопухолевых препаратов, другие находятся в стадии изучения. Что же касается народной медицины, то она, как и в старину, продолжает применять весь широкий ассортимент растительного царства во всевозможных вариантах. У Амирдовлата, например, говорится о кипрее: «если же приготовить снадобье и смазать злокачественные язвы, то поможет и вызовет рубцевание». В народе кипрей применяют при раке так: 1 столовую ложку сухой травы настаивают 2 часа в стакане кипятка, пьют по 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день. И вместе с этим настоем через 20 минут съедают чайную ложку отваренных корней кипрея.

Амирдовлат Амасиаци советует прикладывать на раковые язвы сок редьки с медом, пить сок подорожника. Интересно он пишет о моркови: «Если ее листья приложить к гниющей раковой злокачественной язве, которая распадается, то поможет». В народе иногда применяется при раке настой травы гулявника лекарственного. У Амирдовлата о гулявнике говорится: «Лучшим видом является желтый. Он помогает при той болезни, которая зовется раком... Если смазать им в смеси с медом раковую опухоль, которая еще не вскрылась, то рассосет ее».

\* \* \*

Злокачественное белокровие, иногда называемое раком крови, все чаще дает о себе знать в связи с бедственной экологической обстановкой в стране. Народная медицина, на протяжении многих столетий пробуя и утверждая свои методы лечения болезней крови, в основном, как правило, малокровия, еще не успела в достаточной степени приноровиться конкретно именно к этому виду заболевания. Поэтому растительные средства применяются чаще всего как дополнение к медикаментозному лечению.

Считается, что хорошим действием при белокровии обладает трава земляники, собранная во время цветения. Отвар всего растения, часто вместе с корнями, пьют как чай в горячем и холодном виде, когда хочется пить, без всякого ограничения. Для отвара берут горсть листьев с цветками на 1 литр кипятка, настаивают 2 – 3 часа в горячей духовке или в термосе.

\* \* \*

В народе при белокровии едят семя льна, слегка запаривая кипятком. Употребляют по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день.

\* \* \*

Белорусские травники рекомендуют от белокровия пить отвар травы черники. 5 – 6 столовых ложек измельченных листьев заваривают литром кипятка и принимают до пяти стаканов в день на протяжении двух месяцев, затем делают перерыв на 1 месяц. Во время перерыва используются другие растительные средства.

\* \* \*

Летом собирают верхушки цветущей гречихи, сушат в тени. Одну столовую ложку растения заваривают двумя стаканами кипятка, пьют по полстакана 3 – 4 раза в день при лейкозах. Свежую траву употреблять не следует – как листья, так и цветки могут вызвать отравление. После высушивания они становятся безвредными.

\* \* \*

По моим наблюдениям, при различных видах заболеваний крови, в том числе и белокровии, невозможно обойтись без медуницы. Этот весенний первоцвет, олицетворяющий собой пробуждение природы, на удивление богат кроветворным комплексом микроэлементов: железо, калий, кальций, медь, ванадий, титан, серебро, кремний и т. д., а самое главное – оптимальное содержание солей марганца. Весь этот комплекс обогащает и улучшает состав крови.

Каждую весну в течение 3 – 4 недель, отпущенных на время цветения медуницы, необходимо каждому, даже практически здоровому человеку, есть свежие салаты из

нее, приправляя для вкуса солью и майонезом, – это лучшая профилактика от заболеваний крови.

А в том случае, если человек болен, если у него угрожающе ухудшился состав крови, необходимо принимать водный настой из заготовленной впрок засушенной медунцы. Две столовые ложки растения заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают 2 часа, принимают по полстакана 3 – 4 раза в день. Можно пить продолжительное время, ибо медунца в указанных дозах абсолютно безвредна для организма.

\* \* \*

При лейкозах считается полезным пить настой из веточек брусники с листьями. Заваривают 1 столовую ложку в стакане кипятка, выдерживают под крышкой 10 минут, затем процеживают. Выпивают это в 3 приема до еды.

Через месяц можно перейти к отвару березовых почек: 1 чайную ложку парят в стакане кипятка 30 минут на водяной бане, после процеживания принимают по 2 – 3 столовые ложки 3 – 4 раза в день.

Назначают при лейкозах и настой тысячелистника: 2 столовые ложки травы настаивают 2 часа в двух стаканах кипятка, пьют по полстакана 3 – 4 раза в день до еды.

Хорошим дополнительным средством при лечении лейкозов является шиповник. Имеется оригинальный рецепт приготовления лекарства из его плодов. Один стакан сушеных плодов измельчают, смешивают со стаканом сахарного песка, все это заливают тремя стаканами 70°-ого спирта и настаивают на солнце 5 дней. На шестой день добавляют еще 2 – 3 стакана сорокаградусного спирта, настаивают на солнце еще 5 дней, затем процеживают. Дают больному по 15 мл 2 раза в день после еды. Никаких противопоказаний к этому лекарству нет.

\* \* \*

Для выведения радионуклидов из организма готовят следующий травяной сбор: берут равными частями ромашку аптечную, зверобой, подорожник, тысячелистник, фиалку трехцветную, череду и, как обязательный компонент, донник желтый. Тщательно перемешивают. Одну столовую ложку смеси заваривают в 2 стаканах кипятка, варят 1 минуту, после чего настаивают 30 – 40 минут. Принимают по 70 – 80 мл 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды. Курс лечения 1 месяц, за год повторяют 2 раза, а в зонах с повышенной радиоактивностью один раз в квартал.

\* \* \*

Тем, кто болен лимфогранулематозом, я бы посоветовал взять на заметку рецепт, полностью оправдавший себя в нескольких десятках случаев. В мае надо собрать молоденькие отростки пихты прямо с веточками. Вымыть их, просушить. Выкопать корни лесной малины. Тоже хорошенько вымыть, просушить. Все это порезать на мелкие кусочки. Уложить в банку слоями: 1 кг пихты, 0,5 кг корней малины и 1 кг сахарного песка или 0,5 кг меда – слой растений, затем слой сахара или меда. Налить сверху 200 мл кипятка, закрыть банку крышкой, настоять сутки, после чего 8 часов парить на водяной бане. И снова настаивать еще двое суток. Слить в другую посуду образовавшийся ярко-малиновый сок. Детям до 14 лет его дают по 1 чайной ложке 5 раз в день, взрослым по 1 столовой ложке 4 – 5 раз в день до еды. Средство это очень эффективное не только при лимфогранулематозе, но также при инфекционных мононуклеозах,

при коллагеновых заболеваниях, при всех видах опухолей лимфатических узлов. Принимают его на протяжении 10 – 12 дней, столько же времени отдыхают и повторяют снова – до полного излечения.

# РАСТЕНИЯ ПРИ ЛЕГОЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

## ТУБЕРКУЛЕЗ ЛЕГКИХ

Мне было восемь лет, когда я впервые «увидел» чахотку. Не услышал о ней – все равно не понял бы, а именно увидел: молодая женщина, мать моего школьного товарища, всем телом сотрясалась, переламываясь в удушающем кашле, подносила ко рту белый платок, и он на наших глазах окрашивался алыми пятнами крови. Мы цепенели от скорби и ужаса при виде этих страшных, влажных пятен, ощущая если не умом, так одинаково равным для детей и взрослых подсознанием близость грозной, незримо присутствующей рядом смертельной опасности.

Врачи давали больной какие-то микстуры, соседские бабушки приносили собачье сало, заставляли есть алоэ, сваренное с медом и какао, однако ничто не помогло бедной женщине – она умерла от скоротечной чахотки.

Собирая на протяжении всей жизни всевозможные рецепты народной медицины, я часто вспоминал свои детские впечатления, и хотя редко приходилось близко сталкиваться с туберкулезом, все же записывал на всякий случай любые попадающиеся под руку сведения, способные помочь в борьбе с этой зловещей болезнью. Увы, она пока еще не изжита, не побеждена, о чем свидетельствуют многочисленные тубдиспансеры, специализированные туберкулезные больницы, санатории как для взрослых, так и для детей.

Медицина сейчас располагает эффективными средствами для лечения туберкулеза, но большую вспомогательную роль может сыграть и народный опыт. Он накапливался тысячелетиями и спас от беспощадной чахотки не одну тысячу жизней.

Интересные сведения можно почерпнуть у древних врачей-авиценна, например, в «Каноне врачебной науки» пишет: «Яйца всмятку полезны от шершавости в горле, кашля, чахотки, охрипшего от жара голоса, стеснения дыхания и кровохарканья, особенно если втягивать в рот желток теплым. Яйца наземной черепахи являются испытанным средством против кашля у детей... Молоко ослицы и козы хорошо помогает от кашля, чахотки и кровохарканья, как ты это найдешь в своем месте; овечье молоко более полезно при кровохарканье... Речные раки очень полезны для чахоточных... Шишки кипариса дают пить в вине при кровохарканье. Так же действует их отвар... Татарник колючий особенно полезен от кровохарканья... Мясо ежа полезно от чахотки...»

В отечественной народной медицине тоже немалая роль отводится некоторым продуктам питания: свиному смальцу, собачьему, барсучьему и медвежьему жиру, яйцам, меду. И все же более всего почитаются растительные средства. О них и пойдет наш разговор. Постараюсь, как всегда, заострить внимание на некоторых малоизвестных рецептурных тонкостях и нюансах, играющих решающую роль в приготовлении снадобий.

Вот один из таких примеров. В справочниках по лекарственным растениям часто упоминаются сосновые почки – в отварах и в спиртовой настойке – как средство, употребляемое при заболеваниях легких и туберкулезе. Даются усредненные дежурные прописи: 10 г (1 столовую ложку) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стаканом) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на

кипящей водяной бане 30 минут. Затем охлаждают 10 минут, процеживают и оставшееся сырье отжимают. Полученный отвар доливают кипяченой водой до 200 мл. Отвар хранят в прохладном месте не более 2-х суток...

Что ж, специалистам видней. Сосновые почки и в самом деле штука полезная. Однако в народе поступают иначе. В конце весны, когда месяц май на исходе, знахари отправляются в лес. В эту пору происходит своеобразное цветение сосны: на одном и том же дереве появляются тычиночные колоски и пестичные шишки. Тычиночные колоски – мужские соцветия – сидят кубышечками на коротких ножках, светятся благородной позолотой. В колосках множество тычинок, битком набитых желтой пыльцой. А на концах молодых побегов примостились «барышни» – красноватые пестичные шишечки. Эти женские шишки после оплодотворения разрастаются. Мужские же, отпылив, отмирают. Поэтому необходимо взять их вовремя, с невысыпавшейся пыльцой.

Одну столовую ложку мужских соцветий заваривают в двух стаканах кипящего молока, а за неимением его – в воде, добавляют полную столовую ложку меда, две столовые ложки сливочного масла два сырых яйца. Размешивают все это, пьют в три приема при туберкулезе.

Иногда эти же соцветия или взятую с них пыльцу настаивают на водке – 5 столовых ложек на пол-литра, употребляя по 25 г до еды 3 раза в день.

Если по какой-то причине упущен срок сбора мужских соцветий, можно использовать свежесобранную смолу сосны – живицу. Одну ее часть заливают пятью частями отстоянной воды, 9 дней держат на солнце в стеклянной посуде, затем принимают столовыми ложками, иногда по полстакана, 3 раза в день до еды.

И то и другое средство не является специфическим лечением туберкулеза, но широко применяется в комплексе как укрепляющее организм.

Есть еще другой способ применения живицы хвойных деревьев – ели, пихты, сосны. Ее очищают от примесей, кладут в небольшую эмалированную кастрюлю и заливают чистым спиртом так, чтобы он на толщину пальца покрывал живицу. Плотнo закрывают крышкой. Через несколько дней живица растворится. Затем одну часть полученного раствора смешивают с двумя частями свиного нутряного сала и, хорошенько перетопив, снимают с огня, дают немножко остыть, примерно, до 60°С. Добавляют равное количество меда, желателен липовый, учитывая не объем, а вес, тщательно перемешивают. Но это еще не все. К полученному составу надо добавить одну десятую весовую часть порошка из жженой кости животных – обжигают белую кость. После тщательного перемешивания состав готов. Принимать его надо по 1 чайной ложке 3 раза в день от трех до шести месяцев подряд. В народе этот состав считается хорошим средством для лечения туберкулеза, бронхита и плеврита.

\* \* \*

Частенько не только при туберкулезе, но и других легочных заболеваниях можно услышать: принимал вапу хваленую мать-и-мачеху, да толку никакого нет, разве что на несколько дней облегчает кашель.

Конечно, если пользоваться мать-и-мачехой по прописи: «20,0 – 200,0 по 1 ст. ложке 3 р. в день», то и в самом деле можно не дожидаться облегчения. Зато опытные травники действуют всяк на свой хитрый лад. Одни дают больному сок, отжатый из свежих листьев, по столовой ложке на прием, три – четыре раза в день до еды. На зи-

му, когда свежих листьев нигде не сыщешь, сок мать-и-мачехи заготавливают впрок, консервируя крепким алкоголем: смешивают в равном количестве со спиртом, либо, как поступают в деревнях, с первачом, а казенную водку, потерявшую уважение по причине малых градусов, берут в расчете две части на одну часть сока, рекомендуя пить по маленькой коньячной рюмке перед обедом и ужином. Другие травники делают водочную настойку из свежесорванных цветков мать-и-мачехи, собирая их ранней весной на обнажившихся от снега припеках, причем не поутру да и не по вечеру, а только в полдень и непременно в погожий солнечный день.

Такой выбор времени, по-видимому, не случаен. В народе бытуют свои правила сбора, и соблюдать их надо неукоснительно. В разные часы суток у растений и химический состав разный. Вот почему одни травы собирают рано утром, еще по росе, другие в середине дня, когда солнце в зените, третьи вечером, на закате солнца, а иные даже ночью – те, которые более всего благоухают в лунную полночь.

Цветки мать-и-мачехи раскрываются полностью лишь ближе к полудню, а в пасмурную погоду, особенно перед ненастьем, и вовсе не расправляют лепестки, стоят сжавшиеся, понурые – брать их бесполезно, ибо физиологические процессы в них изменены, заторможены. Зато вовремя собранные и правильно настоянные – не менее семи дней в темном месте – они имеют большую целебную силу. Эту спиртовую настойку – цветы и алкоголь берутся в равном объеме – принимают каплями, до 30 – 40 капель на прием в течение продолжительного времени, сочетая с другим лечением, но индивидуальные дозы могут быть доведены до одной чайной и даже столовой ложки на прием незадолго до еды.

И все же одним из лучших народных средств, приготавливаемых из мать-и-мачехи, я считаю следующий. Берут свежие листья где-нибудь в чистом месте, потому что обмывать их нежелательно – это может вызвать заплесневение. Целиком, не измельчая, кладут на дно посуды слой толщиной в палец. Сверху таким же слоем насыпают сахарный песок, лучше всего нерафинированный. Снова накладывают слой листьев, затем сахар. Так набивают посуду доверху, плотно закрывают крышкой и в этом месте обмазывают тестом, глиной – чтобы в щели не попала земля. Закапывают в землю на полуметровую глубину. Недели через две или три, когда содержимое превратится в однородную массу, добавляют на один ее килограмм полкило меда и едят по 1 столовой ложке 3 раза в день. Известны случаи, когда это снадобье заживляло каверны. Листья мать-и-мачехи надо брать в конце новолуния, рано утром, по росе.

\* \* \*

Хорошим средством, заживляющим легочные язвы, считается девясил. Существует много способов приготовления настоев, отваров и настоек из его корней, цветков. При туберкулезе предпочтение отдается водочной настойке.

Свежие корни трут на терке или пропускают через мясорубку, измельченную массу заливают водкой – 2 стакана на пол-литра водки. Настаивают 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Трудно сказать, имеет ли цифра «9» магическое значение, однако и сам корень девясила лучше всего брать девятилетний. Процеженную настойку принимают по одной столовой ложке перед каждой едой, не от случая к случаю, а каждый день на протяжении длительного времени не менее 2 – 3 месяцев.

Между прочим, еще более ста лет назад было научно установлено, что содержащаяся в корнях девясила эфирное масло геленин препятствует распространению тубер-

кулезных бактерий.

\* \* \*

Не следует пренебрегать таким простым и доступным растением, каковым является всездущий сорняк пырей. Не существует каких-либо особенных правил для его сбора, корни можно выкапывать в течение всего лета, начиная с ранней весны и кончая поздней осенью.

1 столовую ложку мелко порезанных свежих корней варят в стакан молока 5 минут и пьют полугорячим, употребляя за один прием. А принимают до 3 стаканов в день.

Длинные, тонкие, сладковатые на вкус корневища пырея очень редко применяют в медицинской практике и пока мало изучены, однако пырей в народе издавна пользовался уважением. Башкиры почтительно называли его «ак-тамыр» – «белый корень», в данном случае слово «ак» обозначает не цвет, а сущность предмета, несущего в себе возвышающее, благородное начало. Следовало бы выяснить, почему к этому растению равнодушны кошки, собаки, некоторые дикие животные. А люди в старину лечились пыреем не только от туберкулеза, но и от подагры, ревматизма, сифилиса, целого ряда других трудноизлечимых заболеваний.

На зиму лучше заготавливать корни осеннего сбора. Хранятся они в картонных коробках до 3 лет, но по возможности желательно обновлять запасы ежегодно. Сухие корневища кладут по 2 столовые ложки на стакан молока или воды.

\* \* \*

При туберкулезе легких широко используются отвары соплодий хмеля, листьев двудомной крапивы или корней крапивы жгучей, взвары травы зверобоя, первоцвета, золототысячника, трифоли, тысячелистника, сабельника, цветущих головок клевера лугового, корней синюхи, цветов калины. Мера при этом берется обычная, общепринятая в народе: на 0,5 л воды или молока – 3 – 4 хлебальные ложки листьев, измельченной травы; цветков – одна пригоршня; корневищ – тоже пригоршня либо 2 – 3 большие щепотки. Лучшее время для приема – утром натощак полный стакан, остальное количество делят на обед и ужин.

Из полыни горькой, почек черного тополя, верхушечных веток вереска, всего растения вороньего глаза, взятого со стеблем, листьями и ягодой, готовят водочные настои. Здесь тоже мера народная: в бутылку с широким горлом или в банку насыпают измельченное зелье толщиной в два пальца, на остальные восемь пальцев вливают водку, настаивают 9 – 11 дней. Принимают в очень небольшом количестве – до одной чайной ложки, а настойку сильно ядовитого вороньего глаза и вовсе по 15 – 20 капель. Перед употреблением спиртовую настойку разводят в небольшом количестве воды.

\* \* \*

При легочных кровотечениях хорошо помогает отвар буквицы лекарственной. Две столовые ложки измельченной травы

варят 5 минут в стакане воды, настаивают 20 – 30 минут, процеживают и вливают в отвар 2 столовые ложки виноградного портвейна. Пьют по одной трети стакана 3 раза в день до еды. Неплохо проявляет себя и отвар корней черноплодника – полыни обыкновенной – в сухом виноградном вине. На 0,5 л вина кладут 2 столовые ложки

измельченного корня, варят на слабом огне 10 минут, через полчаса процеживают. Выпивают натошак 1 стакан вина. Или принимают в течение дня по 2 – 3 столовые ложки несколько раз перед едой.

\* \* \*

При изнурительных ночных потах испытаны иссоп лекарственный и шалфей. Оба растения ощутимо уменьшают повышенную потливость. Обычно заваривают 1 чайную ложку измельченной травы в стакане кипятка, настаивают 2 часа. Пить надо по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Удобнее пользоваться спиртовой настойкой иссопа. Готовят ее из расчета 1 столовая ложка на 100 г водки, настаивают 7 – 9 дней. Принимают по 20 – 30 капель 3 раза в день до еды.

\* \* \*

Самым популярным растением при лечении туберкулеза было и остается алоэ древовидное – столетник. Объясняется это его ценным свойством повышать иммунные, защитные функции организма, усиливать восстановительные процессы в поврежденных тканях. Существует множество рецептов с использованием алоэ. Надо лишь помнить о том, что длина листьев должна быть не менее 15 сантиметров, лучшее время для использования – зимне-весенний период. Срезанные листья рекомендуется выдержать в холодильнике при температуре от 4° до 8° выше нуля в течение 12 дней – за это время в них вырабатываются особые биогенные стимуляторы.

В старинных справочниках рекомендовалось налить в кастрюлю 1/4 фунта воды, 3/4 фунта меда и лист мелко накрошенного алоэ, варить это на очень медленном огне два часа, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Или: взять 400 г сахарной патоки желтого цвета, полфунта (200 г) алоэ и 1/8 фунта (50 г) канифоли (смолы). Листья алоэ порезать вдоль по 4 см длиной. Канифоль разбить в ступке. Положить все компоненты в глиняный горшок, покрыть крышкой из пузыря и поставить в духовку или хлебопекарную печь на ночь. Процедить через сито. Доза: по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды. Хватит на один месяц. Сделать перерыв одну неделю и повторить.

Истощенным больным и детям рекомендовалась питательная смесь: выдержанные в темноте 12 дней листья алоэ измолоть, залить кипяченой водой в соотношении 1:3, оставить на полтора часа, полученный сок отжать. Затем 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов, добавить 300 г меда. Смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При туберкулезе легких в качестве дополнительного лечения советуют готовить смесь из 15 г сока алоэ, 10 г сока манжетки обыкновенной и по 100 г сливочного масла (свиного сала или гусиного жира), меда и какао. Принимать по 1 столовой ложке в обед и вечером, запивая стаканом молока.

Интересен и такой рецепт: лист алоэ, мелко порезанный – 1 стакан, оливковое масло – 100 г, березовые почки – 25 г, липовый цвет – 10 г, мед липовый – 1,2 кг, вода – 2 стакана. Мед надо растопить в эмалированной кастрюле, не давая кипеть. Добавить к нему алоэ и дать покипеть 5 – 10 минут на слабом огне. Отдельно от этого в двух стаканах воды заваривают березовые почки и цветки липы. Кипятить 3 минуты, затем настоять, укутав, 15 – 20 минут, процедить, отжать. Когда мед с алоэ остынут, влить

отвар почек и липового цвета. Хорошо размешать. Смесь разлить в темные бутылки. Добавить в каждую бутылку поровну оливкового масла. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

В молдавской народной медицине пользуется популярностью смесь алоэ, меда и виноградного вина, применяемая при туберкулезе легких (а также экземе, параличе, опухолях, алкоголизме, психических и гинекологических заболеваниях). Один килограмм алоэ возраста 3 – 5 лет пропустить через мясорубку – растение перед срезкой 5 дней не поливать. Поместить в стеклянную посуду, добавить 2,5 кг меда и 2,5 литра домашнего виноградного вина. Хорошо перемешать деревянной ложкой. Герметически укупорить и убрать в темное прохладное место, но не на холод, на 5 дней. После выдержки первые 5 дней принимать по одной чайной ложке за 1 час до еды. Через 5 дней по одной столовой ложке также за час до еды 3 раза в день.

Минимальный срок лечения 2 – 3 недели, максимальный – полтора месяца. При необходимости через 2 – 3 месяца курс лечения можно повторить.

\* \* \*

Очень полезен при туберкулезе окопник лекарственный. Народная медицина рекомендует парить его корни в молоке – из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан. Варить нельзя, потому что биологически активные вещества окопника при кипячении полностью разрушаются. Поэтому парят его в печи или в духовке в течение 6 – 7 часов, не доводя до кипения. В городских условиях можно сделать это на горячей водяной бане. Настой процеживают через плотную ткань и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Доказано практикой, что самое лучшее действие оказывает свежий корень. Его пропускают через мясорубку, толкут деревянной толкушкой. К одному стакану истолченной массы добавляют полстакана меда, хорошенько перемешивают. Принимают по одной чайной ложке 3 раза в день, запивая водой.

В свежем виде корень долго неохранишь, но в разгар зимы и сушеный может пригодиться. Его надо размочить, затем истолочь до состояния теста. И в той же пропорции смешать с медом.

Дозировку превышать не следует. Окопник относится к ядовитым растениям, и пользоваться им надо с осторожностью.

\* \* \*

Находят применение при туберкулезе легких и березовые почки. Один стакан сухих почек заливают стаканом медицинского спирта, выдерживают двое суток, затем добавляют 2 стакана меда, тщательно перемешивают деревянной ложкой и настаивают еще 9 дней. Процеживают, отжимают массу. Дают больному 3 раза в день по одной столовой ложке до еды.

\* \* \*

Как это видно из многих рецептов, зачастую неизменным компонентом является пчелиный мед, желателен липовый

или донниковый. Мед здесь выступает в качестве общеукрепляющего средства. Его можно употреблять со свежим соком моркови или с молоком до 100—150 граммов в день.

Или же смешивают в стеклянной банке по одному стакану сока моркови, красной свеклы и черной редьки со стаканом меда. Банку герметично закатывают крышкой, закапывают на 12 дней на землю. Полученное таким методом лекарство пьют по небольшой винной рюмке 3 раза в день перед едой, всякий раз предварительно взбалтывая.

\* \* \*

При туберкулезе с кровохарканьем и легочными кровотечениями неплохо проявляет себя следующий травяной сбор. Берут по 2 части измельченных корней лапчатки прямостоячей (калгана), горца змеиноного (змеевика, раковых шеек), травы горца почечуйного (почечуйной травы), вахты трилистной (трифоли), по 3 части корней пырея и травы пастушьей сумки, 4 части травы полыни горькой. Все это перемешивают. Две-три столовые ложки, взятые не сверху, а из глубины сбора заливают 0,5 л крутого кипятка и настаивают в термосе всю ночь. Утром процеживают и выпивают полученный настой в 3 – 4 приема в течение дня.

\* \* \*

С большой симпатией отношусь я к полыни обыкновенной – чернобыльнику. Помогает лечить многие тяжелые заболевания. При туберкулезе легких полезен отвар из корней: 5 столовых ложек надо 10 минут варить в 1 литре белого виноградного вина. В конце кипения, за 1 – 2 минуты до того, как снять с огня, добавить 2 – 3 столовые ложки меда. После остывания процедить. Назначается такое вино по полстакана натошак утром, за полчаса до завтрака.

\* \* \*

На Кавказе очень популярен чай из пустырника и цикория. Пустырник измельчают вместе со стеблем и листьями, в равной пропорции смешивают с измельченными корнями цикория. Заваривают 1 – 2 чайные ложки в стакане кипятка и пьют как чай по винному стаканчику 3 раза в день до еды. Кавказцы утверждают, что через девять недель наступает полное излечение.

\* \* \*

В попытках избавиться от болезни за что только ни ухватишься. Например, высушенные ветки липы сжигают в костре или в печке. Выбирают уголь. Истолченным принимают его по 1 чайной ложке с козьим молоком при туберкулезе легких.

\* \* \*

На листьях дуба часто можно увидеть галлы – круглые зеленые шарики, приросшие к нижней стороне листа. Их собирают, заваривают и пьют как чай, прикусывая колотым сахаром, или с медом.

Очень полезны для больного организма желуди. Они на 40% состоят из крахмала, содержат много белковых веществ, разные виды Сахаров и жирное масло. Ядовитое вещество кверцит, содержащееся в сырых желудях, при обжаривании полностью разрушается. Желуди прожаривают до легкого покраснения (не пережечь до черноты!), толкут, заваривают как кофе, добавляют молоко и сахар. Такой желудевый кофе чаще всего применяется при детской чахотке.

# БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

В молодости, еще не имея жизненного опыта, я по наивности полагал, что астмой болеют одни старики. До преклонного возраста дожил младший брат моего деда по материнской линии. Он часто приезжал из деревни в гости, и я испытывал острое чувство жалости, когда у него кашель перерастал в мучительные приступы удушья.

Прописанные врачами таблетки ему не помогали. А у меня уже имелись кое-какие рецепты. Волей-неволей пришлось испытать их на нем. Первым делом приготовил самое простое снадобье: 400 граммов очищенного репчатого лука провернул через мясорубку, добавил 1 литр воды, полстакана сахарного песка, 1 столовую ложку меда. Поставил кастрюлю на плиту и кипятил 3 часа на медленном огне. Лук полностью разварился, но образовавшуюся жидкость для чистоты процедил. Велел принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день незадолго до еды.

В следующий приезд старика с повышенным интересом принялся выспрашивать, помогло ли ему это луковое снадобье.

И очень обрадовался, узнав, что хорошо помогло. Нет, астма не излечилась полностью, но во время приема лекарства и еще некоторое время спустя дышалось легко, ни одного приступа не было. Лишь 3 – 4 месяца длилось благоденствие, затем астматические приступы возобновились. «Сделай мне лекарства побольше, чтоб на всю зиму хватило», – попросил он. Сварил я ему это нехитрое зелье из двойного количества лука и ради эксперимента вместо обычной водопроводной воды использовал крепкий отвар ягод калины, тоже применяемых при бронхиальной астме. Результат превзошел все мои ожидания: дедушка до весны позабыл о своем недуге. Возможно, и дольше продержался бы, если б не заболел весной гриппом, осложненным бронхитом. И тогда я научил его готовить другое средство.

\* \* \*

Не найти, наверное, башкирской или татарской деревни, где не была бы в почете калина. Парят ее в печи и пекут пироги чуть ли не ко всем праздникам. Но пирогами астму не вылечишь. Зато из калины можно приготовить следующее лекарство, которое и порекомендовал деду. Надо полностью размять 1 столовую ложку спелых ягод, залить 1 стаканом воды и размешать 1 столовую ложку меда. Довести до кипения и варить на малом огне, чтоб едва пыхтело, 20 минут. После тщательного перемешивания процедить. Это вполне вкусное варенье съедают полностью в течение дня, принимая через полтора-два часа по 1 столовой ложке.

Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих калиновых ягод, также по 1 столовой ложке 6 – 8 раз в день.

\* \* \*

За многие годы и рецептов у меня набралось множество. Среди них есть очень интересные, заслуживающие внимания. Мало кто знает, например, что астму облегчает яснотка, называемая в народе глухой крапивой. Уж очень похожа она обликом на обычную двудомную крапиву, только листья у нее не стрекучие, а мягкие, добрые. На верхушке из-под листьев выглядывают белые двугубые цветки. Собирают венчики цветов, выдергивая из чашелистника. Сбор ведут все лето, в сухую и ясную погоду, предпочтительно в первой половине дня. Занятие, надо сказать, кропотливое, утомительное. Яснотка не образует больших зарослей, растет куртинами, а цветков на трех-

недельный курс лечения требуется много, тем более что таких курсов бывает несколько. На один прием заваривают 1 столовую ложку сушеных цветков стаканом крутого кипятка, а за день выпивают 3 стакана. Вот и посчитайте, какое количество цветков потребуется.

Яснотка содержит сапонины и слизи, благотворно действующие на бронхи и легкие, а кроме того она успокаивает нервы, очищает кровь, устраняет аллергические реакции.

\* \* \*

Редко упоминается в числе растительных средств, помогающих при астме, бедренец камнеломковый. Это невысокое зонтичное растение с приятно пахнущими беленькими мелкими звездочками цветков более известно своими съедобными листьями и корнями. Для лечебных целей выкапывается корень. Обычно копают в сентябре, при первых же легких признаках увядания стебля, когда еще можно его отличить от других схожих с ним зонтичных собратьев. Правда, опытный травник ни с каким другим растением его не перепутает, узнает даже полностью высохший бедренец по своеобразному пряному запаху. Только вот копать корешки умаешься – их серенькие стерженьки редко достигают размеров морковки, вырванной из земли в середине лета во время прореживания. Копаешь, копаешь, вымоешь, высушишь, а как глянешь на сушеные-то – они всего-навсего с мышинный хвостик.

Из корней готовят отвар – 2 столовые ложки на 1 литр кипятка. Томить желательно в термосе не менее 5 – 6 часов. Или тепло укутать посуду на ночь. Принимать по 100 г до четырех раз в день.

Я предпочитаю иметь дело со спиртовой настойкой – меньше хлопот. Для приготовления настойки берут 1 часть измельченных сухих корней на 2 части 70-градусного спирта, на худой конец – водки – не по весу, а по объему. В спирте настаивают 7 дней, на водке 2 – 3 недели. Средство очень эффективное даже при кратковременном приеме. Двадцати капель спиртовой настойки, разведенной на чайной или столовой ложке воды бывает достаточно для того, чтобы снять спазм бронхов, утихомирить самый мучительный, царапающий горло кашель. Детям отмеривают капли из пипетки на столовую ложку воды по возрасту: сколько лет – столько капель.

\* \* \*

При лечении астмы, чаще всего в сборах, используются такие известные растения, как багульник, девясил, чистотел, бузина красная, вероника беловойлочная, первоцвет, солодка уральская, чабрец, фиалка трехцветная, эфедра хвощевая и эфедра двухколосковая, паслен сладко-горький, белена, дурман.

О последних двух растениях слышаны многие, но не все знают, как их следует применять. Они одним только своим названием тотчас вызывают естественное чувство настороженности и опаски. Действительно, без определенных знаний и навыков за них лучше не браться. Но вдруг кто-то чересчур рискован с большого отчаянья возьмется, начнет лечиться ими наобум? Ведь даже самых осторожных прописей с применением белены и дурмана почти нигде не сыщешь.

Думаю, что нелишне будет повести о них серьезный разговор. Неразумная секретность и ореол таинственности тут ни к чему. Тем более что я не собираюсь выдавать тайну настоек и мазей, коими натирались колдуны и ведьмы, улетаая на свой бесов-

ский шабаш, – ведь именно при отравлении беленой и дурманом возникает ощущение полета в ступе или на помеле, появляются причудливые, диковинные галлюцинации. В конце концов в медицине используются и более ядовитые растения. Надо лишь помнить, что даже сильный растительный яд, упо – требляемый в разумных дозах, перестает быть отравой и превращается в лекарство.

Листья белены и дурмана берут до восхода солнца или с сумерками, в самом начале цветения, ближе к полнолуннию, но не на пятнадцатый лунный день. Сушат в темном месте, куда не проникает солнечный свет. Они ворсистые, липкие, поэтому необходимо раскладывать их тонким слоем и часто переворачивать, чтобы не почернели и не заплесневели. Я стараюсь сушить каждый лист в отдельности, нанизывая на крепкую нить, как это делают при сушке грибов, в подвешенном состоянии. Высушенные листья тоже надо хранить вдали от света, в плотно закрывающихся коробках.

Обычно для спиртовой настойки кладут столовую ложку искрошенных листьев белены на 100 граммов аптечного спирта или водки, но я считаю, что более действенной является

двойная и даже тройная концентрация, то есть 2 – 3 столовые ложки на 100 г водки – спиртом в этих случаях не пользуюсь. Настаивать в темноте не менее 9 дней, а процедить можно и позже – я делаю это через месяц. Фармакологи рекомендуют принимать не более 2-х капель на столовую ложку воды и не чаще 3-х раз в день. Однако в некоторых случаях допустимы и более высокие дозы – до 20 – 30 капель.

Не только при астме, но и при других спазмах и судорожных явлениях белена оказывает расслабляющее действие. Подобное сходство проявляется и у дурмана, но у него для спиртовой настойки чаще используют семена: 1 часть на 5 частей либо спирта, либо водки. Употребляют так же, как и настойку белены, – в среднем, по 2 капли на ложку воды.

Некоторые травники не без успеха применяют порошок из листьев белены или дурмана, только в этом случае требуются чуткие аптечные весы или же точный глаз – порошок для однократного приема не должен превышать 0,1 грамма, а это крохотная горка на кончике перочинного ножа. Порошок тоже принимают всего 3 раза в день как успокаивающее средство при бронхиальной астме.

\* \* \*

Не следует забывать о том, что немалую пользу могут принести и огородные растения. Например, репа. Ее трут на терке, отжимают через марлю сок, кипятят его на слабом огне четверть часа. Пьют 3 недели по четверти или трети стакана 3 – 4 раза в день.

Противоастматическими свойствами обладают анис, вареная в молоке морковь, водный настой цветков подсолнуха, сок красной свеклы, водный отвар ячменя.

\* \* \*

Не ради любознательности, а для практического использования сделал для себя выписки из Авиценны: «Когда крапиву дают пить в ячменной воде, она прочищает грудь. Или же листья крапивы отваривают в ячменной воде, и тогда они удаляют находящиеся в груди густые соки. Крапивное семя действует сильнее: оно устраняет астму, «стоячее дыхание» и холодный плеврит... Иссоп полезен для груди и легких при

астме и хроническом кашле, равно как и его отвар с инжиром и медом... Кресс посев-ной очищает легкие, помогает от астмы и входит в состав лекарств от астмы, а также в употребляемые от астмы похлебки... Порей с ячменной водой полезен при астме, возникающей от густого дурного сока, и более всего с медом. Он помогает от опухолей в легких, способствует их созреванию... Семена подорожника полезны от кровохарканья, а чечевичная похлебка, в которую его кладут вместо свеклы, помогает от астмы... Кунжут хорош при стеснении дыхания и астме... Борщевик полезен при затрудненном дыхании и астме... Выжатый сок айвы полезен при «стоячем дыхании» и астме, останавливает кровохарканье, а семена ее полезны при шершавости горла и смягчают легочную трубку... Ревень помогает от астмы и кровохарканья...»

Испытывал я в деле и лук-порей, и борщевик, и иссоп – действительно, они дают положительные результаты, а уж без крапивы и вовсе не могу обойтись при лечении астмы. Об этом я и собираюсь рассказать подробнее...

\* \* \*

В народе бытует несложная смесь от астмы и кашля: травы багульника 25,0 г и крапивы жгучей мелкой 15,0 г заварить 1 литром кипятка, принимать по полстакана 5 – 6 раз в день. А. П. Попов в книге «Лекарственные растения в народной медицине» (Киев, 1967) утверждает, что после двухнедельного лечения больные совершенно излечивались от бронхиальной астмы.

Вполне возможно, что бывали случаи столь быстрого выздоровления, но мне указанная смесь помогла лишь однажды, когда пришлось лечить девятимесячного младенца. Посиневшего от удушья ребенка увезли в Республиканскую детскую больницу ночью. Врачи лишь отчасти смогли купировать приступ, поставив диагноз: астма. Ребенок продолжал задыхаться. Отец мальчика рано утром отвез в больницу приготовленный мной отвар. Разумеется, пропорции я значительно уменьшил, взяв 1 полную чайную ложку багульника и 1 чайную ложку вровень с краями мелкой жгучей крапивы на стакан кипятка. Крохе давали на прием по одной чайной ложке через каждые два часа. Уже к вечеру его состояние улучшилось. На другой день мать с ребенком выписались из больницы и продолжили лечение дома. Всякий раз я готовил свежий отвар: залитую кипятком травяную смесь, 20 минут томил на умеренной водяной бане. Через две недели наступило полное излечение. За все минувшие годы никаких рецидивов астматической болезни не наблюдалось.

Но другому ребенку, пятилетнему Андрею, отвар из этой смеси почти не помог. Болел он с двух лет, астма приобрела хроническую форму. Когда он попал ко мне, состояние у него было плохое – до четырех-пяти раз в неделю вызывали «скорую», а приступы удушья одолевали по нескольку раз на дню. Мальчик уже не мог обойтись без частого приема теофедрина. Да и другое медикаментозное лечение оказалось бес-сылным.

Дозировку смеси я сделал чуть ли не взрослую: по 1 полной столовой ложке багульника и слегка неполной ложке мелкой жгучей крапивы на 0,5 л кипятка. После двухнедельного курса Андрей почувствовал себя лучше, но все же ночами иногда под-катывали приступы удушья, снимаемые на краткий миг тем же теофедринном. Тогда я усилил состав смеси, добавил в нее 1 столовую ложку фиалки трехцветной, по полови-не чайной ложки травы эфедры и корня валерианы. Второй курс продлил до 24 дней, затем на десять дней сделал перерыв. В перерыве мальчик пил отвар из корня копыт-

ня. Отвар готовил из расчета 2 г на стакан кипятка, затем получасовая водяная баня. Взрослые пьют такой отвар по 1 столовой ложке 4 – 5 раз в день, дети по 1 – 2 чайные ложки.

Третий курс тоже отличался от предыдущих: увеличил содержание багульника до полутора ложек, соответственно и крапиву – до полной столовой ложки, вместо эфедры включил 1 чайную ложку травы чернышника, небольшую щепотку семян подорожника.

Через полтора месяца провел повторные три курса, после чего приступы исчезли окончательно. Пять лет с той поры минуло, и за это время мальчик успел забыть, что такое удушье. Позже он выпал из моего поля зрения.

\* \* \*

Самый трудный случай был у меня с одиннадцатилетней жительницей г. Салавата Гулей Г. К слову, в отличие от профессиональных травников, никакого приема больных я не веду. Иногда лишь помогаю родственникам, друзьям и близким знакомым. И когда пришла незнакомая женщина с девочкой, намерен был тотчас отказать ей, как бы не умоляла. Но женщина, осознав безуспешность настойчивых просьб, попросила

воды, чтобы дать ребенку запить лекарство. Сказала, что с дочкой пришли ко мне прямехонько из Республиканской детской больницы. И я поневоле был вынужден выслушать грустный рассказ.

Гуля была больна астмой с двухлетнего возраста. Не справясь с болезнью, врачи сразу посадили девочку на гормональные препараты. Я ужаснулся, узнав, что сейчас она принимает от 12 таблеток преднизолона в день! Ездили в Москву, во Фрунзе, еще куда-то, пробовали лечиться рефлексотерапией у модного и знаменитого тогда Кандарова – безуспешно... Врачи на сей раз сочли необходимым предупредить мать, что дела совсем плохи и, как ни тяжело, надо быть готовой к самому худшему. Поэтому она ухватилась за меня, как за последнюю соломинку.

Детсья мне было некуда. Не устоял перед умоляющими взглядами девочки и ее матери. В их глазах вспыхнула и засветилась робкая надежда. Решил: будь что будет. Не отпускать же обреченного ребенка ни с чем, не оказав никакой помощи.

Это было летом 1987 года. Я не мешкая отправился собирать травы. Багульник, допустим, иной раз можно купить в аптеках, но о мелкой жгучей крапиве там и слыхом не слыхивали. Ею и в народной-то медицине пользуются очень редко. От двудомной крапивы она резко отличается мелкими, более темными листьями размером с ноготок, невысоким росточком и чрезвычайно злой жгучестью. Ее не найдешь ни в лесу, ни в поле. Это сугубо деревенская жительница, растущая вдоль заборов, возле амбаров и бань. За сильную жгучесть и темный цвет башкиры называют ее «черной крапивой».

Для лечебных целей ее принято собирать в начале цветения. Но мне в середине лета пришлось брать ее уже обсемененную. При сушке семена обсыпались, однако я не стал их выбрасывать, ввел в смесь как самостоятельный компонент, добавляя в каждую дневную дозу по одной чайной ложке. Смесь состояла из двух предельно полных столовых ложек багульника, одной столовой ложки листьев крапивы, ее семян, одной столовой ложки травы фиалки трехцветной, одной чайной ложки корней валерианы, эфедры хвощевой. Этот вид эфедры у нас не растет, ее мне привезли с юга в

очень малом количестве, поэтому в смесь добавлял чисто символически – по трети и даже четверти чайной ложки в истолченном виде на дневную дозу. Заваривать в 1 литре кипятка, нить по полстакана 4 раза в день.

После первого большого курса, состоящего из 18+26+20 дней, у девочки наступило улучшение. Она начала посещать школу. В перерывах между малыми курсами принимала по 1 столовой ложке 5 – 6 раз в день отвар корня копытня (2 грамма на стакан кипятка). В лечении был еще один важный момент: девочка ежедневно принимала по 1 грамму 4 раза в день истолченный в порошок и просеянный через ситечко корень солодки. Этот удивительный корень представляет собой нечто вроде гормонального препарата, только растительного происхождения, а не химического. Он и должен был постепенно вытеснить предписанный врачами преднизолон, ибо ни в коем случае нельзя было отменять его резко, одним махом. Условились, что с началом лечения девочка снизит количество таблеток до девяти. Затем с каждым малым курсом мы стали откидывать по одной таблетке и в конце лечения свели их на нет.

За год мы провели 3 больших курса, причем последний был чисто профилактический, для полной стабилизации организма. Уже в конце второго лечебного курса, занявшего у нас три зимних месяца, девочка сообщала в письмах, что она совсем перестала задыхаться даже при выполнении физических упражнений на уроках физкультуры. Лишь недавно опасавшаяся сделать лишнее движение, с паническим ужасом ожидающая очередного мучительного астматического приступа, Гуля через год, летом 1988 года, поехала на отдых в Сочи. Брала с собой в дорогу травяной сбор, но он больше не потребовался. Осенью на всякий случай, чтобы избежать неожиданного обострения при эпидемической волне гриппа, девочка приняла дополнительный небольшой курс лечения, запивая порошки солодки отваром смеси багульника с крапивой – другие компоненты не стал добавлять. Говорить об окончательном излечении пока воздерживаюсь, хотя в первые три с половиной года жалоб на нездоровье больше не поступало. Потом переписка и вовсе затихла.

\* \* \*

Все три примера, приведенные мной с подробным описанием лечения, связаны с детьми. Печально, но факт – с каждым годом число заболеваний бронхиальной астмой угрожающе возрастает. Этот тяжелый недуг, перед которым наша медицина зачастую расписывается в своей беспомощности, не щадит ни стариков, ни младенцев. Впрочем, чему удивляться – ведь каким воздухом мы дышим, чем питаемся, какую воду пьем?!

В первое время не всегда мне сопутствовал успех. Всего лишь восемь человек из четырнадцати, можно считать, избавились тогда от астмы полностью – это был результат не менее трех лет наблюдения. В последние годы удалось улучшить результаты: стойкое излечение получали девять больных из десяти. Так уж повелось, что несколько человек в году приходится брать на лечение. Говорят же: коль назвался груздем – полезай в кузовок. И я не теряю надежды поставить их на ноги, подбираю к каждому индивидуальные ключи. Ведь толчком к развитию астмы могут быть разные причины: инфекционные, аллергические, нервно-психические стрессы, гормональные сдвиги. Исходя из этих причин подбираю и травяные сборы с необходимыми добавками.

Приведу такой пример. У молодой женщины астма на аллергическом фоне – так гласил врачебный диагноз. Сильные приступы начались два года назад. Багульник и крапива обладают антиаллергическими свойствами, но в смесь я добавил к ним по столовой ложке травы медуницы и череды, дал в порошок солодку – средство тоже не только противоастматическое, но и антиаллергическое. Разумеется, отвар копытня. Провели один большой трехмесячный курс – ожидаемого результата нет. Тогда в разговоре выяснилось, что года три назад эту женщину бросил муж, оставил одну с ребенком на руках. Женщина скромная, не гуляющая, всю себя отдающая маленькой дочке. Поэтому, поразмыслив немного, начиная второй курс лечения, я назначил ей сок дурнишника, помогающего при нарушении деятельности желез внутренней секреции, по 1 чайной ложке 3 раза в день, а перед сном – крепкий чай из душицы. И дело пошло на лад. Можно было бы дать и другие растительные средства, по действию близкие к дурнишнику и душице, но какое-то наитие подсказало мне, что именно они необходимы в данном случае.

\* \* \*

Мелкую жгучую крапиву для травяной смеси я теперь собираю не в пору весеннего цветения, а когда завяжутся зеленые крупницы семян. Лучшие сроки – июль, первая половина дня. Опыт показал, что она действует в несколько раз эффективней.

Однако не всегда и не всем помогает ее смесь с багульником. Приходится подбирать другие растения. Не так давно составил еще одну обнадеживающую смесь, из которой не собираюсь делать секрета. На суточную дозу надо взять по 1 столовой ложке травы иссопа, багульника, полыни обыкновенной, а также ее высушенных и хорошо измельченных корней, корневищ пырея. Впрок раскладываю все это в отдельные пакетики, потому что если сделать одну общую смесь на весь курс лечения, ее составные части распределяются неравномерно. Содержимое пакетика заливается одним литром кипятка, настаивается 6 часов. Лучше все это сделать на ночь, в термосе. Принимать по полстакана до еды 4 раза в день, первый прием натощак. Пить в теплом виде. Кроме того, отдельно на ложке воды следует принять по 3 капли спиртовой настойки цветков конопли 2 раза в день, после обеда и на ночь.

Иссоп в нашей средней полосе в диком виде не произрастает, но его сейчас разводят многие садоводы. Для своих нужд я посадил его на укромной лесной поляне, где нет сенокоса. Он хорошо прижился, а среди щедрого летнего разнотравья излишнего людского внимания не привлекает.

Полынь обыкновенную не следует путать с полынью горькой и другими ее видами – их на башкирской земле произрастает более двадцати. У полыни обыкновенной есть отличительная черта – стебель у нее зачастую густо-красный, у основания даже темный до черноты, почему и называют ее чернобыльником. Она неперемнная обитательница бурьянов и сорных мест. Целебная сила ее очень высока при многих заболеваниях.

Что такое пырей, думаю, объяснять не надо. Отмечу лишь, что он, помимо противовоспалительных, отхаркивающих свойств, обладает еще способностью выводить из организма вредные соли.

О конопле сорной, дико произрастающей по пустырям, оврагам, пастбищам и по околицам деревень, не найти упоминания ни в одном справочнике о народной медицине. Вероятно, по той причине, что пыльца с ее цветков привлекательна для наркото-

манов. А ведь растения, содержащие в себе наркотические вещества, так часто бывают необходимы для лечения множества болезней. От того, что мы перестанем говорить о них, число наркоманов не уменьшится. К тому же лекарственные прописи их нисколько не интересуют, поэтому расскажу, как лечились от астмы наши деды и прадеды. Они осторожно, дабы не осыпалась пыльца, срывали цветущие верхушечки конопля, заливали самогоном, водкой спиртом – на глазок, так, чтобы цветки оставались погруженными в алкоголь на толщину пальца, настаивали в темном теплом месте не менее семи дней, прежде чем начать пользоваться, и еще на месяц оставляли настойку непроцеженной. Рекомендовалось принимать не более 3 капель на маленькую рюмку воды и не чаще 2 – 3 раза в день. Пили длительно, и это очень помогало даже при застарелой астме.

\* \* \*

Иной раз приходится принимать неожиданные решения. Восьмилетний Павлик страдал атонической формой бронхиальной астмы, аллергическим риносинуситом бытовой этиологии. Привычными, будничными явлениями для ребенка были вызовы скорой помощи, лежание в больницах, амбулаторное лечение в процедурных кабинетах поликлиник.

Дал я ему свою апробированную смесь с багульником, крапивой, иссопом, трехцветной фиалкой, эфедрой. Но она ему не пошла. Тогда я обратился к другому испытанному и очень эффективному травяному сбору, действие которого проявляется в первый же день. В него входят чабрец – 20 столовых ложек, измельченный корень солодки – 5 столовых ложек и столько же травы трехцветной фиалки. Все тщательно перемешивается. Две столовые ложки завариваются стаканом крутого кипятка, выдерживаются на водяной бане 15 минут. Процедив после остывания, надо добавить кипяченой воды до исходного объема. Взрослые пьют по 50 мл настоя 4 раза в день до еды; детям, в зависимости от возраста, дают до двух столовых ложек на прием. Уже через час ощутимо улучшается бронхиальная проходимость, дышать становится легче, купируется приступ. Если принимать настой в течение двух недель, то можно надолго стабилизировать состояние больного астмой.

Однако и этот сбор оказался для Павлика неподходящим. Выяснилось, что родители до этого тоже лечили его травами и явно переусердствовали – возникла непереносимость по отношению к багульнику, солодке, чабрецу. Впрочем, можно ли винить в этом отчаявшуюся молодую маму, если она строго следовала инструкции к применению багульника, указанной на фабричной упаковке: 2 столовые ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяной бане) 15 минут, принимают внутрь по 1/3 – 1/2 стакана 2 – 3 раза в день. Такая концентрация и дозировка, в особенности для ребенка, просто чудовищна. Багульник ядовит, в обращении с собой требует осторожности. Даже в сборах, где его действие смягчается другими травами, на 2 столовые ложки используется пятикратный объем воды, то есть 1 литр. Чабрец и солодка не ядовиты, но тем не менее и они требуют строгой дозировки и определенных рамок времени в лечебном применении. Никто же не станет глотать полными горстями таблетки, если они назначаются врачом по одной или две на прием и на определенный срок. То же самое можно сказать и о травах. Чабрец при передозировке вызывает тошноту, его стараются не давать при заболеваниях почек, печени, а неумеренный и

длительный прием отрицательно влияет на функции щитовидной железы, ухудшает ее работу.

Вот и пришлось ломать голову, чем же помочь перекормленному лекарствами и даже травами ребенку. Выбор был достаточно широкий, но я решил для начала дать буквицу лекарственную. Она хороша тем, что не имеет противопоказаний, и в то же время обладает широким спектром действия. Ею лечат печень, воспаления почек и мочевого пузыря, желудочно-кишечные заболевания, нервное истощение, нарушение обмена веществ, ревматизм, подагру и даже некоторые новообразования, но главное ее предназначение – это астма, бронхит, пневмония, коклюш, хронический кашель курильщиков. Настой буквицы ликвидирует воспалительные процессы, уменьшает кашель, улучшает отхаркивание, облегчает дыхание.

Для взрослых готовят настой из одной, иногда двух столовых ложек сухой измельченной травы на полтора стакана кипятка, выдерживая в теплом месте под крышкой 2 – 3 часа. Принимать по полстакана 3 раза в день, обычно до еды. Павлику я назначил 1 полную чайную ложку на 100 мл кипятка, пить по 2 столовые ложки 4 раза в день. Уже через неделю мальчик почувствовал себя значительно лучше, однако для получения стойких результатов одной только буквицы было бы мало, и я ввел в комплекс траву котовника венгерского и синяка.

Котовник венгерский несколько отличается от другого родственного вида – котовника кошачьего. Лечебные свойства у обоих приблизительно одинаковые, но котовник венгерский, по моему убеждению, действует посильней. Настой из травы применяется при судорожном кашле, затрудненном дыхании, одышке, а также при нервных расстройствах, истощении, малокровии, болезнях печени, отсутствии аппетита, кишечных завалах – атонии. Дозировка для взрослых 1 столовая ложка травы на стакан кипятка, настаивать 2 – 3 часа в тепле, принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день за 20 минут до еды. Для детей заваривается 1 чайная ложка котовника в 100 мл кипятка, давать по столовой ложке также до еды.

С синяком надо обращаться осторожно, так как он относится к ядовитым растениям и надо строго соблюдать дозировку. Однако, несмотря на ядовитость, трава обладает антитоксическим действием, служит противоядием даже при укусе змей. Настой из высушенной травы с цветками, благодаря наличию сапонинов, способствует отхаркиванию мокроты при кашле, применяется при астме, бронхите, коклюше. Видимо, проявляется сильное успокаивающее действие синяка на нервную систему, неспроста настой используется при спазмах, судорогах и эпилепсии. Для взрослых настаивают 1 столовую ложку в стакане кипятка 2 – 3 часа, дают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Детям младшего и среднего школьного возраста – 1 чайная ложка травы на сто граммов кипятка, принимать от 1 – 2 чайных до 1 десертной ложки. В случае с Павликом я порекомендовал даже одну столовую ложку на прием, но не длительно, курсом в три с половиной недели.

Сочетание всех этих трех растений, кстати, редко употребляемых в бытовой народной медицине, тем более в одной связке, оказалось благоприятным для мальчика.

\* \* \*

При бронхиальной астме иногда проявляют себя с неожиданной стороны растения, не входящие в число бронхо-легочных средств. Синеголовник плосколистный, например, популярен в народе при целом ряде нервных заболеваний, он смягчает

или же вовсе прекращает судороги, почему и назначают его при эпилепсии, а также дают при ослабленной работе сердца с проявлениями отечности. Хорошо помогает он при головной боли, улучшает сон. А вот при заболевании легких почти не находит применения, хотя обладает сильным отхаркивающим действием, особенно при кашле с трудно отделяемой мокротой.

Астматикам, когда другие средства не помогают, не помешало бы испробовать отвар из травы синеголовника: 1 столовую ложку залить стаканом воды, варить на слабом огне 5 минут, процедить и принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды.

Или же взять сирень – не сортовую, а обыкновенную, без которой редко обходятся при заболеваниях суставов. Мало кому известно, что ею можно вылечить астму. Секрет заключается в том, что у сирени берут не цветки, а только бутоны, еще лучше – почки, собираемые при набухании ранней весной. Сушат в тени. Высушенные бутоны хранят год, почки до 3 – 4 лет, однако к концу срока хранения их сила убывает. Готовят так: 1 чайную ложку бутонов или почек заливают стаканом кипятка, напаривают в термосе 3 – 4 часа. После процеживания принимают по 1 столовой ложке за 20 минут до еды 3 – 4 раза в день на протяжении 4 – 5 недель, затем делают на месяц перерыв. При необходимости курс лечения повторяют.

\* \* \*

Неоднократно мне приходилось наблюдать за прекрасным действием отвара корней малины. Не знаю, подходит или нет для лечения астмы садовая малина, потому что я имел дело только с дикой, лесной, выкапывая корни поздней осенью, после опадания листьев. Их тщательно надо промыть в холодной воде и высушить на ветру, в тенистом месте. Крупные, деревянистые корни порубить топориком, более мелкие порезать секатором. В зависимости от степени измельченности возьмите от 2-х до 4-х столовых ложек на 0,5 литра воды, варите на слабом огне с момента закипания 30 – 35 минут, после остывания процедите. Затем долейте холодную кипяченую воду, доведя до прежнего объема – 0,5 литра. Если астма не сопровождается бронхитом с сильным кашлем, то достаточно принимать 3 раза в день по полстакана за 20 минут до еды до прекращения приступов. Как только они исчезнут, дать передышку на 2 – 3 дня и пройти еще двухнедельный курс. А на фоне бронхита с кашлем отвар принимают чаще – 6 раз в день. И лишь при полной стабилизации нормального состояния прием отвара снижают до трех раз в день.

По некоторым сведениям помогает при астме и настой листьев малины – 4 чайные ложки на 2 стакана кипятка, выпиваемый в 4 приема за день в теплом виде, однако средство это, на мой взгляд, довольно-таки слабое.

# БРОНХИТ

Почти все перечисленные выше растения годятся при лечении бронхита. В этом разделе я коснусь отдельно острых и хронических бронхитов.

При острых бронхитах испытанным средством является холодный настой измельченных корней девясила. Одного моего товарища, удачно перенесшего операцию и практически выздоровевшего, долго не выписывали из больницы по причине упорного постгриппозного бронхита. Инъекции антибиотика и всякие таблетки не помогали. Пришлось принести ему девясил. Научил, как готовить. А делается это очень просто: 1 столовую ложку корней надо с вечера залить стаканом холодной кипяченой воды. Корни должны настаиваться в закрытой посуде не менее 8 часов. Утром хорошо размешать, дать осесть взвеси и пить по одному глотку через каждый час. Буквально через несколько дней болезнь как рукой сняло. Настой этот вместе с ним пили соседи по палате, также страдавшие бронхитом, развившимся после гриппа.

\* \* \*

В жаркий летний день меня хорошо прохватило на сквозняке, остро начался бронхит, да такой, что грудь при каждом вдохе и выдохе напоминала музыкальную шка-тулку. А мне назавтра лететь в горно-таежный район, намечено путешествие по безлюдным верховьям реки Белой. Спутникам своим сказал: не беспокойтесь, обузой не буду. На природе я надеялся отыскать мать-и-мачеху, но в тех местах, среди скал и на галечно-каменистых берегах реки, ее не было. Зато в первый же день попался на глаза алтей. Я собрал его бело-розовые цветки, заварил в кружке с кипятком. На одну заварку требовалось 12 – 15 цветков. Пил по глотку каждый час. В первую ночь грудь еще продолжала свистеть на разные лады, однако уже через сутки помягчела сковывающая ее тяжесть, дышать стало свободней и легче. Четыре дня регулярно пил студенистый цветочный настой, на пятые сутки полностью распрощался с катаральным бронхитом.

В свежем виде цветки алтея очень эффективны. Полезны и сушеные заготавливаемые на зиму, но на ту же кружку кипятка, вмещающую полтора стакана, цветков требуется вдвое больше – до 30.

Цветки алтея незаменимы в детской практике, они много нежнее его корня. Я безбоязненно давал отвар пятимесячной внучке. На полстакана брал 5 – 8 сухих цветков, доводил до кипения и через минуту снимал с огня. Конечно, кипячение нежелательно, но для грудного ребенка сделать это необходимо.

Вместо алтея с тем же успехом можно использовать цветки (и корни тоже) мальвы лесной, хатмы тюрингенской или обыкновенной. Все они из одного семейства, отличаются лишь формой листьев, цветков и некоторыми другими признаками, а лечебные свойства у них практически одинаковые.

\* \* \*

Мягко действуют при бронхитах медуница с первоцветом, собранные ранней весной. Их высушенную траву вместе с цветками смешивают в равном количестве, кладут одну горсть – а для точности 4 столовые ложки – на 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа и пьют по полстакана 4 раза в день. Детям при всех видах легочных заболеваний дают чайными ложками – в ясельном и младшем возрасте количество чайных ложек по числу лет – в течение дня как самое безвредное средство.

При острых, да и хронических бронхитах тоже, очень хороши корни первоцвета. Не зря древние греки величали это растение «цветком двенадцати богов». Его отхаркивающее действие в несколько раз сильнее сенеги и ипекакуаны. В любой книге о лекарственных растениях найдешь похвалу первоцвету и рецепты по использованию листьев, цветков, а вот насчет корней – ни гу-гу. Разве что у М. А. Носаля можно прочитать: напар, иногда отвар 30,0 – 40,0 г корней на 1 л воды принимают как отхаркивающее средство по полстакана 2 – 3 раза в день при сухом кашле и бронхитах.

Когда я еще только начинал заниматься травами и не имел опыта, решил воспользоваться при сильном бронхите корешками первоцвета. Не имея рецепта, остановился на обычной народной мерке – 1 столовая ложка на 1 стакан. Отварил. Выпил треть стакана. Боже, как мне сделалось дурно, как подташнивало и мутило! Я еще не знал тогда, что в сильной концентрации отвар корней первоцвета обладает рвотным действием. Буквально ощупью, экспериментируя на себе, подбирал я самую оптимальную дозу. И остановился на 1 чайной ложке измельченного сырья, отваренного в 1 стакане воды в течение 10 минут. Через полчаса отвар надо процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 – 5 раз в день. Детям нужно давать по чайной ложке несколько раз в день. Пользоваться отваром можно без опаски, так как первоцвет абсолютно безвреден, никаких противопоказаний у него нет.

\* \* \*

Имеется много доступных растений для лечения бронхитов. В их числе крапива. В данном случае в ней самое ценное – цветы. Их заваривают в расчете от 2-х до 4-х столовых ложек на 0,5 л кипящей воды, час настоять, выпить в 4 приема.

У крапивы мелкой жгучей отваривают корни – 2 столовые ложки на стакан кипятка. Хорошо помогает при затяжных бронхитах.

\* \* \*

О подорожнике упрочилось мнение как о желудочном средстве, без которого не обойтись при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, коликах, хроническом холецистите. Однако с не меньшим успехом его можно применять при бронхитах, особенно если они сопровождаются вязкой мокротой. На суточную дозу хватает 4 столовых ложек измельченных листьев на пол-литра кипятка. Настаивают 4 часа.

\* \* \*

При бронхите с сухим кашлем очень эффективны цветки бузины черной. Их заваривают из расчета 2 чайные ложки на стакан кипятка, настаивают 15 – 20 минут, процеживают и пьют небольшими глотками в течение дня. Уже через несколько дней состояние больного ощутимо улучшается.

\* \* \*

Издревле ценилась в народе будра плющевидная, применяемая при многих заболеваниях. Приписывали ей и магические свойства. В русском старинном «Травнике» говорится: «Та трава добра: положи жене в головы, и она все скажет, что было с нею без тебя, а положи просто», то есть открыто, не пряча. Существовало и такое поверье: «В Вальпургиеву ночь нарвать этой травы, сплести венок и, надев на голову, пойти на следующий день в церковь. Тогда увидишь, что все присутствующие ведьмы стоят

спиной к алтарю». (Вальпургиева ночь по нашему современному календарю – это ночь с 30 апреля на 1 мая).

В нашей полосе, на Среднем и Южном Урале, такой веночек на Первомайскую ночь не сплетешь – будра едва поднимается в рост лишь к середине месяца. Поначалу растеньице стоит торчком, веселя сердце мелкими синенькими цветочками. Листья у него в эту пору особенно душисты, своим запахом они напоминают мяту. После цветения, ближе к середине лета, стебель, израстаясь, ложится на землю и ползет по ней, как вьюнок, цепляясь усиками за соседние кусты и травы, порой укореняется, дает жизнь новым побегам и образует иногда сплошные заросли.

Для лечебных целей траву надо собирать лишь во время цветения, при возможности использовать в свежем виде, а на остальные времена года засушить. На суточную дозу достаточно запарить 1 чайную ложку измельченной травы в стакане кипятка и выпить в 3 – 4 приема на протяжении дня. Будра относится к ядовитым травам, поэтому требует соблюдения строгой дозировки.

При легочных заболеваниях, в том числе и бронхитах, я использую будру не одну, а в смеси с травой дурнишника и листьями копытня. Взяв каждого растения по 1 столовой ложке, завариваю в трех стаканах кипятка, настаиваю 1 час и предлагаю выпить за 5 – 6 приемов как отличное отхаркивающее средство.

\* \* \*

Существует еще, кроме простудного, так называемый бронхит «курильщика», присущий почти всем заядлым любителям табака. Его тяжесть устраняет такой несложный травяной сбор: 10 частей шалфея лекарственного, а при его отсутствии шалфея степного, по 5 частей измельченных корней девясила и травы душицы, 2 части травы череды. Все хорошенько перемешать, из глубины взять 1 столовую ложку, залить стаканом холодной воды и варить, с момента закипания, пару минут, в течение часа настоять. Принимать по одной четверти стакана 3 – 4 раза в горячем виде некоторое время спустя после еды.

\* \* \*

Ну и о смеси багульника с крапивой тоже забывать нельзя. В сочетании с отваром корня копытня, который готовят и принимают отдельно, это испытанное средство не только от астмы, но и от острого и хронического бронхита, особенно при аллергическом фоне.

Между прочим, из копытня венгерские фармацевты делают препарат азаропект, применяемый для лечения спастических бронхитов у детей. О его действии судить не берусь, так как стараюсь избегать таблеток. Обычно растительное средство, прошедшее сложную химическую обработку по очищению от «ненужных» балластных веществ, начинает приобретать всяческие противопоказания, в то время как само растение в естественном виде, взятое в точных лекарственных дозах, никогда организму не вредит, зачастую благодаря именно тем самым «балластным» веществам. Для детей младшего возраста корни и листья копытня следует брать из расчета 1 грамм (чуть больше трети чайной ложки) на 200 г кипятка. Отвар, выдержанный 30 минут на паровой бане, давать ребенку после еды по 1 чайной ложке 4 раза в день.

# ПНЕВМОНИЯ И ПЛЕВРИТ

При воспалении легких и плеврите в народе часто пользуются будрой плющевидной. Заваривают ее, как уже указывалось, 1 чайную ложку на стакан кипятка и принимают дробными порциями 4 раза в день до еды. Доводилось видеть, как в деревнях старые люди, знающие толк в травах, употребляли порошок сухих листьев будры по щепотке 3 – 4 раза в день. В некоторых местностях будру за ее своеобразный мятный запах называют собачьей мятой. Ко всему прочему, чай из растения обладает тонизирующим действием.

\* \* \*

Сугубо при воспалении легких и плеврите используют аистник цикутный, растение сорное, обитающее зачастую около жилья и по огородам. Трава неприметная, шершавая, невысокая – до 10 сантиметров, листья продолговатые, а ближе к корню они собраны в розетку. Цветки бледно-пурпуровые или лиловые. Плод по форме напоминает клюв аиста, что и отразилось на названии растения.

Траву аистника в количестве 2 чайных ложек запаривают в стакане кипятка, томят 1 час и пьют в 2 приема, то есть по полстакана. На день дозу можно увеличить до 2-х стаканов.

Отвар растения в народе пьют и при грудной жабе, и при испуге, но все-таки основное действие проявляется при пневмонии и плевритах.

\* \* \*

При плеврите с большим количеством экссудата хорош и неоднократно мною испытан хвощ полевой. Полную столовую ложку травы заваривают в 0,5 л кипятка, настаивают 2 – 3 часа и выпивают это количество в течение дня. Хвощ обладает сильным дезинфицирующим и противовоспалительным действием, однако если человек одновременно с плевритом болен острым нефритом, то эту траву следует отставить в сторону.

\* \* \*

Живокость полевая, растущая в посевах ржи, иногда по меже и у дорог, тоже используется знатоками целенаправленно при пневмонии и плеврите. Относящееся к семейству дельфиниумов, растение это легко узнается по ярко-фиолетовым цветкам с вытянутым у основания длинным полым шпорцем.

Траву этого вида живокости берут лишь 1 чайную ложку на стакан кипятка, заваривают как чай и принимают в небольшом количестве – по небольшому глотку через каждый час в течение дня. Увеличение дозировки нежелательно, так как все виды живокости ядовиты.

\* \* \*

При всех видах легочных заболеваний прекрасно действуют корни синюхи голубой, встречаемой по опушкам лиственных и смешанных лесов, в оврагах и по берегам рек. К сожалению, это удивительное растение почему-то остается в тени, им редко пользуются, в аптеках его не найдешь. Разве что какая-нибудь бабка-знахарка даст больному две-три горсти корешков, научит, как применять, и человек, страдающий бронхитом, пневмонией, плевритом, даже абсцессом легких, незамедлительно почув-

ствовав облегчение, поверит в колдовскую силу травы и в превосходство неграмотной бабки над дипломированным врачом.

В самом деле, действие водных настоев и отваров корней синюхи начинает ощущаться скоро. Уже через день уменьшается кашель, утихает боль в груди, а через две-три недели полностью снимаются воспалительные процессы. При более тяжелых случаях лечение продолжают до полного выздоровления, потому что препараты синюхи безвредны и при длительном применении никаких побочных явлений не дают. Разве что дозировку нельзя превышать, как и в случае с абсолютно безвредными корнями первоцвета лекарственного, иначе можно заработать головную боль, тошноту и даже одышку. Надо помнить и о том, что при длительном применении синюхи повышается свертываемость крови, и тогда ее следует уравновесить настоем травы донника желтого.

Добывать корни синюхи довольно-таки трудно. Напоминающие валериану, они очень мелки, с мочкой тончайших капилляров, которые почти невозможно выбрать из переплетения в дерне корневищ и корней десятков других соседствующих растений. Этим, по-видимому, объясняется отсутствие в продаже корней синюхи не только в аптеках, но и у частных торговцев лекарственными травами.

Для удобства и удовлетворения личных нужд я начал выращивать синюху, как и валериану, на грядках в саду – она неприхотлива, развивается прекрасно и несколько не теряет лечебного действия, так как рассада берется только дикорастущая и ежегодно обновляется. Зато при выкапывании не теряется ни один, даже самый малюсенький корешок.

В своей практике я не раз использовал синюху для лечения всех бронхолегочных заболеваний, вплоть до крупозного воспаления легких. Средняя доза на 0,5 л кипятка – 1 полная столовая ложка истолченных корней, или, как говорят, с горкой. Для быстрого приготовления отвара надо подержать полчаса на кипящей водяной бане, а в теплом месте или в термосе настой бывает готов через 4 часа. Отвар принимают по 50 мл, а настой по 70 мл 4 раза в день после еды.

За увеличением дозы не надо гнаться, это не ускорит выздоровление, а на нервную систему может подействовать угнетающе, так как по седативным свойствам синюха почти в десять раз превосходит валериану.

\* \* \*

Хочу сказать еще об одном растении, редко упоминаемом в литературе о народной медицине, но очень полезном как при пневмонии, так и простудном кашле, хронических бронхитах, туберкулезе легких. Это чина луговая, знакомая всем, кто хоть изредка бывает на природе. Ее вьющиеся ползущие стебли с закрученными на концах длинными усиками и с желтыми мотыльковыми цветами можно увидеть в густом разнотравье на лужайках, особенно среди кустарничков и открытых солнцу лесных опушек. Ее близкая разновидность – чина посевная – разводится как кормовое бобовое растение. Окультуренную чину брать не стоит, поля могут быть обработаны всякими химикатами и удобрениями, а вот луговая годится.

Берут ее, высушенную по 1 столовой ложке на стакан кипятка, настаивают 1 час. Чина безвредна, однако настой следует принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды, в крайнем случае по 1/4 – 1/3 стакана на один прием.

Чина, являясь хорошим мягко действующим отхаркивающим средством, употребляется еще при болезнях печени, желудка, кишечника, при бессоннице и сердечных болезнях.

## ВОСПАЛЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Раздел этот будет неполным, если не сказать хоть несколько слов о заболеваниях верхних дыхательных путей. Ведь горло – это не только открытые ворота в желудок, но и в легкие. Часто именно отсюда, с безобидных, на первый взгляд, воспалительных явлений, берут начало тяжелые легочные заболевания.

В каждом доме должен быть хотя бы небольшой запас трав, которые легко и без ущерба для природы можно собрать летом. К примеру, листья уже упомянутой будры плющевидной. Чай из них – половина чайной ложки на стакан кипятка, выпиваемого за один присест, – полезен при воспалении дыхательных путей. Он тонизирует организм и хорошо восстанавливает силы даже после длительных болезней.

\* \* \*

Противовоспалительно действуют при заболеваниях полости рта и горла полоскания отваром травы гравилата городского. Двух столовых ложек достаточно для полутора стаканов кипятка, дать еще покипеть 1 – 2 минуты, в теплом виде процедить, затем прополоскать рот и горло. стакан уйдет на полоскание, оставшиеся полстакана можно выпить. Это хорошее болеуспокаивающее, противовоспалительное и общеукрепляющее средство.

При воспалении верхних дыхательных путей и кашле с трудно отделяемой мокротой принимают по половине чайной ложки (без горки) истолченный в порошок корень гравилата в смеси с медом 3 – 4 раза в день.

\* \* \*

При частых ларинготрахеитах першит в горле, садится голос, делается глухим и хриплым. Здесь испытанным средством можно считать отвар листьев репешка – 4 – 5 столовых ложек на 0,5 литра воды. Кипятить 15 минут, процедить. При возможности развести в отваре столовую ложку меда. Полоскать горло несколько раз в день. Уже на вторые или третьи сутки катаральные явления начинают исчезать, прорезывается и крепнет голос.

Эти полоскания хорошо сочетаются с домашней ингаляцией. В достаточно емкий керамический или фарфоровый чайник насыпать измельченных листьев мяты, залить крутым кипятком и вдыхать через носик горячий травяной пар. На одну ингаляцию хватает 2 – 3 столовых ложек мяты.

\* \* \*

Такой же действенной силой, как репешок, обладает хмель. 1 – 2 столовые ложки измельченных шишек кладут на стакан кипятка. На день достаточно трех-четырех полосканий длительностью 20 минут. Результат тоже сказывается довольно скоро.

\* \* \*

При воспалении гортани поможет одно из самых популярных растений – звербой. Одну столовую ложку травы заваривают стаканом кипятка, через полчаса процеживают и полощут горло. Для одной процедуры достаточно половины стакана на-

стоя. Если хотите добиться быстрого эффекта, то добавьте на эти полстакана 15 – 20 капель спиртовой настойки прополиса.

\* \* \*

От хронических тонзиллитов можно избавиться частыми полосканиями отваром коры ивы белой. Пропорция: столовая ложка измельченной коры на стакан воды, довести до кипения и варить на тихом огне 20 минут. После полоскания можно принять внутрь 1 – 2 столовые ложки отвара, обладающего противовоспалительным и жаропонижающим действием. Это неплохо помогает при гриппе и ангине.

С теми же целями и в тех же пропорциях в народе пользуются молодой корой осины. Дополнительно можно делать ингаляции свежим соком чеснока, разведенного водой – на 1 столовую ложку сока стакан теплой кипяченой воды.

\* \* \*

Ближе к концу мая и почти весь июнь на лугах, среди кустарников и на светлых лесных полянах цветет истод обыкновенный, невысокое растение с несколькими тонкими стебельками, с ланцетовидными листиками, с мелкими синими цветочками неправильной формы. Растет одиночно, не образуя зарослей. Саму траву собирают редко, потому как вся сила у истода в корнях. Их копают осенью, начиная с августа, как только созреют продолговатые коробочки семян. Мыть корни не рекомендуется, их просто отряхивают от земли при выкапывании, в процессе высушивания и хранят в холщовых мешочках до трех лет. Если, конечно, не сразу найдут себе применение (во что трудно поверить – эти ценные, с трудом добытые корешки даже при бережном расходовании едва ли растянешь до следующего лета). Их используют почти при всех видах острых и хронических легочных заболеваний – астме, бронхитах, абсцессах легких, не говоря уж о желудочно-кишечных заболеваниях, воспалении мочевого пузыря, даже при слюннокаменной болезни.

На 2 стакана горячей воды достаточно 1 чайной ложки измельченных корней, только парить надо не на открытом огне, а на водяной бане 30 минут. Пить по 1 – 2 столовые ложки до четырех раз в день при всех легочных заболеваниях, в том числе при воспалении верхних дыхательных путей, ларингите.

\* \* \*

Ангину врачи рекомендуют лечить полосканиями настойкой календулы. Спору нет, испытанное средство. Так же, как и полоскания настойкой эвкалипта, отваром дубовой коры, листьев подорожника. И других таких испытанных средств имеется немало, да как бы сделать, чтобы навсегда избавиться от этих проклятых ангин? Они меня однажды прямо-таки измучили. Особенно в летнюю жару – ни холодной воды, ни пива, ни молока из погреба не выпить. Чуть что – словно ножом начинает резать горло при глотании.

Как-то гостил я пару недель в чужом городе у знакомых. Они буквально были помешаны на салатах из сырой красной свеклы, подавали к столу и на завтрак, и на обед, и на ужин. Пришлось приобщаться к вегетарианской закуске. По прошествии нескольких лет, когда слегка начинало побаливать горло, я не без удивления поймал себя на мысли, что давненько ангинами не болел. Вспомнил, что имеется у меня выписанный где-то рецепт лечения хронических ангин и тонзиллитов, отыскал его в

своих тетрадках. Да, точно: применяется сырая свекла. Огородная, красная.

Надо натереть ее на терке полный стакан, влить одну столовую ложку уксуса. Выдержать несколько часов, затем отжать. Полученным соком полоскать горло, пару столовых ложек принять внутрь. Лечиться полторы-две недели. Полоскания проделывают до 5 – 6 раз в день.

Испытал я на себе этот способ и вот уже более тридцати лет понятия не имею об ангидах.

\* \* \*

В заключение, как бы на десерт, приведу извлечение из старинного лечебника: «Анисовое масло, внутрь приятно, помогает от кашлю и хракотину слабит, и пространство в грудях творит, и тяжкое воздыхающих помогает...»

Современная медицина подтверждает, что препараты из плодов аниса действуют отхаркивающе не только при заболеваниях верхних дыхательных путей, но и бронхиальной астме.

# РАСТЕНИЯ ДЛЯ СЕРДЦА

## ПОСЛЕ ПЕРВЫХ НЕДУГОВ

Редко мне встречались люди, которые ни разу не пожаловались бы на сердце. Известно, что сердечно-сосудистые заболевания удерживают печальное первенство среди остальных болезней. Сказываются все более возрастающие в наш век нервные и психические нагрузки, стрессы. Теперь зловещую роль начинает играть постоянное ухудшение экологической обстановки.

Однако и сам человек зачастую повинен в том, что не бережет свое сердце, не поддерживает его в нужные моменты. Запоздалое понимание этой простой истины пришло ко мне уже после инфаркта: ведь реально мог не допустить его, если бы повнимательней прислушался к подаваемым сердцем тревожным сигналам в канун беды. Непростительная беспечность, тем более для знатока народной медицины. Обманывался таблетками, временно снимающими сердечную боль. А стоило бы воспользоваться некоторыми народными рецептами при первых проявлениях ишемической болезни, то, вне сомнения, никакого понятия не имел бы об инфаркте или сердечной недостаточности.

И все же низкий поклон целебным травам – они дают мне возможность жить вполне нормальной жизнью, соответствующей моему возрасту. А собранными на протяжении многих лет рецептами и собственной практикой по использованию лекарственных растений от сердечных недугов охотно готов поделиться.

\* \* \*

Вот один из рецептов, позаимствованный из старинного домостроевского «Лечебника»: «Масло васильковое составляется тако: возьми васильков зеленых 26 золотников и налей на них гривенку масла деревянного, и положи в сосуд стекляной, и запечатай твердо, и поставь на солнце на 20 дней, и, процедя, сохрани... И то масло, внутрь приятно, немощь сердечную отгонит, и сердце укрепляет, и страх от человека отводит, и смелость подает».

Приготовить такое лекарство не составляет большого труда. Васильки зеленые – здесь имеются в виду не цветки растения, тоже иногда применяемые при болезнях сердца, а сама трава целиком, причем не сушеная, а свежесорванная, взятая в начале цветения. Древние знахари собирали ее с нарождением молодой луны, в первые часы после восхода солнца, и дни подбирали специальные – среду, четверг или субботу. Один золотник – 4,26 г. Гривенка – древняя мера веса, равная фунту – 409,5 г. Масло деревянное – дешевый сорт оливкового масла. Остается лишь произвести несложные арифметические расчеты и, выполнив все указания, обзавестись лекарством, отгоняющим немощь сердечную. Внутрь принимают, как и другие масляные зелья, до 3 золотников «на тщее сердце», то есть натощак. По нашим меркам это будет одна чайная ложка. Вреда никакого, а сердце укрепит, избавит от ишемических болей и чувства страха, хорошо знакомого сердечникам во время приступов стенокардии.

В том же «Лечебнике» мое внимание привлек другой рецепт: «Вода, перепущенна из своборинного цвету, именуется гуфиля; питии вельми пристойит тем, кои бессильны: и тем сердце укрепляет, и кровь обвеселит...»

Своборинным древом на Руси называли шиповник. А «воды, из трав перепущенные», – обычный настой на кипятке. В рецепте не говорится, сколько цветков и на какое количество воды рассчитывать, но я в своей практике пользовался обычной народной мерой: горсть на пол-литра кипятка. Наибольший эффект дает настой из свежих цветков шиповника, надо не упустить момент цветения и провести хотя бы полуторанедельный курс лечения, а на последующее время, особенно на зиму, запастись сушеными цветками. Их сушат в темном месте, чтобы дневной свет не разрушил окраску и не выел целебную силу. Хранить их положено в плотно закрывающемся бестяном тuesке либо в жестяной банке, выложенной изнутри пористой бумагой. Настой, перепущенный из свободоринного цвету, принимать можно длительное время, сочетая с другими сердечными средствами.

Из свежих цветков шиповника можно приготовить и настойку: заполнить банку почти доверху залить полностью водкой, плотно закрыть и поставить в темное место на 2 – 3 недели. После процеживания принимать по 30 – 40 капель 3 раза в день до еды. Месяц лечиться, месяц отдыхать.

\* \* \*

Весной на березе, вскоре после распускания листьев, появляются скромно цветущие пестичные и тычиночные сережки. Пестичные всегда одиночны, прячутся между листьями на укороченных боковых веточках. Более крупные, нарядно висящие на концах ветвей, спаренные и даже строенные сережки – тычиночные. Вот их и следует брать.

Свежие тычиночные сережки настаивают на водке и каплями пьют при заболеваниях сердца. Для приготовления настойки стеклянную банку заполняют на две трети сережками, доверху наливают водку, закрывают и ставят на две недели настаиваться. Обычно не процеживают. Лишь когда настойка иссякает, отжимают остатки проспиртованных сережек через марлю. Дозу определяют индивидуальную: от 20 капель до 1 чайной ложки. Принимают на воде 3 раза в день до еды. Вкус приятный, смолистый. Пить можно от трех-четырех недель до двух месяцев подряд.

Точно так же и с теми же целями готовят водочную настойку из березовых почек, из молоденьких клейких листьев.

Каждый год я делаю одну из таких настоек и время от времени принимаю с великой для себя пользой. Унимаются боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

\* \* \*

При болях в сердце хорошо помогают и молодые женские шишечки сосны. Они появляются позже березовых почек, в конце весны. Отличаются от светлых мужских тычиночных колосков, полных желтой пыльцы, своей формой, представляющей красноватые чешуйчатые шишечки. После оплодотворения они разрастаются и становятся зелеными, а на втором году, при созревании семян, чернеют.

Свежие красные шишечки в том же объеме, как и березовые сережки, заливают водкой и настаивают не меньше двух Педель. Принимают от 1 чайной до I столовой ложки 3 раза в день.

\* \* \*

Для улучшения работы сердца в народе пользуются таким популярным средством, как отвар крапивы, принимаемый с медом или сахаром. У молодой крапивы перед цветением срезают верхушечки вместе с листьями, сушат в тени. 5 столовых ложек измельченной травы заливают 0,5 л воды, кипятят на слабом огне 5 минут, принимают по полстакана 4 раза в день, подсластив по вкусу.

Взял я себе на примету и такой рецепт: 200 г майской крапивы положить в бутылку и залить 0,5 л водки или 50 – 60° спирта. Горло бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, а остальные 8 суток в шкафу в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 чайной ложке натощак утром за 30 минут до еды и 1 чайную ложку на ночь перед сном. Выпить всю бутылку. Человек делается бодрым, здоровым, сердце улучшает свою работу, улучшается состав крови, движения становятся легче, проходит склероз.

В этом рецепте имеется в виду молочная бутылка с широким горлышком. Майская крапива – понятие тоже относительное. В иные годы уже к середине мая крапива вымахивает человеку по пояс. А брать ее нужно едва вылезшую из земли, нежненькую, когда верхушечные листья еще не полностью развернулись. Указанные граммы – это тоже мера условная. Можно, конечно, взвесить на весах, если они у кого-то дома имеются, указанные 200 граммов, однако проще заполнить бутылку, а всего удобнее стеклянную банку, почти до горлышка. И марлей обвязать не одинарной, а сложенной в 5 – 6 слоев. В остальном же все правильно, настойка очень положительно действует на организм, особенно в пожилом возрасте. Не случайно ее называют иногда «эликсиром молодости».

\* \* \*

С немалым удивлением отнесся я к тому, что при заболеваниях сердца в народе иной раз применяют спиртовую настойку пастушьей сумки. Растение это – признанное средство от кровотечений, кроме того, обладает противопоносным и противорвотным действием. Чем же может быть полезной пастушья сумка для сердца? Стероидами или кумаринами, алкалоидами или органическими кислотами? Не знаю. Известно, что препараты из травы повышают тонус матки и гладких мышц кишечника. Возможно, что благотворно воздействуют и на сердечную мышцу. Используются они и для снижения артериального давления.

Настойку готовят из 2 частей травы на 3 части водки (не по весу, а по объему), принимают по 25 капель 2 – 3 раза в день за 20 минут до еды на столовой ложке воды.

\* \* \*

Исходя из собственного опыта, всем сердечникам посоветовал бы пользоваться как дополнительным лечебным средством, доступным любому человеку растением – шиповником. В нем полезны и цветы, о чем говорилось выше, и плоды, но мало кому известно, что при заболеваниях сердца более эффективен отвар его корней. Отвар делают из расчета 1 столовая ложка измельченного корня на 1 стакан кипятка. Варить на слабом огне 15 минут. Пить надо полугорячим, как чай. Дневная норма 3 стакана.

\* \* \*

Нет надобности лишний раз восхвалять плоды шиповника. Однако они, взятые в отдельности, мало помогут больному сердцу. Шиповник хорош в сборе с другими ра-

ститтельными средствами, и самой наилучшей, питающей сердечную мышцу, считается следующая смесь: в равном количестве, используя для меры одну и ту же чашку, берут сухих плодов шиповника, рябины красной, боярышника, калины, изюма и кураги. Один стакан сбора заваривают литром кипятка, лучше всего в термосе, и оставляют настаиваться на ночь. Настой выпивают в течение дня вместо чая. Принимать можно длительное время.

Этот сбор не только витаминный, но и лечебный. Некоторые его компоненты часто используются по отдельности. Народные целители Беларуси, например, рекомендуют употреблять рябину в свежем виде или как варенье. Калину при заболеваниях сердца советуют есть вместе с косточками. В народной медицине Сибири используют отвар плодов калины при сердечной недостаточности, сердечбиении.

\* \* \*

Сибирские лекари нашли довольно-таки оригинальное применение чесноку: при появлении боли в области сердца надо проглотить, не разжевывая, некрупный очищенный зубчик. Это не дает развиваться сердечному приступу, особенно при стенокардии. Средство, конечно, одноразовое, особенно если нет под рукой валидола или нитроглицерина, однако я не раз имел возможность убедиться в действенности такой чесночной «скорой помощи».

\* \* \*

Интересно, что золототысячник, широко применяемый при болезнях желудка, печени, воспалении желчного пузыря, может оказать немалую помощь и сердцу. Не случайно в народной медицине Польши, Беларуси, Украины он имеет еще одно название – сердечник. И повсеместно там используется в виде отвара при заболеваниях сердца. Обычно 1 столовую ложку травы заливают 0,5 л кипятка, плотно закрывают, дают настояться в теплом месте, затем пьют в течение дня равными порциями за полчаса до еды.

В официальной медицине отвар золототысячника назначают как горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения при пониженной функции желудочно-кишечного тракта. На лечение сердца даже намек нет, хотя признается благотворное действие при анемии. Однако народная медицина не стала бы дорожить золототысячником и ласково называть его сердечником, если б он не помогал или был малоэффективен для сердца.

\* \* \*

Я не без умысла заостряю внимание на тех растениях, которые научная медицина не относит к числу сердечных средств. Зато они с успехом используются в народе.

Кому бы из медиков пришло в голову назначить при болезнях сердца первоцвет? Как превосходное отхаркивающее при бронхитах, трахеитах, других легочных заболеваниях и как потогонное, укрепляющее при простуде – пожалуйста. Об этом во всех справочниках вычитать можно. А вот про сердце – ни слова.

К счастью, народ свой опыт не из книг черпает. Ходят весной вдоль лесных опушек и по лесным полянкам травники, мягким движением выдергивают из цветочных стрелок одни лишь желтенькие венчики. Работа трудоемкая, кропотливая.

На каждом растении всего от пяти до двенадцати цветков, их колокольца почти невесомы. Сколько цветков надо собрать на один только курс лечения! Зато большое сердце откликается на них с благодарностью.

Для приготовления настоя требуются 3 столовые ложки сушеных венчиков. Их заливают четырьмя стаканами кипятка. Не кипятят. Настаивают в теплом месте не менее 4 часов. Это суточная доза. Принимают 3 – 4 недели, хотя никаких ограничений во времени нет, ибо цветки первоцвета абсолютно безвредны для организма. Просто-напросто любому лекарству имеется своя мера, чтобы не было привыкания.

А о лечебных свойствах можно судить хотя бы по тому, что точно такой же настой пьют при головной боли, головокружении, бессоннице, заболеваниях, вызванных поднятием тяжести и физическим перенапряжением.

\* \* \*

Всюду, не только на лугу или в поле, но и на малоухоженных городских газонах, во дворах, где есть хоть немного травы, часто можно увидеть льнянку обыкновенную. В детстве мы почему-то называли ее львиным зевом. Вероятно, потому, что губастые венчики цветков чем-то напоминают приоткрытую львиную пасть в миниатюре, над нижней губой даже красноватый язычок виднеется. Лимонно-желтые цветки аккуратной пирамидкой собраны в сужающуюся кисть на конце одиночного стебля. Листья узенькие, сероватые, будто от налета пыли.

Льнянку я собираю давно. У нее довольно широкий круг применения, но более всего она бывает незаменима при атонии кишечника. Однажды, когда нужда припекла, я вспомнил и о том, что льнянка хороша и для сердца, замедляет ритм сердечных сокращений, увеличивает скорость кровотока, повышает тонус сердечной мышцы. Любопытно, что это растение, неизбалованное вниманием даже народных врачей-лелей, вообще обладает способностью увеличивать силу мышц у больных с прогрессивной мышечной дистрофией. А ведь сердце – та же мышца.

Льнянку, как и любую другую траву, надо применять умело, зная тонкости. Настой ее семян, например, лечит желчный пузырь. Порошок травы, растертый с маслом, помогает при затвердениях, опухолях. Горячий настой всего растения – без кипячения – при простуде, одышке, пониженном кровяном давлении. Такой же настой, только более концентрированный, применяют для полоскания при грибковых поражениях слизистой полости рта и гнойной форме пародонтоза. Точную рецептуру приведу при описании соответствующих болезней, а в данном случае важно знать применение для сердца. Здесь используется спиртовая настойка из расчета 10 частей спирта или водки на 2 части травы. С водкой трава настаивается вдвое дольше – не менее 2 недель. При нормальном и повышенном давлении настойку принимают по 30 – 40 капель, при гипотонии – по 1 – 2 чайные ложки на рюмку воды несколько раз в день до еды.

\* \* \*

Хорошим кардиотоническим действием обладает татарник колючий. Его превосходный портрет дан в повести Льва Толстого «Хаджи-Мурат». Растение это, как и льнянка, совершенно не токсично, не вызывает каких-либо побочных явлений. Отвар травы увеличивает силу сердечных сокращений, устраняет сердцебиение, при гипотонии тонизирует организм, помогает при сердечной слабости.

Высушенный татарник толкут в порошок и дают по 1 чайной ложке до еды 3 – 4 раза в день. Однако приготовление порошка требует много времени, тем более что необходимо удалить колючки, и с этим немало приходится повозиться. Поэтому чаще делают настой из 2 – 3 столовых ложек травы на 2 стакана кипятка. Томят ночь, днем выпивают в 3 приема до еды.

\* \* \*

Имеется немало других растений, применяемых в народе при болезнях сердца, причем всяк старается брать из них те, которые произрастают рядышком. Жителям степных районов бесполезно искать герань лесную, обитательницу изреженных темнохвойных и смешанных лесов. Спиртовую настойку травы этого вида герани пьют каплями при болях в сердце. Зато степные просторы и луга любит синеголовник плосколистный. Иной раз старушки продают на рынке сушеные пучки этого своеобразного растения – якобы от нервов и эпилепсии. На самом деле синеголовник служит хорошим противовоспалительным и отхаркивающим средством при раздражающем кашле, хронических бронхитах. Водный отвар травы, собранной во время цветения, дают пить и людям с больным сердцем. Синеголовник в какой-то степени действительно обладает противосудорожным действием, снимает спазмы мышц внутренних органов, в том числе и мышц сердца. Он уменьшает болевые ощущения не только в сердце, но и при головной, зубной боли. Средняя доза – 1 столовая ложка измельченной травы на стакан воды. Довести до кипения и слабо кипятить 5 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4 – 5 раз в день.

\* \* \*

Всюду на Южном Урале растет гвоздика травянка. Очень симпатичное, нежное создание с тонюсеньким хрупким стебельком и пятилепестковым темно-розовым цветком. Ее химический состав совершенно не изучен. Знахари применяют травянку при женских заболеваниях – она повышает тонус мышц матки, не вызывая при этом побочных явлений, и останавливает кровотечение, но чаще приходилось сталкиваться с тем, когда ошпаренную кипятком траву прикладывают на поясницу при радикулите, на ревматические суставы для утоления боли. Знатоки не без успеха используют отвар всего растения и при болезнях сердца – от сильного биения и когда оно надрывно болит.

Из травы гвоздики травянки делают отвар – 1 столовая ложка на стакан кипятка, а также масло – 1 часть измельченной травы на 5 частей растительного масла, лучше всего оливкового, настаивают 10 дней, принимают по 10 капель 3 раза в день. В этом случае используется свежесорванное растение. Лично я более склонен к экстракту из травянки: столовую ложку сушеной травы надо залить стаканом кипятка и на слабом огне выпарить ровно наполовину. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день, однако строгой дозировки можно не придерживаться – конечно, в разумных пределах – ибо гвоздика не ядовита, побочных действий не оказывает. Она хорошо снимает боли и всего желудочно-кишечного тракта.

\* \* \*

Есть трава мокрица, сердито выпалываемая садоводами, когда при влажном лете нет никакого сладу с ней. Стебли и округленные листики сочные, но слабые, легко об-

рывающиеся при выдергивании. Из листовых пазух доверчиво выглядывают белыми звездочками мелкие цветки. Потому, наверное, она получила ботаническое название – звездчатка средняя. Растет не только в садах и огородах, но и по берегам рек, в оврагах и других сырых местах.

Весьма полезная травка, хотя мало кто обращается к ней. Видимо, не знают ее общеукрепляющего, противовоспалительного и даже противоопухолевого действия. В некоторых местностях сок этой травы, равно как и настой, пьют при болезнях печени и геморрое, а также от зоба – болезни щитовидной железы.

В Сибири водный настой мокрицы применяют при болях в области сердца – заметно улучшает его работу, а при отеках ног сердечного происхождения принимают ванны из более крепкого настоя травы. Мокрицей пользуются произвольно – одну-две горсти на 0,5 л кипятка. Настаивают без кипячения. Для ножной ванны кладут травы вдвое больше, заваривая всякий раз до 5 литров.

\* \* \*

Отеки сердечного происхождения в народе снимают водными настоями листьев и спиртовыми настойками почек березы. Для этой же цели с успехом используются цветки голубого василька – не цветочные корзинки, а лишь краевые венчики. Их раскладывают тонким слоем на пористой бумаге и сушат в темноте, чтобы не выгорели. Они должны сохранить свой естественный цвет.

Суточная доза – 2 стакана кипятка, в котором настояна 1 столовая ложка цветочных венчиков василька. Принимают за полчаса до еды 3 – 4 раза в день.

\* \* \*

Незаменим при сердечных отеках хвощ полевой. Напар из 4 чайных ложек на 2 стакана кипятка пьют глотками в течение дня. Лечебное действие проявляется уже в первые сутки. Но при остром воспалении почек и вообще при тяжелых поражениях почек от хвоща необходимо отказаться.

Если почки поражены нефритом, следует поостеречься прострела раскрытого, называемого в народе сон-травой. Растение довольно-таки ядовитое, особенно в свежем виде, вызывающее у людей суеверное чувство страха своим названием, но редкий травник обходится без него, излечивая детские конвульсии – спазмофилию, оживляя соком онемевшие части тела, утоляя ревматические боли. При трудных родах сон-трава облегчает схватки. У меня сон-трава находит применение при астме, бронхите и других заболеваниях дыхательных путей. Китайские врачеватели лечат глаукому, смешивая сок из свежего растения в равной пропорции с медом и назначая по одной чайной ложке на прием.

Настой сон-травы успешно используется и при отеках сердечного происхождения. Принимают его в малых дозах: 1 чайную ложку измельченного растения заливают стаканом кипятка, настаивают несколько часов в тепле и пьют по 1 столовой ложке в течение дня – это суточная доза, принимаемая через каждые полтора-два часа. Настой действует еще и успокаивающе, вызывает замедление сердечного ритма.

# НЕВРОЗЫ СЕРДЦА

Один мой знакомый избегался по врачам и был зол на них за то, что они не находят у него ни инфаркта, ни стенокардии, мол, кардиограмма хорошая, никакого повода для беспокойства нет, в то же время как постоянными сделались острые, хватающие боли в сердце, иной раз ни вдохнуть, ни выдохнуть, то кидающее в пот и слабость бешеное сердцебиение, то перебои, а из лекарств, будто в насмешку, прописывают корвалол и валокордин, толку от них столько же, как если б делать мертвому припарки. Врачи, видите ли, в один голос твердят, мол, у него всего-навсего невроз, но он-то догадывается, что дело обстоит много хуже. Стал просить помощи у меня.

Сердечные неврозы для жизни не опасны, но способны причинить большие страдания пугающими болями в груди, когда сильно и внезапно начинает покалывать в области сердца, а также изматывающей слабостью, быстрой утомляемостью, повышенной нервной возбудимостью, беспокойным сном. Пораздумав, я дал ему спиртовую настойку патринии сибирской, вдобавок измельченные до неузнаваемости цветки цикория, дабы не вызвать разочарования дешевой доступностью этого привычного растения. Ведь очень часто люди с недоверием относятся к травам, за которыми и ходить-то далеко не надо, только руку протяни. Им, из-за болезни мнительным, подай что-нибудь особенное, чего у других нет.

Патринуию сибирскую, например, очень мало кто знает и раздобыть трудно. Она растет высоко в горах – на субальпийских лугах, на щебнистых и каменистых склонах, среди скал, забирается в гольцовые горные тундры. Это невысокое, росточком с вершок растение, с собранными в плотный щиток ярко-желтыми цветками и толстым, длинным, ветвящимся корнем, часто называют сибирской валерианой. Кстати, оно в самом деле относится к семейству валериановых, а по силе действия вдвое превосходит свою родственницу. На Южном Урале патринуию можно найти, лишь взобравшись па вершины Шатака, Зигальги, Машака, Ирендька, Иремеля. Используется корень.

Спиртовая настойка готовится из расчета 1:5, то есть на бутылку водки требуется 100 г корней. Настаивать не меньше месяца. При неврозах сердца очень эффективное средство. Прием 30 – 40 капель 3 раза в день на протяжении полутора – двух месяцев устраняет повышенную нервную возбудимость, снимает головные и сердечные боли.

Цикорий известен многим лишь как добавка к молотому кофе, но в руках знатока трав превращается в ценное целебное зелье. Он полезен «с головы до пят», в народной медицине используются все части растения при лечении обширного круга заболеваний. От одних болезней применяются корни, от других стебли с листьями, от третьих сок. А водный настой цветков дают при повышенной возбудимости, невротических болях в сердце. На 1 стакан кипятка кладут 2 чайные ложки измельченных цветков, напаривают и выпивают в 3 приема за полчаса до еды. Моему знакомому хватило двухмесячного курса лечения.

\* \* \*

Тяжело переносятся неврозы сердца при климаксе. Некоторые деревенские жители в этом случае часто пользуются очень простым средством: толкут шишки хмеля в порошок и принимают по щепотке (половине чайной ложки) 3 раза в день до еды.

Из шишек хмеля можно делать водный настой: 1 столовую ложку на стакан кипятка, настоять один час и выпить небольшими порциями в течение дня.

Эффективна и спиртовая настойка: половину банки с шишками хмеля заливают доверху водкой, настаивают пару недель, пьют по 1 чайной ложке на прием до еды, в обед и ужин. Помимо благотворного действия на желудок, печень, почки, препараты из шишек хмеля укрепляют сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда, показаны и При вегетососудистой дистонии.

Мне не раз приходилось убеждаться в хорошем болеутоляющем действии хмеля при воспалительных процессах, поэтому часто включаю его в различные травяные сборы.

\* \* \*

Больным, склонным к частым подскокам давления при начальной стадии гипертонии, от невроза сердца поможет чистец лесной. Растение очень распространенное во всех лесных и лесостепных районах. У него прямой, высотой до метра, четырехгранный стебель. Листья, внешне слегка напоминающие яснотку или, как ее называют, глухую крапиву, посажены супротив друг друга на крепких черешках. В пазухах мелких прицветных листьев собраны в мутовки многочисленные двугубые цветки с красным или темно-пурпуровым венчиком, а на верхушке стебля они образуют удлиненное соцветие. Стебель и темно-зеленые листья густо опушены волосками, слегка липнут к рукам и неприятно пахнут.

Конечно, словесное описание дает слабое представление о растении, но и по имеющимся в книгах рисункам не всегда узнаешь его. Нарисованный чистец, например, почти не отличается от изображения буквицы лекарственной, хотя в действительности они абсолютно не похожи. Так что лучше уж найти знающего человека, попросить показать, чтобы полностью быть уверенным. Ведь и чистец имеет свои разновидности, кроме лесного, – болотный, волжский, однолетний, прямой.

Чистец лесной в народе применяют при обмороках, истерии, эпилепсии как очень эффективное средство, успокаивающее центральную нервную систему. Достаточно сказать, что препараты чистеца в два раза превосходят препараты пустырника.

Трава обладает сильным действием, поэтому для водного настоя ее строго дозируют: полную чайную ложку с верхом заливают 0,5 л кипятка, напаривают 1 час, принимают по столовой ложке 3 раза в день. Через неделю дозу увеличивают до 1 чайной ложки на стакан кипятка. На третью неделю – 2 чайные ложки на то же количество воды. Принимают также столовыми ложками на протяжении полутора-двух месяцев.

Чистец усиливает сокращение сердца, что немаловажно при лечении сердечно-сосудистой недостаточности, улучшает мозговое кровообращение, снижает давление, полностью снимает невротические сердечные боли.

# ТАХИКАРДИЯ

Разного происхождения бывает тахикардия, но в народе не делают для нее различия, не доискиваются до причин, обобщенно называют сердцебиением и ищут способы избавления в целебных травах. Если от одной травы мало толку, то другая поможет – все равно отыщется надежное, проверенное многими поколениями средство.

Давно подмечено, например, что справиться с сердцебиением помогает спиртовая настойка девясила. Не водный настой или отвар, а именно спиртовая вытяжка. Даже Авиценна пишет о девясилье: «Он принадлежит к средствам, бодрящим и укрепляющим сердце. Из него иногда готовят вино следующим образом: берут 50 мискалов девясила на шесть оболлов виноградного сусла и пьют его через три месяца». Тому, кто пожелает воспользоваться этим рецептом, напомним: мискал – 4,25 г, обол – 0,708 г.

Мною хорошо испытано девясильное вино, которое готовлю из свежих корней девясила на белом виноградном портвейне. Корни надо очень мелко нашинковать, положить 2 столовые ложки без излишнего вороха, лишь с небольшой горкой, на 0,5 л вина, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на слабом огне без бурного кипения 10 минут, после остывания процедить и залить обратно в бутылку. Принимать по 50 мл 2 – 3 раза в день.

Если пить такое вино на протяжении одного-двух месяцев весной и столько же времени осенью, можно надолго избавиться от упорной тахикардии. Было время, когда я почти два года вынужден был сидеть на сильных медикаментозных препаратах, чередовал со своими травяными отварами и настойками, но никак не мог отрегулировать нормальную работу сердца, после кратковременного улучшения наступал внезапный сбой, когда даже в состоянии покоя частота пульса достигала 90 – 100 ударов в минуту. Вино Авиценны, так я называю девясильное вино, начал принимать не как сердечное средство, а просто для поддержания сил – повышается тонус организма, прибавляется энергия. И сам не заметил того, как все реже и реже стал обращаться к таблеткам, затем и вовсе отпала в них надобность. Попутно выяснилось, что это лекарство укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Эпидемии гриппа и ОРЗ обходили меня стороной. И работоспособность была высокой. С той поры я время от времени стал использовать девясильное вино как надежное и совершенно безвредное лекарство. Содержание алкоголя в нем после кипячения с девясильем значительно понижается, а тем, кто очень чуток к спиртному и не выносит его, дозировку можно уменьшить до 1 столовой ложки на прием, 2 – 3 раза в день.

А спиртовую настойку готовят из расчета 1:5, иначе говоря – 100 г корней на 0,5 спирта крепостью 70 градусов. Когда не на чем взвешивать и нет дефицитного в наши дни спирта, настойку с тем же успехом можно сделать на водке – на 2 ее объема берут 1 объем измельченных сушеных корней. Готовность через две недели. Оптимальная доза 1 чайная ложка, принимаемая 3 раза в день незадолго до еды.

\* \* \*

Еще одно из доступных средств – спаржа. Обычно ее воздушными кисейными веточками любят украшать букеты продавцы цветов. Спаржу часто выращивают в садах, но и в диком виде она обитает в разреженных лесах, среди кустарников, в степи и на склонах гор как в Предуралье, так и в Зауралье. В начале лета срезают молодые по-

беги, осенью выкапывают корни. Копать их следует ближе к полнолуннию, после заката солнца. Даже числа указываются точные – 13-й или 14-й лунный день.

1 столовую ложку измельченных корней заливают водой, доводят до кипения, дают повариться не больше минуты и снимают с огня. В этот горячий отвар кладут 1 – 2 чайные ложки сушеной травы спаржи, настаивают под крышкой 2 часа и только после этого процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Спаржа безвредна, в свежем виде молодые побеги съедобны, но в лечебных целях надо соблюдать определенную дозировку. Отвар спаржи эффективен при неврозах и сильных сердцебиениях, так как усиливает сократительную способность сердца и замедляет ритм, слегка понижает кровяное давление.

\* \* \*

Фиалка трехцветная, обычно применяемая при легочных заболеваниях, не без успеха используется при неврозах, сильном сердцебиении. Суточная доза – 2 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка, настаивать 4 часа.

\* \* \*

Белозор болотный мало известен основной массе населения, но истинные травники относятся к нему с большим почтением, считая эффективным даже при раке желудка. Чаще всего белозор используется при болезнях сердца (упорном и сильном сердцебиении). Растение в некоторой степени ядовитое, поэтому на стакан кипятка кладут не более пяти стебельков с листьями – этого хватает на день.

Еще больше предпочтения отдается водочной настойке, ибо она через слизистую рта быстро проникает в кровь и начинает действовать сразу. Для приготовления настойки горсть сушеной травы заливают бутылкой водки, выдерживают в теплом месте 9 – 11 дней. Дают пить 3 раза в день на рюмке воды или травяного отвара цикория за полчаса до еды. В первую неделю – по 20 капель на прием, во вторую – 30 капель, в третью – 40, а начиная с четвертой недели по 50 капель на протяжении 3 месяцев. Если тахикардия через какое-то время снова начинает давать знать о себе, то при первых же ее признаках курс повторяют в том же капельном цикле.

Между прочим, теперь экспериментально установлено, что белозор оказывает регулирующее влияние на деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

\* \* \*

Несколько лет назад я раздобыл и рассадил в саду любисток лекарственный, известный под другим названием – зоря садовая. Растение очень популярное на Украине, его там разводят чуть ли не в каждом дворе. Молоденькие, еще незамужние девчата в прошлом верили, что зоря способна привлекать, причаровывать парней.

Родом из Западной Азии, любисток культивируется во многих странах. Он довольно-таки устойчив к холодам, вполне способен пережить и наши уральские морозные зимы. Применяется при самых различных заболеваниях. Используются, в основном, корни. Копают их ночью, незадолго до наступления новолуния. Для сбора травы лучшее время – с восхода солнца и до полудня, сразу после окончания новолуния.

Очень захотелось мне занять любисток после того, как прочитал у М. А. Носаля в его знаменитой книге «Лекарственные растения в народной медицине» о результатах

личных наблюдений: «Корни любистка в виде напара, но чаще отвара в количестве около 30,0 г (сухого) на 1 л воды пьют при заболевании почек, особенно при водянке, а также при болезнях сердца, желудочно-кишечного тракта, как кровоочистительное средство. Принимают его также и как средство, ослабляющее боли при месячных. Приходилось наблюдать, что даже непродолжительное употребление отвара корней любистка вызывает более энергичную, но спокойную пульсацию сердца, уменьшает одышку, самочувствие больного улучшается... Отвар (и напар) готовят так: 30,0 – 40,0 г корня заливают 1 л сырой воды, напаривают в духовке целую ночь, а утром кипятят 5 – 7 минут, после чего оставляют париться минут 20, процеживают, отжимают остаток и выпивают за день в 5 приемов».

К этому добавлю, что отварами любистка нельзя пользоваться беременным женщинам, это может вызвать преждевременные роды. Других противопоказаний нет. Допускается длительное лечение, особенно при малокровии, а также излишней нервозности и раздражительности.

## **АРИТМИЯ И ЭКСТРАСИСТОЛИЯ**

Лучшим общепризнанным средством при аритмии и экстрасистолии (выпадении пульса) считается боярышник. Для сердечников это воистину божий дар. У него используются плоды, свежие и сушеные цветки, даже листья, тонкие веточки с набухшими почками, в редких случаях – приходилось слышать – корни.

Чем хорош боярышник? Он надежно улучшает работу сердечной мышцы и предупреждает ее преждевременное утомление, благотворно влияет на уровень венозного давления и функцию сосудистых стенок, заметно снижает уровень холестерина при атеросклерозе, способствует лучшему снабжению кислородом нейронов головного мозга. Клиническими исследованиями доказано, что боярышник иногда действует даже лучше, чем наперстянка. Из обширной литературы о боярышнике можно было бы выписать еще немало похвальных слов. А уж различных способов приготовления настоев и настоек не счесть.

Не хочу подвергать сомнению спиртовую настойку плодов боярышника в аптечном исполнении – вполне возможно, что помогает она при аритмии. Однако, по моим наблюдениям, намного результативней действует не спиртовый, а водный экстракт.

Готовят его следующим образом: столовую ложку истолченных плодов боярышника надо залить стаканом кипятка, посуду закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тихонечко, без бурного кипения, упаривать до половины объема. Этот сгущенный отвар пьют от 40 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день до еды. Чтобы достичь в лечении стойкого результата, желательно принимать такой экстракт длительное время, не меньше 3 месяцев.

Сушеные цветки рекомендуют заваривать как чай из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, принимать до 3 стаканов в день. У меня свой способ их использования. Цветы предпочитают только свежие. Если удастся собрать побольше, то отжимаю из них сок – это самое ценное, что есть в боярышнике. Сразу заспиртовываю, чтобы не закисло. На три части сока добавляю одну часть чистого спирта. Если его нет, то разбавляю наполовину с водкой. И до следующей весны имею превосходнейшее лекарство. Принимать его нужно от 30 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день.

Когда не успеваю переработать в сок свежесобранные цветы, а успеть сделать это надо сразу в день сбора, не оставляя на завтра, то наполняю ими доверху стеклянную банку – рыхло, не утрамбовывая, – и по самое горло заливаю водкой. Плотно закрыв,

убираю на месяц в темное место. Полученная настойка мало чем уступает соку и назначается в той же дозировке.

Высокая эффективность лекарства именно такого приготовления – заспиртованного сока и настойки из свежих цветов – испытана на протяжении многих лет.

\* \* \*

При явлениях экстрасистолии не менее популярна валериана. И опять-таки не аптечная спиртовая настойка или таблетированный сухой экстракт, а только свежесушеный корень способен быть ощутимо действенным. (Выжатый из свежих корней сок вне всякой конкуренции, но это непозволительная роскошь, ведь почти килограмм сырых корней потребуется, чтобы получить стограммовый флакончик сока).

Принято считать, что корень валерианы при умелом хранении – в стеклянной банке с плотной крышкой – не теряет своих свойств 3 года. Но, часто имея дело с валерианой, я пришел к выводу, что ее активность в первые полгода (с осени до весны) вдвое и втрое выше, чем после длительного хранения.

При хронических нарушениях коронарного кровообращения, сердцебиении, тахикардии и экстрасистолии, в особенности связанной с невротическим состоянием коры головного мозга, надо готовить настой из 1 столовой ложки измельченного корня валерианы на стакан кипятка. Русскую печь, где наши деды оставляли напариваться на ночь, теперь редко встретишь, разве что в деревне, поэтому в городских условиях более пригоден термос. В нем настаивают корень до утра, а днем пьют 3 раза по одной трети стакана в первые две-три недели болезни. Затем, когда снимается ее острота, можно перейти на более умеренные дозы, сначала по 2, затем по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день.

Настой валерианы необходимо принимать долго, до двух месяцев, затем сделать месячный перерыв, после чего курс повторить. Терапевтический эффект достигается медленно, лишь при систематическом и длительном применении.

\* \* \*

По берегам рек и прудов, на болотах и сырых лугах довольно часто попадает на глаза растение из семейства губоцветных под смешным названием зюзник. В редких книгах о лекарственных растениях найдешь упоминание о нем, его ботаническое описание встречалось мне лишь в «Определителе растений Башкирской ССР». Стебель у него ветвистый, четырехгранный, высотой полметра и чуть выше. Продолговатые яйцевидные листья супротивные, при основании крупнозубчатые. Небольшие губастые цветки белые, с пурпурными крапинками, сидят мутовчатыми соцветиями в пазухах листьев. Но если образно нарисовать его портрет, то представьте себе обыкновенную крапиву, только вокруг стебля, где крепятся черешки листьев, этажами поднимаются мутовки-ожерелья из крохотных белых цветков. И народное название говорит за себя: крапива болотная, водяная крапива; иной раз растет прямо из воды. И еще в народе называют ее сердечной травой.

Зюзник малоизвестен и почти не исследован, тем не менее опытные травники охотно обращаются к нему как к превосходному успокаивающему и болеутоляющему средству при неврозах, головной и желудочной боли, сердечной слабости. Некоторыми исследователями подтверждена высокая активность этого растения при экстрасистолиях, приступах сердцебиения, в особенности вызванных заболеваниями щито-

видной железы.

Зюзник собирают в начале цветения, в часы, когда начинает спадать полуденный жар. Высушенную траву измельчают, 1 столовую ложку ошпаривают 0,5 л кипятка, настаивают под крышкой два часа, затем пьют по полстакана 3 – 4 раза в день до еды. Лечение длится 4 недели. При необходимости курс лечения повторяют несколько раз в год с непродолжительными перерывами.

\* \* \*

Есть у профессиональных травников еще одно растение с мудреным названием – дескурайния Софии. Как-то не по – русски звучит, напоминает нечто заморское, иноземное. А на самом деле самая обычная сорная трава, растущая по огородам, возле хлевов и амбаров, вдоль сельских дорог, частенько выходящая за сельские околицы на сухие поля. И запах у нее что ни на есть обыкновенной русской редьки, и вкус жгучий, острый. Ботаники называют ее иногда гулявником струйчатым, а в народе и вообще почтения нет: огородные веники и еще похлеще – вшивая трава. Такие вот контрасты.

Это растение, относимое к семейству крестоцветных или капустных, высотой обычно в полметра, сероватое от ветвистых волосков узнать можно по венчикам узких листьев и мелким желтым цветкам с четырьмя лепестками. При отцветании образуются стручки.

В народной медицине дескурайния известна как неплохое средство при водянке, желчнокаменной и почечнокаменной болезни, при легочных и маточных кровотечениях, рожистом воспалении, даже при кори и скарлатине, а монголы применяли ее против сибирской язвы. Все зависело от того, какие части использовались – корни, трава или семена, и как готовилось из них лекарство.

При аритмии рецепт такой: 5 г семян залить 1 стаканом кипятка, парить на водяной бане 15 – 20 минут, после остывания процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

# СТЕНОКАРДИЯ

Грудная жаба – так называют в народе стенокардию – относится к тяжелейшим сердечным недугам. Обычно снять остроту приступа помогает только нитроглицерин благодаря почти мгновенному действию. Ни одно из лекарственных растений не обладает способностью оказать подобное быстрое действие. Однако нитроглицерином стенокардию не вылечишь, а травами можно.

Не только народная, но и научная медицина давно опробовала для лечения стенокардии такие растения, как мяту перечную, пустырник, валериану, боярышник. Препараты из них можно найти в любой аптеке. Правда, в домашнем врачевании эти растения используются несколько иначе и зачастую более эффективно.

Сок из свежей травы пустырника, например, несравнимо действенней спиртовой вытяжки из высушенного растения. Летом сок готовится ежедневно, а на зиму его консервируют спиртом или водкой, смешивая в равной пропорции. Принимают от 30 капель до 1 чайной ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Сок из свежих цветков боярышника, как я уже говорил, также значительно сильнее настоя из сушеных цветков или плодов. При стенокардии пьют его по 20 – 40 капель, в индивидуальных случаях до 1 чайной ложки на прием, разбавляя в столовой ложке воды.

\* \* \*

Неизмеримо богаче нашего сегодняшнего аптечного изобилия сердечных медикаментов арсенал лечебных средств у травников. Это не один десяток растений, механизм действия которых для научной медицины пока остается загадкой. Попробуй-те-ка отыскать в справочниках по народной медицине обыкновенную Черноголовку – чрезвычайно редко упоминается она в числе лекарственных растений. Лишь в единичных случаях даются скудные сведения о том, что употребляют ее в народе при болезнях груди и горла, некоторых женских болезнях и от перхоти. Правда, в последнее время появились сведения о применении Черноголовки при туберкулезе кожи, зобе с тиреотоксикозом, ревматическом полиартрите. А между тем я сталкивался с применением Черноголовки при болезнях сердца – один деревенский лекарь давал больному отвар травы при стенокардии и добивался стойкого положительного результата.

С немалым успехом используется при лечении стенокардии авран. Спиртовая настойка листьев дозируется очень строго. Не только потому, что все части растения ядовиты. Суть в необычайной способности аврана изменять чувствительность зрения к зеленой части спектра. В малых дозах спиртовая настойка листьев обостряет эту чувствительность, а превышение дозы, наоборот, может вызвать полную невосприимчивость зеленого цвета.

На мой взгляд, когда речь идет о ядовитых растениях, не следует умалчивать способы их употребления, превращая в нечто запретное. Напротив, точно указанная дозировка поможет избежать человеку неприятных последствий. Для приготовления настойки траву аврана берут из расчета: 1 столовая ложка на 100 г спирта. На один прием отсчитывают 15 капель. Принимают 3 раза в день до еды.

\* \* \*

Для лечения грудной жабы многие травники часто прибегают к помощи аистника цикутного. Растение это сорное, обитающее по огородам и около жилья. Относится к

семейству гераниевых. Шершавый стебель, поднимающийся на 30 – 40 сантиметров от земли, несет на себе мелкие бледно-пурпуровые или светло-малиновые цветки, листья супротивные, перистые. Отличительная особенность, давшая название растению, – это схожесть сухих семян с клювом аиста. Еще одна примета: носик семени в сухую погоду закручен спиралью, а в ненастье выпрямляется. Лучшее время для сбора травы – июль, середина дня.

На полтора стакана кипятка кладут полную столовую ложку аистника, заваривают как чай и выпивают в 3 приема по полстакана незадолго до еды.

\* \* \*

За редкими исключениями пользоваться одной и той же травой длительное время нежелательно, даже если она не обладает кумулятивными свойствами, то есть не накапливает в организме активные вещества до опасной черты, подобно наперстянке. Просто-напросто может наступить привыкание, резко снижающее лечебное действие растения.

Допустим, принимал я в течение месяца авран, затем, после некоторого перерыва, аистник. И если нет-нет да продолжают давать знать о себе признаки стенокардии, то обращаюсь к другим растениям. Хотя бы один раз в год принимаю настой травы донника лекарственного – с желтыми цветками. Он действует спазмолитически при грудной жабе и атеросклерозе. На полтора стакана кипятка кладу всего 2 чайные ложки травы, хотя допустимой дозой являются и 2 столовые ложки на 200 мл воды. Но в этом случае настой больше будет обладать отхаркивающим и противовоспалительным действием. А мне ведь сердечные спазмы надо снять. Положенную норму нет смысла превышать. Между прочим, микродозы донника используются в гомеопатии при инфаркте миокарда, а также для предупреждения тромбоэмболии – снижается содержание протромбина в крови.

Так что умеренный настой травы донника я пью по полстакана 3 раза в день за 40 минут до еды, проводя четырехнедельный курс. Одновременно принимаю по чайной ложке спиртовую настойку девясила.

\* \* \*

Из других растений, используемых при стенокардии, популярны в народе чистотел, спорыш, дурман, синеголовник, сочевичник весенний, очиток пурпурный, василисник, икотник серый, синюха лазоревая, пустырник, сушеница болотная. Знатоки чаще всего отдают предпочтение желтушнику, а точнее двум его видам – серому и левкойному. Желтушник серый довольно редок, его можно найти на каменистых склонах гор и в степи, зато желтушник левкойный обитает не только на полях, но и на сорных местах, у жилья.

Еще древние греки и римляне считали желтушник одним из лучших сердечных средств. Его ботаническое название эризийум происходит от греческого слова спасать, помогать, исцелять. Лишь сравнительно недавно научная медицина обратила свой благосклонный взор к желтушнику и начала применять выделенные из него в чистом виде гликозиды.

Наиболее полезны в желтушнике мелкие цветки с четырьмя ярко-желтыми лепестками – их требуется всего четверть чайной ложки на полстакана кипятка, да и прием ограничивается 1 столовой ложкой 3 раза в день за 20 минут до еды. Средство

очень сильное, норму превышать не рекомендуется.

Используется и трава желтушника вместе с листьями в начале цветения. Для приготовления настоя достаточно 2 чайных ложек на полстакана кипятка, выдержать под крышкой 2 часа, процедить и принимать также по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения не более 30 дней. При длительном приеме и превышении дозировки возможны признаки кумуляции с тошнотой и рвотой.

Желтушник не столько ядовит, сколько из-за большой биологической активности, аналогичной строфантину, требует осторожного применения. Зато он обеспечивает длительный эффект при стенокардии, ревматических пороках сердца, сердечно-сосудистой недостаточности с нарушением кровообращения.

При сборе желтушника следует помнить, что траву надо сушить немедленно, ибо она быстро теряет целебные свойства, да и срок хранения у нее невелик – всего полгода.

\* \* \*

Больного с прогрессирующей стенокардией лечили в кардиоцентре, подготавливая к неминущей операции. Чтобы хоть как-то облегчить его состояние, я дал ему настойку василисника воющего – по 30 – 40 капель 3 раза в день на столовой ложке воды. Недели через две он почувствовал себя настолько хорошо, что засомневался: а нужна ли операция? Выписавшись из больницы, еще несколько раз брал настойку, всякий раз отмечая ее благотворнейшее действие. На постоянное лечение я его не брал, то есть записей не вел, за динамикой не наблюдал, других лекарственных средств не давал. Знаю только, что год спустя состояние у него было вполне удовлетворительным.

Другое дело, когда за больным ведешь постоянное наблюдение, вносишь в лечение какие-то коррективы, меняешь лекарства, добываясь стабильного удовлетворительного состояния. Для иллюстрации приведу такой пример.

Больной М. И., 52 лет, москвич, с 13/III по 5/IV 1995 г. находился на стационарном лечении в городской больнице № 7 г. Москвы. Диагноз: ИБС, стенокардия II – III функц. кл. Атеросклеротический кардиосклероз. Атеросклероз сосудов сердца, аорты. Транзиторная артериальная гипертензия. Недостаточность кровообращения II ст.

Ишемической болезнью он страдал в течение 10 лет, приступы стенокардии были редкими, но с осени 1994 г. состояние резко ухудшилось, приступы сделались частыми даже в состоянии покоя. Было предложено шунтирование.

Лечение травами мы начали с 14/IV 1995 г. Для начала я дал ему настойку василисника воющего по 30 капель 3 раза в день курсом на 1 месяц. Одновременно он принимал по половине чайной ложки настойки корней девясила, также 3 раза в день. А на ночь перед сном – 1 столовую ложку спиртовой настойки клевера лугового, курсом 1,5 месяца.

Затем василисник заменил соком цветков боярышника – по 35 – 40 капель 3 раза в день. Добавил отвар корней манжетки обыкновенной: 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка, парить на водяной бане 20 минут, настоять 2 часа, пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

После месячного перерыва снова вернулись к настойке василисника, одновременно продолжая прием сока цветков боярышника. Пройдя этот курс, во время перерыва, больной М. И. пил спиртовую настойку травы мелиссы: по 1 чайной ложке 3 раза в

день, разводя в 1/3 стакана воды. После десятидневного перерыва снова возобновили прием настойки цветков розового лугового клевера – так же курсом на полтора месяца, один раз на ночь.

Больной в буквальном смысле ожил, перестал бояться дальних поездок, летом побывал в Одессе, в свободное время охотно копошился на садовом участке, полноценно трудился на своей основной работе. Если прежде не мог жить без нитросорбида, то теперь очень редко обращался к нему, лишь в исключительных случаях.

За год мы провели с ним 3 курса лечения желтушником, столько же – травой и корнями манжетки. Добавлял к лечению время от времени отвар корней копытня. Короче говоря, человек вернулся к активной жизни, ни разу не обращался за больничным листком.

Немаловажную роль, конечно, сыграли в этом сок цветков боярышника и настойка василисника.

За василисником я давно заметил способность излечивать стенокардию, особенно при склонности человека к повышенному артериальному давлению. За год необходимо пройти не менее четырех курсов.

Василисников у нас на Урале насчитывается четыре вида: желтый, простой, малый и вонючий. Последний как раз и годится для лечения стенокардии и гипертонии 1 – 2 стадии. Другие виды тоже можно использовать как сердечно-сосудистое средство, но по силе они уступают вонючему. Пускай название не пугает – при сборе травы нос зажимать не приходится. Никакой вони от него не исходит, только едва уловимый тягеловатый запах можно учуять. В написании тоже имеется разночтение. Во многих справочниках пишут «василистник», совершенно забыв о том, что растение исстари называлось «травой Василисы», и по нормам русской грамматики было бы грамотнее убрать из слова букву «т».

Манжетку обыкновенную я ввел в лечебный курс по той причине, что она прекрасно проявляет себя не только при стенокардии и аритмии, но и при инфаркте миокарда, кровоизлиянии в мозг. А у больного часто наблюдалось предынфарктное состояние, да и артериальное давление то и дело угрожающе подсакивало, что при его склерозированных сосудах однажды могло бы привести к инсульту.

Спиртовая настойка соцветий клевера лугового давно известна как испытанное средство против атеросклероза. Готовить ее надо из свежесушеннх верхушек растения, вместе с прилистниками: наполнить две трети банки и доверху залить водкой, закрыть крышкой и настоять 3 – 4 недели, затем процедить и хорошо отжать сырье. Цвет настойки получается темно-вишневый, с приятным вкусом и запахом. Откроешь банку – и сразу повеет ароматом летнего луга. Лечение ведут полтора месяца подряд, затем после десятидневного перерыва опять пьют один раз в день по 1 столовой ложке после обеда, а еще лучше на ночь. Этого лечебного курса хватает на 3 года.

Василисник вонючий настаивается в той же пропорции: две трети банки травы, полностью залитые водкой. Пьют каплями. Курс лечения 1 месяц, после перерыва повторить.

# СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Силен желтушник, но, пожалуй, больше нет такого растения, которое сравнилось бы по могуществу с королевой растительного мира наперстянкой при лечении всех трех степеней хронической сердечной недостаточности, вызванной декомпенсацией сердечной мышцы, при мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, при клапанных пороках и других нарушениях сердечной деятельности.

Еще средневековые знахари с успехом излечивали тяжелых больных, в то время как ученые медики той поры прописывали наперстянку лишь в качестве слабительно-го и мочегонного, причем в чудовищных дозах – до 10 граммов сушеных листьев в день. Разумеется, в итоге немало было тяжелых отравлений и даже смертельных исходов, ведь наперстянка ядовита.

В народе хорошо знают ту опасную черту, за которой наперстянка из доброго друга может превратиться в злейшего врага. Чаще всего ее используют не в настойке, а в виде порошка из истолченных листьев. Дают на кончике ножа 3 раза в день. Однажды я взвесил это количество на точных весах – оказалось 0,1 грамма, то есть самая оптимальная доза. Ею я и пользовался в некоторых случаях, при явной необходимости. Всякий раз курс лечения давал хороший, стойкий результат – это на себе испытала даже близкая родственница, врач по профессии, до этого предпочитавшая только таблетки дигоксина и другие препараты дигиталиса – это латинское название наперстянки.

В официальной медицине обычно применяется наперстянка пурпуровая. В нашей географической зоне она в диком виде не произрастает, зато на Урале, особенно в горно-лесных районах, полным-полно наперстянки крупноцветковой, с желтыми колокольчиками цветков, ни в чем не уступающей пурпурной южанке. У нее собирают листья в разгар цветения, в сухой солнечный день, непременно После обеда, когда солнце начинает скатываться с высшей точки зенита, желательно в последнюю неделю до наступления новолуния. И еще желательно, чтобы накануне прошла сильная гроза, хотя бы за пару дней до сбора. По поводу грозы никаких объяснений дать не могу, по-видимому какую-то особую роль играют атмосферные электрические разряды, но зато достоверно установлено, что именно во второй половине дня в листьях наперстянки накапливается наибольшее количество сердечных гликозидов. Так что вечерняя наперстянка по лечебному действию в несколько раз сильнее утренней.

Еще должен сделать важную оговорку: при брадикардии, при резком замедлении пульса и его единичных выпадениях лечение необходимо сразу прекратить. И вообще, каким бы опытным ни был травник, лечебный курс листьями наперстянки желательно проводить под врачебным наблюдением, периодически следя за показаниями кардиограммы.

\* \* \*

Народные лекари пользуются наперстянкой нечасто, лишь в исключительных случаях, да и то с проверенной, идеально отработанной методикой, а при незапущенной сердечной недостаточности пускают в ход привычные испытанные средства: адонис, боярышник, чабрец, хвощ полевой, хмель, золототысячник, донник лекарственный. Причем у каждого имеются свои излюбленные травы, надежно подтвержденные практикой.

У меня, например, никогда не переводится копытень. Его корни и листья прекрасно поддерживают сердце, дают блестящий результат при легочно-сердечной недостаточности. Был случай, когда у одной больной, находящейся в стационаре, врачи никак не могли снять отеки, вызванные легочно-сердечной недостаточностью. Когда она начала принимать принесенный в больницу отвар из корней и листьев копытня, отеки снялись уже на третий день и дело быстро пошло на поправку.

Для приготовления отвара 2 грамма истолченного корня (1 чайная ложка вровень с краями) или листьев копытня (1 полная чайная ложка с горкой) надо залить стаканом кипятка, полчаса томить на водяной бане, после остывания процедить. Принимать по 1 – 2 столовые ложки 4 – 6 раз в день. Курс лечения 3 – 4 недели. Повторять его можно несколько раз в год. Противопоказаний нет. Мною давно замечено, что отвар копытня, помимо прочего, превосходно тонизирует организм.

\* \* \*

Ценным средством при хронической сердечной недостаточности, сопровождаемой всеми тремя стадиями гипертонической болезни, является астрагал шерстистоцветковый. Это растение распространено в степных и лесостепных районах европейской части России, любит открытые места, нередко его можно встретить на древних курганах, старых кладбищах. У нас, на Урале, он очень редок, всего лишь несколько растений попадались мне на глаза на ковыльных горных склонах в окрестностях озера Аслыкуль.

Можно выращивать его в саду, но размножается он только семенами. Всхожесть у них очень низкая – из ста семян могут прорасти лишь 5 – 8 штук. Приходится пускаться на всякие хитрости – тереть их наждачной бумагой или выдержать полчаса в концентрированной серной кислоте, после чего тщательно промыть. Ускорить прорастание может и термическая обработка: опустить в марлевом мешочке на 20 минут в кипяток, затем на такое же время в холодную воду. Зато овчинка стоит выделки. Ведь ни в какой аптеке и ни у какого травника не купишь траву астрагала шерстистоцветкового, а подsunуть могут схожие с ним родственные – солодколистный, австрийский, волжский, датский, крымский, скалистый, бороздчатый, ветвистый, эспарцетовый и другие – их около двух десятков. И многие применимы в лекарственных целях, однако именно шерстистоцветковый в большей степени проявляет себя при хронической сердечной недостаточности и гипертонии.

Отвар готовят из 4 столовых ложек сушеной травы на стакан кипятка, после чего надо варить на слабом огне 5 минут, затем настоять 4 часа и только тогда процедить. Принимать от одной и до двух столовых ложек во время еды 3 раза в день.

\* \* \*

Как дополнительное средство при сердечной недостаточности народная медицина рекомендует пропустить через мясорубку ядра грецкого ореха, лимон и смешать с натуральным незасахаренным медом – по 1 стакану каждого компонента. Хорошенько перемешивают деревянной ложкой и хранят в стеклянной банке в холодильнике. Принимать надо по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Если до еды принимаются основные лекарства, то эту смесь можно употреблять и некоторое время спустя после еды. При необходимости курс повторяют через 3 – 4 недели, проводя в течение года 3 – 4 курса с месячными перерывами между ними.

# МИОКАРДИТ, РЕВМОКАРДИТ

При воспалении сердечной мышцы или ревматическом поражении сердца обычно в первую очередь обращаются к боярышнику и пустырнику, используя сок этих растений, спиртовые настойки или водные отвары. Все это дает свои положительные результаты. Средства испытанные и общеизвестные.

На Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке принято пить при миокардите отвар молодых побегов голубики, называемой иногда гонобобелем. Ягоды у нее съедобные, вкусные. Синие, с сизоватым налетом, внешне они похожи на чернику, только покрупнее. Растет голубика в хвойных лесах по сырым местам, на Урале в горно-таежных районах.

Молодые побеги с листьями, высушив, измельчают, 1 столовую ложку заливают стаканом кипятка, при самом тихом кипении варят 10 минут, через полчаса процеживают. Пьют по одной столовой ложке 3 раза в день.

\* \* \*

Миокардит можно излечить следующим несложным травяным сбором: к четырем столовым ложкам измельченного корня валерианы добавляют 3 столовые ложки листьев перечной мяты, 2 столовые ложки плодов фенхеля и 1 столовую ложку цветков ландыша, все это перемешивают. Одну десертную ложку сбора заваривают стаканом кипятка, ставят в заранее приготовленную кипящую водяную баню с прокладкой на дне Посуды и парят 15 минут. Через час процеживают, отжимая распаренную траву, доливают кипяченую воду до прежнего объема и выпивают в течение дня в 3 – 4 приема до еды. Лекарством пользуются до полного излечения.

\* \* \*

При ревмокардите неплохо проявляет себя хвойник обыкновенный – эфедра двухколосковая. Траву надо истолочь в ступке, затем мелко порезать. Одну полную чайную ложку залить стаканом холодной воды, закрыть крышкой, поставить на огонь и довести до кипения, затем упаривать на малом огне до тех пор, пока не выкипит половина. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день до еды в течение двух-трех месяцев. Средство это эффективно при всех ревматических поражениях организма, в том числе и сердца.

Однако существуют и противопоказания. Эфедра повышает содержание сахара в крови, стало быть, она исключается при диабете. Не следует принимать ее и при тяжелых органических поражениях сердца, атеросклерозе. В том числе и при гипертонии – повышает давление.

\* \* \*

Если ревмокардитом болен диабетик, то ему скорее всего подойдет элеутерококк. Его деревянистые корни трудно мельчить, иногда требуется порубить топором. Измельченные корни заливают сорокаградусным спиртом из расчета 1:5, но я обычно одну треть банки корней заливаю доверху водкой и настаиваю не две недели, как рекомендуют, а не меньше месяца, и вообще не процеживаю почти до полного использования настойки.

Усредненная доза на прием – 30 капель, пьют до еды 3 раза в день. Но мне пришлось наблюдать, когда некоторым больным нельзя было принимать более 10 – 12

капель, в то время как другие спокойно, без всяких неприятных субъективных ощущений пили по 1 чайной ложке – так что дозировку следует подбирать индивидуально.

Установлено, что прием по 40 капель 3 раза в день до еды в течение 10 – 14 дней понижает сахар в крови на 15 – 25 мг% у больных с незапущенной формой диабета.

Гипертоникам элеутерококк не подходит. Людям, склонным к повышенному артериальному давлению, лучше всего пользоваться препаратами боярышника и пустырника.

## ПОРОК СЕРДЦА

При врожденных пороках сердца растения мало чем помогут. Здесь чаще всего требуется хирургическое вмешательство.

При пороке митрального клапана в народной медицине с большой осторожностью используется домашнее растение – олеандр, его некоторые любители выращивают из-за красивых душистых цветков. Растение очень ядовитое. Поэтому на 0,5 литра кипятка кладут всего 1 чайную ложку высушенных измельченных листьев, настаивают 1 час. И принимают всего по 30 мл 3 раза в день до еды.

\* \* \*

Наиболее безвреден при пороке сердца состав из привычных и доступных растений. На месячный курс лечения надо смешать по 6 столовых ложек травы володушки и лабазника – таволги вязолистной, травы или корней манжетки обыкновенной, по 2 столовые ложки травы спорыша и зверобоя, по 1 столовой ложке листьев мяты и коры ивы белой.

Одну столовую ложку сбора залить одним стаканом кипятка на ночь в термосе, утром процедить. Принимать по одной трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

После месячного курса лечения сделать перерыв на 10 дней и повторить лечение снова. Пройти за год 5 курсов такого лечения.

\* \* \*

При неорганических пороках сердца ощутимую пользу приносит лесная земляника. Ее собирают во время цветения целиком всем кустиком, вместе с корнями, очищая их от земли. Сушат в тени на сквозняке, хранят не измельчая. Заваривают 3 – 4 кустика, выдерживают под крышкой минут пятнадцать-двадцать, укутав полотенцем, и пьют по стакану как чай, положив по вкусу сахар. Всякий раз делать свежую заварку из 3 – 4 кустика на стакан кипятка. Можно пить до 3 – 4 стаканов в день.

Чай из травы земляники совершенно безвреден, за исключением тех немногих людей, у которых проявляется идиосинкразия – полная невосприимчивость с аллергическими реакциями. Лечение можно вести при атеросклерозе, повышенном давлении, нарушении обмена веществ, болезнях печени и селезенки, бессоннице.

\* \* \*

При декомпенсированных пороках сердца народная медицина рекомендует принимать как эффективное средство петрушку огородную. Одну столовую ложку семян, травы или корней заливают стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 30 – 40 минут, после остывания процеживают через несколько слоев марли и доливают кипяченую воду до исходного объема. Принимают по 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды.

# ИНФАРКТ

Лучше, конечно, не допустить развития инфаркта, принимая для профилактики если уж не медицинские препараты, то хотя бы растительные средства – выбор имеется обширный, а о некоторых надежных помощниках я уже рассказывал. Но коль уж пришла беда, то после получения первой врачебной помощи есть смысл подключить на подмогу и травы. Хотя бы зверобой. Между прочим, древняя тибетская рукопись рекомендует при инфаркте, инсульте, а также стенокардии, склерозе, гипертонии проводить один раз в 3 – 5 лет следующий курс лечения. Приготавливается сбор из травы зверобоя, цветов ромашки и бессмертника, березовых почек, взятых в равном количестве – по 100 граммов каждого. Смешав все травы, мелко измельчить (можно через кофемолку). Полученное сырье хранится в стеклянной банке с плотно закрывающейся крышкой. Лекарство готовится с вечера: 1 столовую ложку смеси заваривают 0,5 литра кипятка и настаивают 20 минут. Сразу процеживают через полотняную ткань, отжимают траву. Сразу выпивают половину настоя с одной чайной ложкой меда. Утром подогревают остаток до 30 – 40 градусов по Цельсию и выпивают за 20 минут до завтрака. Лечение проводится ежедневно до полного использования смеси.

Прием этого сбора очищает организм от жировых и известковых отложений, исчезают шум в ушах и голове, пропадают головные боли, улучшается общее состояние, восстанавливается зрение, омолаживается весь организм.

\* \* \*

При случае, если имеется под руками софора, можно прибегнуть и к ее услугам. С осторожностью, со строгим соблюдением дозировки, так как средство сильное и довольно-таки ядовитое. Сразу хочу обратить внимание на то, что используется только софора японская, но толстоплодная, произрастающая в пустынях и предгорьях Средней Азии, в данном случае совершенно не годится. А софора японская в диком виде растет в Китае – там ее родина, широко разводится также в Корее, Японии, Вьетнаме. У нас культивируется в Закавказье, в Крыму, в южных районах Украины. Используются бутоны и плоды.

Отпускаемые в аптеках спиртовые настойки плодов софоры годны лишь для наружного применения, поэтому приходится готовить ее самому. Насыпаю половину банки бобов, заливаю доверху крепкой водкой или разбавленным до 50° спиртом, настаиваю в темном месте, обычно в шкафу, не меньше месяца. Настойка получается густо-вишневого цвета.

Использую настойку внутрь по схеме тибетской медицины. Капать надо из пипетки на столовую ложку воды и принимать 3 раза в день по нарастающей: утром 1 каплю, в обед 2 капли, перед ужином 3 капли. На второй день соответственно 4 – 5 – 6 капель, на 3-й день – 7 – 8 – 9, и так надо довести до 15 – ти. С шестого дня убавлять по одной капле: 15 – 14 – 13, седьмой день – 12 – 11 – 10 и так далее – до одной исходной капли. Перерыв 10 дней, после чего курс лечения повторить. Можно провести от трех до пяти таких курсов. Это укрепляет кровеносные сосуды и капилляры, рассасывает внутренние кровоизлияния и заживляет образовавшиеся в сосудах «пробоины», служит надежной профилактикой для предупреждения инфарктов и инсультов.

\* \* \*

При инфарктах миокарда желательно принимать морковный сок, хотя бы по 100—150 граммов в день, выпивая его не залпом, а в 2 — 3 приема, небольшими глотками, как бы смакуя.

А из доступнейших растений в восстановительный период после инфарктов и инсультов почти не имеет соперников обыкновенный одуванчик.

Весной и летом надо не полениться и отжимать из свежего растения сок. Листья промывают проточной водой, затем полчаса выдерживают в крепко посоленной воде, снова промывают и ошпаривают кипятком. Пропустив через мясорубку, массу отжимают, полученный сок наполовину разбавляют водой и доводят до кипения, через 2 — 3 минуты снимают с огня. Пить 2 раза в день по 50 мл за 20 минут до еды.

Сушеные листья настаивают из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, выдерживают 2 часа и, процедив, пьют от 2-х столовых ложек до четверти стакана 3 раза в день незадолго до еды.

На зиму лучше всего засушить корни. Истолочь их в ступке или измельчить в кофемолке до состояния порошка и принимать его по чайной ложке (вровень с краями, без горки). Подержать во рту, обволочь слюной, затем проглотить, запив глотком воды. Если это трудно сделать, то скатать с медом в пилюли. Принимать 3 раза в день до еды. В крайнем случае 2 чайные ложки измельченного корня залить на ночь холодной водой, утром довести до кипения и варить 5 минут. Выпить такой отвар в течение дня, разделив на 3 — 4 порции.

Кроме пользы для сердца, одуванчик поможет при болезнях печени и почек, гипертонии, геморрое, малокровии, он влияет на водно-солевой обмен, тонизирует нервную систему.

# РАСТЕНИЯ ДЛЯ НЕРВОВ

## ПОВЫШЕННАЯ НЕРВНАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ

В наше время даже у самых выдержанных людей нередко сдают нервы. Исподволь накапливается раздражительность. Мы непроизвольно срываемся либо в семье, либо на работе, в битком набитом транспорте, в изматывающих душу очередях. Ругаемся до нервного срыва, долго не можем успокоиться. Начинаем страдать от гнетущей тошноты, беспричинной головной боли, тяжелого сна с кошмарами или же, наоборот, изнуряющей бессонницы.

Безусловно, низкий уровень жизни и состояние нашей нервной системы теснейшим образом взаимосвязаны. И все же при разумном подходе к своему здоровью можно облегчить и даже свести на нет остроту стрессовых ударов, защитить обнажившиеся нервы давным-давно опробованными в народе лечебными средствами.

Напомню, что одним из таких популярнейших средств является валериана с ее уникальной способностью мягко, не причиняя организму никакого вреда, успокаивать и лечить нервную систему. В аптеках теперь не всегда найдешь спиртовые и эфирные настойки, таблетированный сухой экстракт или другие препараты валерианы. Поэтому при необходимости можно приготовить лекарство самому.

Рецептов существует множество. В одних справочниках рекомендуется класть чайную ложку измельченных корней на стакан кипятка, в других – одну и даже две столовые ложки на то же количество воды. Некоторые специалисты советуют кипятить 15 минут, иные убеждают, что надо попросту залить кипятком и настаивать 2 часа. Строгих правил приема тоже не существует: от 1 столовой ложки до половины стакана настоя или отвара. Но есть одно общее правило: валерианой надо пользоваться не от случая к случаю, а систематически и длительно, так как ее терапевтическое действие развивается медленно. После полутора-двух месяцев необходимо сделать перерыв.

У меня есть свой излюбленный способ приготовления валерианы, действующий очень эффективно. Толку корни в ступке, 2 чайные ложки заливаю с вечера стаканом кипяченой воды комнатной температуры и оставляю под крышкой на ночь, выдерживая не менее 10 часов. Утром размешиваю, даю осесть взвеси. Не процеживаю. Храню в прохладном месте. Утром и днем следует пить по 1 столовой ложке, на ночь – четверть стакана. Этот холодный настой особенно хорош для лечения детей с повышенной нервной возбудимостью, а также при истерии, судорогах, эпилепсии. Малышам дают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

\* \* \*

Некоторые больные совершенно не переносят валерианы. В таких случаях на помощь приходят другие травы.

Мне не раз доводилось видеть, как в деревнях при нервных расстройствах не без успеха пользуются травой и цветами лабазника вязолистного, называемого в народе таволгой. Обычная мера – две-три щепотки на стакан кипятка, выпиваемого вместо чая.

В официальной фитотерапии рекомендуются более осторожные пропорции: 1 чайная ложка сырья на стакан кипятка, парить на водяной бане 15 минут и после остыва-

ния принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Таволга обладает не только успокаивающим, но и противосудорожным действием, улучшает сон, лечит анемию. Кроме того, цветы, трава и корни полезны диабетикам, ревматикам, почечникам. Есть сведения о применении травы и корневищ при злокачественных опухолях. Таволгой можно пользоваться безбоязненно, никакими противопоказаниями она не обладает.

\* \* \*

Вполне доступен каждому дикорастущий хмель. Его соплодия для лечебных целей надо собирать вовремя, обычно в августе, как только они обретут зеленовато-желтый цвет. Приятный, чуть горьковатый чай из шишечек хмеля снимает раздражительность, успокаивает. На стакан чая кладут не более 2 шишек.

Из одной весовой части хмеля, залитого 4 весовыми частями спирта или водки, готовится настойка, действующая как снотворное, помогающая при неврозах, невралгиях. Время настаивания на семидесятиградусном спирту 7 дней, на водке – 2 недели. Днем перед обедом принимают по 5 – 10 капель на чайной ложке воды, вечером перед сном по 10-15 капель. Дозировка подбирается индивидуально, одному достаточно нижней границы, а кто-то и верхней не ограничится, добавит еще 1 – 2 капли. Но злоупотреблять не следует, передозировка может вызвать недомогание, головную боль. И напротив, в допустимых дозах действует болеутоляюще.

В дополнение могу сказать, что препараты хмеля укрепляют сердечно-сосудистую систему, особенно при слабости миокарда. Не только в народной, но и в научной медицине отмечены хорошие результаты при аллергических и профессиональных дерматитах. Незрелые соплодия настаивают и пьют при тромбофлебите, туберкулезе легких и кожи. Хмель помогает при климактерических недомоганиях, мочекишечной диатезе, используется в народе при раке кожи и молочной железы.

\* \* \*

Не стану задерживаться на азбучных рецептах использования душицы, ромашки, боярышника. Меня поражает роскошный букет из менее популярных растений, таких, как ясменник, цикорий, спорыш, дудник, живокость, гвоздика разноцветная, ива козья, колючник обыкновенный, буквица лесная, благотворно влияющих на центральную нервную систему.

Мало кому придет в голову лечить нервы огородным подсолнечником. У только что расцветшего подсолнуха обрывают желтые краевые лепестки, настаивают на водке и пьют по одной чайной ложке перед едой от неврозов, невралгии. Или заваривают чай из 1 чайной ложки сушеных лепестков на стакан кипятка. Слышал, что отвар используется и как противораковое средство.

Успокаивающе действует на нервы настой череды – чайная ложка на стакан кипятка.

Иной раз за лекарственными растениями не надо далеко ходить, достаточно вырастить их в саду, например, салат посевной или ноготки – календулу. Листья салата, регулярно употребляемые в течение лета, окажутся благотворными при расстройствах нервной системы, избавят от бессонницы, от головной боли, вызванной повышенным кровяным давлением. Ежедневный чай из ноготков – 4 – 5 цветков на стакан – снижает рефлекторную возбудимость нервной системы, а также помогает при ги-

пертонии, усиливает деятельность сердца и замедляет его ритм. Летом предпочтительно пользоваться свежими цветками.

## НЕВРАСТЕНИЯ

Не так давно попались мне на глаза опубликованные в центральной прессе статистические данные о заболевании неврастениями детей школьного возраста. Цифры удручающие. Если уж с детских лет истощается нервная система, так что же тогда говорить о взрослом населении?

Народная медицина при неврастении применяет десятки различных растений. Среди них заслуживают внимания не только общеизвестные душица, зверобой, валериана, но и другие целебные травы, пускай не столь популярные, зато обладающие четким направленным действием.

Желтый донник, например, содержит себе кумарин, успокоительно влияющий на центральную нервную систему. При неврастении, а также чрезмерной возбудимости, судорожных состояниях, головных болях и бессоннице весьма полезен следующий настой из травы донника: 1 столовая ложка заливается стаканом холодной кипяченой воды. Держать под крышкой 4 часа (можно замочить и на ночь). Пить по 100 г два-три раза в день.

Собранный в разгар цветения, затем высушенный в тени донник душист и приятен. Он рождает обманчивое чувство полной безвредности, но следует помнить, что передозировка или неумеренное его употребление может дать обратную реакцию, вызвать тошноту и сильную головную боль. Вообще при использовании любых трав надо знать меру.

Донник собирают в полдень, с началом лунного месяца и до полнолуния – это наилучшее время. Сушить надо быстро, в сухую и жаркую погоду. Когда идут затяжные дожди и велика влажность воздуха, траву донника необходимо сразу занести в сухое помещение, уберечь от подопревания. При высокой влажности содержащийся в доннике кумарин довольно скоро преобразовывается в опасный для здоровья дикумарол, способный привести к отравлению печени и даже кровоизлиянию.

\* \* \*

Популярен в народе вереск. У него в солнечный полдень собирают цветущие облиственные верхушки. Настой из них питает истощенные нервы, снимает астено-невротические реакции.

Для этого 2 столовые ложки вереска заливают 0,5 литра горячей воды, настаивают всю ночь в тепле. Выпивают в 4 приема до еды.

Вереск нетоксичен, его применяют не только при неврастении и бессоннице, но и при простуде с высокой температурой, при воспалении мочевого пузыря и гнойных процессах в мочевыводящих путях, при почечнокаменной болезни и воспалении почечных лоханок, при болезнях печени и селезенки, а также диабете. В старину вереск пользовался большей известностью, а сейчас ползабывает.

\* \* \*

А какие хорошие результаты дает дягиль! Знатоки часто пользуются отварами из его корня при нервном истощении, истерии и даже эпилепсии. Он оказывает тонизирующее общеукрепляющее действие на нервную систему.

Для отвара достаточно 2 чайных ложек истолченного корня на 2 стакана кипятка. Желательно полчаса подержать на кипящей водяной бане. Отвар принимают по полстакана 3 – 4 раза в день перед едой.

Дягиль лекарственный – это дудник обыкновенный. Неопытный человек может легко перепутать его с дудником лесным, тоже иногда называемым дягилем, волчьей дудкой. Оба они вымахивают в рост человека, у обоих толстый полый корень и крупные листья с большими вздутыми влагалищами. При внимательном взгляде можно отметить различие в соцветиях: у дудника обыкновенного, то есть дягиля лекарственного, они желтовато-зеленоватые, собраны в сложные зонтики в виде крупных шаров, а у дудника лесного – в форме щитка. более плоские, часто с розоватым оттенком. Но главная отличительная особенность в их подземной части. У дягиля бугристые, красновато-серые корневища, сочные, мясистые, запах от них исходит сильный, ароматный, а у дудника лесного корни тоньше, более деревянистые, со слабым неприятным запахом. В народной медицине используются оба растения, только в данном случае я веду речь о настоящем дягиле, именно им и следует пользоваться.

Кстати, помимо приема отвара внутрь, очень полезны при нервных болезнях ванны с дягилем. Две горсти сушеных корней надо залить тремя литрами воды, довести до кипения, подержать на малом огне 15 минут, настоять час-другой и, процедив, влить в принимаемую ванну. Сразу после того, как отвар будет снят с огня, желательнее бросить в него на время настаивания по горсточке мяты, душицы и хмеля. Ванны, находясь в них до 20 минут, повторяют через день на протяжении трех недель.

Корни дягиля, богатые эфирными маслами, хранят в плотно закрытой таре, тогда они не теряют свои целебные свойства до трех лет. Наибольшую силу имеют корни, выкопанные ближе к полнолуннию, желательнее после заката солнца.

\* \* \*

От различных заболеваний, в том числе и неврастении, в народе с успехом используют подмаренник. Его еще называют желтой кашкой, а также медовником, потому что от раскидистой метелки с мелкими желтыми цветками исходит нежнейший медовый аромат. Растет он едва ли не всюду, как на суходольных, так и пойменных лугах, возле дорог, на склонах холмов, в кустарниках, забредает в светлые, пронизанные солнцем разреженные леса, на лесные опушки и поляны. Полное его название подмаренник настоящий, ибо имеются еще северный, болотный, цепкий, русский, мягкий, прямой, хабрецелистный, трехцветковый и другие родные братья-подмаренники. У них есть свои отличительные черты, да и значительно уже ареал распространения. Во всяком случае, если хоть раз познакомиться, медовник ни с какой другой травой не перепутаешь.

Желтую кашку обычно заваривают как чай, беря чайную ложку измельченной травы с цветками на стакан кипятка, затем отхлебывают по небольшому глотку в течение дня. Необходимое количество настоя подбирается индивидуально. Лично я, к примеру, выпивал по чайной чашке 2 раза в день, в обед и на ночь.

Так же успокаивающе, даже при эпилепсии и конвульсиях у детей, действует сок подмаренника, выжатый из свежего растения. Пьют его по чайной ложке, запивая небольшим количеством воды, 3 раза в день.

Самые простые и доступные растения способны оказать благотворное действие на больные нервы. Если не полениться, летом не составит большого труда засушить листья малины. Лучше всего, конечно, дикой, лесной, но подойдет и садовая. Принято считать, что в малине лечебным действием обладают только ягоды. Их сушат на случай простуды как превосходное потогонное средство и как жаропонижающее. Однако в ней целебны все части. Известны примеры, когда отваром корней малины некоторые знахари излечивали тяжелые формы бронхиальной астмы. Настой из цветков используется при геморрое, женских болезнях. В тибетской медицине отвары из листьев и стеблей назначают при неврастении, невритах.

Для личного пользования я готовлю настойку в соотношении 1:3, то есть наполняю банку на треть объема слегка измельченными листьями малины, затем доверху наливаю обычную сорокаградусную водку. После девятидневного настаивания процеживаю. Первые десять дней следует принимать по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды, во второй десятидневке по 30, а начиная с третьей – по 50 капель курсовым лечением не менее трех месяцев.

Указанная настойка хорошо сочетается со сводным настоем листьев иван-чая, готовится он из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, суточная доза 0,5 литра. Настой надо выдержать в тепле не менее шести часов. Лучше всего залить листья на ночь, утром процедить. Для заварки идеально подходит термос. Если кому-то этот чай покажется излишне крепким, можно класть одну столовую ложку на то же количество кипятка.

Капли и водный настой принимаются одновременно. Таким способом можно значительно облегчить состояние больного. В народе давно было замечено, что лечебные настои из иван – чая способны соперничать с валерианой. Фармакологами подтверждено седативное и противосудорожное действие растения.

# НЕВРОЗЫ, НЕВРАЛГИИ

Однажды, это еще в молодости было, меня не на шутку встревожили сильные сердечные боли. Наступали они внезапно, пронизывая грудь жгучими молниями. Замрешь, затаишь дыхание и ждешь, когда же наконец отпустит острая постреливающая боль. А в голову лезут мрачные мысли: мол, все, достукался, конец, толком и пожить не удалось. И слабость такая, что в пот ударяет... Поначалу с большим недоверием относился к словам врача, что сердце в порядке, это невроз, надо нервы лечить. Думалось, при чем тут нервы, боль-то сердечная. Позже, после лечения, убедился в полной правоте врача.

В самом деле, сердечно-сосудистые неврозы часто воспринимаются больными как трагедия. Люди впадают в панику, начинают бояться каких-либо физических нагрузок, в буквальном смысле врастают в болезнь, хватаются за валидол и нитроглицерин, хотя помощь зачастую требуется не столько сердцу, сколько нервной системе.

В разделе о сердечных заболеваниях я уже говорил о неврозе. Здесь отмечу, что при этом недуге отлично зарекомендовал себя пустырник. Собирают и сушат верхушки растения вместе с листьями в начале цветения, когда цветки еще не обзавелись колечками. Готовят водные отвары, спиртовые настойки. Рецептúra приводится во всех справочниках по лекарственным растениям, да и в нашей книге кое-где будут даны способы приготовления настоев и отваров. Но при неврозах я отдаю предпочтение только соку, выжатому из свежей травы. Почему? Ответов несколько. Отвар, даже слабенький – чайная ложка на стакан кипятка, – способен резко понизить артериальное давление. Не всегда, не у всех, однако я наблюдал несколько случаев, когда через полчаса после приема такого отвара давление падало почти на два десятка делений. Спиртовый экстракт тоже более подходит гипертоникам. Поэтому пустырник противопоказан при артериальной гипертензии. Не советуют пользоваться им и при сильном урежении пульса – брадикардии. Что же касается сока, то он, как я заметил, обладает более мягким и нежным действием, не столь резко влияющим на уровень давления и работу сердца, зато его седативные свойства значительно выше, чем у водных и спиртовых извлечений из травы.

Для длительного хранения сок пустырника надо наполовину разбавить водкой. Прием от 20 до 40 капель 3 – 4 раза в день до еды.

\* \* \*

При неврозах в народе пьют настой из высушенных майских листьев березы. Кладут их до пяти столовых ложек на 0,5 литра теплой воды, оставляют на ночь. Утром процеживают, отжимают набухшие листья. Дают отстояться и настой переливают в другую посуду, стараясь не взбаламутить осадок. Пьют по половине стакана 2 – 3 раза в день до еды.

При невралгических болях используют наружно для втираний и примочек спиртовую настойку из березовых почек – помогает.

\* \* \*

Простейшими средствами при неврозах могут послужить мята, ежевика.

Спиртовую настойку мяты пьют каплями несколько раз в день, подбирая индивидуальную дозировку – от 10 до 30 – 40 капель.

Из веточек ежевики с листьями, измельчив их, делают легкий отвар: 2 столовые ложки заливают двумя стаканами воды, доводят до кипения, но не варят, сразу снимают с огня и процеживают. Пьют по полстакана 4 раза в день до еды.

Некоторые травники дают при неврозах настой травы василисника вонючего: 2 чайные ложки на стакан кипятка, настоять 15 минут и сразу процедить. Принимать надо по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день.

\* \* \*

При ангионеврозах и вегетоневрозах лучше всего проявляют себя не седативные, а наоборот – возбуждающие, тонизирующие средства. Прекрасно лечит расстройства нервной системы спиртовой экстракт родиолы розовой – золотого корня. Пьют по 20 – 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды непродолжительными курсами в 2 – 3 недели.

Стимулирует нервную систему и настойка элеутерококка – ее принимают по 15 – 20 капель 2 раза в день, утром и днем, за полчаса до еды на протяжении четырех недель.

Оба препарата способны повысить давление и больше подходят для гипотоников.

\* \* \*

В не меньшей степени причиняют страдания невротические боли в желудке. У человека в худшем случае гастрит, а мысли сосредотачиваются на самом страшном: уж не рак ли»

Разумеется, надо пройти медицинское обследование, исключить худшее. Да и болезнью лечить куда легче, когда установлен точный диагноз.

При нервных болях и спазмах в желудке верным и самым безобидным средством является свежеприготовленный, полугорячий настой ромашки аптечной. Примерно таким же действием обладает настой из цветов калины – полная чайная ложка, заваренная стаканом кипятка. В народной медицине часто используется при неврозах и кора калины. Ее измельчают, одну чайную ложку заливают стаканом кипятка, держат полчаса на слабом огне, не допуская кипения, или же на водяной бане. После процеживания пьют по 1 столовой ложке перед едой.

Из сухих, слегка прожаренных семян калины можно приготовить кофе. Этот ароматный горьковатый напиток, действительно напоминающий по вкусу кофе, тонизирует работу желудка и кишечника, оказывает успокаивающее действие при неврозах.

\* \* \*

Желудочные неврозы да и некоторые другие заболевания нервов уверенно лечит мелисса лекарственная. М. А. Носаль пишет о ней: «В народе мелиссу применяют внутрь. Напар, примерно 20,0 г на 1 л кипятку, при всех видах нервных болезней, при неврозе желудка, когда от неизвестной причины человек почувствует сильнейшую боль в желудке, как это бывает после сильных душевных потрясений, от испуга, горя, тоски; при коликах в кишечнике и вздутии, которые случаются даже при самой строгой воздержанности в еде, при мигрени и ничем не объяснимой головной боли; при усиленном сердцебиении и головокружении, при рвотах у беременных, а также при зубной боли, в последнем случае в виде полоскания. Водный напар мелиссы заменяют иногда спиртовой вытяжкой: 1 часть листьев по весу на 3 части спирта. Принима-

ют 3 раза в день по чайной ложке настойки на 1/3 стакана воды».

Мелиссой я пользуюсь давно, еще до знакомства с книгой М. А. Носаля и И. М. Носаля «Лекарственные растения в народной медицине», и с самого Начала предпочитал спиртовую настойку именно при нервных и сердечных заболеваниях. Готовил ее на свой лад: чуть более половины банки высушенного растения доверху заливал водкой, настаивал не менее двух недель. Дозировка была та же: по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая несколькими глотками воды или разводя в четверти стакана воды.

Мелисса известна с глубокой древности. Еще Парацельс писал о ней: «Вдохновенные жрицы древних храмов приготавливали из мелиссы динамизирующий напиток». Авиценна отмечал в мелиссе то, что она «помогает при закупорках мозга и устраняет дурной запах изо рта. Бодрит и укрепляет сердце, прекращает перебои сердца. Способствует пищеварению и помогает от икоты».

Мелисса, будучи южанкой, в средней полосе и у нас, на Урале, в диком виде не встречается, ее выращивают многие садоводы на своих огородах. Для лекарственных целей собирать ее лучше всего на восходе солнца, пока не обсохла роса, с наступлением полнолуния, то есть когда она полностью набирается целительных сил.

\* \* \*

При неврите лицевого нерва, вызванного простудой, считается, что может помочь кора белой ивы: 1 чайную ложку, измельчив, заливают двумя стаканами кипяченой воды комнатной температуры и оставляют на ночь. Время настаивания не менее 8 часов. После процеживания выпивают за день в 3 – 4 приема до еды. При этом лечении можно провести и такую процедуру: накалить докрасна стальную швейную иглу и покалывать острым концом сначала здоровую щеку, затем больную. Следы микроскопических ожогов очень скоро исчезают без следа, а потом проходит и сама болезнь.

\* \* \*

Весной, вскоре после схода снега, на оживающих пригорках появляются синева-то-фиолетовые колокольца прострела раскрытого или точно такие же крупные цветки прострела желтеющего – у него слегка вытянутый колокольчик блекло – кремового цвета. Никакой другой разницы между этими растениями нет. Оба мохнатые, будто хорошенько вываляны в серебристой паутине. Стоят, пригнувшись на коротких стебельках, чуть ли не по земле стелются по ходу ветра. Лишь к моменту отцветения идут в рост, так же, как и начинает немножко отрастать розетка резных листьев. Это и есть колдовская сон-трава, издавна верой-правдой служившая волхвам, ведунам, лечцам, зелейникам, знахарям для сотворения всякого рода питья от всех напастей и недугов.

В старинных лечебниках пишут: «Когда Сатана был еще светлым ангелом и в гордыне своей восстал на Творца-Создателя, Михайла Архангел согнал его с неба высокого на сыру землю. Сатана со своими демонами за Прострел-траву спрятался, а Михайла Архангел кинул в него громовую стрелу. Прострелила стрела ту траву сверху донизу, от того прострела разбежались демоны и с самим Сатаной провалились в преисподнюю. И с той самой поры бесовская сила боится той травы и бежит от нее на 12 верст. Избавляет от призора очей, от урочных скорбей, от порчи, от притки и от всякого бесовского наваждения».

Собирали сон-траву с разными наговорами и обрядами в светлое майское утро, когда сверкала роса на травах. По поверьям цветок сон-травы может предсказать судьбу.

Его опускали в холодную родниковую или колодезную воду и держали до полнолуния. Согнутый в воде цветок с наступлением полнолуния начинал шевелиться. И тогда клали его на ночь под подушку. Если видели во сне молодую девушку или парня – значит, быть счастьем. А если к горю – видели во сне смерть.

Сон-трава теперь встречается нечасто, особенно в окрестностях больших городов и сел, но всего лишь в сотне километров от Уфы я знаю одну местность, где на склонах живописных зеленых холмов с небольшими березовыми рощицами водится она в изобилии. Ходишь в ранний утренний час по цветущей поляне, набирая траву в корзину, и начинаешь ощущать какую-то странную истому, умиротворение. Душа испытывает неземное наслаждение, близкое к ощущению сладчайшей невесомости, когда сам ты будто бы перестаешь существовать и то ли растворяешься в окружающем мире, теряя телесность, то ли, напротив, превращаешься в некий сгусток материи, вбирающий в себя бездонную небесную синь с золотистым сиянием восходящего солнца, младенческую нежную зелень еще не поднявшихся в рост майских трав и мелких клейких листьев берез, и неистовые переливчатые трели соловьев... Но наступает пора возвращаться домой, и нехотя опускаешься обратно на грешную землю, на воющую моторами и нещадно чадающую бензиновым перегаром автостраду, в суетную городскую толчею. Едешь к дому, бережно держа на коленях корзину с добытой сон-травой, клюешь носом, борясь с дремотой, упорно зовущей окунуться в сладкую невесомость сна.

В народном названии прострела отражена его главная суть: трава, навевающая сон. Во все времена прострелом лечили бессонницу и другие функциональные нервные заболевания, мигрень, неврастению, спазмофилию, неврозы, невриты, невралгии, соком растирали онемевшие части тела.

Старинное испытанное средство с успехом может быть применено и в наши дни, в частности от невралгических болей. 2 чайные ложки травы надо залить стаканом остывшей кипяченой воды, выдержать под крышкой сутки. Настой выпивается в течение дня дробными порциями. При пользовании прострелом следует помнить, что свежая трава ядовита, способна вызвать воспалительные процессы как на коже, так и на слизистой оболочке внутренних органов. После высушивания сон-трава становится безвредной.

Одновременно с приемом холодного настоя сон-травы по ходу больного нерва делаются припарки из чабреца. Берут его 3 – 4 столовые ложки, ошпаривают кипятком, заворачивают в марлю и прикладывают к телу. Вскоре боль отступает.

\* \* \*

При воспалении тройничного нерва также можно воспользоваться простым народным средством, приносящим облегчение. Готовится холодный настой: 4 чайные ложки корней алтея на стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивать не менее восьми часов. Делается это на ночь. Утром заварить чай из ромашки лекарственной: чайную ложку на стакан крутого кипятка, выдержать в теплом месте полчаса, процедить. Набрать полный рот этого ромашкового чая и подержать как можно дольше возле больной щеки. Снаружи накладывается компресс из нескольких слоев марли, смоченной в алтейном настое. Поверх вощеной бумаги или полиэтиленовой пленки повязать теплый шарф или платок. После компресса тоже необходимо тепло. Процедуру повторяют несколько раз в день. Лечение длится до полного исчезновения

боли. Если нет корня алтея, могут заменить собранные летом его цветы и листья. Их кладут 2 столовые ложки на стакан кипятка. Через час настой готов к употреблению.

## РАДИКУЛИТЫ, ЛЮМБАГО

Некоторые рецепты попадали в мои руки случайно. Как-то побывал я на базаре в грибную страду. Золотистое сияние исходило от россыпей лисичек. Внушительными горками возвышались на прилавках красноголовые подосиновики, упитанные подберезовики. Нет-нет да попадались на глаза белые грибы. Торговцы стояли преисполненные важности. Как не позавидовать им, насобиравшим спозаранок в лесу этокое богатство! Но вот мое внимание привлек загорелый, сам крепенький, как гриб, старичок-боровичок, с невозмутимым видом торговавший... красными мухоморами. Да, да, теми погаными грибами, которые любой грибник опасливо обходит стороной, никогда не положит в корзину. К старику редко кто подходил. Возможно, любопытства ради. Подошел и я. Поинтересовался, почем на базаре подобный товар. Услышав цену, пришел в изумление. Да и было отчего удивиться, мухоморы стоили не дешевле белых грибов! Вот те на...

Старичок словоохотливо объяснил: мол, много ли проку от лисичек и подберезовиков? Ну, пожаришь, съешь за один присест. А из мухоморов целебное снадобье сделать можно, целый год лечиться.

– Ты кроши, милый, парочку вот этих красавцев, залей бутылкой водки и через пару недель натирайся от радикулиту. Как рукой сымет...

Заинтересовал меня этот рецепт. Начал выспрашивать подробности. Оказывается, мухоморы надо подержать срезанными два дня в прохладном месте, затем, уложив нарезанные куски в банку, налить водки столько, чтобы она на толщину пальца поверх выступала. Банку поставить в погреб или холодильник, чтобы выдержать равномерную температуру. Через две недели процедить. Вот и готово снадобье. Хорошо утоляет ревматические боли, а радикулит и вовсе излечивает, если натираться регулярно.

Купил я у старика мухоморы. Сам бы мог собирать, но хотелось уважить его труд. Сделал лекарство. В самом деле оно помогло нескольким моим знакомым от радикулита. С тех пор, когда удастся выбраться в лес за грибами, красные мухоморы не обхожу стороной.

\* \* \*

Если пояснично-крестцовый радикулит вызван воспалением периферического нерва, превосходные результаты дает лечение мордовником шароголовым. Это растение легко узнаваемо. Прикорневая розетка листьев несколько напоминает рисунок листа одуванчика, только они значительно крупнее и на заостренных кончиках имеются небольшие колючие шипики. На высоких, стройных стеблях, достигающих полутора метров, покоятся красивые дымчато-лиловые шары – так своеобразно цветет мордовник, почему, видимо, и получил название шароголовый. Размеры цветка достигают величины бильярдного шара. Растет он обычно на сорных местах как в европейской части страны, так и на Урале и в Сибири.

На лекарственные цели идут семена растения. Осенью от былой красоты и следа не остается: на сухих будылях торчат, ошестинясь, желтовато-серые комки. Сожмешь их – и шары рассыпаются в ладони на отдельные семечки, напоминающие необмолоченный овес. Внутри семечек, если обшелушить, прячутся зернышки. На них мягкая,

коварная, как стекловата, оболочка из тысяч микроскопических жал, вонзающихся в кожу и вызывающих зуд. Покуда очистишь необходимое количество зерен, весь обчешешься. То и дело приходится, прерывая утомительное занятие, мыть руки с мылом. Зато нелегкий этот труд окупается с лихвой. Плоды мордовника применяются при очень серьезных нервных заболеваниях: парезах и параличах, плекситах, радикулитах, а также рассеянном склерозе, миопатии, полиомиелите, в лечении последствий хронического лучевого воздействия. В научной медицине используется выделенный из семян очень сильный алкалоид эхинопсин.

Для водного настоя заливают стаканом кипятка 2 – 3 чайные ложки зерен, настаивают в теплом месте всю ночь. Утром процеживают через несколько слоев марли, проложенных изнутри ватой, чтобы задержать крохотные колючки. Стакан – суточная доза, разделенная на 3 – 4 приема.

Делаю я и спиртовую вытяжку: 5 г очищенных семян (примерно, одна столовая ложка без верха) на 100 г чистого спирта. На двадцать первый день процедить. Принимать по 20 капель 2 раза утром и вечером. При радикулите функция нерва восстанавливалась по прошествии трех-четырех недель.

\* \* \*

Много имеется народных средств для страдающих радикулитом. Вот еще один полезный рецепт: по 1 столовой ложке корневищ кувшинки белой, кубышки желтой и девясилы в сушеном виде, измельчив, залить бутылкой водки. Настоять 9 дней. Процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

\* \* \*

Полакомясь кедровыми орешками, не советую выбрасывать, как мусор, кожуру. Из нее можно приготовить лекарство от аллергических и других кожных сыпей, еще в целом ряде заболеваний, о чем еще будет упомянуто, а также от радикулита. В последнем случае берут подсушенную кожуру от двухсот граммов орешков, заливают 1 литром водки и, плотно закрыв, убирают в темное место на месяц. Время от времени необходимо встряхивать. После процеживания полученную настойку принимают натощак по маленькой винной рюмке (25 – 30 мл) два-три раза в день до еды.

\* \* \*

Наружно при радикулите прикладывают свежие листья лопуха (гладкой стороной), листья хрена, капусты.

Корни хрена растирают в кашицу и трут ею больные места не только при радикулите, но и других сильных болях в суставах, мышечных болях в спине и пояснице.

Втирают при радикулите сок, выжатый из черной редьки – это одно из самых популярных средств. Или же очищенную от кожуры редьку трут на терке, полученную кашицу слегка разогревают в эмалированной посуде без трещин и сколов. Берут льняную тряпицу, на одну ее половину мажут тонким слоем кашицу из редьки, другой половиной закрывают, наподобие пирога с начинкой, и кладут на поясницу. Больной должен ощущать медленное иглубокое разогревание и держать столько, сколько хватит терпения. Через день повторить. Иногда бывает достаточно сделать несколько таких процедур, чтобы избавиться от радикулита.

Сильная боль простреливает ногу от бедра до пятки, инойраз шагу не дает ступить. В медицинской терминологии это – люмбаго, в быту – прострел. Специально я не занимался его лечением, но несколько раз приходилось помогать знакомым, пользуясь народными рецептами. В фарфоровой ступке растер в муку и просеял через ситечко сухие листья репешка. Отмерил в пакетики по 1 грамму. Дневная норма – 3 – 4 пакетика. Порошок запивается настоем зверобоя – столовая ложка травы на полтора стакана кипятка. Посоветовал ежедневно делать припарки из смеси цветков ромашки и донника. Брать их надо в равном количестве, ошпарить кипятком и, завернув в марлю, прикладывать в полуторячем виде к месту, откуда берет начало стреляющая боль. На ночь – растирание спиртовой настойкой белены. Для приготовления настойки 1 часть крупноизмельченных листьев белены заливаю 4 частями разбавленного спирта или водки, выдерживаю в темноте при равномерной температуре две недели, процеживаю. Белена очень ядовита, поэтому на одну процедуру должно уходить не более одной чайной ложки. Если растирание производится подушечками пальцев, необходимо сразу же тщательно вымыть руки с мылом. А место растирания утром протереть теплой влажной тряпкой.

Такое комплексное лечение давало неплохие результаты.

Когда человека часто преследует ишиас, народная медицина рекомендует несложный сбор: в равных частях перемешать измельченные корни лопуха, одуванчика, чистотела – только корни. 2 столовые ложки залить с вечера 1 литром кипятка, настоять до утра. Утром довести до кипения и варить на малом огне 5 минут с момента закипания. Минут через десять процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

Еще лучший результат можно достигнуть, если втирать в кожу по ходу нерва сок черной редьки. Это помогает и при миозитах, межреберной невралгии.

При ишиасе, невралгии, радикулите и плексите неплохим средством считаются ягоды можжевельника. На 1 стакан кипятка кладут всего 10 ягод, посуду закрывают крышкой и сразу ставят в заранее приготовленную кипящую водяную баню на 15 минут. Через час процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Курс лечения не более двух недель.

# СУДОРОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Не все знают, что липовый цвет, пользующийся широкой популярностью как надежное потогонное средство от простуды, способен лечить и нервные заболевания. Все зависит от способов приготовления лекарственного питья.

Крепкий отвар – 5 столовых ложек измельченных цветков липы с прицветниками на 0,5 литра воды, кипятить на слабом огне 30 минут – помогает при неврозах, сильном нервном расстройстве, частых обмороках, судорогах.

На мой взгляд, более четким противосудорожным действием обладает спиртовая настойка цветков липы. Я готовил ее из свежесушеннх цветков, собранных в яркий солнечный полдень. Наполнял банку рыхлым слоем, не трамбуя, по самый краешек наливал водку и убирал настаиваться на две-три недели. Лежалый липовый цвет не дает нужного эффекта, зато настойку можно хранить долго, до следующего урожая. Пить ее нужно по чайной ложке 3 раза в день, а перед сном дозу увеличить до 1 столовой ложки.

\* \* \*

При истерии, судорогах, конвульсиях травники часто используют сердечник луговой, растение из семейства крестоцветных. В средней полосе сердечник встречается почти повсеместно, любит сырые луга, болотистые низины, берега рек, озер, стариц. Четырехлепестковые цветки белые с лиловым оттенком или вовсе лиловые в кистевидном соцветии. Из молодых листьев варят супы. Бдят их и в сыром виде, в салатах. У них горьковатый, но очень приятный вкус. В справочной литературе упоминается очень редко, а напрасно. При абсолютной безвредности, сердечник луговой может помочь при простуде и острых респираторных заболеваниях, воспалительных процессах в полости рта, ревматизме, водянке и асците, возникающем при заболеваниях печени, а также диабете. Но самое сильное его действие проявляется при нервных заболеваниях с судорогами и истерическими припадками.

Для лечебных целей собирают верхушки стеблей с цветками. Завариваются 3 – 4 столовые ложки травы 0,5 л кипятка. После двухчасового настаивания дают пить по одной четверти и до половины стакана 4 раза в день.

\* \* \*

Цветки липы и сердечник для организма безвредны, их случайная передозировка не опасна. Но когда имеешь дело с ядовитыми растениями, надо быть предельно осторожным. При несоблюдении правил они могут, как змеи в траве, смертельно ужалить. А без них порою невозможно обойтись. Как например, без дурмана, когда налицо припадки, судороги, спастические нарушения речи.

Больному дают в микродозах измельченные в порошок сушеные листья, собранные во время цветения в начале лета. Суточная доза всего 0,1 грамма. В домашних условиях взвесить очень трудно, поэтому можно ориентироваться на объем серы скобленной с четырех спичечных головок.

Проще приготовить спиртовую настойку из семян дурмана. Их надо истолочь в ступке, затем 1 часть – по объему – залить 5 частями спирта. Через неделю процедить. Принимают по 2 капли на столовой ложке воды до 3 – 4 раз в день. В отличие от листьев здесь проще соблюсти точную дозировку.

Склянка с настойкой должна храниться отдельно от других лекарств, в недоступном для детей месте.

\* \* \*

Нервные подергивания и всякого рода судороги, а также сотрясение мозга народная медицина лечит спиртовой настойкой вороньего глаза. Растение это легко узнаваемо: на конце голого стебля мутовка из четырех крупных листьев, в какой – то степени напоминающих листья ландыша, а в центре черная горошина ягоды с сизоватым оттенком – точно вороний глаз смотрит на тебя. Все части растения ядовиты. Если ягоды оказывают лечебное действие на сердце, то листья – на нервную систему.

Собранную в мае траву настаивают на водке: 4 столовые ложки на 0,5 литра. Полученную настойку пьют по 5 капель на ложке воды до 5 раз в день. Можно 2 чайные ложки настойки развести в стакане воды и каждые два часа принимать по одной столовой ложке с утра до вечера. При сильных судорожных состояниях эту же дозу можно принимать через каждый час, но не более стакана в сутки.

\* \* \*

Начинающему травнику лучше всего, конечно, иметь дело с самыми безобидными средствами. Чего проще, например, заварить 1 столовую ложку семян укропа в стакане кипятка и настоять 2 часа. Дай больному по 50 – 60 мл за полчаса до еды 3 раза в день, а там, глядишь, перестанут повторяться судороги, успокоятся нервы и сон станет глубже, спокойнее.

А если при появлении судорог дать человеку поддержать в руке палочку сургуча или брусочек железа – судорога быстро пройдет. К растениям это не имеет отношения, но знать не помешает.

Если часто сводит судорогой икроножную мышцу, то надо разрезанной долькой лимона хорошо натереть на ночь подошвы ног. Делать до тех пор, пока судороги не перестанут повторяться. И употреблять в это время побольше продуктов, богатых калием.

# ЭПИЛЕПСИЯ

В старину к больному, одержимому падучей, относились с суеверным страхом. Считалось, что эпилепсия – злое воздействие нечистой силы. На Руси бытовал следующий способ лечения: впавшего во время припадка в беспамятство человека очерчивали кругом, осеняли крестом и принимались нещадно хлестать чертополохом, дабы изгнать вселившихся в него чертей. Отсюда и пошло название растения – чертополох, то есть вызывающий среди чертей переполох. Разумеется, придя в себя, несчастный начинал орать благим матом, ведь колючки чертополоха вполне сравнимы с колючей проволокой.

Правда, еще и в те давние времена среди невежественных лекарей нашлись умные головы, сообразившие, что много полезней не пороть больного чертополохом, а поить его отваром травы. Такой отвар успокаивающе действовал на нервную систему, смягчал или вовсе снимал судорожные конвульсии. Бывали случаи, когда эпилепсия излечивалась полностью. Детей купали в отваре или окуривали дымом сжигаемых сухих верхушек чертополоха, поили отваром его корней при испуге, вызывающем среди ночи внезапное пробуждение с криком.

Нередко чертополохом называют татарник колючий. В ботаническом отношении растения эти разные, однако они очень схожи в одинаковом действии на нервную систему: в малых дозах возбуждают, а в больших угнетают ее, что и требуется для снятия судорожных явлений при эпилепсии.

В народе для отвара берут 2 столовые ложки травы на полтора стакана кипятка. Настояв 4 часа, дают пить по полстакана 3 – 4 раза в день. Из сушеных листьев, удалив колючки, можно сделать порошок и давать больному по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Запить небольшим количеством воды. Никаких побочных явлений не наблюдается даже при длительном применении.

\* \* \*

Многим из нас знаком высокий, атлетически сложенный красавец травяного царства – борщевик. Ранней весной из его молоденьких листьев варят супы. Очищенные от кожицы весенние стебли съедобны в сыром виде. А сладкие на вкус корневища, по своему военному детству помню, вполне заменяют морковь.

В обширном списке лекарственных растений борщевик встречается нечасто, да и говорится о нем скупо. Об этом приходится лишь сожалеть, потому что скрыто в нем немало целебных сил. Вспомним, что писал о нем Амирдовлат Амасиаци: «Если съесть его семена, то растворит слизь и поможет при болезнях желчного пузыря и печени, при желтухе, удушье и падучей, а также при болезнях матки. Если сделать окуривание, то поможет при чрезмерной сонливости. Если его сок смешать с оливковым маслом и вылить на голову, то поможет при той болезни, которую называют летаргией, а также при головной боли. Если же сделать припарку с вином и приложить к высыпаниям, то тоже поможет. Если выпить отвар корня, то поможет при желтухе, болезни печени и астме. Если же сок из кусочка корня выжать на свищи, то очень поможет. Если отжать сок цветка и закапать в ухо, то поможет при язвах в ухе. А если смазать при геморрое, то также поможет».

Высокую оценку дает борщевiku Авиценна, отмечая, что «он очень полезен от падучей». У Авиценны, весьма строго и взвешенно относящегося к лечебным рекомендациям, подчеркивающее слово «очень» употребляется крайне редко.

Издавна не только у нас, но и в болгарской немецкой народной медицине борщевик не без успеха используется для лечения эпилепсии, нервных судорог.

У борщевика в ход идут и трава и корни. Рецепты существуют разнообразные: настои, отвары, спиртовые настойки, свежий сок. Из травы делают настои и отвары – 2 столовые ложки на 0,5 литра кипятка, настоять 2 часа – это дневная норма. Высушенные корни растирают в порошок и дают по 1 грамму 3 – 4 раза в день до еды (примерно по 1/3 чайной ложки). Очень хорош свежий сок корневищ – по чайной ложке несколько раз в день.

Вот еще один из наиболее употребительных рецептов: корни хорошо измельчить, 5 чайных ложек залить двумя стаканами холодной кипяченой воды в глиняной или фарфоровой посуде и оставить на ночь под крышкой. Корни должны настаиваться не менее 8 часов. Утром размешать, дать осесть взвеси. Этот холодный настой выпивается в 3 – 4 приема в течение дня.

\* \* \*

Опять мой низкий поклон чернобыльнику! Я уже говорил, как он используется при бронхиальной астме, злокачественных опухолях. Но на этом его целительные силы не ограничиваются, и он еще не раз будет упомянут.

Водный настой из травы и корней чернобыльника эффективен при эпилепсии. Достаточно сказать, что это лекарственное растение включено в фармакопее Швейцарии, Франции, Норвегии, Бразилии именно как средство лечения эпилепсии, а также аменореи, сахарного диабета. Научными экспериментами установлена способность травы чернобыльника снижать нервно-мышечную проводимость.

Обычная норма приготовления настоя: по 1 чайной ложке измельченной травы и корней на 1 стакан кипятка, настаивать в термосе или в горячей духовке 8 часов. Принимать по трети стакана 3 раза в день, определив индивидуально – до или после еды. Лечение длительное, однако после 45 дней необходимо сделать перерыв.

\* \* \*

Надежным средством при лечении эпилепсии в народе считают душицу. Да, ту самую душичку, которую многие любители добавляют ради аромата в заварку чая.

Для достижения успеха в лечении необходимо набраться большого терпения и регулярно, без перерывов, принимать ежедневно за четверть часа до еды настой травы душицы. Для этого 3 столовые ложки заливают полутора стаканами крутого кипятка, настаивают два часа и пьют в теплом виде по 100 г 3 раза в день. Настой каждый день готовится свежий. Лечение Длится 3 года.

В рекомендациях известного фитотерапевта Н. Г. Ковалевой дозировка указывается следующая: 10 г травы душицы на 300 мл кипятка.

\* \* \*

Сибирские травники иной раз используют от падучей белозор болотный. Растет он на сырых альпийских и субальпийских лугах, в тундре, по берегам рек и болот, но не только в Сибири и на Дальнем востоке, но и в горах Средней Азии, на Кавказе. Встречается и у нас, на Урале, особенно в северных и горных районах. Приметное, красивое растение. Обычно невысокого роста – до 30 – 40 сантиметров, но с крупным одиночным цветком на конце прямого ребристого стебля. Лепестки белые. Приглядевшись,

можно увидеть на них продольные зеленоватые или желтовато-коричневые жилки. Листья сердцевидные, образующие небольшую прикорневую розетку. Белозор относится к ядовитым растениям и требует осторожного обращения.

Тибетская медицина рекомендует белозор при камнях в почках, как желчегонное и жаропонижающее, чаще при кишечных заболеваниях. В Монголии трава используется как сердечно-сосудистое средство. На Кавказе отвар цветков пьют при гонорее и белях у женщин. В народной медицине ряда стран отвар считают эффективным при раке желудка.

Редко где найдешь указание на использование белозора при заболеваниях нервной системы, тем более эпилепсии, хотя теперь экспериментально установлено, что настой травы регулирует сердечно-сосудистую и нервную систему.

Для лечения эпилепсии готовят отвар: 1 столовую ложку высушенной травы с цветками заваривают стаканом кипятка, парят на водяной бане 10 минут, после остывания процеживают, в холодильнике хранят до трех дней. Принимать нужно от 1 до 3 столовых ложек 3 – 4 раза в день после еды. Такой разрыв в дозировке объясняется возрастом и массой тела больного. Детям и вовсе назначают от 1 чайной до десертной ложки. Курс лечения 10 дней. Через столько же времени повторить. Обычно проводится не более 4 курсов. В перерывах между ними принимать порошок из корня дягиля по 0,5 грамма 4 – 5 раз в день.

\* \* \*

В китайской и корейской медицине, а также в Сибири и на Дальнем Востоке эпилептиков лечат спиртовой настойкой из корней шлемника байкальского. Назначают по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Корни настаивают в пропорции 1:10.

Шлемник байкальский, ареал распространения которого начинается с Забайкалья, относится к семейству губоцветных, а в нашей средней полосе встречаются его близкие родственники – шлемник остролистный, высокий, обыкновенный, сомнительный. Все они, в том числе и байкальский, до сих пор не изучены. Известно, например, что все они способны снижать кровяное давление. Шлемник обыкновенный, как и байкальский, тоже обладает успокаивающим действием и снижает нервную возбудимость. Оба способны лечить бронхиты и другие легочные заболевания, благотворны для печени, заживляют раны. И я несколько не удивлюсь, если экспериментально будет доказано противосудорожное действие нашего шлемника обыкновенного, и тогда отпадет необходимость в дальних поездках в Забайкалье за дефицитными корнями его более удачливого в погоне за славой собрата.

\* \* \*

Еще в детстве любил я лакомиться рубиново-красными ягодами костяники. Почти в любом лесу ее можно встретить, пускай не обильно, но несколько горсточек соберешь. И по сию пору не пренебрегаю ею, бродя по лесу в поисках целебных трав – прекрасно утоляет жажду. Растение это тоже лекарственное – отвары травы и листьев эффективны при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного и мочевого пузыря, применяются при почечнокаменной болезни, при грыже, геморрое, некоторых женских болезнях, нарушении обмена веществ. Вон сколько полезных свойств у скромной лесной обитательницы.

А однажды вычитал в одной из книг, что в Забайкалье отвар листьев костяники с успехом применяют при испуге, заикании и эпилепсии. Если обычно принято собирать лекарственные растения сочные, здоровые, не попорченные вредителями, то в этом случае, наоборот, ищут кустики с бурыми и ржавыми пятнами на листьях – результат поражения грибковыми заболеваниями. Берут именно их. Быстро сушат, не давая залеживаться, и готовят отвар из 2 чайных или 1 столовой ложки на стакан кипятка, варят на слабом огне 5 минут и после процеживания дают больному пить по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 10 дней.

Можно приготовить из таких листьев и спиртовую настойку. На 100 граммов водки кладут 1 столовую ложку измельченных листьев, настаивают 2 – 3 недели. Дают больному по 30 – 40 капель 3 раза в день за 20 минут до еды на столовой ложке воды. Через полторы недели лечения делают перерыв на такой же срок, затем повторяют.

\* \* \*

Однажды кончились у меня запасы таволги – лабазника вязолистного. На дворе конец февраля, из-под снега траву не добудешь. Стал искать по знакомым травникам. Ни у кого нет. Не собирают. А зря. Нужна она бывает при многих заболеваниях, вплоть до онкологических. И растение-то не редкое – летом по сырым низинам и лугам полным-полно таволги с ее белыми душистыми метелочками цветков.

При эпилепсии иногда используют корни: 1 чайную ложку заливают двумя стаканами кипятка, парят на водяной бане полчаса и после процеживания дают пить по одной столовой ложке 3 – 4 раза в день до еды.

Можно использовать и сушеные цветки: 1 чайную ложку на стакан кипятка, подержать 15 минут на водяной бане. Принимать так же, по 1 – 2 столовые ложки до еды. Сейчас экспериментально доказано, что цветки таволги оказывают успокаивающее и противосудорожное действие на центральную нервную систему.

\* \* \*

Летом при эпилепсии используется свежая трава подмаренника цепкого. Ее надо истолочь в однородную кашицу, 4 чайные ложки залить двумя стаканами кипятка. После остывания процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день – пить не залпом, а мелкими глотками, как бы смакуя, хотя напиток сей деликатесным не назовешь. Но увь – лекарство есть лекарство, и ради облегчения болезни на все пойдешь.

\* \* \*

Сухие пучки синеголовника всегда можно найти на базарах у торговцев травами – растение это пользуется популярностью. Предлагают от болезни нервов, от бессонницы и эпилепсии: 1 столовую ложку травы залить стаканом воды, довести до кипения, но не варить, а настоять часок-другой, принимать по небольшому глотку 3 – 4 раза в день до еды. Перебирать лишнего не надо, достаточно указанного. Мол, болезнь как рукой снимет, если употреблять длительное время, месяц пить, месяц отдыхать.

Синеголовник в самом деле показан при нервном возбуждении, беспокойном сне с ночными кошмарами. Кому-то, возможно, помогает и при эпилепсии, иначе бы народная медицина не стала бы так упорно держаться за него, но собственные выводы пока сделать не могу за неимением стойких результатов.

Эти несколько рецептов, выбранные мной из множества других, конечно же никоим образом нельзя считать радикальным средством для излечения эпилепсии. Кому-то они действительно способны помочь, но здесь все зависит от первопричины, характера и продолжительности болезни. Трудней всего, а иногда почти невозможно бывает справиться с закодированной в организме наследственностью. Тогда, в очень тяжелых случаях, как успех можно рассматривать значительное облегчение состояния больного, возможность сделать приступы более редкими, смягченными.

Наверное, опять повторяюсь, если скажу, что лечение травами многих тяжелых, хронических болезней требует длительного времени и упорства. Часто используется сочетание нескольких растений. А выбор их обширен. Например, при эпилепсии в народе используются буквица, волчегородник, девясил, дербенник иволистный, донник, зверобой, ива козья, клевер ползучий, крапива, ландыш, можжевельник, мята, очиток едкий, петрушка огородная, пижма, подмаренник мягкий, пустырник, синюха, спаржа, укроп, черника, чистец лесной. Только в моем списке более сорока трав, корней, цветков, семян. Из них я выбираю два или три растения, за редким исключением больше. Когда у одного из моих племянников в младенчестве обнаружились явные признаки эпилепсии (не наследственной, а травматической), ему хорошо пошла валериана – водный настой корня. Попутно были задействованы череда, тмин, борщевик.

Холодный настой валерианы, как я уже отметил, малышам дают по 1 чайной ложке. Порошок из корня борщевика, взятого на кончике ножа – примерно, пятая часть грамма, – можно скатать с медом в пилюлю. Чай из череды заваривается соломенно-желтого оттенка, всякий раз свежий – до одного стакана в день вместо воды. Истолченные семена тмина надо залить холодной кипяченой водой – 1 чайную ложку на стакан – и оставить под крышкой на ночь. Пить по столовой ложке 3 раза в день.

На череду принято смотреть лишь как на противозолотушное средство. А ведь сколько в ней других достоинств! Мало кто знает, что она хороша при заболеваниях суставов – ревматизме, остеохондрозе, подагре. Находит она применение при травматических отеках, переломах костей. Полезна при язве двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете. И при нервных заболеваниях тоже. В тибетской медицине ее относят к числу растений, помогающих при сотрясении мозга. Отпускаемая в аптеке брикетированная череда не годится – разве что только на ванны. Да и сама трава подходит не всякая. Часто ее собирают в начале или во время цветения. У меня другой срок сбора. Поджидаю время, когда четко обозначатся черненькие крохотные пуговки с зачатками бутонов – значит, пора. Как только обретут бутоны желтый цвет, сбор прекращаю. Имеет значение и время сбора – ближе к полнолунию, во второй половине дня вплоть до заката солнца.

Что касается дикого тмина, популярного при желудочно – кишечных заболеваниях, панкреатите и холецистите, ни в одном из справочников не встречал я рекомендаций от нервных болезней, тем паче эпилепсии. Зато поверил Авиценне, применявшем тмин «от болезней нервов, от паралича». Кардамана, как он называет дикий тмин, «помогает от падучей, если ее принять на воде». На те же свойства тмина указывает Амирдовлат Амасиаци: «Помогает при параличе, падучей, всех болезнях холодной природы, в том числе и болезнях нервов».

Во всяком случае, указанный комплекс лечения принес свои плоды. После восьми месяцев лечения мальчик выздоровел. Более двадцати пяти лет минуло с той поры, и, можно считать, болезнь исчезла навсегда.

\* \* \*

К мнению древних врачей не грех прислушаться, вникнуть в сущность предлагаемых ими средств и сделать свои выводы.

«Диоскрид говорит в своей книге, что плоды осокоря, если их пить с уксусом, помогают тому, кто страдает падучей», – пишет Авиценна, ссылаясь на древнегреческого врача, а в других разделах уже самостоятельно указывает на то, что «плоды» не только осокоря – тополя черного, но и тополя белого помогают от падучей.

В народной медицине многих стран при нервных заболеваниях, в том числе и эпилепсии, используют пион лекарственный, или уклоняющийся – марьин корень. Мне самому однажды пришлось помогать молодому человеку, страдающему наследственной формой эпилепсии, и в чередовании с другими травами хорошо проявила себя настойка из цветов дикорастущего пиона уклоняющегося: 3 столовые ложки высушенных лепестков заливаются 0,5 литра водки, после месячного настаивания принимать по чайной ложке три раза в день. Авиценна указывает, что «пион полезен от падучей, даже если его повесить на шею больному. Пробовали вешать на шею пион сам по себе и нашли, что он полезен при падучей, ибо с удалением пиона падучая возвращалась». Такой способ лечения называют симптоматическим, он постепенно начинает возрождаться в наше время и в некоторых случаях неплохо срабатывает.

В числе противоэпилептических средств Авиценна указывал на жабрицу извилистую: «очень помогает от падучей», на лапчатку ползучую: «листья ее в вине дают от падучей; их пьют в течение тридцати дней».

Амирдовлат Амасиаци в книге «Ненужное для неучей», делая частые ссылки на непререкаемый для него авторитет Авиценны, дает много и собственных наблюдений. Ценность его рекомендаций в том, что он указывает на хорошо известные нам и пользующиеся популярностью растения. Например, пишет об аире: «Он поможет при искривлении лица, падучей и при холодной природе всех нервов, а также устраняет забывчивость, судороги и заплетание языка. Он просветляет разум и обостряет органы чувств. Доза его на прием – полграмма». Об иссопе говорит: «Он помогает при падучей и болезнях языка». И о буквице лекарственной, имея в виду сушеные листья: «Если же принять 1 драм с водой, то поможет при падучей и слабоумии и вылечит болезнь печени». Один драм равен 2,942 грамма, то есть дозировку для себя можно определить точно.

# АРАХНОИДИТ, ЭНЦЕФАЛИТ

Мозговые воспалительные процессы снимаются очень трудно, врачи это знают. А иногда и вовсе не в силах помочь, как в случае, о котором собираюсь рассказать.

Одна молодая женщина, перенесшая на ногах печально – грозный гонконгский грипп 1977 года, получила осложнение на голову. Кстати, за несколько лет до этого она перенесла арахноидит – воспаление паутинистой оболочки мозга. Теперь диагноз оказался более суровым: постгриппозный инфекционно-аллергический энцефалит. Опытные профессора в отчаянии опустили руки: «Мы бы поставили вас на ноги, если б вам шли антибиотики...» А ее организм уже не воспринимал даже такие вспомогательные средства, как инъекции препаратов алоэ, витаминов. Шло бурное отторжение любых лекарств. Состояние чем дальше, тем больше ухудшалось. Больная изнемогала от сильнейших приступов головной боли, теряла зрение, подвижность – самостоятельно не могла сделать и двух шагов. Дали инвалидность, но ведь это милосердие, к сожалению, не лечит.

У меня, как на грех, выбор трав оказался не очень богатым. Можно было бы приготовить препараты из мускатного ореха, подснежника Воронова, гармалы обыкновенной, но все эти растения южные, не всегда до них доберешься. Пришлось максимально использовать то, что имелось.

Начали с валерианы. Не с аптечной, а водных настоев корня дикорастущего растения. (Валериана, выращиваемая на промышленных плантациях, значительно слабее). В медицинской литературе не рекомендуют принимать валериану более двух месяцев подряд, иначе могут появиться головные боли, беспокойство, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта. Но тут уж было, как говорится, не до жиру, быть бы живу. Напротив, именно валерианой удавалось в какой-то степени приглушить головные боли, обостренное чувство страха, светобоязнь, отвращение к еде.

Мозг оказался пораженным в области темени, туда и было направлено наружное применение концентрированной настойки корня кровохлебки. Измельченные, они заливаются разбавленным спиртом или водкой ровно настолько, чтобы дать им разбухнуть и находиться в состоянии жидкой кашицы. После процеживания из полулитра спирта, взятого для настойки, выходило лишь около ста граммов темно-вишневого лекарства.

Настойка втиралась в кожу головы 2 – 3 раза в день, иногда и чаще. Применение тоже длительное. Это очень сильное противовоспалительное средство при арахноидитах, энцефалитах, менингитах.

На протяжении двух лет валериану я чередовал со спиртовой настойкой марьянникова корня – пиона уклоняющегося. Столовую ложку растертого корня заливал 100 г водки на 9 дней. Давал пить в течение месяца по 40 – 50 капель 3 раза в день. После двухнедельного перерыва курс повторяли.

Это и были три кита, на которых держалось лечение. В качестве вспомогательных средств давал настой сухой травы зимостойкой зонтичной – чайная ложка на полстакана кипятка, настоять в тепле 2 часа, пить по глотку 3 – 4 раза в день. Весной давал по столовой ложке до еды сок, выжатый из свежесорванных одуванчиков. Противоаллергическим средством служила череда.

От сильнейшей гипотонии пробовал применять настойки золотого корня, элеутерококка, левзеи, заманихи, однако они переносились плохо, и тогда на выручку пришла спиртовая настойка мордовника: 5 граммов очищенных семян на 100 граммов

водки. После трех недель настаивания назначалось от 10 до 15 капель 2 – 3 раза в день. Это не только помогло сдвинуть с критической точки и поднять до необходимого уровня давление, но и уменьшило головные боли, положительно повлияло на миопатию – мышечную слабость, улучшило работу сердца. Мордовник изучен мало, упоминается редко и еще реже находит практическое применение. Но здесь я имел полную возможность убедиться в том, как он благотворно действует при поражениях центральной и периферической нервной системы.

Особенно тяжелым был первый год. Порою казалось, что все усилия напрасны, что никогда не прекратятся жестокие дизэнцефальные кризы. У больной не слушались ноги. Приходилось ей преодолевать себя, учиться ходить по два-три шага, держась за стол. Борьба за жизнь длилась почти два года, а все это время шло лечение травами – под вынужденным пассивным наблюдением врачей. Они лишь время от времени снимали кардиограммы, энцефалограммы, выписывали рецепты на димедрол и некоторые виды транквилизаторов, которые организм со временем начал воспринимать.

Посттриппозный энцефалит страшен тем, что после него больные практически не выздоравливают, оставшиеся в живых слепнут, глохнут, теряют подвижность. Мою больную вскоре после лечения сняли с инвалидности, она вернулась на работу и трудится по сей день.

## ПАРАЛИЧИ

Это мне самому знакомо не понаслышке. В начале 1981 года, всего семь месяцев спустя после тяжелого инфаркта, меня прихватил инсульт: левосторонний паралич с сильным парезом лицевого нерва. С января по май отлежал в больнице и был выписан, как отмечают в таких случаях, с некоторым улучшением, хотя так и не закрывался левый глаз, оставался перекошенным рот, при ходьбе привлекал ногу. Очень благодарен врачам, они действительно помогли всем, чем могли. Остальное лечение взял в собственные руки. Назначенными медикаментами не пренебрегал, правда, выбирал из них наименее токсичные. Основной же упор делал на травы, начав пользоваться ими еще в больничных условиях. В итоге такого дополнительного самолечения уже летом смог выбраться в горнолесной район в верховьях Инзера, жил в палатке, удил хариусов в горной речке, собирал таежные травы.

Из рецептов не собираюсь делать тайну. Авось, еще кому –нибудь они помогут.

\* \* \*

Для приема внутрь полезен марьин корень, причем в данном случае не столько сам корень, сколько собранная в начале цветения трава. Настой готовится из 2-х чайных ложек на стакан кипятка, время настаивания 4 часа. Травники обычно прописывают по 1 – 2 столовые ложки на прием, 3 раза в день, но в отдельных случаях и не на продолжительное время – до 3 – 4 недель – допускается доза до четверти стакана. За тем на 10 дней перерыв.

Одновременно с травяными настоями следует пить мумие. Я пользовался им почти с первых дней болезни, растворяя в 20 мл воды комочек размером со спичечную головку – утром натошак и незадолго до обеда.

\* \* \*

К сильным средствам относится дурман. Рецепт дан в разделе о судорожных состояниях, однако применим он и при параличах. В тех же целях использует дурман ге-

меопатия. Лечебное действие этого растения проявляется именно в микродозах, и всегда следует помнить об осторожности в обращении с ним.

Не был забыт и любимый мною девясил. Отвары из корней – 1 столовая ложка на стакан, варить 5 минут – чередовал со спиртовыми настойками и девясилковым вином. Кстати, Авиценна, говоря о лечебных свойствах девясила, отмечал, что он «в виде питья или лекарственной повязки с вином также помогает от паралича лицевого нерва и от падучей». Он же указывал на лавр: «Это хорошее средство от расслабления нервов, общего паралича и паралича лицевого нерва». Из листьев благородного лавра готовится масло: 30 граммов хорошо измельченных листьев надо настаивать одну неделю в 200 граммах подсолнечного масла, процедить и втирать по ходу веточек лицевого нерва, в парализованные части тела. Можно принимать и внутрь по 1 чайной ложке 2 – 3 раза в день.

Несколько слов еще об одном ценном растении, о котором Авиценна писал: «Одна дарахми его, употребляемая ежедневно в виде лекарственной повязки, помогает от паралича и от разрыва мышц». Это – переступень белый, одно из древнейших средств народной медицины многих стран. Применяется он при многих заболеваниях. Авиценна под лекарственной повязкой подразумевал мазь, с ежедневной дозировкой в одну дарахми – 4,25 грамма.

В отечественной народной медицине при параличе и воспалении нервных сплетений употребляют и отвар из корня, и спиртовую настойку.

Отвар готовят из 1 чайной ложки измельченных корней на 100 мл кипятка, выдержав 20 минут в кипящей водяной бане. Не дожидаться остывания, процедить горячий отвар через несколько слоев марли. Хранить в холодильнике, не допуская закисания. Принимают отвар по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды на протяжении одной недели. Затем неделю отдыхают, и вновь на такой же срок повторяют лечение. Растение ядовитое, поэтому требует предельной осторожности.

Для спиртовой настойки 2 чайные ложки сушеных корней выдерживают 3 недели в 100 мл водки. Принимают по 10 капель 3 раза в день после еды. Настойка используется и для втираний в парализованные части тела.

\* \* \*

Очень ядовит волчегодник, волчник обыкновенный, называемый в народе волчьим лыком. Растет невысоким кустиком и очень красив ранней весной, когда тонкий ствол, точно праздничными фонариками, украшен нарядными, душистыми розовыми или пурпуровыми цветками, распускающимися еще до появления листьев.

У волчегодника берут кору, мелкие веточки, ближе к осени – сочные красные ягоды, а осенью корни. Используются разные части растения при бессоннице, эпилепсии, невралгиях, параличах, а также при хроническом ревматизме, подагре, воспалении толстой кишки, желтухе, при высокой температуре и водянке живота. Умельцы применяют его при раке. Наши предки измельченную кору прикладывали к местам укусов ядовитых змей, бешеных собак.

При параличе обычно пользуются спиртовой настойкой. Берется всего 1 грамм коры или корней на 100 мл спирта, разбавленного до 70°. Я пользовался водкой, только настаивал не 2 недели, а вдвое дольше – 1 месяц. Внутрь можно принимать по 1 – 2 капли 3 раза в день после еды и не долго, до 7 – 10 дней. Лучше всего применять наружно – для втираний. И не столько самой настойкой, сколько приготовленной из нее

мазью. Для ее приготовления надо разогреть на кипящей водяной бане ланолин, влить на 50 граммов 20 мл настойки, размешать до полного растворения, затем постепенно, не прекращая помешивания, добавить 50 г разогретого вазелина. Мазь втирается по ходу нерва, обработанные ею места укутываются фланелью.

\* \* \*

С почтением отношусь я к водянике черной, которую северяне называют вороникой, шикшей.

Чай из травы, собранной во время цветения, придется по вкусу и здоровому человеку при общем утомлении. А в научных трудах указывается, что экспериментально установлена способность препаратов водяники предупреждать развитие эпилептиформных судорог, а также оказывать защитное действие при повреждениях центральной нервной системы и желудка. (У меня не научный труд, поэтому не считаю обязательным давать ссылки на специальную литературу.)

Трава водяники, вечнозеленого кустарничка со съедобными ягодами, используется в народной медицине при головной боли, эпилепсии, параличах. 2 чайные ложки травы заваривают стаканом кипятка. После двухчасового настаивания пьют по трети стакана 3 раза в день. Можно заваривать 2 столовые ложки на 0,5 л кипятка в термосе на ночь – это дневная норма.

Меньше возни со спиртовой настойкой: 1 объемная часть водяники (травы) на 2 части водки, настаивать 9 дней, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. А вечером принять ванну с отваром: четыре-пять горстей травы на 3 литра воды, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить и влить в ванну. Продолжительность лечебной ванны 20 минут.

\* \* \*

Ванны при параличах играют немаловажную роль. Особенно из корней шиповника. Их надо порубить на мелкие кусочки. Для одной процедуры достаточно 200 г или половины пол – литровой банки. Варить в 3-х литрах воды на малом огне 30 – 40 минут, не доводя до бурного кипения. Сняв с огня, настоять 15 минут, процедить, влить в ванну. Прием ванны длится 20 минут. Она не должна быть горячей, не выше 38 градусов.

Хорошо подходят для ванн отвары плодов и веток можжевельника. Их отваривают в том же количестве сырья и воды, как и корни шиповника. Один вид растения используется на 8 – 10 ванн, затем заменяется другим.

\* \* \*

Прием ванн сочетается с компрессами и втираниями настоев и экстрактов в онемевшие части тела. О некоторых настойках и мазях было уже сказано. Для компрессов подходит и упомянутый выше отвар можжевельника, а еще лучше спиртовая вытяжка из него. Горсть ягод и две горсти измельченных веток надо залить 0,5 литра водки, настоять две недели. Настойку, понемножку подливая в ладонь, втирают в тело.

Делают втирания и водочной настойкой чабреца. Настойку я готовлю из восьми столовых ложек травы на пол-литра водки. Можно принимать ее и внутрь по 30 – 40 капель 3 раза в день.

При восстановительном периоде после инсультов очень полезным может оказаться одуванчик. Начиная с ранней весны – сок из свежего растения по 1 чайной ложке 3 раза в день. С осени – отвар корней или водный настой сушеных листьев. Для отвара кладут 1 столовую ложку корней на стакан кипятка, парят на водяной бане 15 минут. Это дневная доза. Я отдаю предпочтение взвару: 1 столовую ложку корней заливаю 0,5 л кипятка и всю ночь настаиваю в термосе. Выпить все это в 3 приема до еды. При запорах, а они недопустимы при инсульте, лучше пользоваться порошком из корней, несколько раз пропущенных через кофемолку – по половине чайной ложки 3 раза в день.

Нельзя при инсульте пренебрегать и крапивой. Бе сушеные листья, как и у одуванчика, заваривают из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, настаивают в тепле 1 час. После процеживания пьют от двух столовых ложек до четверти стакана 3 – 4 раза в день до еды.

## ТРАВМЫ ГОЛОВЫ

При черепно-мозговой травме одним из лучших средств считается пажитник сенной – однолетнее травянистое растение из семейства бобовых, с мелкими бледно-желтыми цветками, образующими к осени слегка изогнутый боб, внутри которого полтора десятка желтоватых ромбической формы семян с приятным запахом. Пажитник сенной, в основном, используют как кормовую культуру для крупного рогатого скота. В народной медицине применяют семена.

В данном случае 1 столовую ложку хорошо истолченных семян заливают 1 стаканом кипятка, парят на водяной бане 15 минут и после остывания процеживают, доводя кипяченой водой до прежнего объема. Принимают по одной трети стакана перед едой в охлажденном виде.

Или же растирают семена в порошок в фарфоровой ступке, употребляют по 1 чайной ложке, смешивая с вареньем или запивая пятидесятиграммовой рюмкой красного вина.

К пажитнику сенному очень близок и пажитник плоскоплодный, только встречается он очень редко, в то время как сенной выращивается во многих сельских хозяйствах.

При сотрясении или контузии головного мозга более всего доступен пустырник: 8 столовых ложек сухой травы заливают двумя стаканами кипятка, ставят на 15 минут в кипящую водяную баню, после процеживания пьют по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды.

У кого низкое или нормальное кровяное давление, тому показана, особенно при сотрясении мозга, спиртовая настойка аралии маньчжурской – по 30 – 40 капель 2 – 3 раза в день во время еды. Людям с повышенным давлением назначается минимальная доза – по 10 капель 2 раза в день.

Курс лечения настойкой аралии до 3-х недель. Через одну – две недели перерыва курс лечения повторяют. Желательно проводить его под наблюдением врача, постоянно контролирующего артериальное давление.

После тяжелых операций при черепно-мозговых травмах в народной медицине как тонизирующее и ободряющее средство дают отвар листьев или коры плюща обыкновенного: 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане полчаса, после остывания процеживают и добавляют кипяченую воду до исходного объема. Плющ ядовит, поэтому дозировка строгая: по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день.

## СКЛЕРОЗЫ

Когда в моей амбулаторной карте появилась запись: «атеросклероз сосудов головного мозга», я не придавал ей особого значения. Приятного, конечно, мало – частые головокружения, нарушение сна, ухудшение памяти – вот чем все это грозило, но в моем возрасте у кого нет атеросклероза? Стоит ли бить тревогу? Тем более что я не отношу себя к той категории людей, которые из любой мало-мальской болячки делают чуть ли не трагедию. Но однажды показательный урок преподнес мне один молодой врач. Во время приема у него на столе лежал, невольно бросаясь в глаза и вызывая удивление, обрезок проржавевшей насквозь водопроводной трубы. После привычной процедуры осмотра он не стал много говорить, лишь обронил как бы невзначай, кивнув в сторону ржавой трубы: «Вот и ваши сосуды такие же...» Столь образное сравнение оказалось сильнее всяких слов. Пришлось взяться за лечение.

Из множества записанных в разные годы рецептов я выбрал для себя наиболее подходящие, то есть легко осуществимые. В середине мая, выждав начало цветения лугового клевера, собрал его пахнущие медом розовые головки с прицветками, высушил в тени, чтобы сохранить естественную окраску, затем сделал необходимое лекарство.

Готовят его так: литровую банку надо наполовину наполнить цветками клевера, залить доверху водкой и поставить в темное место. Через две недели настойка готова к употреблению. Откроешь крышку – тотчас в нос ударяет благодатный аромат цветущего луга. Вкус тоже отменный, неприятная водочная горечь исчезает почти полностью. Но как бы ни был хорош напиток, принимать его нужно всего одну столовую ложку в день перед обедом или на ночь. Курс лечения длится 3 месяца. После двух недель перерыва проводится повторный трехмесячный курс.

Это очень помогает при атеросклерозе, сопровождаемом головными болями, постоянным шумом или звоном в ушах. Все эти симптомы проходят довольно скоро. Причем, как мне не раз приходилось убеждаться, настойка клевера обладает еще одним неоценимым качеством – устраняет внутричерепное давление даже в тех случаях, когда другие средства не помогают.

Одного цикла лечения клевером хватает на три года, после чего его можно повторить.

В середине семидесятых годов огромную популярность обрел рецепт приготовления и использования спиртовой настойки чеснока, найденный в одном из тибетских монастырей и датируемый 4 – 5 тысячелетием до нашей эры. Напомню, что готовится он из 350 г очищенного и тщательно растертого в фарфоровой посуде чеснока. Из этой массы снизу, где больше сока, берется 200 г, заливается в стеклянной посуде 200

г чистого спирта, настаивается в темном прохладном месте 10-12 дней. Настойку принимают за 15 – 20 минут до еды в четверти стакана холодного молока, начиная с одной капли и с каждым приемом увеличивая на одну каплю, 3 раза в день. К концу пятого дня это будет: 13 – 14 – 15 капель. Затем так же по одной капле убавлять, дойдя до одной исходной, затем с одиннадцатого дня принимать по 25 капель 3 раза в день до полного использования настойки.

Это, якобы, очищает организм от жировых и известковых отложений, в результате чего сосуды становятся эластичными, что предупреждает склероз, стенокардию, инфаркт миокарда, восстанавливает зрение и даже омолаживает организм. Вполне возможно, что это соответствует истине. Не надо только забывать о том, что препараты чеснока противопоказаны при заболеваниях почек. Нельзя его употреблять при судорожных проявлениях и эпилепсии, беременным женщинам. И особенно должны воздержаться от лечения чесноком полнокровные люди.

\* \* \*

В народе хорошим средством при склерозе сосудов головного мозга считается кора обыкновенной рябины. Это испытано и противопоказаний не имеет. В особенности им могут воспользоваться молодые люди с запущенными формами склероза.

Кору рябины собирают ранней весной с началом сокодвижения, снимают ее с веточек не толще пальца. Сушат не в печи, а на воздухе. Перед приготовлением отвара кору надо хорошо измельчить. 5 полных столовых ложек заливают 0,5 литра сырой воды, доводят до кипения и продолжают варить на слабом огне 2 часа под крышкой. После процеживания пьют по маленькой винной рюмке (25 – 30 г) 3 раза в день до еды. Отвар, чтобы не закисло, держат в погребе или в холодильнике, но перед употреблением подогревают. Курс лечения 1,5 – 2 месяца.

\* \* \*

Неплохие результаты при атеросклерозе дает спиртовая настойка девясила. Одну треть банки сушеных корней надо залить доверху водкой, плотно закрыть и настоять 2 недели. После процеживания принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды на протяжении полутора-двух месяцев.

\* \* \*

При склерозе сосудов головного мозга с гипертонией, головокружениями, онемением рук или ног нередко пользуются простейшим домашним средством. Скорлупу пятнадцати грецких орехов отваривают в стакане воды 15 минут при самом слабом кипении, затем сразу переливают в термос и настаивают 2 часа. После процеживания скорлупу не выбрасывают, снова заливают стаканом воды, варят столько же времени и так же настаивают в термосе. Затем оба настоя соединяют и хранят в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Лечатся в течение одного месяца.

\* \* \*

Даже научная медицина не отрицает того, что неплохим антисклеротическим действием обладает репчатый лук, в особенности при повышенном давлении. Принимают свежий сок. Обычно его смешивают с равным количеством меда. Если сделать стакан на стакан, то этого количества вполне достаточно на разовый курс, рассчитанный

на 3 недели. При необходимости лечение продлевают до двух месяцев. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды или в промежутках между едой.

Хотелось бы отметить, что свежий лук с медом назначал своим больным Гиппократ, В народе луком лечат импотенцию, гипертрофию предстательной железы. Соком, смешанным с медом, смазывают веки для улучшения зрения.

\* \* \*

Самым тяжелым и практически неизлечимым считается в медицине рассеянный склероз. Тем не менее народными целителями делаются попытки если уж не вылечить полностью, то хотя бы приостановить развитие болезни. Используется, между прочим, уже упомянутый репчатый лук. Часто пробуют лечить цветками гречихи и, кор неவிщами девясила, листьями земляники лесной, крыжовником, кукурузой, пшеницей и даже выращиваемым в домашних условиях каланхоэ.

Среди знатоков народной медицины при лечении рассеянного склероза пользуется уважением красный мухомор. Я же, не отрицая других средств, с доверием отношусь к мордовнику. У специалистов нет о нем единого мнения. Одни считают растение ядовитым, другие малотоксичным и не вызывающим побочных явлений. Здесь все, как и в случаях с другими травами, зависит от дозировки. В малых пропорциях мордовник повышает давление, что используется при гипотонии, а в больших, напротив, снижает. Суточная доза при нормальном давлении 2 – 3 чайные ложки семян мордовника на стакан кипятка. Настаивать 8 часов в тепле, желательно в термосе. Стало быть, при необходимости дозировку можно уменьшить или увеличить наполовину с учетом давления. Но не более, ибо чрезмерные дозы, если мерить горстями, могут вызвать судорожные явления.

После двух месяцев лечения необходимо сделать десятидневный перерыв. При соблюдении правил и настойчивом лечении у больных рассеянным склерозом восстанавливаются в какой-то степени двигательные функции, заметно улучшается самочувствие.

Мордовник с успехом применяется и при атеросклерозе.

# ПЬЯНСТВО И ПОХМЕЛЬЕ

Алкоголизм отнесен медициной к заболеваниям нервной системы. Я бы добавил: к самым распространенным заболеваниям, и корни кроются глубоко в недрах психики. Вспоминается, в одном из научных журналов был описан опыт, произведенный учеными над животными. В две клетки поместили крыс, в каждой поставили возле кормушек по два блюдечка с водой. В одном блюдце вода чистая, в другом разбавлена спиртом. В контрольной группе условия были созданы нормальные, а подопытную группу подвергали разным испытаниям: неожиданно включался яркий свет, внезапно завывала сирена, клетку вдруг начинало трясти от вибрации. Не знаю, дышали ли бедные зверьки загазованным воздухом, ели ли отравленную пестицидами и другой химией пищу, но их существование сопровождалось постоянными стрессами. И вот однажды они, минуя блюдце с чистой водой, принялись жадно лакать ту, в которую был добавлен спирт. Крыс, живущих нормальной жизнью, невозможно было принудить к этому и силой.

Борьба с пьянством злободневна не только сегодня, она ведется на протяжении многих столетий. Сейчас имеются сильные медицинские средства, однако и народными пренебрегать не следует.

\* \* \*

Для начала расскажу об одном забавном случае. Как-то раз прибежала ко мне перепуганная насмерть соседка – позвонить в скорую. Всей семьей ели на ужин жареные грибы, у зятя сильное отравление. Больше никто не пострадал – ни сама, ни дочь, ни внуки, а вот с Сашей плохо, и тошнит его, и рвет, аж всего наизнанку вывернуло. Грибы-то, по ее словам, хорошие, не на рынке купленные, а собранные своим человеком, надежным, отлично разбирающемся в грибах съедобных и несъедобных. Половину пожарили, другую половину на суп оставили.

Когда соседка показала оставшиеся грибы, не затесались ли среди них какие-либо ядовитые поганки, я сразу увидел смутно-сероватую бархатную шляпку навозника, иногда в изобилии встречающегося на сельских выгонах по соседству с шампиньонами. Сразу успокоился сам и всех остальных успокоил, мол, ничего страшного не произошло, нет никакой необходимости вызывать «скорую помощь».

Дело в том, что гриб этот, навозник серый, обладающий приятным запахом и вкусный на сковороде, абсолютно безвреден, однако водится за ним удивительное свойство: он терпеть не может пьяниц, и только у них, даже если выпита одна рюмка спиртного, вызывает отправление с сильной тошнотой и рвотой, покраснением лица, жутким сердцебиением. Особого вреда организму это не причиняет, хотя напугать может основательно. Вот и с Сашей произошло то же самое. Большой любитель выпить, он к алкоголикам себя не причислял, хотя очень часто возвращался с работы под хмельком, либо перед ужином выпивал полбутылки «для аппетита».

На другой день он к грибам не притрагивался, но стоило ему выпить рюмку – симптомы отравления повторились с той же силой. Мало приятного ожидало любителя хмельного и два дня спустя, когда он вновь потянулся к водке. Ведь достаточно один раз поесть серого навозника, как и без его употребления при последующем приеме алкоголя проявляется рецидив отравления. Его действие ослабевает лишь несколько дней спустя. Саша этого не знал, а теща воспользовалась случаем, внушив ему, что коли уж сам организм не принимает спиртного, стало быть, дела совсем плохи, тут, мол,

и концы отдать недолго, ведь сколько раз раньше предупреждали, а ты и слушать не хотел, вот и сам теперь себя вини... И еще разок-другой попотчевала его такой же грибной жарехой. Перепуганный не на шутку зять с полгода не мог смотреть на водку без содрогания, ожидая от нее самых ужасных последствий. Жить – то хочется...

\* \* \*

Навозник не всегда и не всем доступен, отыскать его могут одни опытные грибники. И места надо знать, и уметь отличить от некоторых похожих на него поганок. Да и действует он только в свежем виде, не слышал, чтобы его сушили впрок. Зато существуют другие аналогичные средства.

В деревнях издавна пользовались корнем копытня европейского. Его так и называют иногда: винный корень, рвотный корень. Лекари часто пользовались им, когда необходимо было вызвать у больного рвоту, особенно при пищевых отравлениях. Женщины, измученные пьянством мужей, тоже прибегали к его помощи: в стакан с водкой незаметно подливали столовую ложку крепкого отвара из корневищ. Когда мужика после каждой попойки хорошенько продерет, он невольно с опаской начинает поглядывать на водку-злодейку. Ежели вновь душой потянется к ней, тут уж опять жена незаметно делает свое дело, всякий раз сердобольно внушая, что, мол, сама плоть противится поганой злодейке, пора остановиться, покуда не поздно. Есть много свидетельств о положительном действии этого способа на некоторых пьяниц, не успевших еще обреченно махнуть рукой на жизнь. Но хронический алкоголизм одним копытнем уже не остановишь, здесь требуются более радикальные меры.

Рвотный рефлекс к алкоголю, подобно копытню, вырабатывает и вечнозеленый обитатель мшистых хвойных лесов – баранец. Впрочем, и к табаку тоже. Перед тем, как человек собирается выпить или закурить, ему под каким-нибудь предлогом дают пятипроцентный отвар из травы баранца. Но тут необходимо отметить, что растение очень ядовитое, его нельзя принимать при тяжелых заболеваниях сердца и центральной нервной системы, а также пожилым людям.

Для того, чтобы не допустить неправильного применения травы баранца, ссылаюсь на апробированный медицинский рецепт: 10 г (2 чайные ложки) измельченной травы кипятят на слабом огне в стакане воды в течение 15 минут, после остывания фильтруют, отжимают и доводят вытяжку водой до исходных 200 мл. Принимают по 80 – 100 мл свежего отвара и через 3 – 15 минут рюмку любого алкогольного напитка – водки, вина, бормотухи, одеколona и т. п. Причем одновременно нужно нюхать этот напиток. Рвотная реакция наступает через 10 – 15 минут.

Если с баранцом иметь дело опасно, то совершенно безвреден золототысячник, тоже используемый в борьбе с алкоголизмом. К четырем его частям добавляют одну часть полыни горькой. Столовую ложку смеси заваривают кипятком, настаивают два часа и дают пить по столовой ложке 3 раза в день до еды.

\* \* \*

Полынь, по-видимому, полезна при алкогольном отравлении. Недаром еще Авиценна отмечал, что «если отвар полыни выпить перед тем, как пить вино, то он поможет от похмелья». По его же мнению, «айва помогает от рвоты и похмелья, утоляет жажду и укрепляет желудок, принимающий излишки. Питье, настой и отвар айвы, если пить их после вина, препятствует похмелью».

Можно воспользоваться и другим его советом, купив на рынке гранат, в особенности кислый: «Гранатовый сироп и густо сваренный сок граната помогает от похмелья».

Амирдовлат Амасиаци считал, что капуста «препятствует опьянению, а также полезна хмельному». У него же говорится о лавре: «Если отрезать кусочек его листа и не бросить его на землю, а прикрепить позади уха, то сколько бы человек ни пил вина, он не пьянеет».

На Руси считалось, что в случаях острого алкогольного опьянения отрезвляющее действие способен произвести водный экстракт травы зверобоя. И еще один совет из старинного лечебника: «Трава дикий хмель растет по полям, шишки желты; та трава с мятою угодна пити поутру рано, то хмель не возьмет, сколько ни пей».

А может быть, и вовсе не надо пить допьяна, чтобы не обращаться потом за помощью к травам?..

# РАСТЕНИЯ ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

## ЗДОРОВАЯ ПИЩА И ЦЕЛЕБНОСТЬ РАСТЕНИЙ

Пожалуй, ни об одном органе человеческого тела не создано столько пословиц и поговорок, сколько о желудке. Не потому ли, что иногда, как говорят в народе, «брюхо дороже головы бывает»? Ведь «голод – не тетка, мороз – не брат», временами «голод пуще огня жжет», а «пустой живот и голову опустошает», ибо «нет ничего тяжелее пустого желудка». Да, «пустое брюхо ко всему глухо», сама жизнь подтверждает, что «когда приходит голод – уходит стыд».

Все это я на себе познал еще в детстве, обездоленном войной, когда мальчишеские набегі в чужие сады и огороды – не из озорства, а с риском для жизни и ради выживания – бывали не самым тяжким грехом. Но суть не в том. К пословицам и поговоркам я обратился неспроста. В них, пускай в аллегорической форме, даются мудрые и полезные советы, выверенные веками медицинские наблюдения.

С чего начинаются желудочные заболевания? Причин много. Одна из них – некачественная пища. Вот почему «добрый повар стоит семи докторов». Башкиры говорят: «Тяжелую болезнь хорошая пища лечит». Примерно такой же мыслью навеяна молдавская поговорка: «Крестьянский стол мало болезней приносит». То есть пища должна быть здоровой, иначе «сладко естся – плохо спится», «сладкая еда полезна для тела, но вредна для костей».

Тяжелый удар для желудка – переедание: «не с поста, а с обжорства мрут люди», «лучше мало есть, чем много болеть», потому что «кто ест, когда сыт, тот зубами себе могилу роет», и даже «пища богов, если съесть ее слишком много, становится ядом».

Очень важен режим питания. Крылатой сделалась пословица: «Завтрак съешь сам, обед раздели с товарищем, ужин отдай врагу». Издавна подмечено, что «скромный ужин продлевает жизнь», «не передай в ужин, тогда и врач не нужен» и вообще «без ужина подушка под головой мягче», «ужин не нужен, был бы обед дружен».

Целый ряд пословиц и поговорок указывает на целебные для человека съедобные и огородные растения: «жгуча крапива родится, да во щах пригодится», «щавель да сурепка – здоровье крепко», «лук от семи недугов лечит», «кто ест лук, тот избавлен от вечных мук». Самой ближней, а порою единственной аптекой для крестьянина был его огород, где не переводились капуста, репа, редька, хрен. Вот и говорили: «хрен да капуста брюха не испортят», «ешь хрен едуч и будешь живуч».

Все виды овощей широко применялись в народной медицине, но, употребляемые в качестве лекарства, они имели конкретную рецептуру, потому что, если вспомнить другие поговорки, «лекарство не дается мешками», потому что «и лекарство в излишке – яд». Хрен и редька, например, в малых дозах усиливают выделения желудочного сока, улучшают пищеварение и перистальтику кишечника, однако имеют серьезные противопоказания при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях поджелудочной железы, хронической сердечной недостаточности, при зобе, при беременности.

Начиная разговор о желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, почек и других внутренних органов, я постараюсь придерживаться еще одного мудрого совета восточной поговорки: «Лекарство, что стоит тысячу монет, растет у самого плетня».

## ГАСТРИТЫ

У любого плетня можно найти ценнейшее лекарственное растение – лопух большой или паутинистый. Реже попадаются на глаза лопух лесной, лопух мелкий, тоже применяемый в народной медицине.

Когда человека преследуют частые воспалительные процессы в слизистой желудка, я бы посоветовал ежегодно весной проводить простейший курс лечения: на протяжении двух-трех недель съедать каждый день по 4 – 5 свежевыкопанных молодых корней лопуха. Толщиной с палец, с легко отслаивающейся кожурой и белой мякотью, они пресноваты и, возможно, не так вкусны, как в печеном или жареном виде, зато обладают большой целебной силой.

Одно плохо – свежие корни не выдерживают даже непродолжительного хранения, через несколько часов начинают терять свои полезные качества. Бесполезно оставлять их на другой день.

Можно корни лопуха засушить впрок, но не весной, а осенью, когда они станут толстыми и мясистыми. Брать надо корни только первого года жизни, потому что двухлетние, с отцветшего и ошетилившегося репьями растения, становятся дряблыми, деревянистыми, непригодными для лекарственных целей. Лучшая пора копать корни, когда луна на ущербе, вечером – вплоть до заката солнца. Напомню, что мыть их нежелательно, так как при соприкосновении с водой в них быстро начинаются бродильные процессы. Проще очистить остатки земли жесткой щеткой после подвяливания. Если уж ненастье на дворе, то корни, быстро отмыв в холодной проточной воде, надо тотчас же обсушить тряпкой.

Есть несколько способов приготовления настоев и отваров из лопуха, но для лечения гастритов самым лучшим может стать холодный настой: 1 чайная ложка тонкоизмельченного корня на стакан кипяченой воды комнатной температуры. Настаивание длится не менее 5 часов. Проще делать это на ночь, перед сном. Утром процедить. Принимать по трети стакана незадолго до завтрака, обеда и ужина. Курс лечения не определен строгими рамками, проводится он до полного излечения. К лопуху никаких противопоказаний нет. Зато этот настой способен одновременно оказать пользу при диабете, ревматизме, остеохондрозе.

\* \* \*

Из других растений, встречающихся буквально на каждом шагу, но оцениваемых в тысячу монет, в первую очередь следует назвать подорожник. Если быть точным, то его самый распространенный вид: подорожник большой. Его сок пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды. На зиму свежий сок консервируют спиртом или водкой, смешивая в равной пропорции.

Для лечения как острых, так и хронических гастритов используются, помимо сока, сушеные листья: 3 чайные ложки на стакан кипятка, настоять 6 – 8 часов, принимать по трети стакана за полчаса до еды.

Многие клиницисты считают, что препараты подорожника допустимы лишь при пониженной кислотности, а при гиперацидных гастритах и язвенной болезни желудка

ка с повышенной секрецией противопоказаны. Не спорю, лучшие результаты лечения действительно достигаются при пониженной кислотности желудка. И тем не менее, опираясь на собственные наблюдения, полностью разделяю мнение некоторых опытных травников, что подорожник оказывает на желудок регулирующее действие как при пониженной, так и повышенной кислотности.

Подорожник универсален, поэтому я еще не раз буду ссылаться на него, но сейчас, пользуясь случаем, хочу обратить внимание на сроки его сбора. Цветет он обычно с конца мая до августа, в эту пору и рекомендуют брать листья. У меня сроки более сжатые: с начала майского цветения и в первой половине июня, пока листья нежны и бархатны, как девичья кожа. В середине и к концу лета они делаются грубее, поэтому беру их очень редко, лишь по великой необходимости. И вовсе нет смысла рвать их для сока или сушки в то время, когда приходит черед копать корни, собирать семена. И в народе подмечено: лучший подорожник тот, что взят до Ивана Купалы.

\* \* \*

При желудочно-кишечных болезнях не обойтись без татарского зелья – аира. Это древнейшее лекарственное растение, высоко оцененное Диоскридом, Галеном, Авиценной. Татарским зельем его прозвали на Руси потому, что занесено было к нам во время татаро-монгольского нашествия в XIII веке. Конники Чингисхана и Батые, привыкшие у себя на родине пить только ту воду, где растет аир, везли его корневища с собой и бросали в водоемы завоеванных стран. В тех реках и озерах, где аир приживался, вода считалась чистой, безопасной для здоровья воинов и их коней. Так уроженец Китая и Монголии расселился на всех территориях, подвластных Золотой Орде.

Водный настой корневищ аира возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, снимает желудочные спазмы и боли при гастритах, особенно при плохом отделении желудочного сока. Для приготовления настоя 2 чайные ложки корневищ заливают на ночь стаканом крутого кипятка, томят в тепле до утра, затем пьют в теплом виде по четверти стакана 3 – 4 раза за полчаса до еды. Для более быстрого приготовления можно сделать отвар: 3 чайные ложки измельченных корневищ залить двумя стаканами воды, кипятить на малом огне 15 минут под крышкой, дать немного остыть. Отвар принимается по полстакана до еды.

Если одолевает сильная изжога, то избавиться от нее поможет порошок аира: четверть чайной ложки запить глотком воды. Иногда я попросту разжевываю кусочек горьковато-пряного корневища и проглатываю. В старину корень аира жевали при эпидемиях холеры, тифа, гриппа. Теперь научно подтверждены его сильные бактерицидные свойства.

\* \* \*

Вести разговор о растениях общеизвестных не так интересно. Даже мало-мальски разбирающийся в травах человек может выговорить мне с раздражением, мол, и без вас известно, как можно пользоваться при желудочно-кишечных заболеваниях тем же лопухом, подорожником или ромашкой аптечной. Правда, не всегда и не все знают правила сбора растений, рецептурные тонкости. Напомню, что листья лопуха лучше всего собирать в начале лунного месяца, с раннего утра и до полудня, а копать корни, наоборот, во второй половине дня, ближе к закату солнца, за неделю до наступления новолуния. Листья подорожника рвут руками – он не любит соприкосновения с

металлом. Опытные травники ждут конца новолуния и с рождением молодого месяца выходят на сбор по утренней росе или же вечером, после захода солнца. У ромашки тоже имеются свои сроки сбора – сразу после новолуния, по утренней росе. Как только молодой месяц начинает полнеть и округляться, сбор прекращают.

В рекомендуемых рецептах тоже встречаются несуразности. О ромашке аптечной, например, во многих справочниках по лекарственным растениям пишут: «20 г сухих цветков заливают 200 г кипящей воды, кипятят 5 минут и настаивают 4 часа». Я бы хотел предупредить читателя о том, что кипятить ромашку не только нежелательно, но и нельзя, тем более в течение пяти минут, так как при кипячении в ней быстро разрушается главное действующее вещество – хамазулен. Именно его присутствием отличается ромашка аптечная от других его сородичей. Даже в ромашке пахучей с зеленоватыми цветками без лепестков, попавшей к нам когда-то из Канады и тоже применяемой в некоторых случаях с лечебными целями, нет хамазулена.

Ромашку надо заварить как чай или томить в горячей духовке, не доводя до кипения. Кроме того, сомнительна указанная в рецепте дозировка. Если довериться ей и отмерить на весах 20 г сухих цветков, то 200 г кипящей воды хватит лишь чтобы немножко размочить их, чего уж там говорить о пятиминутном кипячении – каша получится!

В народе кладут чайную ложку ромашки на стакан кипятка, настаивают час в тепле и пьют в полугорячем виде, причем настой всякий раз готовится свежий. При сильных болях и спазмах дозу увеличивают до одной столовой ложки на стакан кипятка.

Часто приходилось видеть, как люди собирают ромашку непахучую, путая ее с аптечной. При всей внешней схожести отличить их можно. Зоркий глаз сразу приметит, что у непахучей ромашки цветки крупнее, без характерного аромата. А самая точная примета: у аптечной ромашки цветоложе полое, у непахучей – заросшее плотной зеленой мякотью. Она тоже находит применение при кашле, простудных заболеваниях, мышечных болях и ломоте в суставах, а наружно при мокнущем лишае для припарок, однако ее противовоспалительное, обезболивающее, противоспазматическое действие значительно уступает ромашке аптечной.

В своей практике я редко использую ромашку в отдельности, больше толку от нее в травяных сборах. Вот один из таких простейших сборов, применяемых при гастритах: смешать по одной столовой ложке цветков ромашки, алтея, тысячелистника и календулы, залить 0,5 литра кипятка, настоять 1 час, принимать за 15 – 20 минут до еды. При повышенной кислотности вместо алтейных цветков энергичнее проявит себя его корень, в той же дозировке. А при пониженной секреции цветки календулы я иногда замещаю более сильным средством – травой вахты трилистной. Она незаменима при нулевой кислотности.

\* \* \*

Случается иногда, что такие часто употребляемые травы, как подорожник, ромашка, мята, календула и прочие, имеющиеся в каждой домашней аптечке, перестают оказывать нужное воздействие на организм. Вероятно, наступает привыкание к ним, как и к любому другому виду лекарств. Поэтому я стараюсь держать в своих запасниках те растения, сведения о которых не сыщешь в массовой литературе о народной медицине.

Взять хотя бы зопник. У нас имеются два его вида – клубненосный и колючий. И оба одинаково целебны. Тибетская медицина издавна применяла траву зопника при легочных заболеваниях, инфекционных поносах, его весенние корни – при загноившихся ранах, грозящих сепсисом, сифилитических язвах; из корней осеннего сбора делались отвары для лечения костных заболеваний. Растение, между прочим, съедобное. Вкусны его испеченные на углях или сваренные в подсоленной воде клубни, взбадривает и снимает усталость заваренный из листьев чай.

Растение это довольно распространенное, растет на суходольных лугах и лесных опушках, в зарослях кустарников, в степях и на степных склонах. Относится к семейству губоцветных, дружные семейки мелких лилово-розовых цветков мутовками расположены в пазухах верхушечных листьев, образуя прерывистые длинные соцветия. Голый четырехгранный стебель высотой до метра, иногда лишь разветвляющийся наверху, сразу обращает на себя внимание: он темно-фиолетовый или же фиолетово-пурпурный. По нему, а также по клубневидным утолщениям на длинных корнях определить зопник нетрудно. Ради подстраховки нужно попросить разбирающегося в травах человека, хотя бы школьного учителя биологии, показать его, чтобы раз и навсегда запечатлеть в памяти внешний облик растения.

Зопник примечателен тем, что излечивает гастриты при любой кислотности желудка, повышая ее при секреторной недостаточности до нормы и, напротив, снижая у больных гиперацидным гастритом. Рецепт применения: 4 столовые ложки измельченной травы залить 0,5 литра воды, довести до кипения, но не варить, сразу перелить в термос вместе с водой на ночь. После восьмичасового настаивания процедить и пить по полстакана за 30 – 40 минут до еды 3 – 4 раза в день. Курс лечения длится два месяца и, по многочисленным наблюдениям, дает стойкие результаты.

\* \* \*

При остро начавшемся гастрите неплохо помогают почки осины. Их редко кто собирает, а зря. Они обладают сильным противовоспалительным и бактерицидным действием. Спиртовая настойка из них способна победить такие опасные микробы, как синегнойную палочку, золотистый стафилококк, кишечнотифозные бактерии. Каплями пьют настойку при абсцессах внутренних органов. А при гастрите достаточно бывает и водный настой: 1 чайную ложку почек заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час и после процеживания пьют по 1 – 2 столовые ложки до 5 – 6 раз в день.

\* \* \*

Еще не оценена по достоинству герань луговая, применяемая в народе при нервных заболеваниях, бессоннице и эпилепсии, желчно-каменной и мочекаменной болезнях, при маточных и геморроидальных кровотечениях, при переломах костей, ревматизме, грыже, при желудочно-кишечных заболеваниях. Травы и корни герани луговой не токсичны, если обращаться с ними по правилам.

Лучше поддается излечению гастрит отваром корней: их кладут одну столовую ложку на стакан воды, доводят до кипения и парят на самом слабом огне или на водяной бане 30 минут. После остывания процеживают, принимают по 1 столовой ложке через каждые два часа. При ослаблении воспалительного процесса, недели через две или три, пьют 3 раза перед едой. Если больной страдает запорами, добавляют к лече-

нию отвар ягод жостера: 1 столовую ложку на стакан воды, довести до кипения, но не варить, а настоять 2 часа, процедить. Принимать полстакана на ночь и столько же утром. И не ежедневно, а 2 – 3 раза в неделю.

\* \* \*

При эрозивных гастритах довольно уверенно работает дымянка лекарственная, особенно при пониженной кислотности. Обычно заваривают 1 столовую ложку в стакане кипятка, настаивают до охлаждения, принимают по 1 – 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

В народе существует и другой способ, более эффективный: 2 чайные ложки травы дымянки варят 7 – 8 минут на слабом огне в 0,5 литра пива, а при неприязни к нему, что иногда бывает среди женщин, в таком же количестве молочной сыворотки; после кипячения настаивают 1 час и выпивают в 4 приема до еды маленькими глотками.

\* \* \*

Не раз мне приходилось лечить гастриты, которые я в шутку называю «солдатскими». Пациентами были в основном молодые люди, служившие в армии, когда лечение в госпитале не приносило им полного облегчения. И матери, переживающие за своих чад, обращались ко мне. В большинстве случаев приносил успех составленный мной травяной сбор: по 6 столовых ложек листьев подорожника и душицы, по 4 ложки травы трифоли, льнянки и мяты, по 3 ложки травы мелиссы, шишек хмеля и цветков календулы, по 2 ложки цветков пижмы, бессмертника и семян тмина, плюс две полные горсти плодов шиповника. После тщательного перемешивания 2 столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, настоять в тепле или в термосе 4 часа и принимать утром натощак 200 мл, перед обедом и ужином по 100 мл. Трехнедельного курса лечения вполне бывало достаточно.

В более сложных случаях усложнял я и травяной сбор, вводя в него пятнадцать компонентов: по 10 столовых ложек травы подорожника, тысячелистника, зверобоя, льнянки, душицы, трифоли, корней аира и валерианы, шишек хмеля, листьев мяты, плодов фенхеля, цветков календулы, добавлял 7 столовых ложек травы спорыша, 6 ложек хвоща полевого, 5 ложек полыни горькой. Все это количество растений рассчитано на полный курс лечения. Применение: 2 столовые ложки смеси залить двумя стаканами крутого кипятка, томить в тепле 1 час. Пить по полстакана 3 – 4 раза в день за полчаса до еды. Даже при грубом казарменном питании, когда нет возможности блюсти какую-либо диету, излечивались не только эрозивные гастриты, но и начинающиеся язвенные процессы в желудке.

Конечно, имеются многие другие сборы и отдельные травы от катаральных заболеваний желудка. Рассказ о них мог бы составить отдельную книжицу, поэтому я лишь заострил внимание на выборочных, самых доступных рецептах, тем более что о некоторых интересных растительных средствах речь пойдет ниже.

# ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Весна девяностого года выдалась ранняя, уже в начале марта побежали по улицам звонкие ручьи, смывая в окружающие город Уфу реки Белую и Уфимку накопленную за зиму грязь. Но городская грязь была не самой большой бедой – великая беда грянула со стороны расположенного в северной части Уфы химзавода. Он и прежде через речку Шугуровку десятками лет травил воду Уфимки, на которой расположен южный городской водозабор. Травил бесконтрольно и безнаказанно страшнейшими ядами вплоть до описываемой весны, пока люди вдруг не обнаружили, что из водопроводных кранов течет не питьевая вода, а отвратительно пахнущая карболка. Содержание фенола в воде многократно превышала любые допустимые нормы. При усиленном хлорировании воды, что всегда делается в весенний период, фенол в соединении с хлором образует один из сильнейших современных ядов – диоксин.

Город, конечно, выжил, выстоял, почти все лето пользуясь привозной водой. Медицинская статистика, полностью контролируемая коммунистическими властями, отметила лишь несколько тысяч отравлений – для успокоения общественности. Но многие люди болели и продолжают болеть по сей день, почти у всех обострились и имевшиеся прежде хронические заболевания.

Не миновала сия чаша и меня. Острое отравление еще в середине марта, за две недели до официального признания властями чрезвычайного положения, выразилось в сильнейшей спазме желудка и пищевода, когда более двух суток не мог принять внутрь даже глотка воды, чтоб запить лекарство. Потом начал сильно побаливать желудок. Ходить по врачам не было времени, заканчивал рукопись новой книги. Боль забивал своими подручными средствами. Потом вроде бы притерпелся.

К врачам обратился лишь осенью. Обследование показало: эрозивный антральный гастрит, язва луковицы двенадцатиперстной кишки с белым фибринозным дном. Лечение возможно только в стационаре, причем всякий раз будут вводить в желудок эндоскоп. Эта процедура даже один раз тяжело переносится, а если начнут ее проделывать каждый день на протяжении двух-трех недель?! От одной такой мысли дурно сделалось. Решил: будь что будет, попробую справиться с язвой сам.

Помимо язвы, непорядок был с поджелудочной железой, печенью и желчным пузырем, кишечником. Продумав все досконально, сделал себе травяной сбор. В него вошли 30 столовых ложек листьев подорожника и цветков тысячелистника, по 20 – травы сушеницы топяной, репешка, цветков календулы и шишек хмеля, по 15 ложек ромашки аптечной и майских листьев березы, по 1 – травы зверобоя, черныбыльника, хвоща полевого, корней аира и лопуха, по 7 ложек отдельно травы и корня цикория, 5 столовых ложек плодов фенхеля.

Из каких соображений я исходил, составляя указанный сбор? Прежде всего учитывал противовоспалительные, заживляющие, обезболивающие свойства тысячелистника, хмеля, ромашки, сушеницы топяной, календулы. Хвощ полевой тоже хорош для лечения труднозаживающих ран, в том числе желудочных язв. Полезен он и для печени вместе с цикорием и репешком. Репешок, помимо всего, показан на панкреатите. Короче говоря, предусмотрен был не только противоязвенный, но и весь широкий комплекс общего воздействия на организм, укрепляющий, тонизирующий работу всех внутренних органов, очищающий их от токсинов и шлаков.

После трех месяцев лечения я вновь пришел к своему врачу. Он долго не вытаскивал эндоскоп из желудка, внимательно изучая его слизистую и луковицу двенадцати-

перстной кишки, удивленно бормоча: «Надо же – чисто! И тут чисто... Ага, вот он, линейный рубец на передней стенке, едва заметен... Что ж, отлично!» Заинтересованно выпросил, какие травы применял, записав рецепт. Из него я тайны не делаю. Как знать, может, еще кому-то поможет.

Приготовление настоя: 5 столовых ложек травяного сбора на 1 литр кипятка. Заваривал на ночь, настаивал в термосе. Утром выпивал натошак в полуторячем виде 200 мл, не залпом, а маленькими глотками, затем за полчаса до обеда и ужина еще по 100—200 мл. После еды вместо чая пил густой отвар из плодов шиповника. Готовил его из расчета 75 – 80 ягод на стакан, обязательно измельчал. Доводил до первых признаков кипения, но не кипятил, зато долго – полтора-два часа – томил в горячей духовке в плотно закрытой посуде. В таком отваре появляются вытопленные из семян маслянистые пятна, как в хорошем жирном бульоне. Пил не менее трех стаканов в день.

\* \* \*

Приведенный мной рецепт лечения язвы двенадцатиперстной кишки не является обязательным для любого больного. Существуют и другие прописи, как многокомпонентные, так и простые, включающие в себя два-три растения.

Сложные сборы рассчитаны на длительное лечение, направленность у них комплексная. Доктор медицинских наук Нина Георгиевна Ковалева, известный фитотерапевт с богатейшим опытом траволечения, при затянувшемся остром гастрите, хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендует такой лекарственный сбор:

1. Сушеница болотная, трава...10 г
2. Ромашка аптечная, цветки...10 г
3. Роза красная и белая, лепестки...10 г
4. Календула лекарственная, надземная часть...10 г
5. Хвощ полевой, побеги...10 г
6. Репешок обыкновенный, надземная часть...20 г
7. Божье дерево (*полынь полевая*), надземная часть...20 г
8. Шиповник коричный, плоды (*толченые*)...30 г
9. Укроп огородный, семена...30 г
10. Зверобой продырявленный, трава...40 г
11. Подорожник большой, листья...40 г
12. Тысячелистник обыкновенный, цветущие верхушки...70 г

6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 – 20 минут до еды. Вкус данного настоя слабо горький.

В зависимости от стула этот сбор дополняется либо корой дуба 10 г и таким же количеством зверобоя, либо корой крушины, александрийским листом или ревенем. При остром характере болей в желудке присовокупляется 10 г мяты перечной. При остром гастрите и язвенной болезни можно добавить 10 г семян льна. При неврастеническом синдроме – повышенной раздражительности, плохом сне, быстрой утомляемости и изменчивости настроения – Ковалева дополнительно рекомендует в порядке чередования еще один лекарственный сбор:

1. Вероника лекарственная, надземная часть...10 г

2. Валериана лекарственная, корень...10 г
3. Чабрец, трава...20 г
4. Пустырник, трава...20 г
5. Ежевика, цвет и лист...30 г
6. Зверобой продырявленный, трава.....40 г
7. Подорожник большой, лист...40 г
8. Шиповник, плоды (*толченые*)...40 г

При лечении этими сборами требуется строгая диета, полный отказ от алкоголя и курения.

Знаю одного человека, излечившегося от язвы двенадцатиперстной кишки именно по этим прописям. Лечение продолжалось полтора года. В приводимых Ковалевой историях болезней указывается срок от 6 месяцев до 2 лет.

\* \* \*

Нет спору, диета при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно язвенных процессах, необходима, она рекомендуется всеми врачами. В приведенных в начале повествования народных пословицах говорится о том же. Но, простите, о какой диете могла идти речь при еще недавней продовольственной скудости и однообразии? Когда мне пришлось лечиться по собственной методике, продовольственная программа в стране была блестяще провалена, дело дошло до талонов на продукты. Я радовался, если к ежедневным картофельным и макаронным блюдам удавалось добавить кусочек соленой рыбки, маринованных грибов, да и побольше лука с перчиком в сомнительного качества казенный котлетный фарш, иначе однообразная еда в горло не лезла. К рыночным фруктам и овощам не подступиться было из-за дороговизны.

И все же, несмотря на это, от тяжелой желудочной болезни избавился за неполных три месяца. Ни в коем случае не хочу возводить в некий подвиг пренебрежение к диете – нет и еще раз нет. Попросту вынужден был довольствоваться тем, чем питалась вся семья в рамках бюджета, отпущенного всей средней интеллигенции.

Спасибо травам – они выручили. Иначе и картошку с макаронами не смог бы есть. К счастью, выбор трав для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки довольно обширен, и не всегда обязательно составлять сложные сборы. Прекрасные результаты, например, дает синюха голубая в сочетании с сушеницей болотной. Их не смешивают, готовят отдельно. Столовую ложку травы сушеницы заваривают 200 мл кипятка, настаивают час, пьют по 50 мл до еды 3 раза в день. Корни синюхи приходится отваривать: 2 чайные ложки на 200 мл холодной воды, кипятить 5 минут, настоять полчаса. Пить по 50 мл не позднее двух часов после еды. Иногда уже после трех недель происходит рубцевание язвы.

К сожалению, синюху в аптеках не продают, а самому не всегда удается накопать ее корни. Обычно она не образует больших зарослей, растет единично и разбросано. Любит поймы рек, встречается в сырых лугах, на лесной лужайке и опушках. В народе издревле ее называют одолень-травой. Наверное, потому, что помогает одолеть тяжелые недуги – ею успешно лечат хронические бронхиты, бронхопневмонию, крупозную пневмонию, абсцесс легких, туберкулез, нервные заболевания, эпилепсию, язвенные процессы желудочно-кишечного тракта.

Даю краткое ботаническое описание для тех, кто заинтересуется синюхой. Это многолетнее травянистое растение высотой от 40 до 120 см, с толстым коротким пол-

зучим корневищем бурого цвета. Стебель прямостоячий, простой или в верхней части маловетвистый, гладкий, внутри полый. Листья очередные, непарноперистые с продолговатоланцетными долями, голые. Цветки колокольчатые, разной окраски, от голубой до темно-лиловой, собраны в удлинненную верхушечную кистевидную метелку. Венчик пятилопастный, в 3 раза длиннее пятираздельной чашечки. Плоды – многочисленные коробочки шаровидной формы.

По такому описанию несведущему человеку трудно составить представление о внешнем облике растения. Мало что дал бы и рисунок. Уж лучше один раз увидеть синюху, выйдя в поле со знающим человеком, и запомнить навсегда. От себя скажу, что заготавливать синюху занятие очень утомительное и кропотливое. Корни у нее невелики, несколько напоминают валериану. В сыром виде весят не больше трех-четырех граммов, а уж высушенные и вовсе почти невесомы. Семь потов сойдет, покуда наберешь хотя бы на один курс лечения. Зато мал золотник, да дорог. Курс лечения язвенной болезни не более четырех недель.

\* \* \*

В западных областях России, Беларуси, особенно в Беловежской пуще, можно встретить невысокое душистое растение с прямым, опущенным стеблем, с крупными широкоовальными листьями, чуть заостряющимися ближе к верхушке, с белыми губастыми цветками с розовым пятнышком на нижней губе – они сидят в пазухах верхних листьев и все обращены в одну сторону. Это кадило мелиссолистное, ценимое в народе не меньше синюхи голубой. Очень надежное противоязвенное средство, используемое пока только в народной медицине.

Траву, собранную в пору цветения, настаивают на водке – 10 полных столовых ложек сухих измельченных листьев на 0,5 литра, выдержать в темном месте 7 дней. После процеживания пьют по 20 – 30 мл до еды 3 раза в день. Такую же водочную настойку делают из смеси трав: вероника лекарственная, кадило мелиссолистное и золототысячник, взятые в равной пропорции. Приготовление и применение аналогичное.

\* \* \*

Не всегда имеется возможность составить многокомпонентные травяные сборы. Трудно бывает раздобыть лепестки красной и белой розы, кадило или синюху. Но ведь можно воспользоваться отдельно взятыми растениями, теми, что всегда под рукой. Всюду растет пижма. Бери ее, не ленись. Собери распутившиеся желтые корзинки без цветоножек. Даже официальная медицина признает, что 5%-ный настой цветков пижмы, принимаемый по 70 – 100 мл два-три раза в день, способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. К пижме зачастую относятся с предубеждением и опаской, как к ядовитому растению, однако она нисколько не ядовитей водяного перца, донника, зверобоя, льнянки, полыни, спорыша. Конечно, меру надо знать, пользоваться умеючи. У пижмы единственные противопоказания – нельзя давать ее маленьким детям, беременным женщинам.

Очень хорош для лечения язвенной болезни желудка кипрей, он же иван-чай. В народе он давно популярен, теперь экспериментально подтверждена его способность действовать противовоспалительно и болеутоляюще. Кроме того, в его листьях содержится витамина С не меньше, чем в ягодах черной смородины.

В народе при язве желудка 3 раза в день принимают во время еды по 2 столовые ложки отвара из листьев иван-чая: 3 столовые ложки варят 15 минут в стакане воды на слабом огне, в состоянии, близком к кипению. После остывания процеживают.

Так же показан сок из ягод черной смородины – по 100 мл на прием. Иногда он помогает не меньше, чем капустный или картофельный сок, которыми успешно лечат желудочные язвы.

Знатоки утверждают, что даже запущенную язву можно быстро вылечить животворной сосновой живицей. Тягучую янтарную смолу держат во рту, слизывая языком, либо делают водные настои, спиртовые экстракты. Мне пока не доводилось лечить желудок этим простейшим средством, но на себе испытывал, как глубокая кровоточащая рана на руке, залитая живицей, затягивается и начинает заживать уже на вторые сутки. А ведь язва желудка – та же рана. Взял себе на заметку и такие сведения, вполне заслуживающие доверия, что сосновой живицей иногда излечивали рак желудка. Но произвольно пользоваться ею нельзя, дозировка на один прием составляет 50 мг – величиною не больше горошины.

\* \* \*

Всюду вошла в моду и сделалась чуть ли не панацеей облепиха. Она затмила собой даже масло шиповника, отодвинув его на второй план. Аптечный препарат в большом дефиците, поэтому бойко ведется торговля облепиховым маслом кустарного производства. О его качестве судить не берусь. Лучше уж сделать собственноручно, имеется хоть какая-то гарантия, что на рынке не подсунут суррогат. Напомню, что для изготовления облепихового масла необходимо удалить из ягод сок – пропустить через соковыжималку или истолочь в эмалированной посуде, затем отжать. Жмых раскладывают тонким слоем, высушивают, затем, измельчив, заливают растительным, обычно подсолнечным маслом: на один стакан жмыха полтора стакана масла. Убрав в темное место, настаивают не меньше трех недель, ежедневно помешивая. По истечении указанного срока масло, процедив, разливают по флаконам.

Лекарство в самом деле ценнейшее. Как отмечают специалисты, облепиховое масло способствует заживлению и эпителизации тканей, стимулирует восстановительные процессы печеночных клеток, в том числе после алкогольных интоксикаций, увеличивает содержание белка в печени, регулирует обмен жиров, препятствует развитию атеросклероза. Его применяют для лечения лучевых поражений тканей, для профилактики повреждений пищевода при лучевой терапии рака, в гинекологической практике – при кольпитах, эрозиях шейки матки, для лечения кожных болезней, ожогов, обморожений, пролежней, трофических язв, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки – начиная с чайной ложки на прием и постепенно увеличивая до столовой ложки натощак, за полчаса до обеда во второй раз и в третий – на ночь, четыре часа спустя после легкого ужина.

Однако нельзя поддаваться повальному увлечению, хвататься за облепиховое масло с бухты-барахты, не имея представления о противопоказаниях к его применению. А они имеются, и серьезные. От употребления внутрь масла облепихи надо отказаться при больной поджелудочной железе, поносе, остром холецистите и желчнокаменной болезни. Иначе плата за увлечение модным лекарством может оказаться плачевной.

Больше доверия у меня к зверобойному маслу – в растительном масле длительно настаивается свежая трава с цветками, при желудочных язвах принимают по 1 чайной ложке утром натощак, затем перед обедом и на ночь.

В последние годы я начал сочетать зверобойное масло со спиртовой настойкой свежих корней дягиля. Выкапываю его осенью, ближе к наступлению новолуния, вечером, после захода солнца. Корни стараюсь вымыть сразу же на месте. И в тот же день, мелко порезав, заливаю водкой. Корни должны составлять треть банки. Процеживаю через три-четыре недели.

Обычно спиртовая настойка корней дягиля применяется наружно – для растираний при подагре, ревматизме, болях в пояснице и мышечных болях, да и то настаивается сушеный корень. Я нахожу, что настойка свежего корня является более предпочтительной, так как в полной мере сохраняются эфирное масло и фурукумарин. В высушенном корне содержание эфирного масла и некоторых других веществ значительно падает.

Сочетанием зверобойного масла и спиртовой настойки дягиля – по 1 чайной ложке в 50 мл воды 3 раза в день до еды – излечивались даже обширные язвы желудка и двенадцатиперстной кишки в течение одного-полутора месяцев.

## ОПУЩЕНИЕ ЖЕЛУДКА

В справочной литературе не удалось мне отыскать каких – либо сведений о растениях, применяемых при опущении желудка. У меня имеется лишь несколько рецептов, почерпнутых из опыта других травников.

5 столовых ложек измельченных сухих корней лапчатки прямостоячей заливают бутылкой водки, настаивают 12 дней, дают пить по полрюмки до еды 3 раза в день. Этот вид лапчатки, называемый калганом, обладает противовоспалительным, бактерицидным, вяжущим действием, применяется при различных внутренних кровотечениях. Помогает и при опущении желудка.

При заболеваниях, вызванных поднятием тяжести, а также опущении желудка, перед тем, как съесть яичницу-глазунью, посыпанную порошком корня девясила, дают выпить 50 мл настойки, сделанной тоже на сухеных корнях девясила: 5 столовых ложек на 0,5 л водки. Время настаивания 2 недели. Яичницу едят один раз в день, а настойку принимают 2 – 3 раза перед едой.

Представляет интерес использование цикория: берут его надземную часть с листьями и цветками, 2 столовые ложки заливают двумя стаканами кипятка, настаивают час. Настой принимают по полстакана перед едой. Но это еще не все. В каждую порцию настоя из травы цикория добавляют 1 чайную ложку сока вероники лекарственной, законсервированного спиртом в соотношении 1:1. Настой можно подсластить сахаром или медом.

# СПАЗМЫ

Многие из упомянутых растений – душица, календула, ромашка, чабрец, тысячелистник, мята – снимают спазмы в области желудка и утоляют боль. Удачно сочетаются друг с другом ромашка и тысячелистник – каждого кладут по столовой ложке на стакан кипятка, настаивают полчаса, пьют в горячем виде небольшими глотками – однократно.

При сильных болях в желудке пьют чай из смеси зверобоя, крапивы и цветков таволги, взятых в равном количестве. 6 столовых ложек смеси заваривают тремя стаканами кипятка и через час после настаивания целиком выпивают один стакан. Остальное количество делят на 3 – 4 приема.

\* \* \*

Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника: 1 чайная ложка на 50 мл воды. На зиму сок смешивают в равной пропорции со спиртом или водкой.

Противовоспалительным действием обладает и сок чистотела, его принимают на воде по 20 – 40 капель. Так же действенна спиртовая настойка травы. Для ее приготовления подходит только свежее растение, сорванное в мае, в начале цветения, ближе к заходу солнца, вскоре после полнолуния. Причем, лучше брать растения, произрастающие в тени.

Порезанную траву свежего чистотела заливают разведенным спиртом или водкой в равном количестве – по объему. Выдерживают, плотно укупоров, 9 дней. Для однократного приема при спазмах желудка и кишечника допускается доза до 1 чайной ложки, при систематическом употреблении – до 40 капель.

\* \* \*

Спазмы и колики, вызванные задержкой газов, устраняются отваром травы мелиссы – 2 чайные ложки на 100 мл кипятка, томить на водяной бане 15 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. На всякий случай не мешает иметь в домашней аптечке спиртовую настойку мелиссы: 5 чайных ложек листьев настаивают в 100 г со- рокаградусного алкоголя. Прием от 15 капель до 1 чайной ложки в 50 мл воды 3 раза в день.

\* \* \*

При спазмах, желудочных болях с рвотой, когда бессильны отвары аира и мятные настойки, опытные травники дают больному выпить отвар корней мелкой жгучей крапивы. Одна чайная ложка сушеного корня варится 5 минут в стакане молока. Четвертая часть отвара употребляется в горячем виде сразу, затем через каждые два часа пьют по 2 столовые ложки до исчезновения болезненного состояния.

У меня для таких случаев постоянно имеются под рукой спиртовые настойки березовых почек, водяного перца, кровохлебки и белены – по половине чайной ложки каждой настойки в 50 мл воды, спазмы и боли как рукой снимает.

# ЭНТЕРОКОЛИТ

У одной моей родственницы умерла шестимесячная дочь. Всего один раз я видел эту девочку вскоре после рождения. Помню, меня тогда поразили на редкость серьезные, печальные глаза младенца, в них как бы наперед отразилась тихая скорбь в предчувствии близкой кончины. Неужто крохотное существо уже знало, что всего краткий миг отпущен ей в жизни? А ведь если б не нелепая случайность, девочка могла бы жить. Сейчас уже сама была бы матерью.

А случилось так. Ребенка выкармливали смесями из детской молочной кухни. И однажды там отпустили перестоявший кефир. От него в тот же день начался неукротимый понос, поднялась температура. Вскоре открылось кровотечение. В больнице врачи пытались что-то сделать, но спасти ребенка не смогли. Как бы себе в оправдание говорили, что от острого язвенного энтероколита даже среди взрослых часты летальные исходы. Поражается тонкий кишечник, появляются множественные язвы, в результате их прободения развивается перитонит. Короче, заболевание очень тяжелое и опасное.

Я не раз задавался вопросом: взялся бы лечить такую кроху или нет? В ту пору, наверное, вряд ли. Слишком велика ответственность. Дипломированному врачу смерть пациента списывается как нечто неизбежное, вполне допустимое, но травнику – не прощается никогда. Впрочем, если б вопрос касался жизни и смерти собственной дочери, то, не вмешиваясь в назначения врачей, непременно подключил бы травы, иначе всю жизнь казнил бы себя мыслью, что не использовал до конца имеющиеся возможности. Кое-какие надежные рецепты у меня имелись, да и личный опыт что-то значил. О нем я вкратце расскажу, чтобы проиллюстрировать важность знания хотя бы некоторых основ траволечения.

\* \* \*

В молодости ни одно лето не обходилось у меня без путешествий. Однажды с несколькими друзьями отправился в верховья реки Белой, чтобы на резиновых лодках пройти ее порожистый горный участок. Самолетом добрались до Белорецка, оттуда на попутной машине до старинного села Кати, откуда брал начало всесоюзный водный маршрут по красивейшему горно-таежному краю. Места заповедные, безлюдные по причине полного бездорожья. Случись что в пути – никто не окажет срочной медицинской помощи. Для этого надо добраться до какой-нибудь редкой в этой местности деревеньки, вызвать по ненадежной местной связи вертолет из районной санавиации.

Перед отлетом я выпил на улице кружку кваса. Он был стоялый, невкусный. Камнем опустился в желудок, как если б проглотил комок ртути. Уже в самолете начался крутеж в кишечнике. Пока добрались до Каги, рези и колики усилились. По здравому разуму мне надо было бы вернуться обратно в Белорецк, обратиться в городскую больницу. Но я, уже настроясь на путешествие, не хотел отстать от товарищей. Успокаивал себя мыслью, что недомогание вызвано простым расстройством желудка, от которого быстро избавлюсь.

На следующий день, когда мы уже плыли по реке, петляющей среди угрюмых скал, я чуть ли не через каждые пять минут выскакивал из лодки на берег. Затем обнаружил кровянистые выделения. К вечеру резко поднялась температура – 39, 6°. Есть ничего не мог, тошнило, одолевала сильная жажда. Из желудочных средств в нашей походной аптечке имелся лишь бесалол. Он несколько не помогал. Принимать

аспирин побоялся из-за кровотечения. И лишь тогда понял, что дела плохи. Сам себе предположительно поставил диагноз: дизентерия или острый язвенный энтероколит. Скорее всего по симптомам – второе. Возникает при отравлении несвежими молочными продуктами и прочей пищей, в том числе долго перестоявшим квасом. Рекомендуются строгий постельный режим, никакого физического напряжения. Лечение энтеросептолом, интестопаном, нистатином, антигистаминными препаратами. Нередки летальные исходы.

Об этом я вычитал в медицинской литературе уже дома, вернувшись из поездки. Мне же приходилось вечером ставить, а утром убирать палатку, вытаскивать и затащить в лодку тяжеленный рюкзак с походными вещами и продуктами, работать веслами, чтобы не отстать от ребят, не быть им обузой. Я тщательно скрывал от них свое состояние, а они, о многом не догадываясь, шутиливо подтрунивали надо мной.

Ладно еще, что сообразил взяться за самолечение в первый же день. Поначалу оно было не ахти каким. Нарвал зверобоя с душицей, большими пучками заварил в котелке и пил без меры вместо чая и воды. Попалась на глаза ольха черная, собрал с нее соплодия. Кинул горсть в пол-литровую кружку с кипятком, попарил с полчаса на остывающих углях костра, затем в течение дня отхлебывал этот горьковатый вяжущий отвар по два-три хороших глотка. Первым делом надо было снять интоксикацию, а соплодия ольхи для этой цели хорошо подходят. Температуру сбивал отваром коры осины, снимая ее с веток не толще пальца. Во время дневной стоянки на одной из лужаек увидел кровохлебку. Накопал ее корней, отмыл в родниковой воде. Сырые корни я просто жевал, плывя в лодке и отламывая по кусочку, высасывал сок, а жмых выплевывал.

Ребята на костре варили похлебку с тушенкой, жарили рыбу. Есть вместе с ними из общего котла я не мог. Ловил на перекатах хариусов, делал густую ушицу и пил ее, заедая сухарями. Однако уже на четвертый день сел к столу вместе со всеми, когда сварили рисовую кашу и кисель. К тому времени боли в кишечнике приутихли, нормализовался стул. И все-таки на протяжении полутора недель я продолжал лечение, делая отвары из всего полезного, что попадалось по пути, – веточек шиповника, коры и листьев черемухи, травы борщевика, будры плющевидной. Чай из будры полезен не только при энтероколитах, он действует тонизирующе после любой болезни.

Таким образом, лишь несколько первых дней были омрачены сильным недомоганием, высокой температурой, острыми болями в кишечнике, но целебные травы и не менее целительная экзотическая природа Южного Урала быстро поставили меня на ноги.

От болезней никто не застрахован. Поэтому для тех, кого вдруг прихватит энтероколит, приведу несколько конкретных, испытанных рецептов.

\* \* \*

Соплодия серой или черной ольхи в одинаковой степени необходимы при любых острых и хронических расстройствах пищеварения. Я вынужден был пользоваться ими в середине лета, однако для лекарственных целей их сбор производится поздней осенью, после того, как с деревьев опадут листья. Соплодия, часто называемые ольховыми шишками, действуют при отравлении кишечника антитоксически, быстро останавливают понос. Исчезают вздутие и боли в животе, улучшается общее состояние. Народная медицина рекомендует залить 1 столовую ложку шишек стаканом кипятка,

настоять до остывания и пить по четверти стакана 3 – 4 раза в день. Разумеется, до еды. Можно положить их и 2 столовые ложки на стакан кипятка.

Делают и спиртовую настойку: 1 часть соплодий на 5 частей водки. Уже через две недели можно употреблять по половине чайной ложки до четырех раз в день.

Никаких противопоказаний к применению ольхи нет. Напротив, она уменьшает склонность к развитию аллергии, в том числе пищевой. Ольховые шишки не менее полезны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

\* \* \*

Корень кровохлебки тоже заготавливается осенью, обычно в сентябре, пока хорошо видны черновато-красные шишечки увядающих соцветий. Копают утром, после восхода солнца» в первые же дни после новолуния. Следует помнить, что при соприкосновении с железом корни теряют целебные свойства, поэтому сушат кровохлебку на мешковине, на листах фанеры, хранят в деревянных ящиках. При хорошем хранении в сухом месте корневища не теряют целебных свойств до пяти лет.

Кровохлебка относится к числу съедобных растений. Вот почему я жевал сырые корни без всякой опаски. Для еды их отваривают в молоке, а молодые листья, имеющие огуречный вкус и запах, в свежем виде идут в салаты, супы, особенно пикантны как приправа к рыбным блюдам.

Препараты кровохлебки, применяемые при язвенной болезни желудка, воспалении стенок тонкого и толстого кишечника, особенно ценны и при дизентерии. Облада высоким бактерицидным действием, они убивают различные вредные микробы, в том числе и дизентерийные.

Самая распространенная рецептура приготовления отвара: столовая ложка измельченных корней и корневищ на стакан горячей воды, варить на грани закипания полчаса, 2 часа настоять. Взрослым дают по столовой, а детям по чайной ложке 5 раз в день до еды или через каждые два часа после еды. При прекращении поноса прием сокращают до 2 – 3 раз в день, продолжая лечение еще в течение недели.

\* \* \*

Не менее сильным средством считается в народе лапчатка прямостоячая, калган. Корни этого распространенного растения имеют почти те же показания, что и кровохлебка: кровоостанавливающее при язвенном колите, энтероколите, энтерите, дизентерии. Корни лапчатки можно собирать все лето, но лучший срок – сентябрь, с наступлением новолуния, в вечерние часы.

Лекарственное питье готовится так: 2 чайные ложки корней калгана на стакан горячей воды, варить на слабом огне 20 минут и долить кипятком до первоначального объема. Принимать по столовой ложке 3 – 4 раза в день за полчаса до еды.

Коль уж завел речь о кровохлебке и калгане, не хочу обидеть невниманием горец змеиный, более известный под названием змеевика, раковых шеек. К змеям он никакого отношения не имеет, как и к ракам. Ни тех, ни других возле этого растения не сыскать. Лишь несколько сплюснутое, змеевидно изогнутое корневище с поперечными кольцевидными утолщениями дало повод для образного прозвища.

Растение тоже съедобное. Корневища в жареном виде заменяют по вкусу шпинат. Можно ими заваривать чай – такой же терпкий, приятный на природе, у рыбацкого костра.

Из корня змеевика делают отвар: 2 чайные ложки на стакан воды, довести до кипения и отваривать на слабом огне 15 минут. Сразу процедить, без настаивания. Принимать по 2 столовые ложки при острых и хронических колитах, энтероколите с кровотечениями. После затихания болей и кровотечения уменьшить прием до 1 столовой ложки. Пьют отвар змеевика 3 – 4 раза в день до еды.

## КОЛИТ

Воспалительные процессы как тонкой, так и толстой кишок вызываются токсическим воздействием недоброкачественной пищи, инфекцией, некоторыми медикаментами, особенно антибиотиками, генетической предрасположенностью и рядом других причин. Диспепсические проявления снимаются теми же растениями, применяемыми при энтероколите. Но чаще всего колиты сопровождаются атоническими и спастическими запорами, бродильными и гнилостными процессами.

Большей частью жалобы на колит мне приходилось слышать от людей среднего и пожилого возраста.

При острых и хронических колитах наиболее популярен в народе зверобой. Обычно кладут 3 столовые ложки на полтора стакана кипятка, настаивают час и пьют по трети стакана за полчаса до еды. Если стул жидкий или нормальный, это помогает после 3 – 4 недель лечения. При атоническом или проктогенном запоре (с геморроем) в этот настой необходимо влить столовую ложку водочного экстракта блошной травы – горца почечуйного. Для экстракта 2 столовые ложки травы настаивают в 100 г водки 12 дней. Исходя из этих пропорций я советую заготовить такого экстракта побольше. Его можно принимать и отдельно по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды в течение 3 – 4 недель, затем сделать перерыв. Трава безвредна, но больным с острым воспалением почек горец почечуйный противопоказан.

Зверобой полезно смешивать и с травой золототысячника в равной пропорции. Оба эти растения – как два ведра по концам коромысла. Они как бы уравнивают и дополняют друг друга, нормализуя кислотность желудка, устраняя изжогу, запоры, скопление газов в кишечнике. Смесь используют из расчета 3 столовые ложки на 0,5 литра кипятка, настаивать до остывания, но пить надо в теплом виде, слегка подогревая, по 100 мл 4 раза в день до еды.

\* \* \*

О лапчатке прямостоячей уже говорилось. Она хороша при энтероколитах, а вот при язвенных колитах, помимо нее, не менее эффективна лапчатка гусиная, гусиная лапка или лапчатка узик. Ее иногда ошибочно путают с лютиком из-за сходства золотисто-желтых цветков, поэтому тех, кто плохо разбирается в травах, прошу обратить внимание на стебли и форму листьев. У лютика стебель прямостоячий, листья с рассеченной пятиугольной пластинкой, а у лапчатки гусиной стебель ползучий, низенький, не поднимающийся над землей выше 10 – 15 сантиметров, листья прерывисто-перистые, с 9 – 20 листочками. С изнанки они белые, сильно опушенные, шелковистые.

Лапчатка гусиная любопытна тем, что отвар корневища да и самой травы применяют как вяжущее и кровоостанавливающее средство при энтеритах, энтероколитах, диспепсии, гастритах и язве желудка, спазмах и коликах желудочно-кишечного тракта, а вот сок, выжатый из травы, отлично действует при колитах с запорами.

Свежий сок принимают по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день, разведя в небольшом количестве воды. Лечение проводится летом, с началом майского цветения гусиной лапки и вплоть до осени, так как лапчатка продолжает цвести и в сентябре.

\* \* \*

Лопух, наверное, годится на все случаи жизни. В каких только случаях не обращаются к нему за помощью, хотя и не всегда получают эту помощь в должной мере только потому, что не умеют обращаться с ним уважительно. Здесь тонкости надо знать, вникнуть в тайны народной премудрости. Кому, например, придет в голову собирать в дни поздней осени порыжевшие, назойливо цепляющиеся за одежду его шары-семянки? Пройдешься по лесу в поисках последних выводов опять, затем с досады чертыхаешься, отдирая со штанов липучие репы. И только изумление может вызвать вид человека, радующегося тому, как много репьев к нему налипло – уж не спятил ли он? Оберет с себя бережно все семянки, положит в корзину и снова лезет в кусты, чтобы побольше нахватать репьев.

Именно так собирают опытные травники семена лопуха. Не срывают их со стеблей, что попадутся под руку, а снимают с себя, потому что в них спелость полноценная.

При колитах с плохой перистальтикой отменным средством считается в народной медицине отвар семян лопуха. Самые упорные запоры прошибает. Но суть не в том. Можно было бы применить слабительные средства, к примеру, собранную в том же лесу кору крушины, плоды жостера – той же крушины слабительной. А ведь нет, репей, помимо слябющего действия, обладает способностью лечить атрофические изменения слизистой оболочки толстых кишок.

Горсть семян лопуха (примерно, 2 столовые ложки и больше) заливают на ночь двумя стаканами кипятка, томят под крышкой в горячей духовке или на печи до утра. Горожане, не имеющие таких удобств, могут воспользоваться термосом. Этот настой выпивают в течение дня в 4 приема после еды.

\* \* \*

Не без успеха использовал я при колитах и атонии кишечника траву льнянки обыкновенной, собранную во второй половине лета, обычно в августе, вместе с семенами. Нежнейшее средство, регулирующее функциональную деятельность желудка и кишечника. По народным меркам неполную горсть травы заливают стаканом кипятка, настаивают под крышкой, пока не остынет. Принимают несколько раз в день по столовой ложке, а остаток выпивают на ночь. Настой обладает к тому же желчегонным и легким мочегонным действием. Используется он непродолжительно – одну-две недели.

Для более длительного лечения, с двух-трехмесячным курсом, желательно класть 2 чайные ложки травы на стакан кипятка. Утром и днем пить по 50 мл, остальные 100 мл выпить на ночь.

Льнянка считается неплохим кардиотоническим средством: повышает тонус сердечной мышцы, усиливает сердечные сокращения и увеличивает амплитуду, скорость кровотока; Так говорят специалисты. И еще следует помнить о том, что при длительном употреблении льнянка повышает давление. У гипотоников самочувствие значительно улучшается, появляются силы и бодрость, но гипертоники должны проявить

осторожность или вовсе отказаться от услуг этого растения.

Льянку почему-то относят к ядовитым растениям. Возможно, потому, что скот ее не ест, но экспериментами доказано, что она нетоксична, не вызывает побочных явлений.

\* \* \*

При хронических колитах в народе применяются вполне доступные для приготовления несложные травяные сборы.

Смешивают в равном количестве листья крапивы, мяты перечной, цветки ромашки аптечной и ягоды черники. Три столовые ложки сбора заливают на ночь в термосе тремя стаканами кипятка, утром процеживают и пьют по стакану 3 раза в день.

Или так же в равных пропорциях перемешивают душицу, зверобой, крапиву, пустырник, спорыш, тысячелистник, пастушью сумку. Две столовые ложки этого сбора заваривают двумя стаканами кипятка в термосе, оставляют на ночь. Утром, после процеживания, принимают по полстакана три раза в день.

Простым по исполнению и полезным при колите можно считать такое лекарственное средство. Смешивают поровну, измеряя столовыми ложками, траву зверобоя, хвоща полевого, полыни горькой, золототысячника и корней дягиля. Две столовые ложки из этого сбора заливают 0,5 литра красного виноградного вина, ставят на огонь и разогревают почти до кипения, но не варят, а настаивают, сняв с огня, 15 минут. Затем в этот винный отвар добавляют еще по столовой ложке мяты перечной и корней валерианы, закрывают крышкой и настаивают еще полчаса – в сущности, до полного остывания. После процеживания принимают по 2 – 3 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды, запивая стаканом воды.

# ЯЗВА ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Если больному поставлен такой диагноз и назначено медикаментозное лечение, не следует пренебрегать и народными средствами. В литературе, посвященной лекарственным растениям, много говорится о применении трав при всякого рода язвах пищеварительного тракта, но о язве толстого кишечника упоминания очень скудные. Изредка можно ухватить немногословные ссылки на использование при этой болезни лапчатки прямостоячей, подорожника большого – об их противовоспалительном действии уже говорилось. Иногда травники обращаются к хвощу полному как к дезинфицирующему, противовоспалительному, кровоостанавливающему средству при кишечных язвах и кровотечениях. Его в равной пропорции смешивают с травой пастушьей сумки, 1 столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 2 – 3 часа и дают пить по 3 столовые ложки 4 раза в день.

Но я хочу обозначить доставшийся мне уникальный рецепт использования при язве толстого кишечника растения, название которого бесполезно искать в современных справочниках. Это клоповник пронзеннолистный – ласковец, относящийся к семейству крестоцветных. Самый близкий родственник кресс-салата, имеющего и другое название – клоповник посевной. Если кресс-салат разводится на огородах, то клоповник пронзеннолистный ходит в бедных родственниках, обитая по сорным местам. На всякий случай даю его краткое ботаническое описание, взятое из определителя растений: «Стебель с рассеянными тонкими волосками, реже почти голый. Прикорневые листья в розетке, дважды перисто-рассеченные, с линейными долями, обычно волосистые, стеблевые – сидячие, округлые, с глубокосердцевидным основанием, голые. Тычинок 4. Лепестки длиннее чашечки, желтоватые. Стручочки округлоэллиптические, наверху выемчатые, голые».

Лекарственное применение этого вида клоповника я нашел только в «Каноне врачебной науки» Авиценны, отметившего следующее: «Он помогает в виде мази на подслащенной медом воде от раковых опухолей, которые еще не изъязвлены, полезен при всяких твердых опухолях и употребляется в виде лекарственной повязки при опухании. Его прикладывают в виде лекарственной повязки при подагрических затвердениях, и это помогает. Он помогает при опухоли у основания уха. В виде мази с медом он очищает язвы в глазу...»

Судя по всему, этот клоповник обладает сильным противовоспалительным и заживляющим действием. Стало быть, он способен дать необходимый эффект и для излечения язвы толстого кишечника.

Для приготовления настоя 2 – 3 щедрые щепоти травы (2 столовые ложки) залить ковшиком воды (0,5 литра), довести до кипения, но больше не кипятить, а накрыть и оставить до времени, пока не остынет. Половина настоя выпивается по полчашки в 3 приема после еды (по 100 мл), остальная используется для лечебных клизм, тоже по полчашки на одну процедуру, проводимую два раза, утром и на ночь. После клизмы надо полчаса полежать (то есть постараться удержать жидкость внутри). Лечение проводить до исцеления.

Вот и вся премудрость. Как бы критически ни относиться к этому рецепту, он, во всяком случае, вреда не причинит. Напротив, по моему мнению, может оказаться полезным при опухолях как толстой, так и прямой кишки.

# ПОЛИПЫ И ТРЕЩИНЫ

Один больной с запущенным раком желудка, от безысходности ухватившийся за травы, как за последний шанс, с горечью сетовал: «Лет семь назад обнаружили у меня в желудке небольшие полипы, предлагали убрать их, а я, дурак, не согласился. Эх, знать бы тогда, чем это может закончиться!..»

Да, в таких случаях надо быть настороже и предпринимать необходимые меры, вплоть до хирургического вмешательства. Но и о народных методах лечения не стоит забывать.

При полипозе желудка и кишечника, дабы избежать злокачественного перерождения, необходимо ежегодно проводить курс лечения ягодами калины. Осенью желателен ежедневно съедать по 2 – 3 горсти свежих ягод, лучше всего поштучно, одну за другой, а не набивая полный рот. Проглатываемый сок поступает в желудок мерными долями, как при лечебной капельнице, имея свои существенные отличия от той же порции сока, если бы он был выпит сразу, одним залпом. Указанный способ лечения надо вести регулярно на протяжении 4 – 5 недель, не меньше, начиная с сентября и до первых зимних дней. Размороженная ягода, принесенная с улицы после сильных морозов, на вкус делается слаще, однако некоторые целебные свойства ослабевают.

Зимой отваривают сушеные ягоды и тонкие веточки калины. Делается это на глазок. Небольшую горсточку мелко порубленных веток и столько же ягод долго парят в трех стаканах воды. Упаренный чуть ли не наполовину отвар пьют в три дневных приема не только при полипах, но и раковых опухолях.

\* \* \*

Не стану говорить о других растениях, ибо среди них для лечения полипов по всему желудочно-кишечному тракту непревзойденным признан чистотел. Сок свежего растения обладает прижигающим действием, поэтому лечебный курс рассчитан на летний период. Чистотел требует большой осторожности в обращении с ним, так что необходимо строго придерживаться указываемой дозировки.

Срезанную траву чистотела, не дав ей залежаться и подвянуть, пропускают через мясорубку. Вчетверо сложив марлю, отжимают из массы сок и один к одному смешивают с водкой: стакан на стакан. Дают постоять сутки, время от времени потряхивая бутылку. Пьют по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день на пустой желудок. Срок лечения не более 3 – 4 месяцев. Очень длительное и неумеренное пользование чистотелом может закончиться дисбактериозом кишечника. При необходимости курс повторяют на следующий год. Лучшее время с мая, когда растение с началом цветения входит в полную силу. Тогда и следует заготовить сок на все лето.

\* \* \*

Хорошим кератолическим, то есть прижигающим действием при полипах обладает репешок обыкновенный. В отличие от чистотела он не токсичен, побочных явлений не наблюдается. Собранные в начале цветения листья сушат, измельчают и готовят отвар: 1 столовая ложка на стакан воды, варить на слабом огне, с момента закипания, 5 – 7 минут, дать остыть и процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды. При полипах в кишечнике таким же отваром делают на ночь микроклизму, вводя из маленькой груши 50 – 60 мл, не больше, после опорожнения кишечника. Если принять правильную позу, отвар обратно не выходит и остается на всю ночь.

Не менее полипов бывают опасны трещины в прямой кишке, в анусе. Здесь гнездится инфекция, увеличивается возможность появления опухолей. Да и кровянистые выделения пугают. Разумеется, надо обратиться к проктологу, он поставит диагноз и назначит лечение. Если и это не поможет, что в некоторых случаях не исключено, не мешает прислушаться к советам народной медицины. Есть рецепты, признаваемые официальной медициной. Например, лечебные клизмы с календулой.

Для лечебных клизм, в отличие от очистительных, берется очень ограниченное количество жидкости. В данном случае на одну процедуру 1 чайная ложка экстракта календулы вливается в 50 мл теплой кипяченой воды. Экстракт или настойка календулы отпускается в аптеках, но при необходимости готовится и в домашних условиях из расчета 2 столовые ложки цветков на 100 граммов разведенного спирта или водки.

Кстати, при лечении проктитов и парапроктитов трудно обойтись без лечебных клизм, они являются необходимой составной частью комплексного лечебного курса. Представляет интерес следующий рецепт. Одну чайную ложку семян лапчатки гусиной отваривают в течение 5 минут в стакане молока. После процеживания делят на два приема, утренний и вечерний. Одновременно два раза в день делают лечебную клизму из отвара травы очанки лекарственной: 1 столовую ложку на стакан крутого кипятка, томить на водяной бане 15 минут. На одну клизму используется 50 мл отвара. После нее полежать полчаса на правом боку.

Любопытно, что лапчатка гусиная, относимая к вяжущим средствам, способна на обратные действия – противостоит запорам, которые крайне нежелательны при незаживающих трещинах прямой кишки. Что же касается очанки, она обладает сильным противовоспалительным, заживляющим действием и чаще всего используется при глазных болезнях, воспалениях век, слезных мешков, помутнении роговицы. Отсюда и название у нее – очанка, то есть предназначенная для очей. Наружно настой и отвар применяют при опухолях, нарывах, прыщах, панариции.

При многолетних, запущенных трещинах неплохие результаты дает сушеница топяная в сочетании с тысячелистником и одуванчиком. Все растения вполне доступные.

Высушенный корень одуванчика толкут в порошок. Неполную чайную ложку порошка (без верха) принимают 3 раза в день до еды, запивая стаканом полугорячего настоя травы тысячелистника. Готовят настой из расчета 2 чайные ложки на стакан. Время настаивания 30 минут. За день выпивают 3 стакана.

Из сгущенного экстракта сушеницы делается лечебная клизма 1 – 2 раза в сутки, по 50 мл. Приготовление экстракта: 1 столовую ложку сушеницы топяной надо залить стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и на слабом огне упарить наполовину, после чего процедить. Этот экстракт вообще хорош при лечении трудно заживающих ран, ожогов.

# ГЕМОРРОЙ

К этому очень распространенному заболеванию часто относятся с легкой усмешкой, иронией, как к неперемнной чиновничьей доле, мол, всю жизнь протирал штаны в конторе, вот и заработал, а если б стоял за станком или землю пахал, так ничего бы не было. Какая-то доля правды в этом имеется, геморрой чаще развивается при малоподвижной, сидячей работе, но и других причин имеется множество: беременность и роды, запоры и неполное опорожнение прямой кишки, поносы, обилие газов в кишечнике, повышение давления в системе воротной вены, проктиты, да и сама конституциональная предрасположенность. Иногда сказывается и тяжелая физическая работа, связанная с поднятием тяжестей.

Вот уж от какой болезни имеется тьма-тьмущая рецептов, из которых можно было бы составить целую отдельную книжицу. Одних только рекомендаций сколько; свечи, ванны, компрессы, щадящая диета, прием настоев и отваров, лечебные клизмы. Официальная медицина не отрицает, что в ряде случаев хорошие результаты дает лечение травами, считая одним из лучших венотонических средств каштан конский. На основе его плодов выпускают препараты «Эскузан» и «Эсфлазид», возможно, и другие появятся. А народная медицина пускает в ход, кроме плодов, кору тонких ветвей и цветы конского каштана. У М. А. Носаля имеется следующая очень полезная рекомендация: «Сок из свежих каштановых цветов по 25 – 30 капель на 1 столовую ложку воды принимают 2 раза в день при расширении вен на ногах и при опухании геморроидальных шишек. После длительного употребления сока из цветов каштана геморроидальные боли исчезают, и если болезнь незапущенная, шишки исчезают. Утверждают, что хотя и слабее, но так же действует сок из цветов, разбавленный спиртом (1 часть сока на 2 части спирта); принимают по рюмке (30,0 – 40,0 г) 3 раза в день».

Этим средством хорошо пользоваться тем, кто живет на Украине, в Крыму или на Кавказе. А как быть жителям России, где конский каштан не растет? Им доктор П. М. Куренное советует: «Цветы от растения Царский Скипетр, или коровяк, следует заварить в чайнике и пить, как чай. Этим же средством в г. Екатеринбурге прославленная знахарка г-жа Олигер вылечила сотни и сотни больных геморроем всех видов. Среди ее пациентов было немало иностранцев. Кровотечение останавливается через два-три дня, и еще через несколько дней болезнь исчезает совершенно».

Коровяк скипетровидный, он же коровяк медвежье ухо, более известен при лечении легочных заболеваний – фарингитов, бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы, а также душевно-нервных болезней, катаральных явлений желудочно – кишечного тракта. Менее известен способ применения при внутреннем, или так называемом, закрытом геморрое. Куреннов не говорит, какое количество цветов надо заваривать, в какой пропорции. Скорее всего это 4 – 5 столовых ложек на литр кипятка. Не указывается и на то, что напар необходимо процеживать через марлю или мелкое ситечко, иначе колючие волоски засадят весь рот и горло – не возрадуешься.

Да, каждый совет должен быть четким и точным, чтобы не нанести вреда больному и не ввести его в заблуждение. «Русский народный лечебник» П. М. Куреннова и многочисленные выжимки из него разошлись по стране миллионными тиражами. Рецепты там иногда даются очень интересные, но зачастую невыполнимые по причине отсутствия необходимых компонентов – квасцов, виннокаменной соли только белого цвета, кошачьего молока или бобровой струи и т. д. и т. п. Или же некоторые рецепты расплывчаты, не точны в определении трав. Так и хочется внести уточнения в

«Разгадку чая против геморроя». Цитирую: «После выхода в свет первого тома этого Лечебника автор встретил весьма почтенного господина, который божился и клялся, что знаменитый чай против геморроя, продававшийся когда-то в аптеке Вернера в Тамбове, есть не что иное, как ПОЧЕЧУЙНАЯ ТРАВА. Народное название геморроя – почечуй, таким образом, почечуйная трава и есть геморройная трава. Сей почтенный старец утверждал, что когда-то он полностью вылечил почечуйной травой свой геморрой. Следует заварить эту траву как чай и пить несколько раз в день. Второе название травы – горец птичий».

Вот тут и кроется неточность: горец птичий – это спорыш. Кто-то, поверив рецепту, купит в аптеке упаковку горца птичьего, станет пить заваренный им чай и ждать, когда же у него пройдет геморрой. Надолго затянется ожидание. Пока не перейдет к другим лечебным средствам. Что же касается почечуйной травы, то есть такая, называется горцем почечуйным. Это растение с зеленовато-розовыми колосовидными соцветиями на верхушках стебля, растет на берегах рек, озер, прудов и других мелких водоемов, на влажных низинных лугах, и ничего схожего нет у него с горцем птичьим.

Заваривают горец почечуйный не как попало, а всего лишь столовую ложку травы на 2 стакана кипятка. Делают это на ночь – в термосе либо тепло укутав посуду. Это дневная доза, выпиваемая в три приема.

\* \* \*

В народе широкой популярностью пользуются при лечении геморроя тысячелистник, зверобой, одуванчик, конский щавель, рябина, лопух, хвощ, цикорий. Разумеется, этот перечень далеко не полный. Да и какой толк от перечня, если не знать, что полезного можно извлечь из той или иной травы, как ее применить. Тысячелистник, например, пьют при геморрое взамен чая, заваривая 2 столовые ложки на 1 литр кипятка. Причем не все растение, а одни только листья. Из свежего одуванчика или ягод рябины отжимают сок, принимают по 50 мл 3 раза в день до еды. У конского щавеля собирают в начале цветения облиственные верхушки, а осенью семена. У растения любопытное свойство: в малых количествах – 1 чайная ложка на стакан кипятка – закрепляет при жидком стуле, а в больших – 2 столовые ложки травы или семян на стакан кипятка – слабит. В зависимости от этого и определяется необходимая доза. Настаивать надо 4 часа. Противовоспалительные и кровоостанавливающие свойства конского щавеля используют для лечения спазматических и хронических колитов, трещин заднего прохода, геморроя.

\* \* \*

У каждого травника имеются свои излюбленные растения, надежность которых проверена неоднократно. Мне тоже иногда удастся проникнуть в тайны некоторых трав. И это дает свои результаты.

Мой участковый терапевт, женщина с большим врачебным опытом, однажды обратилась с просьбой помочь ее отцу. У него запущенный геморрой с выпадением узлов, делать операцию – не выдержит, сердце слабое у старика, а от консервативного лечения толку нет, чего только не перепробовали. Мол, может, травы какое-нибудь чудо сотворят?

Чудо не чудо, но на сей счет имелось у меня на примете одно испытанное растение – репешок. Репейничек лекарственный, репешок обыкновенный. Еще его иногда называют собачьим репейником. В сельской местности нет, наверное, такой собаки, которая не выкусывала бы осенью из шерсти мелкие щетинистые семянки репешка. Растение это не имеет ничего общего с настоящим репейником, то есть лопухом, но по части целебных свойств мало в чем уступит ему.

Репешок не входит в число официальных растений, применяется только в народной медицине – и отдельно, и в травяных сборах – при заболеваниях желудка, печени, желчного пузыря, при ревматизме и ревматоидном артрите, в виде полосканий при воспалительных процессах рта и глотки, примочек при ушибах и ссадинах, плохо заживающих язвах. Не единожды я обращался к нему при лечении рака желудка, печени, прямой кишки.

Разные травники по-разному подходят к репешку для лечения геморроя. Одни считают наиболее полезными цветки.

Другие варят снадобье из листьев или одеревенелых стеблей. На мой взгляд, лучший результат дают корни. Именно их я дал больному, научив, как надо готовить отвар. Лечение длилось чуть больше месяца. Застарелые, гроздьями разбухшие геморроидальные узлы исчезли, рассосались полностью, будто их и не было. И больше не появлялись. Во всяком случае, на протяжении тех пяти лет, пока мой пациент не исчез из поля зрения.

Рецепт такой: 5 чайных ложек измельченных корней ре – пешка залить 0,5 литра холодной воды, довести до кипения и варить на тихом огне 20 минут. Сразу процедить. Принимать по 100 мл за 15 минут до еды. На ночь делать микроклизмы из 50 мл отвара. Этим отваром, назначаемым как внутрь, так и ректально, излечивался не только геморрой, но успешно проявлял себя при доброкачественных и злокачественных опухолях в прямой кишке.

\* \* \*

Еще одним верным средством от запущенной, тяжелой формы геморроя в народе считают подмаренник настоящий, желтую кашку. Траву, собранную в мае-июне вместе с цветками, заваривают кипятком – столовую ложку на стакан, настаивают 15 минут и выпивают сразу в горячем виде. Настой всякий раз готовится свежий, до 3 стаканов в день.

Он полезен также от многих болезней внутренних органов, при нервных и кожных заболеваниях, атеросклерозе. Я применял его и против рака в комплексе с другими растениями.

В летнее время можно употреблять сок свежей травы, с мая по август, одну чайную ложку на прием. В некоторых случаях дозу можно увеличить до одной десертной ложки. Это нормализует обмен веществ, улучшает работу печени и почек. Сок подмаренника заживляет раны. Останавливает носовое кровотечение, если закапывать в ноздри. В тибетской медицине используются и корни растения – об этом у нас еще будет отдельный разговор.

# РАСТЕНИЯ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

От мудрых эллинов дошел до нас миф о Прометее, похитившем с Олимпа огонь, чтобы передать его людям. Разгневанный Зевс приказал приковать титана к скале и предать страшной казни. Прилетавший каждый день орел расклевывал у Прометея печень. Не глаза, не желудок, не почки или сердце, а именно печень. Почему владыка богов решил, что это будет самым тяжким наказанием? По-видимому, древние греки считали печень одним из важнейших органов, если не наиглавнейшим, коль в мифе она была избрана предметом, способным причинить наиболее мучительные страдания.

Когда я вижу страдальческое лицо человека с больной печенью, миф этот вдруг предстает передо мной в другом освещении: Прометей (между прочим, не причисленный к сонму бессмертных богов Олимпа) как бы олицетворяет в себе всех тех людей, на которых острым клювом обрушиваются терзающие печеночные колики. И Геракл, освободивший Прометея, мне видится если не в белом халате врача, то хотя бы в скромном облике народного целителя, помогающего победить болезнь.

А заболевания печени лечить нелегко. Поэтому и число применяемых растений внушительное, в одном только моем списке их 87. Разумеется, существуют еще десятки трав, мною пока не изученных и остающихся за пределами моего списка. Да и те 87 видов собрать сразу не под силу. В лучшем случае под рукой имеются три-четыре десятка. Вот и выбираешь из них кому что подойдет. Пускай болезнь одна и та же, но люди-то разные. Каждому надо травку индивидуально определить. Тогда и толк будет.

Если по-умному, то лучше всего начинать лечение печени, когда только еще начинают появляться первые, едва уловимые сигналы легких недугов, вызванных нарушением пищеварения, излишним употреблением спиртного, различными ядами, поступающими как извне, так и из кишечника. Если ими пренебречь, то постепенно, с годами, они могут перерасти в тяжелые заболевания.

Перед тем, как принять гостей или самим пойти в гости, где вас ожидает обильный стол, не поленитесь сделать настой из семян аниса, тмина или фенхеля, по действию они одинаковы. Семена надо хорошенько размять или истолочь. Половину чайной ложки залить полтора стаканами кипятка, добавив туда еще половину чайной ложки листьев мяты, настоять 30 – 40 минут и в теплом виде выпить небольшими глотками – можете быть уверены, что печень вполне справится с любыми жирными блюдами. Этот же настой можно пить и при застойных явлениях в печени, вызванных неправильным питанием, нарушением в ней процесса обмена белков, жиров и углеводов.

Печень значительно легче будет воспринимать удары на нее, если несколько раз в год месячными курсами пить отвар из плодов шиповника.

От воспалительных заболеваний печени избавит вас цикорий. Ничего нет проще собрать летом стебли с листьями и цветками, осенью накопать корни. Можно взять отдельно любую часть этого замечательного растения. Две столовые ложки травы или корней залить 0,5 литра кипятка, дать слегка повариться 5 минут, настоять полчаса, процедить. Добавить в отвар 2 столовые ложки меда и 1 чайную ложку яблочного уксуса или выжатого из лимона сока и пить в горячем виде вместо чая или кофе за

полчаса до еды или через час после еды по стакану и больше, сколько душа примет – ограничений здесь не существует.

Но нельзя сказать, что цикорий может подойти всем без исключения. Воздержаться от него следует тем, кто страдает варикозным расширением вен, геморроем, сосудистыми заболеваниями.

\* \* \*

В народе самым популярным растением от всех заболеваний печени был и остается бессмертник песчаный, в равной степени известный под другим названием – цмин песчаный. В обоих случаях легко догадаться о его местообитании: любит он песчаную почву, дюны, каменисто-ковыльные степи. Легко переносит засуху. Годами, не изменяя окраски, может стоять сухим букетом в вазочке, не берет его тлен, будто на самом деле он бессмертен.

В особых рекомендациях бессмертник не нуждается. Лишь следует помнить, что собирать его нужно не позднее двух недель после начала цветения. Упустишь сроки – толку не будет. При более позднем сборе его биологическая активность падает, да и цветки при сушке рассыпаются в труху. Лучшее время для сбора – начало лунного месяца, полдень.

Еще хотелось бы внести небольшое уточнение в дозировку. В подавляющем большинстве рекомендаций указывается: 10 – 15 г на стакан воды. Лимонно-желтые цветки бессмертника, похожие на крохотных цыплят, пушисто-воздушные, почти невесомые. Не следует слепо доверяться указанным граммам – при дотошном взвешивании они будут возвышаться на чаше весов солидной горкой. Лучше уж воспользоваться более надежной и доступной мерой: 2 – 3 чайные ложки на стакан воды. Можно заваривать как чай. Большой знаток народной медицины М. А. Носаль в своих наблюдениях отметил: «Напаром из цмина я пользовал желтушных больных. У некоторых после приема чая из него желтуха проходила в пять дней». Но еще лучше напара – это проверено – действует при болезнях печени отвар: 2 чайные ложки цветков на 200 мл воды, кипятить на слабом огне 1 час, добиваясь такой температуры, чтобы кипение было совершенно незаметным, тогда бессмертник не вываривается, а упаривается на одну четверть. Оставшийся отвар пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Уже в скором времени печеночную боль как рукой снимет.

\* \* \*

При фенольно-диоксиновом отравлении уфимской водопроводной водой, когда очень многие люди стали жаловаться на печень, я всем своим знакомым советовал и сам принимал наряду с другими травами истолченный в порошок корень одуванчика – по неполной чайной ложке 3 – 4 раза в день незадолго до еды. Обычно это средство при длительном приеме лечит атеросклероз, но имеется и другая немаловажная сторона – порошок усиливает выведение вредных веществ из организма, помогает при токсическом поражении печени.

К сожалению, мы очень мало внимания уделяем целебным качествам этого симпатичного растения, считая его злостным сорняком. Уважение к нему, как к ценному и безвредному лекарству возрастает, если знать, что одуванчик полезен не только печеночникам, он положительно влияет на водно-солевой обмен, тонизирует нервную систему, способствует восстановительным процессам после инсультов, а опыты подтвер-

ждают его противоопухолевое действие, особенно при раке печени. Лечат одуванчиком и другие серьезные болезни. В Китае, например, его прописывают при воспалении лимфатических желез. Во Франции рекомендуют принимать отжатый из молодых листьев сок для улучшения состава крови. Нашей отечественной медициной признано, что препараты одуванчика улучшают работу поджелудочной железы и повышают выделение инсулина. Древние врачи сводили млечным соком бельмо глаза, печеночные пятна на коже.

Так что я ничем не рисковал, советуя друзьям и знакомым воспользоваться порошком корня одуванчика в час экологической беды, а польза была очевидная.

\* \* \*

Не следовало бы забывать и старинные домашние средства. Во многих домах выращивают в качестве комнатного декоративного растения уроженку южноамериканских тропиков – агаву. Издавна ее используют при болезнях печени. Рецепт очень прост. Надо срезать лист средней величины, измельчить ножом на разделочной доске, образовавшуюся зеленую массу вместе с выступившим соком залить стаканом холодной воды и настоять 6 часов. После процеживания пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды.

В быту некоторые люди склонны считать агаву американскую близкой разновидностью алоэ древовидного – столетника, произрастающего в диком виде в Южной Африке и Индии. Мнение это ошибочное. Если кто-нибудь вознамерится вместо агавы использовать в указанных целях листья алоэ, может только навредить себе: препараты алоэ, действительно полезные при целом ряде заболеваний, совершенно противопоказаны при болезнях печени и желчного пузыря.

\* \* \*

В последние годы возродился интерес к расторопше пятнистой. Растение очень своеобразное – с многочисленными белыми пятнами и разводами на крупных глянце-

унизированных по неровным краям острыми желтыми колючками. Отсюда и другое название у него пошло – остро-пестро. Крупные корзинки лилово-малиновых цветов дают к осени семечки с хохолком – желтые, блестящие, с темными продольными пятнами. Расторопша – сорняк, широко распространенный на юго-западе Европы, в Малой Азии, на севере Африки, в Северной Америке и даже в Австралии, а у нас на Кавказе, в Средней Азии и на юге Западной Сибири.

Издавна семена расторопши применялись в народной медицине разных стран при болезнях печени и селезенки, воспалении желчных протоков, желтухе, желчнокаменной болезни, колитах с запорами и геморрое.

Семена надо растереть в порошок, можно сделать это с помощью кофемолки. Готовят отвар: 2 столовые ложки на 0,5 литра воды, упарить на медленном огне наполовину. Оставшийся отвар пьют по 1 столовой ложке каждый час в течение дня. Но можно принимать и сухой порошок – по 1 чайной ложке 4 – 5 раз в день, запивая водой, курсами в 1 – 1,5 месяца.

\* \* \*

Мучительные печеночные колики заставляют людей обращаться к чаю из ромашки, мяты, листьев брусники, к ягодам шиповника, калины, можжевельника, к настоям и отварам корней айры, девясилы, травы спорыша, лесной земляники, мати-и-мачехи, пастушьей сумки, хвоща, череды, чистотела. Каждый находит для себя что-нибудь подходящее и начинает горячо хвалить свое спасительное средство.

В последнее время в моду вошел чистотел. Он действительно хорош при заболеваниях печени и желчного пузыря, что не отрицается и научной медициной. Оптимальная доза для печеночников – 2 столовые ложки сухой травы на 2 стакана горячей воды. Настаивать не менее 4 часов. Пить утром натощак и вечером по чайной чашке – 150–200 мл на каждый прием.

\* \* \*

К чистотелу я обращаюсь обычно в других случаях, когда без него трудно обойтись. А для лечения заболевшей печени у меня давно опробована другая замечательная трава – володушка. Она пока не обрела широкую известность, мало изучена. Наука обратила на нее внимание лишь в 1940 году, когда один из сотрудников Томского медицинского института, работая в Хакасии на курорте «Озеро Широ», проявил живой интерес к тому, что местное население успешно лечит болезни печени и желчного пузыря володушкой козелецелистной. Действие отвара этого растения изучалось в клинике института, заодно были исследованы близкие его виды – володушка золотистая и володушка многожилчатая. Все они дали хорошие результаты при лечении ангиохолитов, лигнохолитов, гепатитов, холециститов.

Наилучший эффект дает володушка золотистая. За ней и отправляюсь я в первой половине июня в знакомые леса. В разреженных, осветленных участках и на опушках среди берез и осин володушка видна издали – с крупными зонтиками золотисто-зеленоватых цветков на высоком стебле. Полый, легко обламывающийся стебель тоже зеленоват, на него нанизаны, как шашлык на шампур, округло-продолговатые листья с сизоватым налетом на изнанке. Такие листья называют стеблеобъемлющими. Их просто так не оборвешь, непременно повредишь листовую пластину у основания.

Существует мнение, что для лекарственных целей надо собирать только листья. Но я на опыте убедился в не меньшей действенности облиственных верхушек растения вместе с цветками. Противоречие у специалистов наблюдается и в другом: одни утверждают, что отвар или настой из свежесобранного растения более эффективен, чем из сухого; другие оспаривают это, говоря, что отвар из сухой володушки действеннее отвара из свежесорванного. На мой взгляд, правы и те и другие. Прекрасные результаты дает трехнедельное лечение больного свежим растением. Воспалительные процессы в печени снимаются быстро. Однако и высушенная трава обладает той же целебностью, только хранить ее нельзя более года.

Все остальное зависит от умелого применения володушки. Из свежей травы я отжимаю сок, консервирую спиртом, взятым в равной пропорции. Назначаю от 30 до 50 капель 3 раза в день до еды в 50 мл воды на трех-четырёхнедельный курс лечения. Меньшее количество капель рассчитано на нормальную работу поджелудочной железы, а максимальное – на усиление ее сокогонного действия.

В применении сухой травы тоже есть тонкости. Сначала я готовил обычный настой из расчета 1 столовая ложка травы на стакан кипятка, выдерживая под крыш-

кой 2 – 3 часа – дневная доза на 3 – 4 приема. Но этот настой у некоторых больных уже через несколько минут начинал вызывать легкое поташивание, в то время как рекомендовалось приступить к еде через 15-20 минут. Если после выпитого настоя сразу съесть что-нибудь, тошноты не было. Здесь сказывалось сильное сокогонное действие володушки.

Тогда я поступил иначе. Залив три столовые ложки травы тремя стаканами кипятка, ставил посуду на слабый огонь, поддерживая легкое, едва заметное кипение, и держал на плите до тех пор, пока не выпаривалась одна треть. Этот насыщенный отвар, употребляемый в той же дозе – по 100 мл 3 – 4 раза в день за четверть часа до еды, действовал очень мягко и верно, не вызывая никаких неприятных ощущений. С тех пор склонен считать, что такой способ приготовления отвара из володушки – самый оптимальный, не вызывающий никаких побочных действий на организм.

К прочим достоинствам володушки можно отнести способность укреплять сосуды и уменьшать риск кровоизлияний, лечить некоторые нервные болезни. Недавно экспериментами на животных установлена и ее противоопухолевая активность.

Но с володушкой надо быть поосторожнее при язве желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения, при желчнокаменной болезни.

\* \* \*

Некоторые растения особенно эффективны в сочетании с медом. Заметно улучшает работу печени отвар травы крапивы – 4 столовые ложки на 0,5 л воды» кипятить 5 минут, процедить. В отваре развести полную столовую ложку меда и пить в горячем виде по полстакана 4 раза в день.

При заболеваниях печени популярен сок хрена с медом: того и другого берут поровну, смешивают, употребляют по 1 чайной ложке несколько раз в день, запивая теплой водой.

Кладут мед и в отвар цветков рябины – это старинное русское средство, утихомиривающее печеночные колики.

# ГЕПАТИТЫ

Медицина классифицирует разные типы гепатитов: вирусные А и В, хронические – вследствие перенесенной болезни Боткина, токсические, токсико-аллергические, их варианты.

В народе такого деления нет, бытует одно понятие – желтуха. И растения, как правило, используются одни и те же, что и при других заболеваниях печени и желчного пузыря. Однако и здесь можно подметить свои нюансы.

Вспомним агаву американскую. Если при болезнях печени готовится из свежих листьев водный настой, то от желтухи больному дают агаву в виде порошка. Листья нарезают на части, сушат, затем толкут и просеивают. Порошок рекомендуют принимать по 0,2 – 0,5 г (доза умещается на кончике перочинного ножа), 3 раза в день до еды.

Чистотел имеет то же самое применение, но, по мнению болгарских врачей, при вирусном гепатите необходимо класть 8 г травы на стакан воды. Это, если судить по весу, почти четыре столовые ложки на 200 мл кипятка.

У хрена в ход идут сушеные корни: столовая ложка на полстакана воды комнатной температуры, настаивать всю ночь, утром размешать, дать осесть взвеси и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Желательно готовить настой ежедневно. Осенью можно использовать свежие корни. Они хранятся достаточно долго и даже в растертом виде не теряют фитонцидные свойства более трех недель.

\* \* \*

В народе успешно лечат желтуху отваром корней хмеля. Столовую ложку измельченного сырья с вечера заливают 300 мл холодной воды, утром доводят до кипения и кипятят 5 минут. Выпивают отвар в 3 приема до еды. Еще более ощутимый эффект достигается, если этим отваром запивать растертые в порошок цветы бессмертника – по маленькой щепотке на каждый прием.

Использование растений в смесях всячески поощряется. Существует несчетное количество травяных сборов от всякого рода болезней: грудные, мягчительные, успокоительные, желудочные, желчегонные, болеутоляющие, мочегонные, тонизирующие и так далее. Сборы содержат как минимум два-три компонента, а максимум не ограничен, иногда соединяются два и три десятка растений. Чем сложнее сбор, тем длительней его применение. Все зависит от характера болезни. Травяные смеси для лечения желтухи обычно ограничиваются малым количеством компонентов. При некотором навыке обращения с травами можно научиться составлять сборы самому.

Известно, например, что без бессмертника не обойтись. Если в равном количестве добавить к нему траву зверобоя и корней аира, то получится неплохой сбор от желтухи. Одну столовую ложку этого сбора берут в расчете на стакан воды, кипятят 5 минут, дают немного остыть и пьют по полстакана 3 – 4 раза в день до еды. Дело в том, что аир, как и зверобой, используются при всех воспалительных процессах в печени и желчном пузыре. Имея свои сугубо индивидуальные качества, они тем не менее хорошо сочетаются и как бы обогащают друг друга. Кстати, в народной медицине Беларуси широко используют при болезни Боткина водный настой смеси равных частей соцветий бессмертника песчаного и травы зверобоя.

Однако и отдельные растения способны в одиночку справиться с желтушным гепатитом. Остановлюсь на тех, которые представляют наибольший интерес.

Поистине универсальна буквица лекарственная. В народе используют ее при легочных заболеваниях, бронхите, астме, болезнях нервной системы, эпилепсии, радикулите, желудочно-кишечных заболеваниях, повышенной кислотности, болезнях суставов, ревматизме, подагре, а также некоторых новообразованиях, параличе, в гинекологической практике. Но более всего она показана для больной печени.

Пусть никого не удивляет столь широкий спектр лекарственного действия буквицы. Ведь растения – сложнейшие организмы, они несут в себе не одну сотню различных химических соединений, созданных природой целенаправленно для борьбы с болезнями. И каждое из этих химических веществ отыскивает нужный ему объект назначения. Что же касается буквицы лекарственной, то она химически слабо изучена и применяется только в народной медицине.

1 чайную ложку травы буквицы заваривают стаканом кипятка, настаивают 2 – 3 часа и принимают по трети стакана 3 раза в день. Когда желтуха сопровождается водянкой, да и вообще при гепатитах, лучше всего проявляет себя свежий сок буквицы, смешанный с медовой водой. Мед распускают в кипяченой воде до приторной сладости, в равной пропорции соединяют с соком растения и принимают по одной чайной ложке 3 раза в день.

\* \* \*

Мало чем уступает буквице будра плющевидная, тоже очень полезная при болезнях печени желчного пузыря. Будру научная медицина вниманием не жалует. В опытах на животных желчегонного действия у растения не обнаружено. Однако в народе на сей счет имеется свое мнение, так как главное – эффект, достигаемый при лечении. Мне известны случаи, когда всего за неделю будра изгоняла желтуху, а в последующие две недели ее продолжали принимать для закрепления успеха.

Лечебные препараты из будры готовятся точно так же, как из буквицы, – 1 чайная ложка на стакан кипятка, и лучшим действием обладает свежий сок с медовой водой в той же дозировке. Превышать дозу не следует. Будра в некоторой степени ядовита и может вызвать нежелательные побочные явления – тошноту, головную боль. Но от той же головной боли она помогает, если закапать в нос несколько капель свежего сока. Будрой пользуются при зобе, потере слуха, свинцовом отравлении, отвар растения усиливает регенерацию костной ткани при переломах. Не зря ее называют сорокандужкой. Желательно всегда иметь это растение в своей домашней аптечке.

\* \* \*

Вот говорили мы о бессмертнике-цмине как о признанном народном средстве при всех печеночных заболеваниях. Но при частом обращении к нему лечебный эффект резко ослабевает, мало того – в печени могут возникнуть застойные явления. Наступает лекарственное привыкание. И еще что любопытно: бессмертник иногда не действует даже на тех, кто никогда не пользовался им. В то же время совершенно другое, малоизвестное растение способно полностью, с тем же успехом заменить его. В какой-то степени, возможно, это обусловлено тем, что на новое средство человек возлагает больше надежд.

Травница говорит больному: «Дам-ко тебе не какую-нибудь расхожую травку, а ту, о коей ты слыхом не слыхивал – кошачьей лапкой прозывается, всю болезнь из тела

выцарапает...» И желтушный больной, испробовавший на себе прочие растения без видимой пользы, от незнакомой травы с интригующим названием быстро идет на поправку.

Нет спору, психологический настрой человека бывает очень важен, но на одном таком настрое далеко не уедешь. В данном случае травница убивает сразу двух зайцев: с одной стороны, учитывает внушаемость больного, с другой – в самом деле дает ему действенное лекарство.

Кошачья лапка – это не только народное, но и официальное название растения. Невысокие стебли и маленькие округло-продолговатые листья у него густо опушенные, будто войлочные. Цветочная корзинка напоминает своей внешностью мягкую кошачью лапу. Растение двудомное. На одном только мужские цветки, их можно узнать по белой окраске, на другом – женские – бледно-розовые, иногда розово-фиолетового оттенка.

Кошачью лапку часто называют белым бессмертником. У обоих много сходных свойств, особенно это проявляется в желчегонном действии. Словом, кошачья лапка вполне способна заменить цмин. Для внутреннего употребления 1 чайную ложку соцветий кипятят 5 минут в стакане воды, настаивают 4 часа, принимают во винной рюмке (50 мл) три-четыре раза в день до еды.

Наружное применение – отваром травы умываются при желтухе. Что-то, видимо, дает такое умывание, иначе попусту не стали бы советовать, хотя принцип лечебного действия объяснить трудно. Во всяком случае, отваром поят и купают в нем детей при диатезе, детских экземах, туберкулезе кожи. Для купания отвар делают вдвое крепче.

\* \* \*

Издавна при болезнях желудочно-кишечного тракта и печени пользуются полынью горькой. Рецепты существуют разные, но при желтухе больше подойдет отвар свежей травы. Обычно кладут 1 чайную ложку измельченного растения на стакан воды, кипятят 2 – 3 минуты и дают больному пить по 50 – 100 мл 2 – 3 раза в день.

Авиценна тоже указывает на свежую полынь, что она «сама по себе, особенно если пить ее выжатый сок десять дней, каждый день по три укийи, помогает от желтухи и водянки». Дозировка указана конкретная: укийа – 29,75 г. В таком количестве следует принимать сок полыни 3 раза в день.

Зимой, когда свежей полыни не достать, сойдет и сушеная трава, но лучше всего сделать еще летом полынную водку – смешать сок растения в равном количестве с водкой или сорокаградусным спиртом. Она может пригодиться не только от желтухи и печеночных колик, но и гастрита с пониженной кислотностью, простуды, лихорадки, обмороков, одышки. Полынь улучшает обмен веществ и, между прочим, рекомендуется при ожирении.

\* \* \*

В первой половине лета, собирая травы, не могу я пройти мимо зопника клубненосного. С большой симпатией отношусь к нему. Не только потому, что люблю пожевать сырыми его клубеньки, похожие на мелкую картошку, или испечь их на углях костра. Зопник, как я уже говорил, уверенно лечит гастриты как с повышенной, так и пониженной кислотностью. Применяю его при бронхите и воспалении легких, некоторых других болезнях, в том числе он неплохо проявляет свои лечебные способности

при желтухе и холецистите. В этом случае высушенная измельченная трава заваривается из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, настаивать не менее 4 часов. Принимать от одной четверти до половины стакана 3 раза в день до еды. Иногда добавляю в траву сухие измельченные корни с клубеньками, особенно при склонности к жидкому стулу или лихорадочных состояниях.

\* \* \*

О всех растениях не расскажешь, да и не ставил я себе такой цели, но с моей стороны было бы бестактностью по отношению к травам, если б не упомянул шиповник. Исстари им лечили печень, в том числе и желтуху. Вот один из самых древних русских рецептов: «Сок из своборинного цвету, варен с вином фряжским и прият, болезнь главная от того рушится, такоже и очам здравие есть. Тем же, аще рот полощем, тогда болезнь из десен выведет. Сок же тот, смешан с водою источниковою по рассуждению, и то пито, вельми проход движет и кровь чистит, но особые вычистит колеру, сиречь, кипление кровавое, кое бывает от кипления желчи, и тело холодит без вредности, и сон покоен наводит, и желтость с тела сгонит, и сердце укрепляет, и кровь обвеселит».

«Своборинным древом» русичи называли шиповник. В рецепте советуют отжатый от его цветков сок варить с вином фряжским, то есть французским, виноградным, что хорошо помогает при головной боли и укрепляет зрение. Сок, смешанный с водой «по рассуждению», то есть по вкусу, помогает при запоре, снимает воспалительные процессы внутренних органов, лечит желтуху.

Шиповник целебен, как говорится, от головы до пят. Не всегда имеется возможность воспользоваться свежим соком цветков. М. А. Носаль описывает оригинальный способ приготовления настойки из плодов шиповника: «1 стакан подсушенных (если свежие) или мелко порезанных (если сухие) плодов шиповника смешивают с 1 – 1,5 стакана сахара-песка, заливают 3 стаканами 70° водки, ставят на 5 дней против солнца; на 6-й день доливают еще 2 – 3 стаканами 40° водки и опять ставят под солнечные лучи на 5 дней; на 10-й день процеживают, отжимая слегка от плодов. Пьют по одной водочной рюмке (граммов 15) два раза в день после еды». Эта настойка очень популярна среди народа.

Само собой разумеется, что гепатиты должен лечить врач. Ведь они в основном инфекционного происхождения, в остром периоде больным назначается стационарное лечение. Растительные средства здесь играют вспомогательную роль, но при хронических гепатитах, когда длительное применение медикаментов может нанести вред своими побочными действиями, растения способны взять основную нагрузку на себя.

# ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Женский голос в телефонной трубке был сухой и печальный: «Извините, долго не звонила... В последний день марта Альфат умер...» Тотчас я вспомнил женщину с усталым, озабоченным лицом, приходившую в середине февраля просить помощи. Ее мужа лечили от гепатита сначала в одной больнице, затем в другой. В конце концов выписали домой, дав вторую группу инвалидности. Диагноз – цирроз печени. Сам он уже почти не мог самостоятельно передвигаться, послал ко мне жену. Лишь с ее слов я записал в тетрадку краткую историю болезни, дал нужные травы, растительные порошки и настои, научив, как все это принимать. Недели через две женщина позвонила, сообщив, что самочувствие мужа улучшилось, желтизна исчезла. Стал он лучше есть, но пока без аппетита. Начал ходить по комнате, собирается прийти ко мне, чтобы познакомиться и выразить благодарность.

Затем был еще один звонок – вполне спокойный, без тени тревоги, мол, самочувствие вполне нормальное. И последовало долгое молчание. Вплоть до того дня, когда получил скорбное известие. Не стану описывать свои переживания – мне все время казалось, что где-то и в чем-то я недоработал, из-за чего никак не мог отделаться от ощущения некоей вины. Возможно, потому что не раз доводилось убеждаться в том, какое чудо могут сотворить травы даже в безысходном положении. А тут чуда не произошло. Пускай оказалась бессильной медицина, ей многое списывается, зато травник смерть пациента не прощает себе никогда, даже в том случае, когда больной был заведомо обречен. Единственным утешением может послужить лишь то, что благодаря его травам умирающий больной не корчился в муках и не страдал от жестоких болей перед смертью, что даже в последние отпущенные ему месяцы или недели жизни он мог чувствовать себя сносно, до смертного часа не утрачивал естественных желаний есть, пить, разговаривать, улыбаться. Альфат, по словам жены, не походил на умирающего, прилег отдохнуть, поговорил немного, попросил чаю, выпил глоток, улыбнулся и затих...

\* \* \*

От цирроза печени не так уж много имеется трав. Обычно назначают те же растения, что и при гепатите. На мой взгляд, наиболее действенны репешок, корни хмеля и цикорий. Больной, о котором я рассказывал выше, обратился ко мне слишком поздно, печень у него полностью разложилась, ее резервы оказались исчерпанными до конца. Зато двое других, которым я брался помочь на более ранней стадии болезни, живут и здравствуют. С ними я долго беседовал, выяснял всякие подробности, каждому назначил индивидуальное лечение, ни в коем случае не отменяя лечение медикаментозное, предписанное врачом. Прием аптечных препаратов снижался постепенно, по убывающей схеме, лишь после стабильного улучшения таблетки полностью заменялись травами.

В первом случае основой послужила трава репешка, без одеревенелых стеблей. Готовился отвар из расчета 3 столовые ложки травы на 2 стакана воды. Надо было довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут под крышкой. Снять с огня, перелить вместе с травой в термос или в керамическую закрывающуюся посуду, тепло укутав для настаивания. Делается это на ночь. Утром отвар процедить, развести в нем до полного растворения 1 столовую ложку меда. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 15 минут до еды. Пить в теплом виде, предварительно накапав в каждую дозу отвара по

20 капель спиртовой настойки корней хмеля. Через неделю количество капель увеличивается до 30, пипетка используется с острым кончиком.

Для настойки – пять столовых ложек измельченных корней хмеля надо залить 0,5 л водки, настоять на свету 18 дней, ежедневно встряхивая. Сделать ее можно и в меньшем количестве, потому что вместе с отваром репешка ее принимают не более 2 месяцев.

К этому основному курсу приплюсовывается крепкий напар плодов шиповника – из расчета 70 – 80 ягод на стакан воды. Их надо измельчить, залить крутым кипятком и держать на малом огне 2 – 3 часа, ни в коем случае не давая закипеть. Температура держится в пределах 90 градусов. После длительного настаивания на поверхности появляются маслянистые пятна. Настой обязательно надо процедить через марлю – во-лоски! Два стакана выпивают в течение дня дробными порциями.

Курс лечения длится 2 месяца и заменяется сразу, без перерыва, другим на такой же срок.

Второй курс лечения проводится цикорием. Корень толкут в порошок, просеива-ют. Принимают по трети чайной ложки 3 раза в день. Запивают отваром смеси травы цикория и листьев лесного ореха – лещины. Первого берется 1 часть, второго – 2 ча-сти. Две столовые ложки смеси завариваются 0,5 л кипятка. Еще прокипятить 1 – 2 минуты и оставить настаиваться 6 – 8 часов (на ночь). Это дневная доза, разделенная на 4 приема до еды. В отвар добавляется мед, вливается перед приемом на каждую порцию 1 чайная ложка спиртовой настойки березовых почек, которая готовится от-дельно: 100 г почек (десять столовых ложек) настаивают в 0,5 л водки. Принимать можно уже через две недели, но процеживать лишь месяц спустя.

Дополнительно, кроме настоя шиповника, я подключал отвар корня копытня: 2 грамма (чайная ложка вровень с краями) на 200 мл кипятка, томить пол крышкой на водяной бане 30 минут, принимать по 1 – 2 столовые ложки 4 – 5 раз в день между едой. После четырех недель десятидневный перерыв.

Лечение сопровождалось непродолжительными – до 2 – 3 недель – приемами внутрь настоев и отваров пижмы, чистотела, тысячелистника, календулы, бессмерт-ника, полыни, буквицы, будры плющевидной, приготовляемых отдельно.

В другом случае цирроз сопровождался сильным асцитом – водянкой живота. Ни-какие медикаменты не помогали, жидкость откачивали проколами до трех-четырёх раз в месяц – это крайняя мера, ставящая человека на край гибели. Больная не выхо-дила из дому, едва передвигалась по комнате, испытывала сильную слабость и постоя-нную жажду.

Здесь к основному лечению репешком и цикорием пришлось подключить отвар лапчатки гусиной – 1 столовую ложку сухого сырья кипятят в стакане молока 2-3 ми-нуты, настаивают 2 часа, принимают по четверти стакана 3 – 4 раза в день незадолго до еды. Лапчатка гусиная сама по себе хороша при циррозах, но, кроме того, отварен-ная в молоке, обладает очень сильным мочегонным действием. Если б дело происхо-дило летом, то можно было бы использовать сок свежего растения – это еще сильнее.

От водянки давал и цветки васильков – 2 чайные ложки лепестков на 1 стакан ки-пятка, настаивать 1 час, принимать по 50 мл три-четыре раза в день перед едой, за 10 минут до приема отвара репешка или цикория.

Печень была сильно увеличена. Привести ее в норму дополнительно помогла смесь травы зверобоя и брусники – не листьев, а всего растения со стеблем и кореш-

ком. Смешивал их в равной пропорции; заваривается 1 столовая ложка в стакане кипятка, настаивается час. Больная пила этот настой вместо чая 2 – 3 раза в день без особой нормы – когда пару глотков, а иногда и всю чашку. Настой подслащивала медом. Известно, что печень большая сластена, и, если нет диабета, бояться сахара или меда не надо. В особенности полезен мед – иногда печень лечат одной только медовой водой, и это давало результаты.

Желтизна с лица и глазных склер у больной сошла на исходе третьей недели. Водянка ликвидировалась полтора месяца спустя, после активного подключения к прочим средствам отвара корня копытня. Не перестаю восхищаться этим замечательным растением, без него я перед многими болезнями, наверное, отступил бы. В большинстве случаев у него вроде и нет главенствующего назначения, а не включи его в лечение – сразу будто чего-то не хватает. Так пресная еда бывает невкусной без должной приправы.

Очень помог от асцита дрок: 1 столовая ложка травы с веточками на полтора стакана воды, упарить на одну треть, давать по 2 столовые ложки каждые 2 часа, но после избавления от водянки сократить прием до трех раз в сутки и пользоваться через день еще 1-2 недели.

\* \* \*

Много хвалебных слов слышал я в адрес корня растения, называемого ферулой. У нас, на Южном Урале, изредка встречаются лишь две ее разновидности – татарская и каспийская, но пользоваться ими мне еще не приходилось.

У ферулы ценится свежий корень, его настаивают на водке из расчета 60 г (пять столовых ложек) на пол-литровую бутылку. Внутрь принимают от 1 чайной да 1 столовой ложки 3 раза в день, запивая водой.

Тянь-шаньской ферулой лечат трофические язвы, рак желудка и молочной железы, лейкозы, болезни почек и печени, в том числе и цирроз. Высоко ценят казахи свою степную ферулу, известную под названием «иссык-кульский корешок». Авиценна дает описание пяти видов этого растения, особенно выделяя ферулу вонючую. В тибетской медицине она использовалась при лечении инфекционных заболеваний и сердца.

# ДИСКИНЕЗИЯ И ХОЛЕЦИСТИТ

Одной из самых частых причин дискинезии желчных путей медицина считает нарушение функций центральной нервной системы, а этиология холецистита – различная бактериальная флора: стафилококк, стрептококк, синегнойная палочка, протей, другие микробы, проникающие в желчный пузырь с кровью, лимфой или иным путем.

Народная медицина в такие тонкости не вдается, для нее важно избавить человека от болей и восстановить нормальную работу желчного пузыря. И тем не менее сразу обращает на себя внимание подбор таких растений, которые стимулируют желчеотделение, одновременно устраняют невротические расстройства, обладают сильным противовоспалительным действием.

Взять, к примеру, уже упомянутый нами хмель. По антисептическим свойствам он превосходит салициловую кислоту, эффективен при неврозах, снимает болевые ощущения, спазмы. Надо только знать, что если при желтухе полезен отвар его корней, то при воспалении желчного пузыря – отвар соплодий.

Суточную дозу готовят из расчета 2 столовые ложки на полтора стакана кипятка. Настаивать не меньше часа, принимать по 100 мл. Можно сразу после настаивания не процеживать. Отфильтровывается лишь последняя вечерняя доза. Более насыщенная, она способствует быстрому засыпанию и глубокому сну.

\* \* \*

При дискинезии и холециститах не обойтись без мяты перечной. Она тоже является хорошим болеутоляющим, противовоспалительным, дезинфицирующим и успокаивающим средством. Используется и отдельно, и в травяных сборах, входя желанным компонентом в желчегонные чаи.

Способы приготовления настоев и отваров мяты различны. Иногда рекомендуют заваривать от чайной до столовой ложки листьев стаканом кипятка и принимать по небольшому глотку 3 – 4 раза в день. Готовят и более насыщенный отвар: 2 столовые ложки на стакан воды, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Отвар дают пить в теплом виде по трети или половине стакана 2 – 3 раза в день за четверть часа до еды.

С немалым успехом можно пользоваться порошком из сушеных листьев мяты – до трети чайной ложки на прием незадолго до еды. Порошком удобно пользоваться в тех случаях, когда одновременно принимается отдельно приготовленный настой из других трав.

\* \* \*

Есть такие настои, которые приходится пить за один раз по целому стакану и больше. В качестве примера можно привести следующий травяной сбор: измельчают и тщательно смешивают 3 части травы зверобоя, по две части полыни обыкновенной (чернобыльника), мяты перечной, корней валерианы, 1 часть шишек хмеля. Пять столовых ложек смеси заливают 1 литром кипятка, держат под крышечкой на водяной бане 15 минут, затем еще настаивают в течение часа. Пьют сразу по 1 – 2 стакана 2 – 3 раза в день за полчаса до еды при холецистите, холангите.

Разумеется, было бы излишним добавлять к такому количеству жидкости еще какой-нибудь настой или отвар. Поэтому вполне применимы в качестве дополнительно-

го компонента порошки, допустим, из цветков бессмертника или корней цикория.

\* \* \*

Когда весной на березе распушатся нежные листочки, надо не упустить время, собрать их про запас, покуда они не утратили клейкость и бальзамического аромата. Долго приходится ходить по березничку, ведь с каждого дерева срываешь не больше двух-трех десятков листиков, чтобы не нанести ему вреда. Самые лучшие листья те, что собраны рано утром, в начале лунного месяца. Сушить их тоже хлопотно, надо все время ворошить, не допуская, чтобы они слипались в комки. Зато березовый лист от многих болезней сгодится.

Препараты из листьев березы – одно из самых безвредных средств в лечении холецистита, даже лямблиозного. Установлено, что водный настой и экстракт листьев весеннего сбора вызывает гибель парамеций и лямблий. Без опаски я применял это при лечении детей.

Рекомендуется принимать водный настой – 2 чайные ложки измельченных сухих листьев на стакан кипятка, настоять 4 часа. Перед настаиванием добавить кофейную ложечку без верха чайной соды – без нее не извлечь из листьев смолистое вещество – бетулин. Взрослые могут пить от одной трети до половины стакана до еды 3 – 4 раза в день, маленьким детям давать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15 – 20 минут до еды. Курс лечения длится от трех недель до полутора месяцев.

Этот настой полезен также при желтухе, снимает отеки, вызванные сердечной недостаточностью, является стимулирующим средством при расстройствах нервной системы. Так что не только за внешнюю красоту воспета народом белая березонька. Она и взор ласкает, и душу нежит, и недужное тело врачует. Низкий поклон ей, родимой...

\* \* \*

Настоем весенних березовых листьев приятно и полезно запить приготовленные в домашних условиях сладкие пилюли из пижмы. Высушенные пуговицы цветков я растираю в фарфоровой ступке и, подмешивая мед, делаю крутое тесто. Из него, присыпая тем же просеянным порошком, скатываю шарики величиной с горошину. Принимать их надо по одной штуке 2 – 3 раза в день.

У пижмы тоже немало достоинств. В народе соцветия и листья применяют не только при гепатитах и холециститах, но и болезнях желудочно-кишечного тракта, нарушениях сердечной деятельности, нервных расстройствах, эпилепсии, золотухе, гнойных ранах, язвах, раке кожи. Сравнительно недавно обнаружено благоприятное действие пижмы при раке молочной железы.

\* \* \*

Надо сказать хотя бы несколько слов о менее известных растениях, заслуживающих пристального внимания.

Никому не нужным сорняком прозябает на свете солянка холмовая – жестковолосистое растение с невысоким, ветвистым стеблем, с мелкими нитевидными, колючими листиками с острым шипиком на верхушке. Растет возле дорог, жилья, в посевах, на залежах. В народной медицине этим видом солянки лечат печень и воспаленные желчные протоки. Мера – 2 чайные ложки на стакан кипятка, дать покипеть 1 – 2 минуты, час настоять. Принимать по 50 – 100 мл 3-4 раза в день до еды.

Из семейства папоротников интересна многоножка обыкновенная, называемая еще сладким папоротником. Длинное корневище у нее, густо покрытое пленчатыми волосками, сладковатое на вкус. В народной медицине этот папоротник знают и ценят. Используют при легочных заболеваниях, астме, гастрите, грыже, ломоте в суставах и более всего как желчегонное при болезнях печени. Две столовые ложки корня заливают 0,5 литра воды, упаривают в печи или в духовке наполовину, пьют по два-три небольших глотка (50 – 70 мл) перед каждой едой.

На Южном Урале многоножку можно найти в горно-лесных районах. Любимые ее места обитания – склоны гор и подножия скал.

## **ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ**

Существует много «вернейших» и «лучших в мире» знахарских рецептов изгнания камней из печени и желчного пузыря. Если б в самом деле имелись абсолютно надежные средства, то не было бы никакой необходимости делать десятки тысяч операций по удалению желчного пузыря, набитого под завязочку так называемыми конкрементами. И тем не менее при удачно подобранном народном способе удаления камней можно заметно поубавить работы хирургам, а человеку сохранить этот важный орган. Я знаю немало случаев, когда больным удавалось избежать вмешательства скальпеля, иногда и самому приходилось прикладывать к этому руку. Может, кому-нибудь покажется интересным мой опыт.

Однажды обратилась ко мне давняя знакомая, с которой много лет назад работали вместе на телевидении. У нее обнаружилась запущенная желчнокаменная болезнь. И рентген, и ультразвуковое обследование показало наличие множества конкрементов средней и крупной величины. Ей предложили операцию, что, естественно, повергло ее в панику. Стала просить меня: ну, сделай что-нибудь! Подумав, я согласился. Положение не было угрожающим, с операцией можно повременить, почему бы не попытаться провести консервативное лечение, причем совершенно безвредными растительными средствами?

Назначил корни шиповника и траву спорыша. Шесть столовых ложек измельченных корней надо варить 15 минут в 3 стаканах воды. Пить в горячем виде по 200 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Десять минут спустя после этого отвара выпивается 100 мл настоя травы спорыша. Настой готовится из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, томить на водяной бане 30 минут.

Утром все это пьют натошак, сразу после сна. Обеденную дозу она брала с собой на работу – пропускать лечение нельзя. Вечерний прием лекарства – перед легким ужином. Уже через три недели моя знакомая, женщина энергичная, нетерпеливая, принялась теревить врачей, требуя нового обследования. Ей говорили: мол, предлагали операцию, а вы – какие – то травы, разве что-нибудь изменится за столь короткий срок. И все же опять провели полное обследование. Желчный пузырь оказался чистым, не осталось даже так называемой «замазки». Этакий скорый результат у меня вызвал изумление, уж не говоря о самих врачах. Ради контроля, во избежание ошибки, ультразвуковое исследование было произведено в другом лечебном учреждении – полное освобождение от камней было подтверждено и там.

Здесь я хотел бы обратить внимание на очень важный момент. Удачное излечение от желчнокаменной болезни еще не дает полной гарантии, что камешки не заведутся вновь. Если уж они однажды появились, то, стало быть, в организме имеется склонность к их образованию. Это подтвердилось на примере с моей знакомой: три года

спустя, после внезапного острого приступа, у нее в срочном порядке удалили желчный пузырь. Самое обидное заключалось в том, что новый камешек оказался одним-единственным, совсем маленьким и мог бы свободно пройти через желчные протоки, если б не уперся острым шипом, грозя проткнуть стенку пузыря. А ведь всего этого можно было избежать, если б хотя бы раз в год проходить профилактическое обследование и при первых же признаках возобновления желчнокаменной болезни пройти повторное лечение травами.

\* \* \*

Не могу не упомянуть еще один случай, более трудный и сложный. Весной 1988 года позвонил из минздравовской больницы знакомый художник Алексей К. Очутился он там с приступом желчнокаменной болезни. Врачи видели единственный выход: операция, а она крайне нежелательна, так как за два года до этого была проведена обширная полостная операция с удалением желудка, пораженного раковой опухолью. Делавший ее известный хирург был категоричен: повторное вмешательство бессмысленно, больной не выдержит. А наличие метастазов и вовсе лишали больного шансов на спасение.

У меня сердце сжалось, когда в больнице увидел Алексея: исхудал до крайности, одна кожа да кости, лицо восково-серое с проступающей изнутри синеватой желтизной. Жизнь едва теплилась в нем. Он показал мне записи с датами нарастания приступов – к моменту нашей встречи они участились до 3 – 4 раз в неделю, сопровождаясь высокой температурой. Инъекции наркотиков не снимали диких болей (потом Алексей признался мне, что высчитал приблизительно тот день, когда должен умереть). Он ухватился за меня с отчаянием утопающего человека. Что мне оставалось делать?

На другой же день, после выхода из больницы, пришлось отменить фестал – надо было остановить длительный, непрекращающийся понос, здесь помог отвар дубовой коры. От желчнокаменной велел пить отвар корней шиповника в уменьшенной дозе – 1 чайная ложка на стакан воды, кипятить 5 минут – с учетом того, что нет желудка, и обычная доза оказалась бы для него сильной. Отвар он пил наряду с настоем травы спорыша – 1 столовая ложка на стакан. Попутно, как противоопухолевое, принимал без особой нормы чай, заваренный дурнишником (все растение вместе с корнем, 1 чайная ложка на стакан). Дал ему один из своих противоопухолевых, противометастатических балзамов. Для поддержания сил и укрепления сердца назначил отвар корней копытня.

Результаты сказались быстро. Лишь в первую неделю были два приступа: первый сильный, второй полегче, но оба без температуры. Затем боли полностью прекратились. Стул нормализовался. Появился аппетит. Заметно восстанавливались силы. Через три недели Алексей заглянул к себе в мастерскую, с тоской смотрел на запустение – ведь два года не садился за мольберт. А на исходе четвертой недели, проходя по рынку, не удержался от искушения, купил мясо, отварил кусок и съел – так истосковался по нему после длительного сидения на протертых овощах и кашах. Потом начал есть все – без диеты. Спустя месяц с небольшим обрел прежнюю форму и вскоре, испросив у меня разрешение, уехал на этюды в горно-таежную уральскую глушь.

За два с половиной года Алексей создал десятки прекрасных полотен и сделал бы больше, если б нелепый случай не оборвал его жизнь. Но даже за этот отпущенный

ему срок жизни он был благодарен травам, говорил о них с восхищением и аккуратно принимал все назначенные отвары и настойки.

\* \* \*

Корень шиповника имеет удивительное свойство растворять камни. Интересно наблюдать за его действием при ультразвуковом исследовании: структура камня постепенно изменяется, напоминая опущенный в воду кубик прессованного сахара-рафинада – он насыщается влагой, но еще некоторое время продолжает сохранять свою форму, затем оплывает, теряя очертания, и в конце концов рассыпается, постепенно истаявая.

Но не всегда описываемая мной рецептура оказывалась действенной. Судя по последним итогам, в двух случаях из одиннадцати она не сработала. Приходилось кроме спорыша, тоже способствующего растворению камней, подключать другие травы, комбинировать их, чтобы добиться положительного результата.

Если время летнее, можно собрать цветущую или еще незрелую розь вместе со стеблем и колосом, прокрутить через мясорубку. То же самое сделать с растущей на любой деревенской околице лапчаткой гусиной. Сок обоих растений, смешанный поровну и принимаемый по 3 столовые ложки 2 раза в день натошак, способствует разрушению желчных камней.

На лесных опушках, в кустарниковых зарослях и на влажных лугах полным-полно бывает раковых шеек – так называют змеевик, горец змеинный. У него используется корень, выкопанный на закате солнца через неделю после полнолуния. Две-три столовые ложки сухого измельченного корня заливают 1 литром воды, доводят до кипения и варят 20 минут. Отвар пьют по полстакана 3 раза в день при камнях желчного и мочевого пузыря.

Старинным средством, разрушающим и изгоняющим камни, считается крапива. В этом не раз приходилось убеждаться. Пьют сок свежего растения – до 50 мл на прием 2 – 3 раза в день, а еще лучше – по столовой ложке каждые два часа в течение дня.

При застарелых камнях назначают корни и семена крапивы. Корни отваривают в сладком сиропе, предварительно мелко порезав, дают от 1 чайной до 1 столовой ложки 3 – 4 раза в день. Или, высушив, толкут в порошок, назначают по одной чайной ложке также 3 – 4 раза в день, давая запить отварами корней шиповника, змеевика, спорыша или других трав.

Испытаны мной и семена крапивы. Их тщательно растирают в фарфоровом блюде, постепенно подливая теплую кипяченую воду. Образовавшуюся эмульсию можно принимать по десертной или столовой ложке 3 раза в день.

\* \* \*

При всех заболеваниях печени испытан мною репешок; он показан и при желчно-каменной болезни, так же, как и трава одуванчика. Оба растения выступают не самостоятельно, а в комплексе с другими растительными средствами, усиливающими действие друг друга. К примеру, корни крапивы и цикория, принимаемые в порошке, следует запивать не водой, а отваром травы репешка: 1 столовая ложка на стакан воды, кипятить 10 минут, пить в горячем виде по четверти стакана в течение дня. Одуванчик должен быть майского сбора, взятый рано утром, желательно с народжением молодого месяца; восемь столовых ложек измельченных листьев надо залить на ночь

литром теплой кипяченой воды, утром процедить и выпить весь настой в течение дня как дополнение к указанному комплексу. Весной желателно воспользоваться свежими листьями одуванчика, готовя настой в той же пропорции.

\* \* \*

В летний период для избавления от желчных камней я бы посоветовал воспользоваться самым распространенным растением – пыреем. Фитотерапевты рекомендуют настаивать 1 – 2 столовые ложки травы в 100 мл кипятка, принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день. Однако, на мой взгляд, наиболее эффективен сок свежего растения, принимаемый по 2 столовые ложки 4 раза в день до еды. Здесь необходимо проявить упорство, потому что лечение длится 3 – 4 месяца, то есть на протяжении всего лета. Сок закисает довольно скоро, в лучшем случае его готовят на два дня, но чтобы ежедневно не ездить за травой, ее набирают с запасом. В плотном бумажном пакете она сохраняется в холодильнике до конца недели. Бери сколько нужно, прокручивай через мясорубку и отжимай сок.

Противопоказаний к применению пырея нет никаких, а попутно, вместе с желчными камнями, можно избавиться от остеохондроза, артритов, до полутора-двух диетрий улучшить зрение.

При желчнокаменной болезни используются и сушеные корни пырея. Копать их можно в течение всего лета, не дожидаясь осени. Одну столовую ложку порезанных корней заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 12 часов в прохладном месте. Слив этот настой в другую посуду, корни заливают крутым кипятком – тоже стакан. Настаивают полчаса, процеживают. Оба настоя соединяют и пьют по полстакана 4 раза в день. Делать надо каждый день, так как настой, оставленный на-завтра, быстро прокисает.

\* \* \*

Издавна в народе от желчных камней пьют сок редьки, смешанный с равным количеством меда, по 1 чайной ложке утром, днем и вечером за полчаса до еды. К этому лечению можно присовокупить настой травы спорыша, отвар травы ре – пешка или корней шиповника. Сочетание нескольких средств бывает более надежным.

Многие примеры, подтвержденные практикой, убеждают меня в том, что с помощью растений можно вылечить желчнокаменную болезнь, оставляя хирургическое вмешательство лишь на крайний случай. Десятки трав используются вообще при любой каменной болезни, поэтому часть рецептов припасена к разговору о камнях в почках и в мочевом пузыре.

# РАСТЕНИЯ ДЛЯ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

## ЧТОБЫ ОТПУСТИЛА БОЛЬ

Судьбе угодно было распорядиться таким образом, что от многих болезней она дала мне отведасть если не полную чашу, то хотя бы малую толику. С определенной целью, наверное, чтобы, на себе испытав, имел представление о всяких хворостях. Правда восточная поговорка: лекарь не всякий, а тот, кто сам много болезней перенес.

В далекой молодости, более тридцати лет назад, когда жил в Москве, снимая угол в старинном доме на улице Грановского, вдруг прихватили меня ни с того ни с сего такие почечные колики, что от невыносимой боли готов был криком кричать. Соседи вызвали неотложку. Врач, сделав обезболивающий укол, сказал: «Возможно, песок или камешки. Не исключен воспалительный процесс. Обследоваться надо».

Боль отпустила, почки больше не напоминали о себе. При обследовании не было обнаружено ничего серьезного. Зато впоследствии, встречая людей с больными почками, я тотчас вспоминал свою пережитую боль и остро проникался сочувствием. Стал собирать растения, способные помочь им. Сначала самые простые – бруснику, толокнянку, зверобой, землянику, спорыш. Позже познакомился с менее известными травами, начал вникать в тонкости обращения с ними. Записывал рецепты. Большей частью они, как это принято в народной медицине, носили общий характер, когда указывается трава и говорится: пьют при заболеваниях почек. А какие это заболевания – пиелиты, пиелонефриты, острые и хронические нефриты, паранефриты, гломерулонефриты, гидронефрозы – поди угадывай. Но со временем и эту задачу частично удалось решить. Так что некоторые рецепты будут иметь конкретный адрес. Однако нет смысла выносить каждое заболевание в отдельную тему, ведь многие растения имеют широкий спектр действия, и ссылки на них всякий раз пришлось бы дублировать.

Для примера возьмем всем известную толокнянку – медвежье ушко, медвежью ягоду. Ее листья и побеги особенно популярны при цистите – воспалении мочевого пузыря, чаще всего в детской практике. Медики рекомендуют толокнянку при пиелите – воспалении почечных лоханок. Не обойтись без нее и при пиелонефрите с гнойным воспалением паренхимы. Это сильный антисептик. Поэтому в народе пьют отвары медвежьих ушек при остром и хроническом нефритах, когда воспалены почечные ткани. Можно принимать при гидронефрозе – расширении почки. Зато толокнянка противопоказана при гломерулонефритах – иммунноаллергическом заболевании с поражением сосудов клубочков, с перерождением почечной ткани, так как она может усилить аллергическую реакцию, вызвать крапивницу. Нельзя пользоваться ею при беременности.

Обычная доза толокнянки – 1 столовая ложка на стакан воды. Если делают настой, то надо залить крутым кипятком и подержать под крышкой полчаса. Готовя отвар, кипятят 5 – 10 минут. В том и другом случае дают по 1 столовой ложке до пяти раз в день, спустя 30 – 40 минут после еды.

Я пользуюсь другим способом приготовления отвара: 1 столовую ложку медвежьих ушек заливаю 3 стаканами холодной сырой воды, довожу до кипения и томлю на слабом огне до тех пор, пока одна треть не выпарится. Оставшийся отвар делится на 3 дневные порции. Детям – по 1 столовой ложке немного погодя после еды. На мой взгляд, такой отвар действует мягче и нежнее, а главное – надежно. Качество травы во многом зависит от времени сбора: толокнянку надо заготавливать перед полнолунием, рано утром по росе. Если это соблюсти, то на нее полностью можно положиться.

\* \* \*

Но к медвежьим ушкам я обращаюсь нечасто, в основном для лечения циститов. Зато почти при всех почечных заболеваниях использую буквицу. К ней никаких противопоказаний нет. Впрочем, как нет и подробных сведений – ее химический состав мало изучен. Фармакологи пока недооценивают это скромное с виду растение, лишь отдельные знатоки знают ему цену.

Если исходить из того, что воспалительные процессы в почках зачастую возникают в результате инфекций, вызываемых стафилококками, стрептококками, протеем, синегнойной палочкой и другими опасными бактериями, то буквица, по-видимому, обладает способностью подавлять и останавливать их разрушительную деятельность. У нее нет такого сильного мочегонного действия, как у толокнянки, зато она берет верх другими качествами – успокаивающими, болеутоляющими, противовоспалительными, антимикробными, усиливающими обмен веществ. Механизм благотворного воздействия буквицы на больные почки когда-нибудь будет разгадан, и тогда ей воздадут должные почести.

В некоторых деревнях листья буквицы заваривают в самоваре при нехватке натурального чая. Легкая горчинка придает напитку приятный вкус. В лечебных целях трава тоже заваривается, как чай, но крепче – до двух столовых ложек на стакан, пьют маленькими порциями (по 25 – 30 мл) в течение Дня.

В летнее время можно воспользоваться соком свежего растения – по 1 чайной ложке 3 раза в день. Я отдаю предпочтение порошку из сушеных листьев – тоже по 1 чайной ложке на прием, а запить следует чаем из листьев шалфея или брусники. Незадолго до этого необходимо принять 1 столовую ложку настоя травы адониса. Адонис требует строгой дозировки – не более чайной ложки на 100 мл кипятка, настоять полчаса и процедить.

Можно, конечно, обойтись одной только буквицей, как и другими отдельно взятыми травами, тем же шалфеем или адонисом, но в сочетании они усиливают друг друга. Чай из листьев шалфея, по мнению опытных фармацевтов, обладает противоглистными свойствами и лечит воспалительные процессы в почечных лоханках. Настой травы адониса, имеющего прямое назначение при болезнях сердца, самостоятельно может быть назначен при остром воспалении почек, почечной водянке, хроническом нефрите. Нельзя скидывать со счета его бактерицидную активность. Он повышает сопротивляемость организма при гриппе, скарлатине, тифе и других инфекционных болезнях, не исключая и почечных.

\* \* \*

Если буквица более-менее известна любителям траволечения, часто упоминается в книгах о народной медицине, то в полной безвестности пребывают ныне такие растения, как частуха подорожниковая, леспедеза копеечниковая, воловик, дубровник, жабрица.

Частуху я открыл для себя совершенно случайно. О ее необычных целебных свойствах поведал мне любитель-рыболов, с которым вместе коротали время на одном из пойменных лесных озер. Не раз лежавший в больнице с обострением хронического нефрита, получая там лишь временное облегчение гормональными препаратами, он все-таки полностью избавился от болезни домашними средствами, коими снабдила его деревенская знахарка. «Вон моя спасительница», – показал он на растущее прямо из воды возле берега растение с тонким голым стеблем, увенчанное реденькой метелкой белых цветков, в каждой мутовке по три цветка с тремя лепестками. Прикорневая розетка листьев едва приподнималась над водой, напоминая формой и толстыми продольными жилками листья подорожника. Потому, наверное, и определение было дано частухе – подорожниковая.

Сельская травница дала больному сушеных листьев частухи, научила делать взвар: одну столовую ложку на пол-литра горячей воды, довести до кипения, но не варить, а сразу снять с огня, дать остыть под крышкой. После процеживания пить по полстакана 3 раза в день до еды на протяжении десяти недель, сделать перерыв на полмесяца, после чего снова пить пять недель.

Заинтересовался я этим растением – частым обитателем болот, озер, стариц, прудов. Узнал, что его короткие толстые корни содержат в большом количестве крахмал, сахар и вкусны в печеном виде. В ту пору меня прежде всего привлекла гастрономическая ценность растения, потому что на рыбалке, нагуливая аппетит на свежем воздухе, одной рыбою сыт не будешь, вот и разнообразишь стол дикорастущими травами, кореньями.

Сок свежей травы ядовит, раздражающе действует на кожу, но после высушивания частуха полностью утрачивает свою токсичность, напротив, сама становится противоядием. В народе ею пользовались при укусе бешеными животными. На эти же противоядные свойства указывает Авиценна: «Прием одного или двух мискалов ее помогает от отравления морским зайцем, опиумом и другими ядами».

При нефритах, отеках почечного происхождения наряду с настоем можно пользоваться порошком из листьев – до половины чайной ложки на прием, 3 – 4 раза в день. Если верить Авиценне, частуха «полезна от слабых и сильных болей во внутренностях. Она помогает от камней в почках и дробит их». О почечнокаменной болезни у нас будет отдельный разговор, однако частуху следует сразу взять на заметку, тем более что имеется ссылка на Галена, который «установил на опыте, что ее отвар дробит камни в почках». Люди использовали целительную силу этого растения более тысячи лет назад, отдельные лекари не забывают о частухе и сегодня, но пора бы и специалистам обратить на нее внимание, изучить химический состав, выявить действующие вещества.

\* \* \*

Воловик лекарственный давно не используется в лечебных целях. Не потому, что от него нет прока, а попросту забыт. Вышел из моды, как нынче стали немодными пенне или штиблеты с галошами. Даже в качестве красильного растения не приме-

няется, хотя дает красивый красный цвет, не линяющий и не выгорающий на солнце. Увы, на смену пришла химия с дешевыми синтетическими красителями. Лишь по ботаническому названию можно догадаться, что воловик имел высокую честь называться лекарственным, а также красильным. Примерно то же самое можно сказать о дубровнике, жабрице.

А травы-то полезнейшие! Опять обращаюсь к мудрым советам Авиценны:

«...Корень воловика красильного с ячменной мукой противодействует роже... Его прикладывают с воском на все язвы и особенно на ожоги от огня. Корень воловика красильного дубит желудок, а его отвар с подслащенной медом водой помогает от желтухи и боли в селезенке. Отвар воловика красильного с подслащенной медом водой помогает от болей в почках и почечных камней...» (Ячменная мука – здесь имеется в виду толокно, смоченное молоком. Если размешать его с истолченным в порошок корнем воловика, то в самом деле можно быстро снять рожистое воспаление кожи).

«...Дубровник в лекарственной повязке с медом заживляет раны и гниющие язвы... Его прикладывают к затвердениям и особенно на женской груди. Он препятствует распространению герпеса... Он помогает, особенно если пить его с медом, от воспаления седалищного нерва. Некоторые говорят, что если пить его в медовой воде в течение сорока дней, то это излечивает от воспаления седалищного нерва и растворяет затвердения от подагры. Он открывает закупорки в печени и приносит пользу от болезней печени и селезенки. Он помогает от желтухи, вызванной черной желчью, если его пить семь дней подряд. Дубровник открывает закупорки в матке, гонит мочу и месячные, прекращает задержание мочи. Он полезен от болей в почках...» Я специально даю пространную выдержку, чтобы показать весь широкий спектр действия растений. Здесь явно вырисовывается сильное противовоспалительное действие дубровника. А ведь о нем больше нигде не вычитаешь. В народе иногда используют разновидности дубровника – пурпуровый, чесночный (от него в самом деле исходит запах чеснока). Настой готовят из 4 чайных ложек сухой травы на стакан кипятка, настаивают 2 часа, пьют по четверти стакана 3 – 4 раза в день не только при заболеваниях почек, но и болях в желудке и кишечнике, для удаления песка из желчного пузыря и почек, наружно из настоя делают примочки на суставы при ревматических болях.

Жабрица извилистая, по-арабски сисалийус, «успокаивает внутренние боли... Он помогает от болей в спине. Он очень помогает от падучей. Сисалийус полезен при астме, затрудненном дыхании, «стоячем дыхании» и хроническом кашле; особенно полезны его семена и корень, принятые вместе. Если же замесить его корень на меду и слизывать с ложки, он очищает грудь от липких жидкостей... Корень его особенно способствует перевариванию пищи и хорош для желудка. Сисалийус рассасывает ветровые рези в кишках и облегчает роды у всех животных. Он успокаивает затрудненность мочеиспускания, прекращает боли в матке и ее «удушении» и помогает от болей во внутренностях. Выжатый сок стебля этого растения и его семена, если они свежи и если их пить в количестве трех оболов в майбухтадже десять дней, излечивают боли в почках. Он вообще полезен для почек...» (Майбухтадж – виноградный сок, уваренный до одной четверти первоначального объема, а один обол равен 0,708 г).

Вот ведь от скольких болезней способны помочь воловик, дубровник, жабрица, в том числе и от почечных заболеваний. Во всяком случае, бывая в южных районах Башкортостана, я имел возможность убедиться в успешном применении от нефрита жабрицы, пусть не извилистой, о которой говорит Авиценна, а близкой ее разновид-

ности – жабрицы прямой, растущей на степных лугах, нередко солонцеватых. Жительница Хайбуллинского района излечила от почечной недостаточности сноху, давая ей по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день выжатого из жабрицы сока, подслащенного медом. Лечение проводилось летом около пяти недель.

\* \* \*

Одному товарищу, страдавшему почками, прислали из Иркутска траву, купленную на рынке с кратким указанием: «Сибирский почечный чай. Содержимое пакета настоять 7 дней в бутылке водки, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день».

Настоящий почечный чай растет только в тропиках. В Европе он стал известен лишь в нынешнем столетии, когда на Яве им вылечили богатого голландца от болезни почек, перед которой оказались бессильны европейские врачи. Почечный чай с большими хлопотами выращивается в субтропиках близ Сухуми. Но откуда было ему взяться в Сибири?

Мои познания в области ботаники весьма ограниченные, и я не смог сразу определить, что это за трава, тем более в измельченном виде. Заинтригованный, я обратился к знакомым специалистам из Института биологии. После тщательного исследования они установили, что растение это – леспедеза, из семейства бобовых. В числе лекарственных не значится. Нет его в справочниках по народной медицине, в те времена литература по лекарственным растениям была очень скудной.

Но со временем я выяснил, что леспедеза, действительно очень редко упоминаемая, признана даже научной медициной. Из двух ее видов – копеечниковой и головчатой – получают ценный препарат леспеенефрил, применяемый при тяжелых поражениях почек: острых и хронических гломерулонефритах. Инъекции делают по 4 ампулы в день, а внутрь назначают ежедневно от 2 до 6 чайных ложек спиртовой настойки.

Так что товарищ, принимавший настойку «сибирского почечного чая», очень скоро почувствовал облегчение. Во всяком случае, когда мы встретились через несколько лет, на почки он не жаловался.

В Башкортостане леспедеза встречается крайне редко, и все же мне удалось раздобыть ее и сделать несколько бутылок настойки. Она в самом деле оказалась очень целебной и не только при гломерулонефритах, прекрасно проявила себя даже при гипернефроме (с опухолью 3х6 см), с недостаточностью обеих почек, с гематурией, острой задержкой мочи. Правда, лечение больного велось в комплексе с подмаренником настоящим, лапчаткой гусиной, дурнишником, копытнем, грушанкой, спорышем, корнями хмеля – в определенном сочетании и индивидуальной дозировке, на фоне специально составленного противоопухолевого бальзама. За ходом лечения наблюдала жена больного, долгие годы проработавшая главврачом одной из московских больниц. В первую очередь похвала от нее заслужила леспедеза.

\* \* \*

Вернемся к растениям более известным и доступным. Уж крапиву-то можно найти всюду. Отвар из нее, принятый с медом или сахаром, улучшает работу почек. Для такого отвара достаточно одной чайной ложки сушеных листьев крапивы на стакан воды. При нефритах и пиелонефритах доза увеличивается до 1 – 2 столовых ложек на стакан, на водяной бане держат 15 минут, за один раз выпивают треть или половину

стакана перед едой.

Крапива часто входит в сборы, применяемые при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Она способствует также удалению из этих органов камешков и песка.

Ромашка душистая, безъязычковая, заметно отличающаяся от ромашки аптечной, рекомендуется фармакологами лишь для наружного употребления, однако в народе между ними почти не делают разницы. Собирают пахучие зеленоватые пуговки соцветий, заваривают и пьют от многих болезней. Лечат ею и почки. На стакан кипятка достаточно одной чайной ложки сушеных цветков. Пьют небольшими глотками в течение дня.

При воспалении почек не менее популярны зверобой, душица, девясил, земляника лесная, лопух. Все они обладают противовоспалительными, дезинфицирующими действиями, да и других достоинств у них много. Не являясь звездами первой величины, но объединенные в одну дружную команду, коллективными усилиями они могут победить серьезного противника. Вот состав одной из таких «команд»: листьев земляники лесной, корней девясила и лопуха – по 1 части; листьев крапивы, травы зверобоя и цветков ромашки душистой – по 2 части; травы душицы, майских листьев березы и льняного семени – по 3 части. Все компоненты измельчить, хорошо перемешать. Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать всю ночь в термосе. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды в теплом виде при пиелитах и пиелонефритах.

\* \* \*

Такие растения, как таволга, грыжник, подмаренник или манжетка, если сравнить с почечным чаем, тоже трудно отнести к звездам первой величины, хотя иногда они способны дать поразительные результаты.

Таволгу-белоголовник – лабазник вязолистный и таволгу степную – лабазник шестилепестный используют при нефритах в качестве мочегонного, противовоспалительного, антимикробного средства. Траву, собранную в начале цветения, заваривают из расчета 1 столовая ложка на стакан воды – это дневная доза. Настаивать 4 часа или томить на водяной бане 15 минут. Таволгу можно комбинировать с березовыми листьями и почками, с травой грыжника, манжетки, хвоща полевого, с ягодами можжевельника.

Грыжник гладкий замучаешься собирать – уж очень мелкое растение, чуть выше спичечного коробка. Когда смотришь на него сверху, он похож на сильно ветвистый миниатюрный кустик с тонкими, темновато-зелеными стелющимися стеблями. Но как бы ни умаялся при сборе, как говорится, овчинка стоит выделки – грыжник хорош при всех видах почечных заболеваний и особенно при остром нефрите, острых воспалительных процессах и спазмах мочевого пузыря. Применяется он только в народной медицине. Траву можно собирать все лето для засушивания, но именно в это время желательно воспользоваться и свежим соком – по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день до еды. Из высушенной травы выбирают и отбрасывают грубые стебли. Отвар – 3 чайные ложки на стакан кипятка, варят на малом огне 5 минут – пьют столовыми ложками до 6 раз в день с равными промежутками времени, после еды и в промежутках между едой. Грыжник препятствует образованию камней в почках.

Манжетку обыкновенную не встретишь разве что только в пустыне, ибо растет она всюду, по всей России – у дорог, на лугах и полях, на лесных опушках и вырубках,

иногда образуя обширные заросли. На то она и обыкновенная, хотя это обобщающее определение вбирает в себя многие десятки мелких видов, очень схожих между собой. В одной своей Башкирии я насчитал тридцать видов манжеток. Лишь опытный специалист может морфологически различить, какая из них сверкающая, близкая, длинноногая, изгнанная, прямейшая, родственная, скульптурная, твердеющая и так далее.

Брать для лечения можно любую манжетку и не бояться ошибки. Каждая обладает не только мочегонным, но и сильным противовоспалительным действием, что с успехом используется как при болезнях почек и мочевого пузыря, так и при хроническом воспалении кишечника с резями, гастрите и язве желудка, воспалении глаз, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, простуде, насморке, бронхите, воспалении легких, туберкулезе, кровотечениях, женских заболеваниях, при грыже, вывихах, ранах. Даже по этому далеко не исчерпанному перечню можно судить, что в народе не зря называют манжетку недужной травой.

Для приготовления настоя, употребляемого при болезнях почек и мочевого пузыря, надо 3 столовые ложки травы манжетки залить двумя стаканами кипятка, дать постоять под крышкой 4 часа. Пить по полстакана 3 – 4 раза в день.

Из упомянутых выше растений такие же теплые слова хотелось бы сказать в адрес подмаренника желтого – медовой кашки. Он тоже обладает очень многими талантами, частично я касался их в разговоре о других болезнях. В народе подмаренником настоящим довольно уверенно излечивают нефриты, назначая свежий сок – по 1 столовой ложке 3 раза в день. Из высушенного растения делают отвар: 1 чайную ложку травы (в некоторых случаях 1 столовую ложку) заливают стаканом кипятка, держат на водяной бане 15 минут, затем снимают с огня и через час процеживают. Пьют небольшими глотками (1 – 2 столовые ложки) или по четверти стакана в течение дня до еды. Этими же способами – соком и отваром – лечат пиелиты, пиелонефриты.

Подмаренник настоящий не относится к числу растений, применяемых при почечнокаменной или мочекаменной болезнях. Но в целом ряде случаев, назначая его при тяжелых заболеваниях почек и асците – водянке живота, мне приходилось наблюдать интенсивное отхождение у больных крупного желтоватого песка и мелких камней, причем происходило это совершенно безболезненно. И я сразу взял это себе на заметку.

\* \* \*

В аптеках как самую лучшую детскую присыпку рекомендуют лycopодий. Это мельчайшие споры плауна булавовидного. Растение интереснейшее, о нем можно было бы составить увлекательнейший рассказ. Его ползучие стебли и короткие, вертикально поднимающиеся ветки густо усажены мелкими узкими листочками и напоминают мохнатую звериную лапу. Потому, наверное, древние греки называли этот плаун лycopодием, что в переводе означает волчья нога. Размножение тоже представляет своеобразный процесс. Проросший под землей из споры крохотный клубенек имеет мужские и женские половые органы, происходит оплодотворение яйцеклетки сперматозоидами, после чего начинает расти надземный стебель. На весь процесс уходит 10 – 12 лет, а для отрастания стелющейся плети с новыми спороносными колосками времени требуется вдвое больше. При сборе спеющих колосков не мешает помнить об этом, чтобы ненароком не вырвать растение с корнем. Говорю это потому, что мне приходилось испытывать чувство вины, когда, увлекшись, нечаянно выдергивал сте-

лющийся в густом зеленом ковре плаун и, глядя на полутораметровую плеть, понимал, что поднял руку на почтенного старца.

Споры ликоподия в воде не смачиваются и не тонут, что и предопределило им роль нежнейшей присыпки от пролежней. Но когда я узнал, что споры плауна применяются в технике для обсыпки форм при выплавке чугуна, грустно сделалось. Экое богатство обращается в прах! Ведь ликоподием можно лечить все заболевания почек и мочевого пузыря. Это, к сожалению, мало кому известно и редко используется в практике.

Народные фитотерапевты делают так: 1 столовую ложку спор варят 15 минут в стакане воды и дают пить вместе со спорами, всякий раз хорошо размешивая, по столовой ложке через каждый час в течение дня. Снадобье совершенно безвредное, действие его не столько мочегонное, сколько болеутоляющее и противовоспалительное. Ликоподий в хранении не ограничен сроками.

Трава ликоподия применяется еще реже, но я без колебаний ввел ее в свой список основных растений, собираемых для лечебных целей. Отвар из высушенной, порезанной травы готовят из 4 чайных ложек в 0,5 литра воды. Кипятить четверть часа, процедить. Принимать на протяжении всего дня с такими же часовыми разрывами по 2 столовые ложки. Кроме лечения почек, отвар травы поможет при сердцебиении, головной боли, болезнях печени и желудочно-кишечного тракта.

Спиртовую настойку – 5 полных столовых ложек травы на 0,5 литра водки – после девяти дней настаивания принимают по 1 столовой ложке не только от болезней почек, но и при гриппе, нарушенном обмене веществ, ревматоидных поражениях суставов.

Трава ликоподия, в отличие от спор, содержит ядовитые вещества, поэтому дозировку надо соблюдать неукоснительно.

\* \* \*

При случае, бывая на рыбалке, не забываю я прихватить домой озерную кувшинку – кубышку желтую. Нравнодушен к ней. Давно люблю. В ней масса поэзии. Она таит в себе загадки русалочьей обители. Ее подводные гибкие стебли подстерегают неосторожных купальщиков. Однажды я сам в них запутался и еле спасся. Но любить не перестал. Правда, в моей любви теперь больше холодного рассудка. Любуясь цветками, беру их не в зрелом возрасте, а в юных бутонах. Придирчиво рассматривая листья и стебли – не повреждены ли улитками, жуками и прочей водяной живностью. В августе, по еще теплой воде, покрывая от натуги, напрягаясь всем телом, выкорчевываю из илистого дна толстые корни. Поднятые на поверхность воды, они похожи на извивающееся желтовато-зеленое тело анаконды.

Высушенное корневище сгодится от болезней почек, от вызванных ими болей в спине. Одну столовую ложку надо отварить в 2 стаканах воды в течение 5 минут, предварительно замочив на ночь. Отвар выпивается по 100 мл за 3-4 приема перед едой. Отвар полезен и при воспалении мочевого пузыря, задержке мочи.

В тех же целях делается настой измельченных стеблей и листьев – 2 столовые ложки высушенного растения на 0,5 литра крутого кипятка, настаивать 2 часа, принимать по трети или половине стакана 3 – 4 раза в день, что попутно поможет при гастрите, ревматизме, нарушении обмена веществ.

Цветочные бутоны настаиваются семь дней на водке из расчета 1:5. У спиртовой настойки другое назначение – ее пьют по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день от камней в почках и мочевом пузыре.

Тем и хороша кубышка, что разные ее части – от разных заболеваний. И разное приготовление требуется. Сделай, например, не спиртовую настойку из сушеных цветков, а из свежих и на воде – это даст совсем другой эффект, станет успокаивающим средством при бессоннице или поверхностном тревожном сне.

\* \* \*

В последние годы я все чаще прибегаю к услугам золотой розги. Она воистину золотая, когда приходится лечить воспаленные почки. Этими розгами можно так «высечь» болезнь, что она в страхе и ужасе прочь убежит от человека и еще долгое время будет с опаской обходить его стороной. На множестве примеров можно было убедиться, как успешно излечивались люди от пиелитов, пиелонефритов, других хронических заболеваний почек, используя одну лишь золотую розгу. Особенно она эффективна при большом содержании белка в моче.

Настой из травы золотой розги готовят двумя способами. Одну столовую ложку заливают на ночь стаканом холодной кипяченой воды, закрывают крышкой и настаивают 8 часов. Утром процеживают и пьют по четверти стакана 4 раза в день до еды, иногда подслащивая медом. Или делают горячий настой: 1 столовая ложка травы на стакан крутого кипятка, закрыть и настоять в тепле 2 часа. Принимать также 4 раза в день до еды. Дозировку не превышать – золотую розгу относят к ядовитым растениям. Правда, не настолько уж она ядовита, чтобы отравиться, но при неумеренности вред организму может нанести. Указанная дозировка совершенно безопасна.

Золотую розгу пьют при камнях в почках и в желчном пузыре. В первую очередь ей поддаются оксалатные и уратные камни.

# ЦИСТИТЫ

Вы, наверное, обратили внимание на часто повторяемую фразу: при болезнях почек и мочевого пузыря. Многие травы в одинаковой степени снимают воспалительные процессы в этих органах, взаимосвязанных между собой. Но есть растения более предпочтительные именно при циститах.

В народе при слабости мочевого пузыря дают пить настой нивяника. Это красивое растение с крупными одиночными цветками на высоком стебле часто называют ромашкой, хотя оно представляет отдельный вид, именуемый поповником ромашковидным.

Нивяник, как и аптечную ромашку, заваривают кипятком, но не кипятят, а настаивают. На стакан воды кладут 2 чайные или одну столовую ложку измельченных цветков. Выдержав 4 часа, принимают по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день. Действие противовоспалительное, болеутоляющее, мочегонное, хотя это и мешает использовать нивяник при ночном недержании мочи.

Раздражение и болезненные спазмы мочевого пузыря устраняет настой шишек хмеля – столовая ложка на стакан кипятка, выдержать 4 часа, пить по небольшому глотку в теплом виде 3 – 4 раза в день. При длительном применении лечит цистит, но доза должна быть снижена до 1 столовой ложки на прием. Излишество может вызвать чувство разбитости, тошноту и головную боль.

\* \* \*

При болях и спазмах в мочевом пузыре очень помогает настой травы паслена черного. Растение в народе называется поздником, его черные спелые ягоды вкусны, их любят дети, но недозрелые они могут вызвать отравление. В некоторой степени ядовита и трава – все-таки из семейства пасленовых. Она требует разумного обращения. Для приготовления настоя 1 чайную ложку высушенных стеблей и листьев заливают 300 мл кипятка, посуду укрывают сверху чем-нибудь теплым и дают постоять 4 часа. Пьют по столовой ложке в промежутках между едой.

Более практичен отвар поздники. Полную столовую ложку измельченной травы положить в эмалированную плошку без сколов и трещин, залить стаканом сырой воды, довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне. Сняв с огня, процедить. В такой концентрации отвар следует принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. В прохладном месте он способен выдержать длительное хранение – до полутора недель. Это удобно, так как не требует ежедневных хлопот с приготовлением.

\* \* \*

При цистите и вообще при воспалении мочевого пузыря не мешает вспомнить льнянку обыкновенную. Дети почему-то называют ее львиным зевом. Помнится, срываю желтые губастые цветки с оранжевым пятнышком на нижней губе, напоминающим высунутый язык, я в детстве любил высасывать из заостренного шпорца сладкий сок. Льнянку относят к ядовитым растениям, хотя сама она в некоторых случаях может послужить противоядием при отравлениях.

Льнянка у меня входит в число основных трав, заготавливаемых ежегодно. Есть такие болезни, когда без нее трудно обойтись. Например, при мышечной дистрофии, грибковых поражениях слизистой рта, гнойной форме парадонтоза, атонии кишечника.

Иногда, когда нет под рукой толочнянки или хвоща, когда воспалительный процесс в мочевом пузыре застигнут в самом начале, можно вполне обойтись одной только льнянкой. Настой готовится из двух чайных ложек листьев вместе с цветками на стакан крутого кипятка. Пить по 50 мл 3 – 4 раза в день. При вялой работе кишечника и хронических запорах можно увеличить до 100 мл вечернюю дозу.

\* \* \*

Хвощ полевой не нуждается в рекомендациях, его польза очевидна при очень многих заболеваниях, вплоть до таких серьезных, как атеросклероз сосудов сердца и головного мозга или новообразований в желудке и кишечнике.

Для лечения цистита 4 чайные ложки хвоща заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают полчаса-час и пьют в течение дня по полстакана через час после еды. Этим же настоем снимают отеки, вызванные легочно-сердечной недостаточностью.

Однако всегда надо помнить, что от хвоща необходимо отказаться при острых воспалениях почек, тяжелых поражениях паренхимы, нефрозах, нефритах – во избежание еще больших осложнений.

\* \* \*

Когда цистит обрел хроническую форму, случается, не обойтись без коровяка медвежьего уха. От скипетровидного и мохнатого коровяка он отличается размерами цветка – они вдвое мельче. Используются листья и корень. Листья более подходят для настоя – 1 столовая ложка на 200 мл кипятка, после остывания процедить и принимать по 50 мл 3 – 4 раза в день длительное время, до полного излечения.

Измельченный корень желательно замочить на ночь – 1 столовую ложку в 2 стаканах воды. Утром довести до кипения и варить 5 минут. Принимать в том же количестве и столько же раз после еды.

\* \* \*

В народной медицине не забыты и деревья. У осокоря – тополя черного – ранней весной собирают почки. Оказывается, по химическому составу они близки к пчелиному клею – прополису.

Почки можно настаивать на воде – столовая ложка на стакан кипятка, выдержать под крышкой 2 – 3 часа. Пить 3 раза в день по столовой ложке. Но чаще пользуются настойкой. Готовят ее из расчета 1 столовая ложка почек на 100 г водки. Время настаивания не менее трех недель. Принимают по неполной чайной ложке 3 – 4 раза в день во время еды. В своей практике я делаю настойку более насыщенной: четверть стакана почек на стакан водки и выдерживаю месяц. На мой взгляд, это самая оптимальная концентрация.

\* \* \*

Осина одаривает целебной корой. В народе отваром коры полощут больные зубы, пьют при простуде, малярии, ревматизме, воспалении легких, туберкулезе. В старину лечили венерические заболевания.

Отвар молодой, зеленоватой коры хорош при воспалении мочевого пузыря и почек. Дозировка обычная: 1 столовая ложка на стакан воды. Кипятить на слабом огне 15 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды.

Из почек осины, аналогично тополевым почкам, делают спиртовую настойку. Пьют по 1 столовой ложке до еды.

\* \* \*

У ивы белой, ветлы, вербы, помимо коры, применяемой при инфекционном артрите и ревматизме, собирают распускающиеся одновременно с листьями мужские сережки. От женских, цилиндрических и на ножках, они отличаются меньшими размерами и яйцевидной формой. Приглядитесь повнимательней – и легко отличите их друг от друга.

Одну часть измельченных сережек – как свежих, так и высушенных – заливают двадцатью частями кипятка, настаивают 2 часа и принимают до 2-3 столовых ложек несколько раз в день. Это средство помогает при воспалении почек и мочевого пузыря.

\* \* \*

Из огородных растений при цистите популярны укроп, морковь, сельдерей, репа.

Одну столовую ложку травы укропа вместе с семенами заливают полутора стаканами крутого кипятка, настаивают и выпивают равными порциями за день.

У моркови отваривают ботву – горсть на 0,5 л. воды, суточная доза.

Сельдерей полезен свежим соком, отжатым из корней. В день достаточно принять 2 раза до еды по десертной ложке сока.

Сок из репы кипятят 5 минут, пьют по 1 – 2 столовые ложки несколько раз в день.

## **КАМНИ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ**

Когда появились аппараты, разрушающие камни в печени и в почках без хирургического вмешательства и совершенно безболезненно, подумалось: а нужны ли будут теперь дедовские, примитивные, не всегда надежные способы удаления камней из организма травяными настоями? Может, не стоит городить огород из устарелых рецептов? Ведь проще простого пойти к врачу, взять направление и принять необходимое количество сеансов на аппарате. Раз, два, три – и ты здоров.

Однако жизнь уже в который раз убеждает, что скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. Тем более в нашем любезном отечестве. Упомянутые аппараты имеются пока лишь в крупных медицинских центрах, куда удастся попасть далеко не каждому больному. Да и не все гладко обстоит дело с этими аппаратами. А песок и камешки, порожденные плохой едой и плохой водой, неправильным образом жизни, неизжитыми инфекциями и недолеченными болезнями, носит сейчас в себе почти каждый второй житель страны. Выходит, опрометчиво я поступил, все употребив неуважительные по отношению к народной медицине слова «примитивные», «устарелые», «дедовские»; о доставшихся нам в наследство рецептах следовало бы сразу сказать с должным почтением: старинные, испытанные, проверенные жизненной практикой многих поколений. Какие бы ни создавались новейшие лечебные препараты и аппараты, траволечение было и останется навсегда краеугольным камнем медицины любой эпохи.

Поэтому, не дождавшись очереди к чудо-аппарату, попробуем обратиться к услугам чудо-трав.

На Руси издревле выводили камни «петросильевой травой» – настоем петрушки огородной: «Аще кто тое воду приемлет по 3 или 4 недели утре и вечере, по 6 или по 9

золотников, и тем камень из пузыря и из почек выгонит, и легкостно уринному пропуску творит, и немощь печеночную выводит, а брашну сладость наводит».

Один золотник – 4,26 грамма. Легко подсчитать, какое количество настоя полагалось принимать – это примерно по коньячной или винной рюмке. Здесь не указывается, в каких пропорциях надо настаивать петрушку. В более современном народном рецепте рекомендуют 4 чайные ложки растертых корней залить 100 мл кипятка, настаивать всю ночь (8 – 10 часов) и пить по столовой ложке 3 – 4 раза в день за полчаса до еды. Столовая ложка вмещает 25 г, то есть соответствует 6 золотникам. Остается добавить, что при возможности желательнее использовать свежий корень. Зимой, конечно, он пойдет и в сушеном виде.

\* \* \*

«Большинство людей, которых поражают камни в почках, жирные, тогда как люди, страдающие от камней в пузыре, в большинстве случаев тощие, – подметил в свое время Авиценна. – Стариков камни в почках поражают чаще, нежели камни в пузыре, а у детей и у тех, кто к ним близок по возрасту, дело обстоит наоборот... У детей камни чаще всего образуются из-за прожорливости и потому, что они двигаются на полный желудок и пьют молоко, а также вследствие узости каналов в мочевом пузыре, а у стариков это бывает вследствие слабого пищеварения. Гиппократ, кроме того, считает, что камни у стариков неизлечимы... Знай, что у девушек и женщин редко бывают камни в почках и мочевом пузыре... Знай также, что камни в почках и в мочевом пузыре – одно из заболеваний, передающихся по наследству».

Разумеется, времена и условия жизни теперь другие, жизнь вносит свои коррективы, но наблюдения великого врача древности не теряют ценности и по сей день.

У Авиценны имеется много полезных рекомендаций, которые могут быть использованы и сегодня. Не подлежит сомнению, что «как спелые, так и неспелые дыни гонят мочу и помогают от камней в почках и в мочевом пузыре, если эти камни маленькие; они особенно полезны от камней в почках», но при этом надобно помнить: «Дыню следует есть после другой пищи, ибо если она не следует за чем-нибудь другим, то вызывает тошноту и рвоту».

Лечение от камней дынными и арбузными диетами пользуется популярностью поныне и рекомендуется современными врачевателями.

У щавеля «толченые корни, если их пить в вине, дробят камни в почках». Допустимо использование как огородного, так и других дикорастущих видов щавеля.

Из огородных растений может быть применена чернушка посевная: «Бе дают пить с медом и горячей водой от камней в мочевом пузыре и в почках, и она их выводит».

И еще одно любопытное средство: «Зола корня капусты дробит камни в почках».

Из растений, встречаемых в средней полосе России, себе на заметку я взял поручейник широколистный: «Он гонит месячные и мочу и дробит камни в почках, если его съест сырым или вареным, а также помогает от язв в кишках». Растение это эфиромасличное, с приятным запахом. Растет на болотах, в стоячих водах у берегов. Корни ядовиты.

Уместно вспомнить здесь и частуху подорожниковую, обладающую способностью разрушать почечные камни. О ней писал и Амирдовлат Амасиаци: «...А если сварить и отвар выпить, то растворит камень почек».

Амирдовлат дает интересный рецепт использования полыни горькой: «Бе сироп надо готовить так: возьми 24 драма ее травы и размочи в воде в течение суток, а затем свари, отцеди, прибавь 120 драм сахара или меда и вари до сгущения, а затем употреби. Свойства этого сиропа таковы, что он помогает при болезнях печени и желудка, при уплотнении селезенки и желтухе, которая возникает от жара, изгоняет ветры из тела и помогает при колике. А также помогает при всякой болезни мочевых путей и выходит камень с мочой».

У этого замечательного армянского врача и мыслителя можно почерпнуть много ценных рекомендаций, которыми можно воспользоваться и сейчас. Вот что он пишет о редьке: «...Если растолочь редьку без листьев, взять 10 драм ее сока и выпить натошак, то растворит крупные и мелкие камни и выведет их из мочевого пузыря. Это испытано... Если же сердцевину ее выдолбить и положить внутрь 4 драма семян репы, а редьку залепить тестом и закопать в догорающем огне, пока не испечется, а затем в течение трех дней подогревать и принимать в теплом виде натошак, то растворит камень. Это испытано». (Один драм равен 2,942 г).

Единственное, что здесь хотелось бы отметить: сок редьки полностью противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите, остром гепатите и воспалении почек.

При почечнокаменной и желчнокаменной болезнях в народе часто используют семена фенхеля. Амирдовлат для этих целей советует принимать отвар корня фенхеля – дробит камень. Пускай это не имеет непосредственного отношения к теме, но коль уж разговор зашел о фенхеле, небезынтересно будет узнать, что «если человек, начиная с первого весеннего дня, когда солнце вступает в созвездие Овна, и вплоть до того, как оно вступает в созвездие Рака, т. е. до первого летнего дня, будет есть ежедневно по одному мтхалу семян фенхеля с одним мтхалом сахара, то в течение года он не будет знать болезни и будет здоров». (Мтхал – 4,414 г).

\* \* \*

Был такой случай. Привели ко мне одного московского художника. У него из почки вышел камень и застрял в мочеточнике. Рентгеновский снимок и результаты ультразвукового исследования показывают: камень неправильной формы, величиною с лесной орех. От предложенной операции больной отказался, хотя состояние тяжелое. Дело в том, что он однажды перенес операцию на позвоночнике и чуть ли не год ходил в корсете. Страх остался навсегда, оказался сильнее боли.

Сначала я категорически сказал: немедленно в больницу! Художник ответил: если только без сознания увезут, а по своей воле – ни за что! Я был в растерянности. Шутка ли – взять на себя такую ответственность, ведь в случае чего вся вина ляжет на мою голову. В то же время как-то надо было помочь человеку. Договорились, что травы начнет пить сегодня же, но через день-два, если состояние не улучшится, вызовет скорую и – в больницу.

На третьи сутки, включая день нашей встречи, больной радостно сообщил по телефону: вышли два камешка размером с гречневое зернышко, больше ничего нет. А я в ответ: ходи в банку! Стал он вести контроль, а там остаток – до 120–130 мелких камешков, похожих на манную крупу. Стало быть, не только в мочеточнике, но и в почках начался процесс разрушения камней. Их там было битком набито. Искрошенные в песок, они выходили с мочой почти три недели.

Для лечения использовались корни шиповника, дурнишник – одни только листья, спорыш, толокнянка.

Корни шиповника я копаю в сентябре или в начале октября, когда багряный лист начнет облетать с куста. Большие кусты не трогаю, ищу молоденькие одиночные отпрыски в радиусе двух-трех метров. От них в разные стороны и непременно к большому материнскому кусту тянутся под землей длиннющие деревянистые шнуры. Немало усилий приходилось затрачивать, откапывая и вытягивая их наверх. На изломе они нежно розовеют, источая приятный запах.

Не знаю, прав я или нет, возможно, это мое личное субъективное мнение, но самыми лучшими корнями шиповника считаю те, что взяты на каменистых, известняковых склонах холмов и гор. В сырой низине или в пойме реки, в густой уреме, где всегда полным-полно шиповника, можно брать только его цветы и ягоды. Если кто-то не согласен со мной, пусть обратит внимание на то, как ведет себя корень шиповника среди камней, пробираясь под землей и встречая на пути песчаник или известняк: он не сворачивает в сторону, где помягче почва, а идет напрямик, кроша вокруг себя горную породу в труху. Не вырабатывает ли он в это время какие-то особые ферменты, воздействующие на скальные выходы размягчающе? Не рушит ли он таким же образом камни в человеческом организме?

Шиповника уходит много. На день требуется 6 столовых ложек измельченных корней, в трех полных стаканах воды их надо кипятить 15 минут. Пить по одному стакану 3 раза в день через час после еды.

Следом, минут через двадцать, выпивается также 3 раза в день по полстакана отвара толокнянки. Ее требуется 3 столовые ложки на 3 стакана воды, парить на слабом огне приходится долго, пока не останется две трети первоначального объема.

До еды принимается настой травы спорыша: 1 столовая ложка на стакан кипятка, подержать под крышкой 1 час, пить по третьей части стакана.

Затем, с интервалом в 5 – 10 минут, тоже до еды, надо выпить отвар листьев дурнишника. Его готовят загодя, на ночь.

Одну столовую ложку заливают полным стаканом крутого кипятка, варят ровно минуту, снимают с огня и оставляют настаиваться до утра. Пьют по полстакана утром и вечером – 2 раза в день. Самые лучшие листья дурнишника – взятые ближе к середине августа, когда начинают завязываться зеленые шишечки семян.

Интересно отметить вот что. У больных на исходе третьей недели дурнишник кончился. И сразу выход песка прекратился. Дал я ему еще травы, велел продолжить прием отвара, и опять пошел песочек, маленький, словно кварцевый, но все – таки еще несколько дней выпадал в осадок. Вскоре почки и пузырь очистились полностью, что было подтверждено обследованием и у нас, в Уфе, и в одной из московских клиник, когда больной вернулся домой. Удивлению врачей, рассматривавших снимки, не было границ.

Однако не всегда достигаются такие быстрые результаты. Иногда после месячного курса приходится делать двухнедельный перерыв и повторять лечение снова. Так было с одной больной, которая ухитрилась вырастить в своих почках коралловидные камни, причем разные по своему составу. Пришлось провести три месячных курса, лишь тогда камни разрушились, рассыпались в песок и начался их обильный выход. Но у меня есть подозрение, что эта женщина не всегда аккуратно принимала лекарство, забывая брать его с собой на работу, и неритмичность в лечении давала о себе

знать.

Опираясь на целый ряд конкретных примеров, я окончательно пришел к выводу, что растворяющим камни действием обладает удачное сочетание двух основных компонентов – корней шиповника и травы дурнишника; остальные растения выступают в качестве вспомогательной силы и, составляя лечебный комплекс, ими можно произвольно комбинировать, допустим, вместо толокнянки ввести цветки таволги вязолистной, они способствуют удалению песка из почечных лоханок: 2 чайные ложки сушеных цветков надо залить полутора стаканами крутого кипятка, настоять всю ночь до утра и, процедив, принимать по 50 – 60 мл 4 раза в день после еды. Или использовать корни бедренца камнеломки, они тоже хорошо выводят мелкие камешки и песок: на 2 стакана воды кладут 1 столовую ложку измельченных сухих корней, варят с момента закипания 5 минут, дают настояться 2 часа и принимают по полстакана 3 – 4 раза в день до еды.

\* \* \*

Сочетания трав могут быть самыми различными. Считается, что спорыш и в одиночку крошит камни в песок. Он очень хорош не только от камней, но и при нефритах, пиелонефритах, циститах, папилломатозе мочевого пузыря, однако мочегонное действие у него слабоватое. Поэтому большего успеха можно добиться, подключив к нему столь же распространенное растение – лапчатку гусиную, ее траву и корни. Отвар на молоке действует значительно энергичней водного отвара. Смесь травы и корней, взятых по 1 столовой ложке, кипятят в двух стаканах молока 5 минут, дают остыть до комнатной температуры и пьют в течение дня по убывающей дозировке: утром примерно 150 мл, в обед – 100–120, в полдник – 70 – 80, даже по половине стакана, остаток перед ужином.

В одной связке со спорышем и лапчаткой гусиной я бы назначил порошок из сушеных листьев будры плющевидной по четверти чайной ложки на прием или водный настой из двух чайных ложек травы на стакан кипятка – суточная доза.

\* \* \*

Растворяют почечные камни и кукурузные рыльца: 2 чайные ложки на 200 мл кипятка, пить по небольшому глотку через каждые 3 часа. Однако самостоятельное применение очень редко бывает результативным. Здесь могут быть подключены дурнишник и отвар грубых стеблей репешка, очищенных от листьев, – 5 столовых ложек на 0,5 л воды, кипятить 15 минут. Принимать по 150 мл 3 раза в день.

\* \* \*

Разные травы приходится подключать потому, что разными по химическому составу бывают и камни – оксалатные, фосфатные, уратные и смешанные. Против них нет единого универсального средства, всякий раз подход к больному должен быть индивидуальным. Растения тоже проявляют себя по – разному. Например, сушеные ягоды рябины больше показаны при камнях в почках, а ее цветы при мочекаменной болезни.

В народе пьют от камней настоек цветов калины, заваривая две чайные ложки в стакане кипятка – выдержать 2 часа, выпить в четыре приема.

Исстари используют корень лопуха: 2 столовые ложки варят полчаса в 0,5 л воды, употребляя по полстакана 3 – 4 раза в день. Существует твердое мнение, что лопух дробит камни.

\* \* \*

Выход камней и песка зачастую сопровождается сильными болями. Так что необходимо учитывать не только «камнедробильные» свойства растения, но и способность утолять боль. В лечебный комплекс в этих случаях желательно включить водяной перец, притупляющий болезненные ощущения. Высушенную и измельченную траву кладут 2 столовые ложки на стакан кипятка, настаивают 1 час, делят настой на три части и пьют за полчаса до еды.

Смягчает отхождение камней настой цветков или отвар корней алтея. Цветков требуется 10 – 12 штук на стакан кипятка, а корни варят на слабом огне 15 минут из расчета 4 столовые ложки на 0,5 литра воды. Принимают в горячем виде по полстакана 3 – 4 раза после еды.

При болезненном отхождении камней очень полезны ванны из травы полыни-чернобыльника: три полные горсти травы вместе с верхушками кипятят в трех литрах воды 5 минут, настаивают в тепле 4 часа, затем добавляют в лечебную ванну, умеренно горячую, находясь в ней до 20 минут. Ее сочетают с приемом внутрь лечебных травяных настоев.

# РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ

У одного моего приятеля, известного башкирского поэта, давно болят суставы. Ко мне за помощью он никогда не обращался, а у меня нет привычки навязываться в лекари. Вполне достаточно того, что человек этот находится под постоянным наблюдением врачей и регулярно на протяжении многих лет получает соответствующее лечение.

Но однажды он обнажил ноги, и я увидел сильно распухшие колени. Мой приятель жаловался на невыносимую боль, мол, каждый шаг дается с большим трудом, аптечные лекарства и мази больше не помогают. В доме у него не было никаких целебных трав, к ним он не питал пристрастия. Зато отыскался привезенный из деревни овес.

Я запарил его в небольшом количестве воды, часа через два вынул из духовки. Дал немножко остыть под закрытой крышкой. Затем из этого распаренного овса сделал лекарственную повязку на оба колена: обмазал их, как тестом, овсяной массой, горячей настолько, сколько можно вытерпеть, зафиксировал марлей. Затем поверх обмотал полиэтиленовой пленкой, укутал шерстяными шарфами. Примерно через час, когда тело перестало ощущать греющую теплоту повязки, снял ее, насухо вытер колени и сразу обильно смазал натуральным липовым медом – его, чтоб не пачкал постель, оставляют под пленкой на всю ночь, обмотав теми же теплыми шарфами.

В тот же вечер сильные боли приутихли. А после того, как три вечера подряд были проделаны перед сном такие процедуры, суставные опухоли исчезли, будто их и вовсе не было. Почувствовав неожиданное облегчение, приятель мой возликовал. Надо же, дефицитнейшие импортные лекарства не смогли подействовать, а тут родной деревенский овес помог!

Однако радость оказалась преждевременной: недели не прошло, как снова начали болеть и припухать колени.

– Я-то думал, что с болезнью покончено, – огорченно сказал он.

– А сколько лет ты ее зарабатывал? – спросил я. – Десять? Пятнадцать? И хочешь вылечиться за три дня?!

Дал ему несколько хороших рецептов, но он, как позже выяснилось, в должной мере не воспользовался ими – не хватило терпения и выдержки.

# РЕВМАТИЗМ

Да, при хронических болезнях суставов, будь то ревматизм, полиартрит или что-то другое, лечение травами требует настойчивости, силы духа и дисциплины. К слову, повязки с пареным овсом надо делать ежедневно не меньше месяца, не забывая и о медовой добавке. Овес должен быть непротравленным, в шелухе. Крупа, толокно и овсяные хлопья не годятся. Внутри одновременно принимают отвар: два стакана овса залить литром воды, в духовке или на водяной бане выпарить до половины объема, процедить, развести в отваре полную столовую ложку меда. Пить в полугорячем виде по 150 г 3 раза в день.

Быстро смазывается мочегонный эффект. Это не беда, а благо для больных суставов. Кроме того, отвар этот улучшает обмен веществ, укрепляет нервы и сердце, что тоже немаловажно при ревматизме. А главное достоинство овса в том, что он абсолютно безвреден. Лечение можно вести длительно без всякого ущерба для организма.

В народной медицине не менее популярна свежая овсяная солома, применяемая при ревматических воспалениях суставов в виде лечебных ванн – один килограмм отваривают в ведре воды, этого достаточно на процедуру, то есть одну ванну. Но уж очень короток сезон, солома недолго сохраняет свою первоначальную свежесть, а от лежалой толку мало. Зерном же можно пользоваться до нового урожая.

\* \* \*

Конкуренцию овсу по своей популярности может составить лопух. Летом больные суставы оборачивают свежими листьями. Прикладывают их наружной, гладкой стороной. Если заниматься этим все лето, то можно добиться ощутимых результатов. И все-таки чаще используются корни. Их распаривают в таком количестве, какое необходимо для полного обкладывания суставов. Держат повязку столь же долго, как и овес, до полного остывания, – затем тепло укутывают на ночь. Некоторые больные не ограничиваются одними только припарками, готовят из корня настой и пьют его в течение дня. Фитотерапевты рекомендуют отвар из расчета: 1 столовую ложку сырья на 1 стакан горячей воды, парить на водяной бане или же тихонько кипятить 30 минут, через 10 минут процедить и пить по полстакана 2 – 3 раза в день.

Мне представляется более интересным холодный настой. Для его приготовления надо 2 чайные ложки измельченного в ступке корня залить с вечера стаканом кипяченой воды комнатной температуры, накрыть и оставить на всю ночь. Принимать по одной трети стакана 3 раза в день, причем утреннюю дозу выпить натощак.

Давно подмечено, что лопух крепко дружит с девясилом. Если имеется возможность, то желательно для приема внутрь объединить усилия этих двух растений, взяв корни в равной пропорции. Каждый настой готовится в отдельности. Девясил, измельчив в ступке, залить холодной кипяченой водой на ночь, те же 2 чайные ложки на стакан, а утром, после процеживания, соединить с настоем лопуха и пить по половине стакана 4 раза в день до еды.

\* \* \*

Если уж мы завели речь о лопухе, то грешно было бы игнорировать ценнейшие наблюдения других опытных травников, в особенности разработанные ими собственные методы лечения лопухом ревматизма. Не у каждого может оказаться под рукой книга Алексея Петровича Попова «Лекарственные растения в народной медицине» (Киев,

1967), ныне она сделалась большой редкостью, а метод лечения очень интересен и может кому-то сослужить пользу.

«Внутри принимают отвар корня лопуха: десертную ложку на 200,0 мл кипятка, настоять после варки в течение 20 минут, охладить и пить по одной столовой ложке четыре раза в день перед едой.

Для наружного лечения берут 4 – 5 столовых ложек измельченного корня на ведро воды, кипятят и остуживают до средней температуры. В теплый отвар опускают сложенную вчетверо простыню, такой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток ног, выжимают (не досуха), плотно укутывают ею больного. Между ногами прокладывают часть простыни, чтобы ноги не соприкасались. Затем больного точно так же укутывают сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло закрепляют булавками и оставляют больного на полтора-два часа в постели. Если больной уснет, не следует будить его. Простыни в таком случае можно снять после пробуждения. Лечение указанным способом рекомендуется применять только один раз в сутки (лучше на ночь, через 6 дней – перерыв на сутки)».

Курс рассчитан на две-три недели. Автор лечил этим методом застарелую экзему. Но точно такой же способ применяется при непрерывно рецидивирующем ревматизме. При этом наблюдаются замечательные результаты: болезнь не рецидивирует.

И еще один оригинальный народный способ лечения ревматизма. «Мазью из корня лопуха (лучше из свежего) больной натирает пораженные суставы, ложится в бане на нары с постепенно увеличивающимся паром и там в течение получаса пьет небольшими глотками теплый отвар лопуха (всего один стакан). Через 10 – 15 минут на теле больного выступает обильный пот. Больной остается на нарах до тех пор, пока тело не станет сухим; жажду утоляет сывороткой из молока. Сойдя с нар, больной вновь натирает суставы той же мазью, обкладывает их ватой или паклей и забинтовывает. Делает это на ночь». Лечение дает очень хороший результат.

Мазь готовят следующим образом: из отвара корня (4 столовые ложки на 4 стакана кипятка), сгущенного варкой до половины, берут одну часть на 4 части коровьего масла и смешивают. Попов указывает, что эта мазь эффективна при ожогах.

\* \* \*

Когда речь идет о сугубо народном способе лечения, я не всегда даю ссылку на автора, описывающего этот способ, ведь подлинный автор неизвестен. Кому придет в голову присваивать себе авторство разнообразнейших методов лечения ревматизма листьями и почками березы, тополя, корою ивы, вяза, цветками сирени, липы и многими другими растительными средствами?

Свежие листья березы в самом деле целебны при хроническом ревматизме с опухлями и болями в суставах. Ими набивают кадушки, корыта, ванны или же сшитые в форме двойных штанов мешки – здесь важно, чтобы толстый слой листьев облегал больные места. Ревматик сидит в ароматном зеленом ворохе полтора-два часа, при возможности хотя бы разок заменяя листья, потому что они быстро намокают от обилия выступающего пота. Иногда полдюжины подобных процедур хватает для исцеления, особенно при подключении мази из березовых же почек. Лучшее время для таких сухих ванн май и июнь, самый поздний срок – начало сенокоса и поспевания ягод лесной земляники, так как во второй половине лета листья на березе грубеют, меняется их химический состав.

Почти для мази собирают заранее, как только они набухнут весной. Готовят на натуральном свежесбитом сливочном масле: слой почек, слой масла, снова слой почек – толщиной с палец, и опять столько же масла. Посуду лучше брать глиняную или керамическую. Крышку обмазывают тестом, горшок ставят на сутки в умеренный сухой жар – в хорошо протопленную русскую печь или в горячую духовку, не давая ей накалиться выше 90°C.

Отжимать из почек масло занятие очень хлопотное, но сделать это надо тщательно. Мазь втирают в больные суставы на ночь, иногда обкладывают поверх свежими березовыми листьями, оборачивают плотной тканью, прочно фиксируя повязку, чтоб не сместилась и не слетела во время сна.

Почки для приготовления мази берутся только свежие. Мазь не подлежит длительному хранению, на зиму впрок не заготовишь, но пару месяцев, необходимых на время лечения, прекрасно держится в погребе или в холодильнике.

\* \* \*

В народной медицине велик выбор растений, используемых при ревматизме. На заметку любознательным, проявляющим живой интерес к траволечению, можно предложить основной их список.

Вот они: аконит высокий, алоказия, анис, астрагал, багульник, базилик, барбарис, белена, белокудренник, береза, бешеный огурец, брусника, бузина черная, буквица, вереск, волчегодник, вяз, гармала, глауциум желтый, горец птичий, горицвет кукушкин, горичник, горечавка, грыжник, девясил, донник лекарственный, дрема белая, дубровник пурпуровый, дудник, дурман, душица, жостер, звездчатка средняя, зверобой, земляника, зимовник краснеющий, зимолюбка зонтичная, змееголовник, золотая розга, ива козья, иссоп, каперсы, каштан конский, кедр, кирказон, клевер красный, крапива, кубышка желтая, купена, лабазник вязолистный, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоячая, лапчатка серебристая, липа, ложечная трава, лопух, лох, луговой чай, любисток, малина, маргаритка, марьянник, Melissa, можжевельник, морковь, мухомор красный, мыльнянка, мята перечная, норичник, облепиха, овес, огуречная трава, ольха серая, осина, очный цвет, панцерия, папоротник мужской, паслен дольчатый, паслен сладко – горький, паслен черный, переступень белый, пижма, подмаренник цепкий, полынь горькая, полынь цитварная, пырей, редька, репешок, ромашка, рябина, ряска, сабельник болотный, свинчатка европейская, сельдерей, синяк, сирень, смородина, сныть, сосна, софора, спаржа, стальник полевой, тамус, татарник, термопсис, тимьян, толокнянка, тополь черный, туя, тысячелистник, фасоль, фиалка трехцветная, фиалка Душистая, физалис, хмель, хрен, цикорий, чемерица, череда, черемуха, черника, чернокорень, чистотел, шпажник черепитчатый, эвкалипт, эфедра двухколосковая, ясенец, ясень, ячмень...

Богатство представленной здесь флоры впечатляет, не правда ли? А уж всевозможных рецептов и вовсе тьма. Даже при условии, если опробовать каждый день новый рецепт, их на круглый год хватит. Можно насчитать не одну сотню прописей, советов, рекомендаций. Все они в той или иной степени действенны, выверены на практике многими поколениями травников и знахарей.

Разумеется, подробно остановиться на каждом растении нет возможности. Да и нет в том необходимости. Рецепты большей частью однотипные: ванны, мази, спиртовые настойки для натираний, примочек, а для приема внутрь травяные настои и отва-

ры, обычно из расчета 1 столовая ложка на стакан – это для нетоксичных трав. Строгая дозировка определена для таких сильно ядовитых растений, как аконит, белена, волчегородник, дурман, мухомор, паслен, синяк, чемерица. Менее ядовитые, но тоже опасные, такие, как донник, папоротник мужской, багульник, чернокорень и целый ряд других растений, тоже требуют большой осторожности в обращении. В рекомендациях по их использованию должна быть соблюдена предельная точность. Травники обязаны обговорить все до мельчайших деталей, чтобы для больного не оставалось никаких неясностей, особенно когда дело касается чрезвычайно ядовитых растений.

В последние годы миллионными тиражами издавались и продолжают издаваться знахарские рецепты П. М. Куреннова, донесшего до нас немало ценного из народной мудрости. В качестве сильнейшего средства против ревматизма он рекомендует корень борца – аконита: взять 100 г корней борца, залить их литром водки или разведенного аптекарского спирта шестидесятиградусной крепости, поставить в теплое место на три дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна к употреблению. Люди с больным сердцем втирают ее на ночь в суставы то одной конечности, то другой – поочередно, не больше одной чайной ложки (вообще же доза – одна столовая ложка), место втирания оборачивают фланелью, а поверх нее какой-нибудь шерстяной материей. Лечение длится от четырех до пяти недель.

Куренное строго предупреждает о необходимости тщательно вымыть руки с мылом и щеткой, иначе человек рискует остаться без глаз, если прикоснется к ним невымытыми пальцами. Внутрь употреблять настойку нельзя. Все правильно. Но остается неясным главное: корни какого вида борца использовать больному? Их ведь не менее десяти. В тибетской медицине, например, борцы разделены на пять видов: борец разнolistный, борец красный, борец желтый, борец синий и борец черный. В Сибири, а у Куреннова большей частью даются рецепты сибирской народной медицины, растут несколько видов борцов: бородатый, высокий, алтайский, вьющийся, желтый, борец Чекановского. Каждый из них применяется при лечении разных болезней. Борец бородатый больше подходит для лечения наружных опухолей и псориаза. Борец вьющийся обладает антистрессорной, нейротропной и противоопухолевой активностью. Борец Чекановского имеет противовоспалительное, антиаллергическое, седативное, противосудорожное действие, применяют его и при раке. В аконите белоустом обнаружена антиаритмическая активность.

Может быть, Куренное имел в виду аконит джунгарский, применяемый как наружное болеутоляющее средство при невралгиях, болях в суставах и ревматизме? Или борец желтый, называемый иногда противоядным, – он менее всех ядовит, истари используется в народной медицине при отравлениях, параличе, болях в пояснице и суставах? Увы, остается лишь выдвигать предположения, какой именно вид борца предполагается.

Мне пока приходилось иметь дело лишь с борцом высоким, вполне пригодным при болезнях суставов. В Башкирии только его и можно найти. Правда, растет у нас еще один вид – борец дубравный, не с грязно-фиолетовыми, как у высокого, а с желтыми цветками и с крупными корневыми клубнями, однако он попадаетесь весьма редко.

В рецепте Куреннова обойдена молчанием еще одна сторона: какими корнями надо пользоваться – свежими или сушеными? Ведь это имеет немаловажное значение. Уж если дается совет по использованию очень опасного для жизни растения, то надо

все до мелочей обговорить, дабы избежать любого вольного толкования и возможной ошибки.

Свежие корни борца, высокого используются в гомеопатии. Я предпочитаю иметь дело с высушенными корнями. Настаиваю в разведенном спире или на обычной водке – 2 столовые ложки на 0,5 литра, с выдержкой в 3 – 5 дней. Думаю, что Куренное рекомендовал именно этот вид борца. Он в самом деле опасен для глаз – ощущаешь в них жжение даже от мельчайших пылинок, когда мельчишь сухие корни для приготовления лекарства. Кто читал роман В. Пикуля «Фаворит», тот вспомнит, наверное, что братья Орловы, по-видимому, дали именно такое знахарское зелье под видом средства для ращения волос своему сопернику Потемкину, и тот, не успев смыть его, ослеп на один глаз.

На склянке с настойкой аконита обязательно должна быть броская наклейка со строгой предупреждающей надписью, чтобы, боже упаси, кто-нибудь случайно не хлебнул, прельстясь запахом спиртного. Ведь откуда знать, какие друзья или родственнички приходят навестить больного. Тем более что запах у настойки завлекательный. И вкус приятный. Однажды сам по ошибке, перепутав флаконы, вместо настойки березовых почек выпил чайную ложку борца. Пришлось принимать срочные меры по обезвреживанию яда порошком из семян ярутки полевой и корнями солодки.

\* \* \*

Испытанным болеутоляющим средством являются препараты из белены. Можно приготовить спиртовую настойку по старинным прописям: 1 драхму листьев или семян белены настаивать 5 дней в 6 драмах спирта (драхма – 3,733 г). Желательно, конечно, соблюсти точное весовое соотношение, да не всегда под рукой окажутся аптечные весы. Часто приходится готовить лекарство на глазок, прикидывая меру, приблизительно соответствующую необходимому весу. В таких случаях, например, измельченных листьев белены я насыпаю 5 столовых (с верхом) ложек на бутылку водки, а истолченных семян – 3 ложки.

Белена светлюбивое растение, однако сушить ее надо в темном чулане или в комнате без доступа солнечных лучей, настаивать тоже в полной темноте 2 недели. Внутри такую настойку принимают за один раз до десяти, даже до двадцати капель, а при сильных болях предельная доза – 1 чайная ложка. В суставы досуха втирают подушечками пальцев до 2 – 3 чайных ложек, обычно перед сном, после чего надо вымыть руки с мылом. Участки тела, куда втиралась настойка, обтирают утром влажной тряпкой.

Для беленного масла сначала готовится более концентрированная настойка на чистом спирте: его наливают ровно столько, чтобы размочить в жиденькую кашу три горсти измельченных сухих листьев. Через неделю процедить, хорошо отжать, затем 100 г настойки смешать с 0,5 л подсолнечного масла. Втирать на ночь, накладывая непромокаемую повязку.

Семена белены более ядовиты, чем листья, но из них тоже получается прекрасная мазь: 5 столовых ложек истолченных семян заливают 20 столовыми ложками подсолнечного масла, настаивают две недели в тепле, процеживают через ситечко или марлю. Мазью из семян пользуются при всех заболеваниях суставов и туберкулезе костей. Но надо остерегаться от смазывания обширных участков кожи во избежание наркотического

ческого отравления, способного вызвать нечто вроде легкого помешательства с галлюцинациями. Известно, что мазью из белены (в сочетании с некоторыми другими растениями) натирались в старинные времена женщины, склонные к чародейству и колдовству, чтобы в овладевающих ими причудливых видениях принять участие в шабаше ведьм и бесов.

\* \* \*

Несколько раз мне приходилось сталкиваться с обратной, негативной стороной траволечения, то есть видеть результаты неосмотрительного самолечения с плачевными итогами.

К примеру, один больной, страдающий ревматоидным полиартритом, зная понаслышке о якобы чудодейственной силе корневых клубеньков ветреницы алтайской, сделал по своему разумению водочную настойку и сжег ею тело до язв. Я давно занимаюсь травами, тоже слышал, будто некоторые бабушки успешно лечат ревматизм этим видом подснежника, но, не имея точного рецепта, за ветреницу алтайскую не брался и сейчас не берусь. Знаю только, что в стародавние времена прикладывали к больным суставам измятую свежую траву – якобы это утоляет боль.

Нельзя легкомысленно относиться и к таким сильно ядовитым растениям, как волчегодник, чемерица.

Волчегодник, волчник, в народе волчье лыко, очень красив весной своими душистыми розовыми цветками, опережающими появление листьев. В лесу еще толком трава не успела вылезти из апрельской, едва оттаявшей земли, а тут такое чудо! Жаль, он редко теперь попадает на глаза, почти полностью уничтоженный на букеты невеждами.

У волчегодника очень ядовита, зато целебна кора. Для настойки ее берут всего 2 г на 150 г спирта или водки. Ею ни в коем случае нельзя натираться, так как спирт моментально всасывается кожей и можно заработать тяжелый ожог; настойка идет на приготовление мази для наружного употребления. Жировая основа смягчает жгучесть ядовитых веществ. Кору настаивают 7 дней. Полученную настойку смешивают с двойным количеством натурального сливочного масла, но можно воспользоваться и вазелином. Втирать нужно тонким слоем. Мазь приятно греет, действуя как отвлекающее средство. Кору волчегодника используют как свежую, так и высушенную.

Для натираний можно сделать и настойку, только на 0,5 л водки кладут всего 1 грамм коры. Настаивать в темном месте 2 недели. Такая настойка ожога не даст.

У чемерицы берется сушеный корень. Одну его часть настаивают 2 недели в 120 частях водки или сорокаградусного спирта. Для изготовления мази 1 столовую ложку настойки смешивают с 4 столовыми ложками вазелина, разогревая на водяной бане столько времени, сколько требуется для получения однородной массы. Мазь хорошо утоляет ревматические боли.

\* \* \*

Большинство народных методов направлено на утоление боли, то есть на отражение очередной атаки ревматизма. Но как добиться того, чтобы окончательно изгнать болезнь, отделаться от нее навсегда? Имеются ли такие растительные средства?

Более ста лет назад в селе Виловатово Бузулукского уезда Самарской губернии жил крестьянин Федор Кузьмич Мухавников, успешно занимавшийся траволечением.

А прославился он тем, что ставил на ноги безнадежных ревматиков, утративших даже способность самостоятельно передвигаться. О его чудедействе писали в 1889 году «Самарские губернские ведомости». Известность Кузьмича шагнула далеко за пределы губернии, к нему стекались и простолюдины, и важные господа из Москвы, Петербурга, ехали из заграницы французы, немцы, англичане. Все они получали одинаковый декокт – отвар травы эфедры двухколосковой. И очень многие выздоравливали полностью. С той поры имя самородка-целителя увековечено во втором названии растения – кузьмичева трава.

Ссылки на лечение ревматизма кузьмичевой травой можно найти почти в любом фитотерапевтическом справочнике, да только рецептов применения нигде не встретишь. Слабой ниточкой могла послужить рекомендация А. П. Попова: «Заваривают одну столовую ложку сухой травы в стакане кипятку, настаивают в течение 10 минут и пьют по одной столовой ложке утром и вечером перед едой» – при ревматизме и дизентерии. Но ни ту, ни другую болезнь этим способом не осилить – слабовато.

Очень долго искал я подлинный рецепт самого Кузьмича, не одну сотню книг перелистал, людей расспрашивал. И не зря говорят, что кто ищет – тот найдет. Удача наконец-то улыбнулась мне: несколько лет назад я стал обладателем этого почти утраченного уникального рецепта. Не хочу утаивать его за семью печатями. Привожу точь-в-точь в том виде, в каком была сделана запись еще в начале нашего века.

– Для приготовления декокта берут 3 – 4 золотника травы с корнями, толкут в ступе, заваривают 4 – 5 стаканами кипятка и оставляют настаиваться 12 часов. Затем надо кипятить в течение четырех и более часов в чистом глиняном горшке, неплотно прикрытом такою же крышкой. После такого кипячения получается декокт желто-красного цвета. По прекращении варки декокта получается три-три с половиной стакана, его остуживают, процеживают и сливают в бутылку. В тепле он скоро закипает, поэтому много не делают, держат в холодном месте. Для придания вкуса и предохранения от порчи добавляют 3 – 4 капли мятного масла. Перед приемом тщательно взбалтывают. Взрослые принимают 3 – 4 раза в день по рюмке, дети – по десертной или чайной ложке за 30 минут до еды. После приема полезно прогуляться на воздухе или подвигаться по комнате. Следует при лечении остерегаться простуды. Лечение продолжается смотря по роду болезни от недели до 2 – 3 месяцев. Острые заболевания проходят быстро, хронические требуют продолжительного лечения – 2 – 3 недели, затем перерыв несколько дней, затем продолжают лечение с меньших приемов – 3/4 или 1/2 рюмки и перед полным окончанием уже не четыре, а только два раза в день. Любые спиртные напитки парализуют действие эфедры. Больным со слабостью пищеварения следует остерегаться тяжелой пищи.

Потогонное лечение эфедрою производится в постели, чтобы больной был согрет и не мог простудиться. В этих случаях декокт готовят без мятного масла, одну рюмку разводят в двух стаканах горячей воды. Настой этот выпивают сразу и больного закутывают в одеяло. Этот потогонный способ применяют при хроническом ревматизме и невралгии...

Напомню, что золотник равен 4,266 г. Стало быть, на одно приготовление кузьмичевой травы надо брать 13 – 17 г. Старинная винная рюмка вмещала обычно 30 мл, то есть половину шкалика или четвертую часть чарки. Зная это, можно точно соблюсти условия лечения. Только вот найти в наши дни хвойник двухколосковый непросто. Это более сотни лет назад низкие кустарнички хвойника из семейства эфедровых ро-

сли, изобильно в заволжских и калмыцких степях. С легкой руки Федора Кузьмича растение сделалось настолько популярным, что его запасы начали заметно сокращаться. Достаточно сказать, что в те времена одна только московская фирма Келлера продавала в год по 150 пудов кузьмичевой травы – это около двух с половиной тонн!

В наши дни довершили свое черное дело по уничтожению запасов хвойника умеренная распашка степей и доведенная до плачевного состояния окружающая природа. Грустно сознавать, что даже на башкирской земле этот вид эфедры, кстати, также официально называемый башкирской малиной, попадаете нынче чрезвычайно редко. Красные, сочные ягоды хвойника съедобны, башкиры охотно употребляли их в пищу. Помню, в детстве я тоже лакомился ими, особенно в годы войны. Теперь, выезжая из дому на поиски целебных трав, я изредка нахожу башкирскую малину лишь на склонах некоторых гор и увалов, на щебнистых выходах известняков и песчаников. У растения мощная корневая система, однако обольщаться этим не следует – ни в коем случае нельзя ни топтать, ни выдергивать. Вполне достаточно бережно срезать тонкие одревесневелые веточки с похожими на хвою листьями на членистых стебельках.

Отваром веточек кузьмичевой травы лечат не только ревматизм, но и болезни дыхательных путей, астму, гипотонию, заболевания желудка.

\* \* \*

В каждой местности есть свои растительные средства, которым отдается предпочтение. У нас в Башкирии, например, вереск почти неизвестен, разве что привезут его откуда-либо. Зато в Беларуси он очень популярен. Этот вечнозеленый ветвистый кустарничек невысокого роста с сиреневыми ароматными цветками, собранными в узкую кисть, частый обитатель песчаных мест и сосновых боров.

Вереском выводят камни из почек, спиртовую настойку дают при туберкулезе легких, отваром снимают отеки ног, вызванные заболеваниями почек и сердца. Чаще всего вереск используется при ревматизме: отвар цветущих веток – 3 – 4 столовые ложки на литр воды, запаривать на всю ночь в духовке, пить в течение дня. Считается очень хорошим средством.

К семейству вересковых относится багульник. Его цветки настаивают на водке и натирают больные суставы, а внутрь употребляют отвар травы, собранной после цветения в августе или в сентябре. Срезают молодые побеги в полдень, лучше всего в канун полнолуния.

Для спиртовой настойки рыхлым слоем, не уминая, наполняют сушеными цветками доверху банку и заливают водкой. Выдерживают в темном месте 7 – 12 дней. Начать использовать можно уже через неделю, а процедить после двенадцати дней.

Для отвара кладут 2 столовые ложки порезанной травы на литр воды, доводят до кипения и варят несколько минут. Пьют по 1/3 – 1/2 стакана до 4 – 6 раз в день в полугорячем виде маленькими глотками.

В народе очень популярны препараты из цветков сирени или черемухи. Цветками, лучше всего свежими, наполняют доверху банку, заливают водкой, иногда тройным одеколоном, керосином, подсолнечным маслом и даже чистым скипидаром, настаивают в темном месте две недели. Натирают больные суставы до красноты утром и вечером, после чего тепло укутывают. Скипидарные вытяжки используются в тех случаях, когда не разгибаются скрюченные пальцы рук, ног и вообще при тугоподвижности суставов. Длительно пользоваться нежелательно, так как скипидар легко проникает

через кожу в кровь и может вызвать отравление. Лечение обычно проводят курсами в 10 – 12 дней, затем делают перерыв.

Однажды в деревне я видел, как готовится мазь от ломоты в костях из чернокорня. Бабушка-знахарка растопила в медной плошке гусиный жир, в равной пропорции смешала с истертым в порошок сушеным корнем, снова поставила в истопленную печь – «с краешку, чтоб не закипело. Ближе к ночи, после пяти-шести часов настаивания, вынула плошку, тщательно размешала. И еще несколько раз так же размешивала деревянной ложкой, пока мазь совершенно не загустела. Этой мазью, как объяснила она, натирают суставы. Мол, через два – три дня боли утихают.

Листья чернокорня сушат на зиму. Их слегка размельчают, ошпаривают кипятком, оборачивают марлей и прикладывают к больным суставам.

Успокаивающее и болеутоляющее свойство чернокорня использовалось народной медициной прошлых веков при разных заболеваниях, но теперь это растение относится к числу позабытых. Возможно, потому, что в нем содержится опасный для жизни алкалоид циноглоссин, действующий наподобие яда кураре, и требует осторожно-го обращения.

Давно примечено, что свежевыкопанный корень внушает панический ужас мышам и крысам. Они готовы даже в воду броситься, лишь бы бежать подальше от него. Если осенью, когда мыши начинают заселять пустующие дачи и садовые домики, разбросать по полу и по углам свежие корни этого растения и делать это до наступления морозов, то в помещении ни одного грызуна не останется. Высохший корень такого действия уже не имеет.

Любопытно, что опыты на тех же крысах показали, что препараты чернокорня резко снижают их способность к размножению. Имеется ли аналогичное воздействие на людей, пока не установлено. Во всяком случае, людям пожилым и старикам, а чаще всего они страдают от ломоты в костях, при лечении чернокорнем в этом отношении нечего опасаться.

\* \* \*

Подсолнух можно считать одним из самых доступных ревматиче-ских растений. Во второй половине лета, когда в корзинке начинают нежно зреть, словно молочные зубы младенца, семена, шляпку подсолнуха срезают, разламывают на мелкие куски и заливают водкой. Сразу кладут горсточку искрошенного мыла, хозяйственного, туалетного или детского – у кого что есть. Стекланную банку, плотно закрыв, выставляют на солнце. Держат на подоконнике 9 дней, затем процеживают, отжимают. Полученную смесь втирают в суставы при ревматизме, ревматоидных артритах и полиартритах, а также при радикулите.

Одновременно рекомендуется пить отвар язычковых цветков подсолнуха. Собирают их в начале цветения, с наступлением новолуния и в первые дни рождения молодого месяца. Сразу раскладывают сушить в темной комнате с хорошей вентиляцией. Чем меньше дневного света, тем лучше сохраняется естественная золотисто-желтая окраска.

1 чайную ложку измельченных цветков заваривают в стакане кипятка как чай, через полчаса процеживают. Пьют по трети стакана 3 раза в день до еды.

Многие не подозревают, что у себя в доме держат и такое ценное лекарство, как лавр. Нет, наверное, такой хозяйки, у которой не было бы в запасе лавровых листьев

для приправ. Желательно, чтобы листья эти не были лежалыми, хранящимися на складах и в магазинах по многу лет. Лучше покупать их на рынке у южан. Всего-то потребуется стакан хорошо измельченного лавра. Настаивают это количество в стакане растительного масла. Через 3 недели процеживают, но еще задолго до процеживания, через 3 – 4 дня, ежели невтерпех, можно начинать пользоваться лавровым маслом для втираний в суставы. Из растительных масел – кукурузное, хлопковое, соевое и т. п. – лучше всего подходит подсолнечное. Хотя бы потому, что оно иногда используется как самостоятельное лечебное средство при заболеваниях суставов для растираний.

Лавровое масло применяется не только при суставном ревматизме, подагре, но и для втираний при параличе. И других заслуг у него немало. Авиценна писал о лавре: «Он помогает от всяких болей в суставах». У него же можно прочесть, что «лавр с хлебом и толокном помогает от горячих опухолей – Лавр, а также и лавровое масло рассасывают головную боль и помогают от холодных болей в ухе. Лавр полезен для слуха и помогает от звона в ушах и от катара... Масло лавра полезно от боли в печени, если его давать пить с душистым вином...» Если вдуматься, то можно сделать вывод не только о болеутоляющем, но и сильном противовоспалительном, рассасывающем действии препаратов лавра благородного. Во всяком случае, он заслуживает того, чтоб к нему относились не только как к пряной приправе.

## **АРТРИТ, ПОЛИАРТРИТ**

Народная медицина до недавнего времени не делала особого различия между ревматизмом, артрозами, артритами, полиартритами, объединяя эти разные по происхождению болезни под общим определением «ломота суставов», используя в практике одни и те же растения. Впрочем, и в наши дни народные целители, зачастую далекие от медицины, вряд ли имеют представление о «повреждении белков соединительной ткани» или «нарушении функции гипоталамо-гипофизарно – надпочечниковой системы с явлениями дискорцизма». Свою основную задачу они видят в том, чтобы снять боли в суставах, погасить в них воспалительные процессы, а при удаче и умении вовсе избавить пациента от болезни, что далеко не всегда удается сделать даже признанным светилам врачебной науки.

Среди народных целителей тоже не так уж велико число истинных мастеров, их имена наперечет. К одному из них я отношусь с величайшим уважением – это петербуржец Валерий Павлович Малышев. О нем в 1984 году писала «Литературная газета» и в одном из примеров приводила историю с геологом Татьяной Р. Молодую женщину лечили в одной из лучших клиник тогдашнего Ленинграда, ныне Санкт-Петербурга, затем в специализированном диспансере, где ей ничем не могли помочь и выписали с диагнозом: «Ревматоидный полиартрит. Хроническое медленное прогрессирующее течение». Больную в будущем ожидали скованность, деформация суставов, считай, неподвижность. Тяжелейшее заболевание. В скором времени она не могла самостоятельно спускаться с лестницы.

не могла сесть в транспорт и была обречена на пожизненную инвалидность. Помог ей Малышев. После упорного лечения, занявшего в общей сложности год, Татьяна Р. встала на ноги. Она поехала в санаторий в Карловы Вары, много ходила по горам, и чехословацкие врачи, знавшие ее прежний диагноз, изумленно переглядывались: они впервые в жизни видели абсолютно здорового человека, который еще недавно был приговорен к инвалидной коляске. А ведь Малышев вернул здоровье своими травяными настояками не одному десятку людей с тяжелыми, безнадежными диагнозами.

Как и чем он их лечил – это известно лишь ему самому. Может быть, со временем он раскроет секреты лечения, подробно их опишет, чтобы страждущие больные сами смогли бы воспользоваться ими для исцеления.

А пока в имеющейся литературе по фитотерапии предлагаются одни и те же рецепты. Ни в коем случае это не означает, что к ним надо относиться скептически. Не ради красноречия или забавы привел я в самом начале главы длинный список растений. Их перечень может показаться кому-то сухим и скучным. Но именно они используются народными целителями, в том числе и Малышевым. Здесь, как в спортлото или в другой подобной игре: даны десятки значений, из которых необходимо угадать всего несколько. Угадал – и ты обладатель выигрыша. Чем точнее попадание, тем крупнее выигрыш. Отличие от игры заключается лишь в том, что расчет строится не на слепой счастливый случай, а на глубоко продуманный анализ и поиск наиболее благоприятного взаимодействия растений. Немаловажное значение здесь имеет практический навык общения с растениями и глубина интуиции.

В сущности, при артритах, полиартритах ревматоидного характера применимы все рекомендованные выше способы лечения ревматизма. Многие фитотерапевты предпочитают назначать сложные травяные сборы, где предусмотрено противовоспалительное, болеутоляющее, потогонное, бактерицидное, противовирусное, общеукрепляющее действие тех или иных растений. Их подбор может быть очень разнообразным.

Для наглядности, да и для практического применения приведу удачные, на мой взгляд, сборы, составленные фитотерапевтами Е. А. Ладыниной и Р. С. Морозовой. Адресованы они больным метаболическими артритами, то есть когда заболевания суставов связаны с нарушениями мочекишечного и кальциевого солевого обмена. В первой колонке цифр указано количество лекарственного сырья, как указывают авторы, в весовых частях, во второй – в граммах.

### **1-й сбор**

Багульник болотный (*трав*а)...3...60  
Брусника обыкновенная (*лист*)...4...80  
Донник лекарственный (*трав*а)...3...60  
Зверобой (*трав*а)...2...40  
Лен посевной (*семя*)...2...40  
Крапива двудомная (*трав*а)...2...40  
Мята перечная (*трав*а)...2...40  
Петрушка огородная (*трав*а)...1...20  
Пырей ползучий (*корень*)...3...60  
Спаржа лекарственная (*побеги*)...2...40  
Фиалка трехцветная (*трав*а)...3...60  
Черда трехраздельная (*трав*а)...4...80

### **2-й сбор**

Барбарис обыкновенный (*корень*)...3...60  
Бузина черная (*цветки*)...3...60  
Зверобой (*трав*а)...4...80  
Лен посевной (*семя*)...1...20  
Одуванчик лекарственный (*корень*)...3...60  
Пижма обыкновенная (*цветки*)...2...40

Спорыш (*трав*а)...4...80

Хмель обыкновенный (*шиш*ки)...3...60

Черника обыкновенная (*ли*ст)...2...40

### **3-й сбор**

Береза белая (*ли*ст)...1...20

Девясил высокий (*корень*)...3...60

Земляника лесная (*трав*а)...2...40

Лопух большой (*корень*)...4...80

Паслен черный (*трав*а)...3...60

Почечный чай (*трав*а)...2...40

Смородина черная (*ли*ст)...3...60

Укроп огородный (*семя*)...2...40

Цикорий обыкновенный (*корень*)...4...80

Яснотка белая (*трав*а)...2...40

Указанные сборы применяют в обычной дозировке (2 – 3 столовые ложки сбора на 0,5-литровый термос, заваренные кипятком на ночь, – суточная доза) в течение длительного времени, не менее 2 лет. Сборы меняют, делают через каждые 2 месяца перерывы на 7 – 10 дней. В дальнейшем, то есть по истечении двух лет, если наступило обострение процесса, лечение повторяют. Как указывают авторы, при метаболических артритах с помощью систематической и длительной фитотерапии во многих случаях удается достигнуть длительной ремиссии или полного излечения.

Все это можно отнести и к метаболическим полиартритам, ибо артрит – поражение одного сустава, а полиартрит – многих суставов. Мне известно несколько случаев, когда больные пользовались поочередно всеми тремя сборами и почувствовали себя лучше, но не настолько, чтобы считать себя выздоровевшими. Или не совсем удачным было сочетание с медикаментозным лечением, или на то имелись какие-то другие причины.

\* \* \*

Лечение иногда осложняется при наличии других серьезных болезней. Надо было однажды помочь пожилой женщине, страдающей не только вялотекущим ревматоидным полиартритом, но и сахарным диабетом. Для нее я составил собственный сбор, отмеряя травы столовыми ложками: листьев брусники – 10, листьев черники – 10, листьев крапивы двудомной – 10, травы череды – 10, семян подорожника – 10, листьев подорожника – 8, травы багульника – 8, листьев черной смородины – 8, майских листьев березы – 8, травы репешка – 8, цветов тысячелистника с травой – 6, травы желтого донника – 6, травы зверобоя – 6, корней девясила – 6, корней лопуха – 6, корней купены лекарственной – 6, листьев сирени – 4, шишек хмеля – 4, семян льна – 4.

Две полные столовые ложки сбора, залив 0,5 л сырой воды, довести до кипения, прокипятить слабенько 1 – 2 минуты и вместе с травой влить в термос. Крышку термоса закрыть не сразу, а спустя 3 – 4 минуты. Делать с вечера, настаивать всю ночь. Утром процедить. Влить в отвар 2 чайные ложки спиртовой настойки василисника вонючего. Выпить за день в теплом виде в 3 приема незадолго до еды.

Спиртовая настойка готовится отдельно: полбанки измельченной травы василисника вонючего залить доверху водкой, закрыть и настаивать в темном месте 12 дней,

после чего процедить. Если нет василисника вонючего, то с той же пользой можно применить василисник малый или другие его виды – желтый, простой. Все они хороши при склонности к повышенному кровяному давлению, используются в народе не только как сердечно-сосудистое средство, но и при желтухе, эпилепсии, ревматизме, туберкулезе легких, женских болезнях, иногда от рака и саркомы, а также как общеукрепляющее при нарушенном обмене веществ.

При составлении травяного сбора пришлось подбирать травы с таким расчетом, чтобы они работали не только на суставы, но и против диабета. Таким свойством обладают брусника, черника, крапива, череда, листья березы, корни девясила, лопуха и купены лекарственной. Спиртовая настойка василисника также удачно вплелась в общий состав. Ведь не каждую траву можно подключить. Например, прекрасно проявляют себя при лечении полиартрита кузьмичева трава и эфедра хвощевая, но они повышают сахар в крови, поднимают давление. Стало быть, при диабете совершенно противопоказаны, а при склонности к гипертонии могут быть использованы с осторожностью, при условии, если уравновесить их растениями, понижающими давление.

После двух месяцев больная в буквальном смысле ожила. Прекратились боли, исчезла скованность в суставах, уменьшилось содержание сахара в крови. Но я-то знал, что в данном случае глупо надеяться на полное выздоровление. Через год пришлось лечение повторить. И по сей день эта женщина вынуждена обращаться к траволечению, особенно от диабета, чтобы поддержать организм в удовлетворительном состоянии.

\* \* \*

Считается, что многокомпонентные сборы, несмотря на необходимость длительно-го применения, дают при лечении тяжелых хронических заболеваний более стойкий положительный результат, нежели при пользовании одиночными растительными средствами. Нет спора, воздействуют они на организм комплексно, благотворно влияя на многие жизненно важные органы.

Однако чем дальше, тем больше я склоняюсь к мысли, что те же самые болезни иногда можно вылечить и одиночными снайперскими попаданиями. Давайте-ка вспомним, чем лечит А. П. Попов непрерывно рецидивирующий ревматизм? Отваром корня лопуха. Не два-три года, не долгие месяцы, а всего две-три недели. И болезнь больше не рецидивирует. А Куренное с его борцом-аконитом? Или Кузьмич, открывший миру могучую антиревматическую силу хвойника двухколоскового?

Вот еще один старинный рецепт навары из сельдерея: «четверть фунта сельдерея вместе с корешком залить водой и варить, пока не останется один стакан. Процедить, выпить эту порцию в течение дня с промежутками. Средство хорошее, может уничтожить ревматизм в несколько дней. Готовить свежее питье надо каждый день и пить, пока ревматизм не пройдет».

\* \* \*

На себе испытано прекрасное действие сирени при артрите неинфекционного происхождения – артрозе. Поражены были плечевой и локтевой суставы левой руки. Постоянная боль в суставах усиливалась при любом движении, особенно по ночам. Сначала думал, что скоро пройдет. Считал, что перетрудил руку, все началось после чрезмерной физической нагрузки на нее. Ан нет, болезнь усиливалась. Пришлось начать

лечение.

Выбор растительных средств был достаточно богатым, но я решил остановиться на лекарстве из сирени. Готовлю я его не по существующим прописям, а на свой лад, этого рецепта ни в одной справочной литературе не найти. В первой половине лета, недели через две-три после того, как сирень отцветет, надо собрать листья, высушить в тенечке. И, не давая залеживаться, сразу залить водкой или разбавленным спиртом той же крепости. Измельченные листья должны занять две трети банки, при настаивании они разбухают. Через три недели, после процеживания, листья отжать почти досуха – получаем насыщенный красновато-черный экстракт. Его необходимо разбавить. К 200 г экстракта прилить 300 г водки. И лекарство готово к употреблению. Принимают его и внутрь и наружно.

Применять внутрь надо в следующем порядке: в первую неделю по 20 капель 3 раза в день за 20 минут до еды, во вторую неделю по 30 капель, в третью – по 40, а начиная с четвертой недели по 50 капель, так же три раза в день. Принимать на рюмке воды, отсчитывая капли из пипетки с острым кончиком. В сложных случаях, особенно при полиартрите, – до использования всей пол литровой бутылки.

Та же настойка используется для втираний в суставы. Налить немножко в блюдечко, обмакнуть подушечки пальцев и втирать досуха в пораженную область на протяжении нескольких минут.

От своего недуга я избавился довольно-таки быстро, за три месяца, и пока, по прошествии нескольких лет, рецидива не было. Артриты и полиартриты требуют более длительного лечения.

\* \* \*

Иной раз приходится сталкиваться со сложнейшими, совершенно безнадежными случаями. За лечение полиартрита я стараюсь не браться, но, видимо, не бывает правил без исключения. Сдался на уговоры, не смог отказать, когда знакомые попросили помочь Оксане Л., обреченной в свои четырнадцать лет на полную инвалидность. Диагноз: ювенильный ревматоидный артрит, суставно-висцеральная форма, серопозитивный с поражением суставов, почек, печени, сердца. Активность III степени. Быстро прогрессирующее течение. Гормональная зависимость II степени. Вторичный медикаментозный кушэнгоидный синдром. Плюс ко всему диффузный зоб II степени.

Девочка была очень плоха. В последний год вся ее жизнь в основном проходила в больнице, где она лежала месяцами, напичканная гормональными препаратами.

Лечение мы начали в июне 1992 года. Для начала дал настойку листьев сирени, которую применял сам: втирать в суставы и принимать внутрь каплями на воде. Через месяц подключил корни сабельника болотного: 2 чайные ложки варить 5 минут в двух стаканах воды, сразу слить на ночь вместе с корнями в термос, утром процедить, принимать по 100 мл 4 раза в день в теплом виде за 15 – 20 минут до еды. Посоветовал использовать летнее время и пить сок одуванчика по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Сок, выжатый из травы, наполовину разбавляется водой и доводится до кипения.

В больнице девочка переболела гепатитом – какой-то австралийский тип вируса. Занесли нечистым шприцем. Медикаментозное лечение не давало результата. Пришлось прибегнуть к володушке золотистой: 2 чайные ложки травы на 2 стакана кипятка, варить 5 минут, пить по полстакана 4 раза в день незадолго до еды. Через три

недели от гепатита избавились. Но даже если б не было этого заболевания, для володушки имелись прямые показания, так как печень и раньше была поражена основной болезнью.

В октябре боли отступили, но скованность в суставах еще оставалась. Осенью пошел в ход дурнишник: 1 чайная ложка измельченного растения на стакан кипятка, час настоять, по 100 мл 2 – 3 раза в день. Дурнишник помогает при ревматическом поражении суставов, но в данном случае он был важен для лечения зоба. Это растение благодаря богатому содержанию йода является незаменимым при поражении щитовидной железы.

Зимой, в январе, начали применять спиртовую настойку корней борца высокого – наружно, втирания. Одновременно продолжалось лечение настойкой сирени. Водный настой корней сабельника заменили спиртовой настойкой: по 20 капель 3 раза в день и наружно – примочки, вскоре после борца. Для получения настойки сабельника литровая банка на одну треть заполняется измельченными корнями, доверху заливается сорокаградусным спиртом на 3 недели. Это лечение длилось два месяца.

Борцом пользовались недолго, около четырех недель. Вместо него, наряду с сабельником, Оксана натиралась спиртовой настойкой купены лекарственной: 5 столовых ложек сухих измельченных корней на 0,5 л водки, настаивать 18 – 20 дней. И принимала внутрь по 12 – 15 капель этой же настойки 3 раза в день после еды. Пила отвар коры ивы белой: 1 столовая ложка на стакан кипятка, парить полчаса на водяной бане, пить по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды.

Весной провели курс лечения эфедрой двухколосковой – точь-в-точь по рецепту Кузьмича.

Весь описываемый комплекс можно было бы дополнительно обогатить некоторыми другими средствами, но из девяти месяцев девочка провела в больнице в общей сложности больше полугода, где проводилось интенсивное медикаментозное лечение, и я опасался переборщить. Единственный раз, когда Оксана лечилась кузьмичевой травой, она весь этот срок полностью находилась дома. Гормональную зависимость несколькими курсами снимали порошком из корня солодки.

Перемены в лучшую сторону были очевидными. Удалось предотвратить деформацию суставов, снять боли. Скованность ощущалась лишь по утрам. Появились подвижность, гибкость, позволяющая даже изогнуться в «мостик». Но говорить об окончательном излечении было рано. Не до конца уверенный в своих силах, порекомендовал родителям показать Оксану настоящему специалисту – Малышеву, предварительно договорившись с ним о консультации. Вскоре получил от него письмо, из которого приведу выдержки не потому, что заслужил похвалу, а потому, что есть над чем серьезно задуматься любому врачу, в том числе и дипломированному.

«Первое – о девочке. Вам удалось редчайшее действо. При ее тяжелом состоянии и явном развитии патологии вы сумели не дать организму сломаться и превратить кости, суставы в искореженный металл, который ничем бы не восстановить. Вы – умница. Эта девочка и родители до конца не осознали вашу работу, а может быть, вообще посчитали, что этого могло и не быть. Девочка очень, очень больна, такую я вижу впервые. Позвольте спросить, где были глаза врачей или в каком месте они находились? Думаю, не в положенном. Второе – преступность в отношении лечения больных с полиартритными явлениями очевидна давно. Выражается это не только в неумении и незнании причинности заболевания, но и в самих методах лечения. Препараты, да-

ющиеся больным, в скором времени превращают людей в инвалидов, но никого сие не колышет. Гормоны, бруфен, другие гормональные или полугормональные препараты создают видимость выздоровления, последние же «достижения» феноменальны. Что же это за «достижения»? В первую очередь КЕНАЛОК. Препарат, подхваченный за рубежом, приносит дичайшую патологию, а т. к. врачи не наблюдают длительно больных, удовлетворяются тем, что снимаются боли, и все!

Годы наблюдений заставляют меня твердо высказать мнение, что сей препарат преступен. Он имеет свойство с годами не только не эвакуироваться из организма, а наоборот, набирать силу и отторгать мышечную ткань от кости, тем самым заканчивается питание и связь между мышцами и костью, связочный материал, подаренный природой, полностью растворяется, как любая ткань при применении кислот... Далее. После кеналока это – лазер. Модное увлечение, еще не имеющее твердых признаний к применению, где и в каких случаях. И третье – это переливание крови, «обогащенной» лазером или углем, или прочими модными решениями. Простите за нескромность. Если бы мне предоставили больных в начале заболевания, не изгаженных препаратами или нечто подобным действиям лазера, то я могу с уверенностью сказать – излечение гарантирую на 90% из 100%. По моим приемам вижу, что все, кто обращался пусть не в самом начале заболевания, но не сидел на кеналоке и не подвергался лазеру, были поставлены на ноги, сняты с костылей и многие годы уже ничего не принимают. Они здоровы, рожают, занимаются спортом, ездят по разным странам, не боясь обострений. С девочкой, возвращаясь к этой теме, дел много и надо иметь большое мужество победить эту болезнь. А победить можно, если все будет выполняться, и неукоснительно, включая диету, назначенную мной...»

За Оксану я теперь спокоен. С Малышевым мы согласовали свои действия. Теперь осталась одна из основных задач – полностью избавить девочку от гормональной зависимости.

\* \* \*

Вот еще несколько не только самых доступных, но и результативных рецептов, рекомендуемых народной медициной.

Осенью выкапывают корни шиповника, лучше всего тонкие, боковые, ведущие к соседним отросткам. Измельчив их – в сыром или сушеном виде – полтора стакана настоять 1 месяц в 0,5 л водки. В первую неделю подержать на свету, на подоконнике, затем убрать в темное, теплое место. После процеживания в первые 3 дня принимать по одной столовой ложке, затем по винной рюмке. Быстро наступает стойкое улучшение.

Разумеется, для детей и подростков такое лечение не подходит, но водный отвар корней шиповника, увы, при ревматоидных заболеваниях не помогает.

\* \* \*

При деформирующем полиартрите способен хорошо помочь сельдерей. Лечение ведется летом, так как требуется свежий сок. Его отжимают из корней и в количестве 0,5 литра смешивают с 0,5 кг меда. Держат в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды на протяжении 1 месяца. Через месяц курс лечения можно повторить. При этом в качестве дополнительного средства надо ежедневно съедать 2 – 3 яблока и 5 – 6 грецких орехов.

Лечение артритов, полиартритов обычно ведется в комплексе с другими растительными средствами, и одной из составных частей такого лечения может стать трава мокрицы – звездчатки средней. Летом используют свежую траву, на зиму засушивают. Одну столовую ложку заливают стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 4 – 5 часов (можно оставить на ночь). Принимают по четверти стакана 4 раза в день до еды.

## ПОДАГРА, ОСТЕОХОНДРОЗ

Много раз мне приходилось сталкиваться с людьми, ограничивающими чуть ли не до нуля потребление соли – из опасения перед отложением солей в организме. Потрясающее невежество! По-видимому, на школьных уроках химии они занимались чем-нибудь другим, иначе бы знали, что легкий металл натрий и газ хлор, из которых состоит поваренная соль, никакими силами не заставишь отложиться в соединительных костных тканях и хрящах. Откладываются там в основном кальциевые, мочекаменные соли при нарушении обмена веществ. А ограничение в пище поваренной соли (впрочем, и злоупотребление ею) ни к чему хорошему не приведет, можно заработать более серьезные болезни, потому что хронический недостаток пищевой соли способен вызвать гибель нервных клеток. Соль организму очень нужна – естественно, в разумных пределах.

Обычно отложение солей в организме происходит не сразу, на протяжении многих и многих лет, и болезнь носит затяжной, хронический характер. Поэтому для борьбы с ней требуется немало времени и терпения. И, разумеется, нужен индивидуальный подход: у каждого организма свои особенности.

Если, например, у человека поражены печень и почки, что часто приводит к отложению солей вследствие замедленного выведения мочевой кислоты, наиболее предпочтительным будет использование в лечении брусничного листа. Ведь его напрямую направляют на эти органы – как желчегонное, противовоспалительное для печени, либо бактерицидное и мочегонное при воспалении почечных лоханок, воспалении мочевого пузыря, мочекаменной болезни. А при болезнях суставов, ревматоидных и инфекционных неспецифических артритах, в том числе при отложении солей, учитывается способность лекарств из брусничного листа восстанавливать нарушенный минеральный обмен в организме. Это относится также к спорышу, хвощу полемому.

Если нарушению обмена веществ способствовал толчок со стороны нервной системы, то, может быть, следовало бы обратить внимание на герань луговую. В народе ею лечат не только ревматизм, желудочно-кишечные, желчнокаменную и мочекаменную болезни, но и бессонницу, эпилепсию. Популярна она и при подагре.

Рецептов приготовления брусничного питья много: заваривают как чай, пряят на водяной бане и даже кипятят. Кладут его от чайной ложки до двух столовых ложек на стакан. Себе на заметку я взял такой нетрадиционный рецепт: «100 г брусничного листа залить 2,5 л крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать 6 месяцев, а при полиартрите пить, пока не будет осадков в моче и движения не будут более свободными и раскованными. Хранить в прохладном месте».

Что касается герани луговой, то ее траву, высушенную и измельченную, кладут 2 чайные ложки на 2 стакана холодной кипяченой воды, настаивают ночь, утром процеживают и пьют по глотку в течение дня.

\* \* \*

Ближе к осени, в августе, отправляюсь я в окрестности озера Упканны за корнями сабельника болотного. В уремистом лесу, заливаемом в половодье, среди болотистых кочкарников выхватываю взглядом поднимающиеся чуть выше колен одиночные стебли растения с непарноперистыми листьями продолговато-овальной формы, с изнанки опущенные, серовойлочные – 5 – 7 таких листочков на стебле. Стоит один раз увидеть – и запомнишь навсегда. И ни с чем не перепутаешь, потому что стебли сидят на длинном ползучем корневище с тонкими мочками на узлах. Потянешь его – будто втоптаный в землю шнур вытягиваешь, иной раз более двух метров в длину. Даже выкапывать не приходится, разве что в труднодоступных местах, в густой траве и корягах в ход идет лопата.

Здесь же в озере корни легко отмываются от грязи и тины. Толщиной с мизинец, трубчатые и легкие, они сохнут быстро, через несколько дней можно укладывать в коробки на хранение.

Убежден, что корень сабельника является одним из самых лучших средств, избавляющих человека от отложений солей. Это не раз испытано на практике. Даже запущенные больные, лишенные возможности самостоятельно одеваться, едва передвигающиеся, страдающие до слез, через несколько месяцев забывали, с какого боку у них болело. Окончательно проходили головные боли у тех, у кого сильным было отложение солей в шейных позвонках.

Более всего проявляет себя сабельник в спиртовой настойке. Корни ломают на мелкие кусочки, заливают водой. Причем пропорции берутся разные. Иногда кладут 5 – 6 столовых ложек на пол-литра спиртного – это, наверное, когда ограничен запас корней сабельника. Чаще всего набивают стеклянную банку корнями на одну треть и даже чуть больше. Это оптимальный вариант. Можно, конечно, сделать настойку более концентрированной, но это не ускорит излечения. Настаивать надо не меньше трех недель. Я обычно процеживаю через месяц. Средняя доза приема настойки при отложении солей – по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. При необходимости ее можно увеличить вдвое и втрое, запивая водой или приливая в 1/3 – 1/4 стакана воды, то есть дозировка подбирается индивидуальная. Для организма она безвредна. Эту же настойку желательно втирать 1 – 2 раза в день в пораженные суставы.

Кто даже на дух не переносит спиртного или имеет к нему противопоказания, тот делает водный настой: 1 столовая ложка измельченных корней сабельника настаивается 4 – 5 часов в стакане кипятка. Сделать это можно на ночь в термосе или тепло укутав посуду. Пить по четверти стакана 3 – 4 раза в день после еды.

Сабельник используется при всех костно-суставных болезнях, им лечат вывихи и растяжения связок. Применяют его иногда при опухолях желудка и кишечника.

Находит себе применение и трава сабельника, собранная во время цветения в июне – июле. Цветки неброские, темно – красные, что, видимо, дало повод называть растение огнецветом болотным. Трава тоже дает положительные результаты при ревматизме, остеохондрозе, но чаще ее используют при желудочных болях, опущении желудка, туберкулезе легких, простуде и гриппе. Заваривают 1 столовую ложку в стакане

кипятка, настаивают 1 час и выпивают в 3 – 4 приема за день. Истолченную свежую или ошпаренную кипятком сушеную траву прикладывают к больным суставам, а также к различным опухолям, особенно желез и геморройным шишкам для рассасывания, полощут рот при больных деснах и ангине.

\* \* \*

Сабельник не всем доступен. В аптеках его не бывает, у торговцев травами тоже не купишь, они предпочитают иметь дело с более ходовым товаром. А лечиться надо. В этих случаях очень может пригодиться корень шиповника. Да, опять-таки он, а точнее спиртовая настойка, о которой уже говорилось. При остеохондрозе принимать, как и сабельник, по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно получить неплохой результат, если запивать всякий раз чашкой чая, заваренного сушеными виноградными листьями. Такой чай способствует выведению из организма щавелевой кислоты. А от избытка мочевой кислоты чай из листьев черной смородины – 1 столовая ложка на 2 стакана кипятка. Пить его надо не от случая к случаю, а лечебным курсом 2 – 3 месяца подряд.

## **ВЫВИХИ, ПЕРЕЛОМЫ**

Вот уж с чем часто приходится встречаться – так это с вывихами, растяжениями связок, переломами. Особенно в гололед. Вышел человек на улицу, никакой беды не ждал, но поскользнулся – и на тебе – травмпункт или больница. А там иной раз «переломанного» народа больше, чем в общественном транспорте в часы пик. Не отсюда ли берет начало поговорка: беда под ногами ходит...

Больше всего пострадавших бывает среди людей старшего возраста. Дефицит кальция, постепенно вымываемого из организма, приводит к остеопорозу – изрежению костей, и они становятся хрупкими, ломкими. Для того, чтобы кости оставались крепкими, прочными, необходимо получать ежедневно с продуктами питания не менее 1 грамма кальция, в крайнем случае восполнять его дефицит таблетированным глюконатом кальция и помнить при этом, что без витамина D он почти не усваивается, особенно при нарушении функции желез внутренней секреции.

Так что даже старым костям помочь можно. Но если уж не удалось избежать перелома, то на помощь могут прийти, кроме хирургов, целебные травы. Они способны ускорить сращивание сломанной кости, снять боль и подавить воспалительные процессы при вывихах, растяжениях сухожилий. Здесь, если бы кому-то вздумалось провести конкурс, на первое место претендовали бы сразу два замечательнейших растения: окопник лекарственный и живокость высокая.

В названии живокости уже отразилось ее предназначение – заживление кости, «живая кость». Растение красивое, декоративное. Вымахивает до двух метров в высоту. Говорят, попадаются экземпляры и четырехметровые. Листья крупные, резные. На верхушке жесткого стебля реденькая кисть с яркими синими цветками, они с длинным шпорцем. Сходство нераспустившегося цветка с фигурой дельфина послужило основой для латинского названия – дельфиниум.

О живокости высокой пишут очень редко, а рецептов использования и вовсе не найти. Возможно, потому, что она сильно ядовита. Как-никак из семейства лютиковых, то бишь лютая. Официальная медицина ее не отвергает. Напротив, препараты из нее использует при травматических и сосудистых нарушениях головного мозга с гипертонией мышц, при поражениях спинного мозга, гиперкинезах.

Мне неоднократно приходилось прибегать к живокости, для которой подобрал свою рецептуру: 1 столовая ложка травы (без грубых стеблей) на стакан кипятка, настаивать 2 часа в тепле. Применять наружно для компрессов и примочек. Настой действует обезболивающе, ускоряет выздоровление. Лечение в основном проводилось в больницах с ведома и под наблюдением врачей, отмечавших, что срастание перелома происходит в полтора-два раза быстрее обычного.

Окопник лекарственный тоже ядовит, но не в такой степени, как живокость, однако и его частенько обходят молчанием. Его действие до сих пор изучено мало. Но еще в глубокую старину свежие корни растирали в равной пропорции со свиным несоленым салом и смазывали переломы, что значительно ускоряло заживление. Одновременно внутрь принимали настой на воде или спиртовую настойку из корней.

Сохранить корень свежим трудно, через неделю-другую заплесневеет и сгниет. Мазь продержится дольше, но тоже скоро прогоркнет. Окопник же может потребоваться в любое время года. К счастью, его целебная сила, оказывается, не исчезает и в сушеных корнях. Неоднократно убеждался в этом. Вместо мази делал обычный водный настой из сухих корней. Для компрессов и примочек оптимальная доза 2 столовые ложки на стакан кипятка, заварить на ночь в термосе, либо поставить посуду в горячую остывающую духовку, а утром процедить. Кипятить нежелательно, окопник высокую температуру не выносит. То же самое проделать с настоем для питья, только на стакан положить 1 столовую ложку. Пить по небольшому глотку каждые 2 – 3 часа.

Окопник замечателен тем, что с пользой применим при любой костной патологии. В отваре его корней купают детишек для укрепления костей. Костный туберкулез тоже лечат отваром на молоке с добавлением меда, сырых яиц, животных жиров, как и при туберкулезе легких, общем истощении.

Неоценим он при лечении гнойного поражения костей, остеомиелите. Здесь я получал прекрасные результаты. Особенно памятен случай с пятилетним Сашей Н. В кабинете стоматолога мальчику удалили первый расшатавшийся молочный зуб. В ранку попала инфекция – ребенок есть ребенок, мог сам занести ее немытыми ручонками. Начался гнойный процесс. Остеомиелит поразил сначала нижнюю челюсть, затем перекинулся на верхнюю. Мальчику делали операцию, вынуждены были удалить почти все зубы – увы, им никогда больше не вырасти, в будущем придется вставлять протезы. Мать Саши – врач-терапевт, поэтому хорошо представляла себе, чем может закончиться эта страшная болезнь, тем более что за полгода упорного лечения у специалистов сдвигов в лучшую сторону не было. Болезнь прогрессировала. И совершенно случайно, через знакомых, обратились ко мне. И вот тут окопник буквально проявил чудеса. Изнутри мальчику обкладывали десны тампонами, пропитанными водным настоем корней окопника, снаружи делали примочки. Правда, лечение велось в комплексе со спиртовой настойкой корней кровохлебки, вперемежку с настойкой софоры японской: 1 чайная ложка на 100 мл теплой кипяченой воды, набирать в рот и держать как можно дольше, затем выплевывать. Не прошло и двух месяцев, как с болезнью полностью было покончено. Так что низкий поклон окопнику!

Да, помогает он при повреждении надкостницы, обладает противоопухолевой активностью. При умелом обращении с ним можно лечить язвенные и воспалительные процессы в желудке, кишечнике, а также заболевания верхних дыхательных путей, различные кожные заболевания, воспаление вен... Ставлю многоточие, потому что пришлось бы перечислить еще немало болезней, которые можно лечить окопником.

Жаль, научная медицина обходит его стороной.

Окопник пока не относится к редким, исчезающим растениям. Тем не менее, заготавливая его корни на зиму, я сажаю толстые головчатые корневища обратно в ямку, присыпаю сверху землей, радуясь тому, что из-за меня он не погибнет, примется и через год снова наберет силу.

\* \* \*

При переломах, вывихах, растяжениях с успехом можно использовать золотарник обыкновенный, золотую розгу. Растение очень распространенное, знакомое многим любителям природы.

Высушенную траву золотарника измельчают, отбрасывая грубые стебли, 2 столовые ложки заливают стаканом горячей воды, настаивают 2 часа и делают компрессы – снимаются боли, отечность, быстрее наступает выздоровление.

Внутрь принимают настой из 1 столовой ложки на стакан холодной кипяченой воды, через 4 часа процеживают и пьют в три приема до еды. Кстати, золотарник популярен и как антиревматическое средство, также при отложении солей – срабатывает, видимо, способность растворять любые камни в почках, в желчном и мочевом пузыре. Напоминаю: холодный настой травы.

\* \* \*

Обычно в любой запасливой семье имеются в домашней аптечке корни девясила. Его тоже можно использовать при растяжении связок в виде компресса из крепкого отвара: 2 столовые ложки на стакан воды, варить на слабом огне 5 минут, затем настоять 2 часа. Еще эффективней припарки из свежих корней.

Отлично зарекомендовал себя при растяжении сухожилий, а также при всех суставных болях синяк обыкновенный – обитатель сорных мест, оврагов, обочин дорог, паровых полей, сухих склонов. Синяк ядовит, содержит сильные нервные яды, пить отвар из него не следует, но примочки – 1 столовая ложка травы на стакан кипятка, настаивать до охлаждения – превосходно действуют при растяжении и вообще при всех суставных болях. Без опаски можно прикладывать и запаренную кипятком траву. Поможет.

\* \* \*

Наряду с приемом травяных настоев и настоек полезно принимать при всех суставных заболеваниях лечебные ванны. Здесь может пригодиться вездесущий спорыш – гусиная травка, конотоп, горец птичий. 300 граммов травы (6 – 8 полных горстей) заливают 5 литрами кипятка, настаивают 2 часа и, процедив, вливают в ванну с температурой воды 36°C. Принимают лечебную ванну 20 минут через день, но можно и ежедневно. На весь курс – 10 – 12 ванн. Особенно это показано при остеохондрозе позвоночника, обменно-дистрофических полиартритах.

# ШПОРА ПЯТОЧНАЯ

От нее отделаться трудно, так как шпора – костное разрастание в виде шипа, попробуй, убери его с пяточной кости без хирургического вмешательства. Но не зря говорят, что капля камень точит. Каплями некоторых растительных настоев и настоек можно и шпору источить.

Многие фитотерапевты настойчиво рекомендуют настойку цветов сирени обыкновенной, а не сортовой. Высушенные цветки залить 40-градусным спиртом в соотношении 1: 10 (по весу, а не объему), настаивать 8 – 10 дней в плотно закрытой посуде. Принимать по 30 капель 2 – 3 раза в день и одновременно натирать этой же настойкой пяточные шпоры или делать из нее компрессы.

Это средство действительно иногда дает ожидаемый результат – при очень длительном применении. По моему мнению, обладает большей силой спиртовая настойка из листьев сирени – как это указано для лечения артритов и артрозов, по той же схеме. Аналогично применяют при шпорах и водочные настойки корней сабельника, корней шиповника – внутрь и наружно.

Привлек мое внимание следующий своеобразный рецепт: взять свежее яйцо от домашней курицы, положить его в стакан и залить уксусной эссенцией – 70%-ной. Одновременно слегка растопить 200 г несоленого сливочного масла и чуть теплым залить яйцо с эссенцией; плотно закрыть, обернуть черной бумагой и поставить в холодильник или в погреб. По некоторым рекомендациям настаивать трое суток, по другим – десять дней. Потом хорошо перемешать. Мазать этим средством больные места. Применяется от шпор, шишек на пальцах, от ломоты всякого рода.

С растительными средствами этот рецепт не соприкасается, но его можно использовать в комплексе, допустим, с тем же сабельником, корнями шиповника, чаем из брусничного листа. О результатах не берусь судить, пока взял этот способ только на заметку, но как знать, может быть, и пригодится в тех случаях, когда вдруг не сработают другие апробированные средства.

Среди таких испытанных средств – кашлица из свежих майских листьев березы. Их надо истолочь или мелко посечь ножом для лекарственной повязки на область шпор, держать не меньше часа. Процедуру эту желательно проводить 2 – 3 раза в день в течение месяца. Иногда приходится прихватить и часть июня, пока листья на березе остаются нежными, а стоит им по-летнему загрубеть, значит, время прекращать лечение.

Однако после березовых листьев, если успех до конца не достигнут и осталось все-то чуть-чуть довершить начатое, надо сразу перейти на листья мать-и-мачехи – обертывать ими, предварительно хорошо измяв, пяточные кости. Такой сезонный вид лечения очень многим больным позволял избавиться от шпоры. Важно не упустить время, иначе придется ждать наступления следующей весны.

# РАСТЕНИЯ ПРИ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЯХ

Одно из самых первых растений, о лечебном назначении которого мы узнаем еще в раннем детстве, – подорожник. Расшиб коленку – прилепи листок; пальчик поранил – разомни и приложи к ранке; вовремя не вытащил занозу и появился нарывчик – опять-таки он, подорожник, услужливо протянет тебе свою зеленую ладонь. За ним ходить далеко не надо – на любой дорожке и тропке найдешь, как в деревне, так и в городе.

Какие только болезни им не лечат – бронхиты, плевриты, астму, туберкулез легких, язву желудка, почки, желчный пузырь, бесплодие, сахарный диабет. Конкретно по нашей теме: инфицированные раны, порезы, ушибы, абсцессы, фурункулы, язвы, воспаления кожи, мокнущую экзему. Свежие истолченные листья облегчают боль от ужаливаний пчел, ос, шмелей, быстро заживляют болезненные укусы собак.

Высоко ценил подорожник большой Авиценна. Он отмечал, что его листья «препятствуют кровотечению, а будучи высушены, не обжигают; поэтому они способствуют заживлению застарелых и свежих язв, и при язвах нет ничего лучше этого. Подорожник хорош от горячих опухолей и ожогов огнем, от герпеса, крапивницы, рожи, опухолей у основания уха. Подорожник хорош от злокачественных язв, от «персидского огня», от ползучих язв, хронических язв и глубоких ран и стоит в этом отношении впереди всех лекарств».

Вот почему я решил начать разговор с него, иначе бы всякий раз пришлось упоминать о нем чуть ли не в каждом рассказе о кожных заболеваниях. Во всех случаях подорожник используется предельно просто. Свежие листья разминают до появления клеточного сока, а сушеные запаривают кипятком, прикладывая на пораженные участки кожи. Для лекарственных повязок используют крепкий отвар из 3 – 4 столовых ложек на стакан кипятка. Следует напомнить лишь о том, что брать подорожник надо по утренней или вечерней росе, в достаточно чистом месте, не только подальше от города, но и в сельской местности избегать проезжих дорог, полей, обрабатываемых химикатами. Лучше всего взять на примету заброшенные сельские проселки, успевшие зарости кустарниками и молодыми деревцами. По ним ни на каком транспорте не проехать, да и людей в заброшенных хуторах и деревеньках бывает мало.

# РАНЫ

Тысячелистник, лопух, спорыш, пастушья сумка и множество других популярнейших трав обладают заживляющим действием при ранениях. Редко кто не знает об их существовании и целебных свойствах. Однако как часто мы испытываем растерянность и замешательство, когда на практике возникает необходимость в оказании неотложной помощи. Привыкли чуть что хвататься за зеленку, йод, пластыри из домашней аптечки. А если всего этого нет под рукой, особенно в лесу или в поле? В первую очередь, конечно, надо оглядеться. Попадется на глаза тысячелистник – размять в ладонях листья в мокрую лепешку, отжать сок прямо на рану, затем приложить эту измятую траву. Кровотечение быстро прекратится, а через день-другой и рана затянется, если почаще прикладывать траву. То же самое можно проделать с листьями лесной земляники, синяка обыкновенного, полевого вьюнка, конского щавеля, крапивы жгучей, лопуха, вероники, василька, гусиной лапки, медуницы, бодяка разнолистного, зверобоя, дербенника, череды – кому какое растение знакомо.

В лесу то же самое можно сделать с травой будры плющевидной, зимолюбки зонтичной, репешка обыкновенного, листьями вяза. Кстати, исключительно хорошо заживляет раны снятая с некрупных веток кора вяза, наложенная со стороны луба.

Было время, когда я с недоверием относился к рассказам о том, как некоторые знахари в считанные часы заживляют рану. Кровотечение, положим, можно остановить за несколько минут, хотя бы тем же самым тысячелистником; Не мешает при этом еще сделать десять-двенадцать энергичных приседаний, если кровь идет сильно. Действие почти мгновенное. Но для полного заживления раны требуется более длительное время.

Однажды сам испытал, что заживление можно значительно ускорить. Как-то поздней осенью копал корни копытня в лесочке на склоне холма, близ озера. По неосторожности довольно глубоко поранил руку острой саперной лопаткой. Струйкой побежала алая кровь. Заткнул ранку помятыми листьями копытня, да толку мало. Спустился к озеру помыть руки, испачканные в земле. И увидел торчащие на берегу красноватые стебли водяного перца. Лес голый. Все травы пожухли, побурели. Завершал свою короткую летнюю жизнь и водяной перец. Кое-как собрал его полуживые узенькие листья, хорошенько размял и прижал к порезанному месту. И минуты не прошло, как саднящая, на всю руку пульсирующая боль прекратилась, будто ее вовсе и не было. Перестала сочиться кровь. Пока перекусил, воспользовавшись паузой, рана затянулась пленочкой. Еще намял листьев, сделал повязку из верхнего тонкого слоя бересты и снова принялся за работу. Болезненных ощущений больше не было. Несмотря на приходящуюся на руку нагрузку, рана ни разу не вскрылась. Напротив, затягивалась все прочнее. Денька через два на ее месте образовался легкий шрам, да и он довольно скоро исчез. Вот тогда и открыл я для себя надежную анестезирующую, заживляющую силу водяного перца. Сушеная трава несколько слабее свежей, однако спиртовая настойка из нее тоже неплохо утоляет боль и способствует регенерации тканей.

\* \* \*

С небольшими ранами и порезами несложно справиться, хотя при небрежительном отношении они могут стать источником немалых опасностей. Немного заработать столбняк, заражение крови или гангрену. Тревогу должны внушать загнивающие ра-

ны. С ними бороться труднее. Правда, и здесь всем медикаментозным средствам способны составить конкуренцию лечебные травы.

Меня не раз поражала чудодейственная сила мать-и-мачехи. Плыл я как-то из Уфы в Москву на теплоходе. На зеленой стоянке молоденькая работница кухни, купаясь в реке, глубоко поранила ногу осколчатым доньшком бутылки, брошенной в воду чьей-то пьяной рукой. Повязки с мазью Вишневского, наложенные судовым врачом, не помогали. Рана быстро начала гнить, багрово набухая по краям. Смотреть на нее было страшно. Вся ступня до лодыжки распухла. Поднялась температура. Девушка почти не могла ходить. Взялся помочь ей на третий или четвертый день, когда положение сделалось и вовсе опасным. На одной из зеленых стоянок теплохода насобирав мать-и-мачехи. Несколько штук хорошо измял до появления сока, наложил на рану. Повязку меняли каждые два-три часа. Уже через сутки гнилое место из раны вышло, она очистилась от гноя, а дня три спустя начала заметно заживать. К концу недельного лечения на ее месте еще оставался розовый рубец. Судовой врач, женщина самолюбивая, в самом начале сердито выбрасывала траву, веря в мазь больше, чем в безграмотное знахарство. Мы с юной пациенткой тут же тайком избавлялись от мазевой повязки, накладывали свою – травяную. Нам легко было делать это, потому что врач осматривала девушку всего один раз в день. Выявив обман, она обиделась, а вскоре вовсе отступилась, успокоилась, тем более что столь эффективный и быстрый результат, полученный нами, ее устраивал – обуза с плеч долой.

Точно такие же результаты с листьями мать-и-мачехи были позднее получены как минимум в двух десятках случаев с осложненными гноящимися ранами.

\* \* \*

Летом хорошо, нужные травы всегда под рукой, имеется возможность использовать их свежими, как, например, будру плющевидную, почти не уступающую по заживляющей силе мать-и-мачехи. Йод-травой называют башкиры медуницу. У нее, весеннего первоцвета, сок напоминает по цвету йод и подобно ему прижигает раны, обеззараживая и предотвращая нагноение. Это растение сушат на зиму и порошком из листьев присыпают гноящиеся, долго не заживающие раны.

В виде порошков для присыпок на раны употребляют многие целебные травы. Годятся для этих целей листья синяка, иван-чая, земляники, цветков коровяка и копытчатой лапки, корней аира и бадана.

С осени можно заготовить масляные извлечения. Свежий корень лопуха мелко шинковать, 3 полные столовые ложки залить стаканом подсолнечного масла, настоять в теплом месте 24 часа, после чего отварить на слабом огне 15 минут, слить после процеживания во флакон и убрать на хранение в холодильник. Быстро заживает любые раны.

На подсолнечном масле настаивают свежую траву зверобоя, либо вероники лекарственной, или же сушеницу болотной. Измельченной травой почти до верха заполняют банку и заливают маслом. Настаивают долго, не меньше месяца, однако при необходимости можно начинать пользоваться еще до процеживания, дней через десять-двенадцать. Маслом пропитывают марлевые тампоны и прикладывают на долго не заживающие раны.

Используют в народе и огородные культуры. Прямо на гнойную рану кладут протертую морковь, она на удивление быстро очищает и заживает ее. Прикладывают к

ране и красную свеклу, не отваренную, а свежую, в виде сока или кашицы, что тоже способствует ее скорейшему затягиванию.

## ССАДИНЫ, КРОВОПОДТЕКИ

Можно было бы понавывписывать десятки рецептов из других справочников по траволечению. Их теперь, слава богу, появилось множество, и в некоторых действительно содержатся умные, толковые рекомендации – ведь все это взято из народа. Но я веду речь в основном о тех, что испытаны самим и подтверждены практикой.

Вот раздался рано утром резкий телефонный звонок, прервавший сладкий пред-рассветный сон. В трубке тревожный женский голос: «Ой, беда! Мужа хулиганы избили. Вчера, поздно вечером. Не лицо, а месиво! В больнице двенадцать швов наложили. Говорят, не скоро заживет. А у него в конце месяца важная командировка. Сделайте что-нибудь...» В таких случаях не станешь рыскать по книжным страницам, выискивая что-либо подходящее. Решение приходит сразу: в первую очередь нужны окопник и софора. Да и как не помочь добрым знакомым в беде?

Действие окопника лекарственного: кровоостанавливающее, противовоспалительное, раночистительное, противомикробное, эпителизирующее, рассасывающее кровоизлияния в подкожной клетчатке и в некоторой степени болеутоляющее. То есть все, что необходимо для данного момента. Теми же свойствами обладает и софора японская.

Сушеные корни окопника истолок в ступке, с благодарностью вспоминая тот хмурый осенний день, когда выкапывал их в болотистой низине на берегу спрятанного в глубине леса озера. Моросил дождь, переходящий в мокрый снег. Среди отмершей растительности с трудом находил упавшие на землю стебли с черными полуистлевшими листьями. Выворачивал лопатой тяжелые пласты земли, обнажая уходящие вглубь черными змеями корни. Хрупкие, сочные, они порою обламывались, и тогда контрастно бросалась в глаза их ослепительная белизна на изломе. Ни с каким другим корнем не перепутаешь. Тут же в озере я отмывал их от липкой илистой земли в ледяной воде. Делать это надо сразу, в первые же часы. Если оставить на завтра или послезавтра, то мыть уже нельзя, иначе целебные свойства утрачиваются едва ли не наполовину. Тут уж не смотришь на погоду. Можно было бы, конечно, отправиться за окопником пару недель назад, когда дни стояли сухие и более теплые, но я дожидался конца новолуния – копать его желательно в первую неделю начала лунного месяца. И корни мыть можно было бы в тот же вечер дома, но столько грязи натащишь, что не возрадуешься. Когда нет возможности на месте обработать корни окопника, их надо разложить дома на бумаге и очищать от земли по мере подсыхания, затем быстро протереть слегка увлажненной тряпкой. Как только на ней перестанут оставаться следы грязи, можно успокоиться – стало быть, корни чистые. Сушить их следует в теплой духовке, поддерживая температуру не выше 40 – 45 градусов.

При ушибах, ссадинах, кровоподтеках готовится настой из двух столовых ложек корней на стакан кипятка. Посуду тепло укутывают и оставляют до утра. Для экстренного приготовления можно те же 2 столовые ложки корня слегка отварить в стакане воды почти при отсутствии кипения 10 минут, снять с огня и через полчаса процедить – для промываний и компрессов, что я и порекомендовал знакомой. Компрессы держать от 20 минут до 1 часа 2 – 3 раза в день, чередуя с примочками из спиртовой настойки софоры японской.

Плоды софоры я кладу из расчета 1: 3, то есть треть стеклянной банки заливаю полностью водкой. Увеличивать объем нет резона, так как бобы сильно разбухают. Если положить 2/3 банки, то они и крышку вытолкнуть могут, впитают в себя почти всю водку, для настойки ничего не останется. Настаивать надо не меньше месяца, каждый день встряхивая и помешивая. Настойка должна получиться прозрачной, темно – вишневого цвета. Отжимать жидкость из плодов не стоит, так как она делается белесой и дает очень большой осадок. Смочив марлевые тампоны в настойке, прикладывают их на синяки, кровоподтеки. Держать недолго, 20 – 30 минут, повторяя несколько раз в день.

Оба эти средства, применяемые попеременно, дают блестящий результат. Вряд ли какие-то другие лекарственные препараты проявят себя эффективнее. Подкожные кровоизлияния рассасываются за несколько дней, и столь же скоро заживают раны.

\* \* \*

Впрочем, не обманет ожиданий и купена лекарственная. Ее суставчато-узловатые корни словно из слоновой кости выточены. На каждом припухшем суставе, будто проба на благородном металле, рисунок таинственной старинной печати. Говорят, отметил купену своей печатью библейский царь Соломон в знак ее ценнейших целебных свойств. Отсюда у растения пошло второе название – соломонова печать. У нас, на Урале, купена известна под названием волчий клык. В самом деле этот красивый и своеобразный корень на конце увенчан прорастающей к осени почкой, очень похожей на крупный, острый звериный клык. Весной из него отрастет новый стебель, а осенью, отмирая, он оставит след, напоминающий печать. На корне отрастет новый суставчатый узелок с клыкастым зубом – по их числу легко подсчитать, сколько купене лет.

О купене сейчас пишут мало, хотя истинные мастера траволечения знают ей цену. Используют при лечении полиартрита, остеохондроза, сахарного диабета, желтухи, грыжи, легочных болезней, сердечных недугов. Тибетская медицина применяет купену при заболеваниях лимфатической системы, относит ее к числу лекарств, продлевающих жизнь человека.

Купена способна быстро заживлять раны, кровоточащие ссадины, ушибы, а также избавлять от синяков и кровоподтеков.

Проще всего воспользоваться отваром: 2 – 3 столовые ложки измельченных корней отварить на слабом огне в 0,5 л воды 20 минут. Использовать для компрессов и примочек. Внутрь не принимать, так как эта дозировка сильная, незамедлительно вызовет рвоту. Для приема внутрь пропорции другие. Растение ядовитое, требует внимательного к себе отношения.

\* \* \*

Ушибы, ссадины обмывают настоем цветков и листьев мальвы лесной, хатмы, просвирника. Сырье измельчают, 2 столовые ложки заливают стаканом кипятка и настаивают 2 часа. Средство безвреднейшее.

Предотвращает образование рубцов и рассасывает их масло календулы. Приготовление: одну часть цветочных корзинок настаивают 1 месяц в трех частях растительного масла, лучше оливкового.

От рубцов избавляет и водяной перец. Подтверждение тому можно найти у Авиценны: «Свежий водяной перец, истолченный вместе с семенами, очищает лицо от

шправов, уничтожает веснушки и застарелые кровоподтеки». Можно воспользоваться и спиртовой настойкой: 1 объемная часть травы водяного перца на 4 части водки, настаивать 3 недели. Настойка получается жгучая, если плохо переносится, то ее необходимо развести: 1 – 2 столовые ложки на 100 мл воды, наружно для примочек.

## НАРЫВЫ

Загрязненные раны и даже маленькие ранки-царапинки способны вызвать образование нарывов. Для быстрого их созревания и вытягивания прикладывают не только подорожник, печеный лук или сырой натертый картофель, но и свежие листья гречихи, конского щавеля, измятую траву мокрицы – звездчатки средней, заполняющей иногда огородные грядки, сырые канавы и ложбинки с влажной почвой.

На ночь можно привязать к нарывающему месту капустный лист. Болезненная припухлость уменьшится, если проделывать это почаще.

В деревнях прикладывают к нарывам истолченные семена конопли.

Горсточку растертых шишек хмеля заливают стаканом кипятка и делают припарку. Это тоже зачастую дает быстрые результаты.

\* \* \*

Отлично вытягивает и заживляет нарывы измельченное корневище прибрежного обитателя озер, стариц, прудов и речек – сусака зонтичного. Его еще называют хлебницей, так как в толстых ползучих корневищах, приятно-сладковатых на вкус, содержатся крахмал, белки, сахар, жиры, сапонины, близкие по составу к ржаной муке. Вспомним, что ржаное тесто и лепешки из него в сочетании с медом – одно из популярнейших в народе средств при нарывах.

Сусак относится к очень ценным пищевым растениям. Вкусен он и в печеном, и в жареном виде. Когда-то его размалывали в муку и пекли хлеб, добавляя в небольшом количестве муку ржаную или пшеничную. Это не суррогат. Установлено, что при постоянном употреблении сусака в пищу укрепляется здоровье человека. Неудивительно, что в начале века одинаковой была стоимость пуда высушенных корневищ сусака и одного пуда пшеничной муки. Это в то время, когда Россия имела хлебного зерна в изобилии!

Теперь сусак пускай поможет хотя бы вытянуть из тела нарыв...

\* \* \*

Высушенную траву льнянки стереть в порошок, 4 столовые ложки залить 10 столовыми ложками растопленного свиного жира, 2 – 3 часа парить – не варить! – в горячей духовке или на слабо кипящей водяной бане, в горячем виде процедить. Тряпочку с этой мазью прикладывать к нарыву для быстрого созревания.

\* \* \*

Сейчас многие стараются вырастить или приобрести входящую в моду брioniю – переступень белый. Это многолетняя лиана из семейства тыквенных, легко приживающаяся в нашей средней полосе. Древнейшее лекарственное средство, применявшееся в народной медицине многих стран, о котором вдруг теперь вспомнили и обнаружили массу ценнейших свойств. Действительно, им можно лечить очень многие болезни: опухоли различного происхождения, туберкулез, эпилепсию, радикулит, ишиас, подагру, хроническое воспаление суставов и мышц, воспаление нервных сплетений.

ний, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонию, диабет, отеки различного происхождения, трофические язвы и мокнувший диатез, паршу на коже головы и т. п.

С целью дать еще более полную картину, опять обращаюсь к авторитету Авиценны, написавшему о переступне белом следующее:

«Корень его с виной чечевицеобразной и пажитником сильно чистит, очищает и освежает наружные покровы тела, сводят веснушки и черные пятна, остающиеся после язв. Так же он действует, если варить его в оливковом масле, пока он не разварится. Он устраняет кровоподтеки под глазами. Корень его сводит бородавки и молочные прыщи: принятый с вином, он устраняет ногтеоду, рассасывает затвердения и заставляет вскрываться гнойники. Если его пить тридцать дней с уксусом, каждый день по три оболы, он рассасывает опухоль селезенки. В виде лекарственной повязки с инжиром его кладут на больную селезенку. Он также устраняет ногтеоду, если сделать из него лекарственную повязку с вином. Корень его прикладывают в виде лекарственной повязки с солью на свежие язвы... Корень его в виде лекарственной повязки с вином выводит осколки костей; одна дарахми его, употребляемая ежедневно в виде лекарственной повязки, помогает от паралича и от разрыва мышц. Переступень пьют ежедневно по одной дарахми в течение шести дней, и это помогает от падучей и от головокружения...»

Здесь упомянуты в числе прочих многие кожные болезни, о которых еще пойдет речь. Упоминание меры веса: обол – 0,708 г; дарахми – 4,25 г.

Если уж переступень помогает от стольких серьезных заболеваний, то для него нет ничего проще справиться с нарывом – надо только почаще прикладывать к нему распаренный корень. Подействует надежно и быстро.

# ЧИРЬИ, ФУРУНКУЛЫ

Иногда эти гнойничковые заболевания начинают одолевать человека на протяжении длительного времени, изнуряя его. Здесь применимы многие упомянутые выше средства, такие, как лопух, зверобой, тысячелистник, окопник, хмель, льнянка, переступень белый. Но прикладывать лекарственные препараты мало, необходимо бывает очистить кровь, без чего не всегда удастся избавиться от фурункулов, флегмон, панарициев.

Для очищения крови необходимо курсовым лечением пить в виде чая настоек листьев земляники лесной, черной смородины, одуванчика, березы, отвары корней лопуха, девясила, пырея, сок подмаренника настоящего, свежей майской крапивы. При настоях и отварах кладут десертную или столовую ложку сухих растений на стакан кипятка, сок пьют по 1 – 2 столовые ложки 2 – 3 раза в день. Можно набрать несколько указанных растений и сделать сбор, заваривая 2 столовые ложки в 0,5 л кипятка на дневную дозу.

Не мешает воспользоваться рецептом М. А. Носаля с проверенной им очень хорошей кровоочистительной смесью, употребляемой при кожных заболеваниях: череды – 10,0 г, листьев грецкого ореха – 5,0 г, травы трехцветной фиалки – 20,0 г, корня лопуха 15,0 г, цветов глухой белой крапивы – 10,0 г, листьев черной смородины – 10,0 г, цветов тысячелистника – 10,0 г и листьев земляники – 15,0 г. Все смешивают, берут 20,0 смеси, заливают 1 л сырой воды и кипятят на слабом огне 10 минут. Пьют ежедневно по винной рюмке (30,0 г), а детям дают по 1 столовой ложке.

И Можно предложить другой такой же надежный кровоочистительный сбор: цветки васильков – 15 г, травы крапивы – 10 г, цветки календулы – 10 г, листья грецкого ореха – 10 г, трава хвоща полевого – 10 г, трава фиалки трехцветной – 20 г, трава череды – 15 г, трава вероники лекарственной – 10 г. Все смешать. 4 полные столовые ложки залить 1 литром сырой воды, вымочить в течение ночи, а утром кипятить 5 – 7 минут. Выпить этот отвар за день в 5 приемов. Лечение длится 6 недель.

Указанные сборы очень полезны, но несколько сложны для исполнения. Не всегда удастся добыть все необходимые компоненты. Поэтому можно ограничиться 2 – 3 растениями, даже одним, но достаточно сильным, как, например, трава земляники лесной, трава и корни одуванчика или корни пырея.

\* \* \*

Мною испытывалась свежая трава лабазника вызолистного – таволги. С большой симпатией отношусь к этому распространенному растению, украшающему опушки лесов душистыми бело-кремовыми метелками цветов. Листья лабазника надо истолочь в кашу и прикладывать в виде пластыря к фурункулам, карбункулам. Излечиваются они без осложнений.

Годятся и сушеные листья лабазника: 2 – 3 столовые ложки на стакан воды, варить 5 минут. Отвар использовать для повязок не процеживая, вместе с травой.

\* \* \*

Иногда чирьи, фурункулы окуривают дымом сжигаемых листьев осины, затем присыпают их полученной теплой золой – это очень может пригодиться в походных условиях.

Панариции присыпают порошком травы колокольчика сборного – с многочисленными сине-фиолетовыми мелкими колокольцами. В некоторых местностях на Урале и в Сибири этот вид колокольчика называют примочной травой. Действительно, примочки и припарки из травы неплохо проявляют себя, особенно если прикладывать к месту укуса собаки.

\* \* \*

Боль и сильный зуд при фурункулезе снимает масло из почек черного тополя – осокоря. Собранные весной свежие или высушенные почки залить любым растительным маслом из расчета 1: 5, довести до кипения и варить полчаса на очень слабом огне, чтобы не чадило. Сняв с огня, убрать настаиваться. Время настаивания 2 недели, после чего можно процедить.

Возникает естественный вопрос: а потребуется ли это тополевое масло через две недели? Ведь яичко дорого ко Христову дню. Но нельзя жить и по пословице: гром не грянет – мужик не перекрестится. Желательно всегда иметь лекарство под рукой, тем более что оно может пригодиться при ревматизме, артритах, подагре, миозите, геморрое, а также при ожогах, экземе и других воспалительных заболеваниях кожи.

\* \* \*

При флегмоне с разлитым воспалением рыхлой клетчатки, карбункулах, фурункулах, чирьях, гнойных ранах прекрасно проявил себя донник лекарственный.

Столовую ложку травы с цветками надо залить стаканом крутого кипятка, тепло укрыть и настаивать 2 часа. Настой используется наружно для припарок.

Донник, как и зверобой, настаивают на растительном масле в пропорции полстакана на стакан, выдержать 3 недели. Пропитанные донниковым маслом мягкие хлопчатобумажные тряпицы прикладывают к пораженному месту.

\* \* \*

Испытанным средством при флегмонах и прочих нагноениях являются препараты эвкалипта и каланхоэ. Их можно купить в аптеке, а при необходимости прибегнуть к домашним способам.

Многokrатно испытан отвар листьев эвкалипта: 1 столовая ложка на стакан сырой воды, довести до кипения и тихонько варить под крышкой 15 минут, не допуская бурного кипения. Через 10 – 15 минут процедить. Прикладывать намоченные в отваре марлевые салфетки до 5 – 6 раз в день.

Сильным антисептическим, болеутоляющим и противовоспалительным действием обладает и спиртовая настойка эвкалипта: 3 – 4 столовые ложки измельченного листа на стакан водки или разбавленного спирта, настаивать 2 – 3 недели. Для примочек и промываний разбавляют кипяченой водой от 1 до 3 – 4 столовых ложек на стакан воды. Настойку используют и в чистом виде, но примочки и компрессы долго держать нельзя во избежание ожога.

Что касается каланхоэ, то для лечения используются оба вида – перистое и каланхоэ Дегремона, с большим количеством «деток» на зубцах листа. Перистое предпочтительней. Из листьев отжимают сок, которым смазывают больные места, либо прикладывают пропитанные соком тряпицы.

Каланхоэ обладает сильным противовоспалительным действием, превосходно очищает раны и язвы от омертвевших тканей и способствует скорейшей эпителизации. В случае с флегмонами, панарициями, фурункулами лечение проводят сначала зверобойным маслом, помогающим вскрыть гнойный очаг, а после снятия воспалительного процесса и появления корок переходят на смазывание соком или мазью каланхоэ.

Для приготовления мази 2 чайные ложки сока смешивают со столовой ложкой безводного ланолина. В аптечной мази добавлены новокаин и фуразолидон. Последовательное лечение зверобойным маслом с последующим переходом на каланхоэ ускоряет заживление в полтора-два раза.

## АБСЦЕССЫ

При абсцессах очень помогут примочки и компрессы из спиртовой настойки эвкалипта, а также зверобойное масло, припарки травой обоих донников – желтого и белого.

На абсцессы кладут сваренные на молоке свежие листья коровяка – и скипетровидного, и метельчатого.

Пока еще ни слова не было сказано о самом распространенном в быту растении – алоэ древовидном. Обычно с него начинают лечение всех гнойничковых поражений кожи и мягких подкожных тканей. Нет, наверное, человека, который не испытал на себе его благотворное действие. Пластами разрезанных листьев обкладывают абсцессы, и такого лечения иногда бывает вполне достаточно, если повторять по несколько раз в день на протяжении длительного времени.

При абсцессе поневоле вспомнишь и о переступне белом. Если у самого нет его корня, то всех знакомых обзвонишь, пошлешь домочадцев по всем рынкам и адресам лечащих травников, покуда не раздобудешь. Охота ли ложиться под нож, если имеется возможность обойтись прикладыванием распаренного корня переступня – брioniи.

Знающий травник может предложить траву или корни с корневищами истода сибирского, либо истода узколистного. Тут надо помнить, что корни воздействуют сильнее. Их принято использовать при бронхолегочных заболеваниях, однако и при гнойных поражениях кожи истод работает неплохо.

Одну столовую ложку сырья запаривают стаканом кипятка, дополнительно еще парят на кипящей водяной бане 30 – 40 минут и в горячем виде процеживают. Используют отвар на примочки и компрессы.

К истоду травник может приложить самодельную мазь, сваренную из равных частей еловой смолы, пчелиного воска и свиного смальца. В горячий жир сначала кладут воск, а после того как он растает – еловую смолу. Кипятить необязательно, достаточно тщательно размешать в горячем состоянии и остудить.

Был случай, когда мне удалось снять у больного глубокий абсцесс в ягодице, заработанный после неудачной инъекции магнeзии, самым что ни на есть простонародным способом: частым прикладыванием свежих листьев лопуха. Лист накладывается гладкой стороной. Интересно наблюдать за тем, как в очаге поражения он постепенно темнеет и истончается, в то время как по краям, на здоровой коже, остается почти неизменным, только чуть увядает. На один день уходило до двух десятков листьев. Интенсивное лечение заняло 5 дней, после затухания процесса листья использовались реже, до двух-трех раз в сутки. Остается лишь удивляться, куда подевался накоплен-

ный внутри абсцесса гнойный экссудат. Он незаметно рассосался, не оставив никаких следов, никаких последствий. Кстати, у того же больного уже бывал до этого точно такой же абсцесс. Применить народные средства не имелось возможности – он попросту не знал о них. Йодистые сетки и мазь Вишневского не помогли, и после длительных мучений, после нависшей серьезной опасности, пришлось ему прибегнуть к хирургическому вмешательству.

## РОЖИСТЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Увы, как часто люди недооценивают народные способы лечения, ставя их рангом ниже любых врачебных назначений.

У одной особы организм резко отрицательно отреагировал на лейкопластырь. На обширном участке кожи началось бурное рожистое воспаление. Сильное, подкрепленное аллергическим фоном. Перепуганная женщина досадливо махнула рукой, когда я предложил воспользоваться лопухом: мол, куда ему лопуху-деревенщине до назначенных врачом импортных десенсибилизирующих препаратов и риванола. Проходили дни, одна неделя сменяла другую, однако припухшая бугристая краснота на коже не проходила. Примочки риванолом лишь на некоторое время снимали жар и зуд. Тогда последовало примирительное: ладно уж, пусть будет лопух, лишь бы избавиться от напасти.

Лето на дворе в разгаре, лопуха бери сколько угодно без всякого урона для природы. Деревенская сметана продается на рынке. Это еще действенный, когда прикладываешь к рожистому воспалению намазанный сметаной лопушиный лист. На вторые сутки припухлая краснота начала спадать, а на пятый день и вовсе исчезла.

\* \* \*

Рожистые воспаления на лице и шее удачно снимает настой цветков малины, в обычной народной мерке: столовая ложка на стакан кипятка. Примочки делать 5 – 6 раз в день.

Принимают внутрь и прикладывают влажные компрессы из настоя цветков шиповника. Готовить так же – столовая ложка на стакан кипятка, настоять один час.

Уверенно справляются с рожистым воспалением свежие листья кубышки желтой – ее можно найти в любом тихом водоеме. Прикладывай к воспалившемуся участку кожи и меняй почаще, тогда никакой риванол не потребуется.

Из водных растений с тем же успехом можно использовать стрелолист обыкновенный. Его легко узнать по высокому трехгранному стеблю, торчащему из воды близ берега. На белых цветках фиолетово-пурпурные пятна при основании лепестков. Плавают и приподнимаются над водой стреловидные, заостренные листья на длинных черешках. Клубни стрелолиста съедобны. В свежем виде разжуеть – будто лесной орех в рот взял. В воде отварить – вкус гороха. А в углях испечь – картофель, да и только. Свежие листья снимают жар и зуд на участках кожи, пораженных рожей.

Внутрь принимают при рожистых воспалениях отвар корня мыльнянки – две столовые ложки отваривают 15 минут в литре воды, процеживают и выпивают за день в 4 – 5 приемов, пока не снимется воспалительный процесс. Это не исключает наружных процедур другими растительными средствами.

Например, кроме перечисленного, можно делать примочки и обмывания крепким водным настоем травы смолевки поникшей – 3 чайные ложки свежей или сушеной травы на стакан кипятка.

# КРАПИВНИЦА, ЗУД

Крапивница очень точно оправдывает свое название – некоторые участки кожи будто крапивой настиганные. Относят ее к аллергическим заболеваниям, но коль уж имеются кожные проявления, можно поговорить здесь и о ней.

При сильной крапивнице одним из лучших признанных средств можно считать ряску. Используются оба ее вида – ряска маленькая и ряска трехдольная. Как в свежем, так и в сушеном виде. Конечно, от свежей толку больше. Сырую ряску, присолив и добавив растительного масла, можно есть в виде салата. Пикантное блюдо, достойное гурманов. Однажды предложил такой салат, не раскрывая секрета, друзьям-туристам. Ели его с восторженными восклицаниями, особенно после первой рюмки.

В качестве лекарства свежую ряску принимают по 2 – 3 столовые ложки 3 раза в день. Можно сделать спиртовую настойку. Ее готовят только из свежей ряски: полстакана растения на стакан водки, настаивать в темноте 2 – 3 недели. Принимать от 30 капель по 1 чайной ложки 3 раза в день до еды. Ценное средство не только от аллергии и крапивницы, но и от катаров и злокачественных опухолей верхних дыхательных путей, отеков нервного происхождения, желтухи, глаукомы. Народная медицина рекомендует водный настой ряски для обмывания гнойных ран, язв, фурункулов, карбункулов, рожистых воспалений кожи, для чего 1 столовую ложку водоросли заливают 100 мл кипятка, настаивают 10 минут. Внутрь принимать столько же сразу после настаивания; можно без процеживания – вместе с травой, если это не вызовет неприятных ощущений чисто эмоционального характера.

На зиму ряску сушат. Принимают ее в виде порошка – по 1 чайной ложке, запивая водой, или в смеси с медом, скатав пилюлю. Дозу можно увеличить до 1 столовой ложки, принимая 4 раза в день, ибо суточная норма – 16 г.

\* \* \*

При крапивнице полезен сок огородного сельдерея – по 1 десертной ложке 3 раза в день до еды, детям – по 1 чайной ложке. Сок отжимают из корня. На зиму корень сушат. 1 столовую ложку измельченного корня заливают на ночь стаканом холодной кипяченой воды, утром процеживают и пьют по трети стакана 3 раза в день незадолго до еды.

\* \* \*

Дурнишник давно облюбован мною и испытан при многих трудноизлечимых заболеваниях, в том числе и кожных. Хорошо проявил он себя и при крапивнице. Внутрь назначается сок до 20 капель на воде. Законсервированный спиртом сок – на 100 мл добавляется 25 мл чистого спирта или 50 мл водки – принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Кожные высыпания обмывают настоем сушеной травы дурнишника: в зависимости от степени измельченности 1 – 2 столовые ложки на стакан кипятка, настоять 2 – 3 часа.

\* \* \*

Превосходно снимает кожный зуд настой травы короставника полевого. Он очень редко упоминается в лечебной литературе. Возможно потому, что применение у него

узкое: при болезнях горла, сильном кашле, воспалении мочевого пузыря, при зуде в заднем проходе, кожных болезнях. Короставником мне удавалось снять острый бронхит, фарингит с пропаданием голоса.

Украшая летнее разнотравье, короставник не кидается в глаза. Среди пышно цветущих трав не сразу обратишь внимание на его скромные розовато-лиловые одиночные подушечки цветков, вознесенных ввысь на тоненьких голых стеблях. Нижние листья собраны возле земли в розетку, в некоторой степени они схожи с листьями одуванчика, такие же продолговато-зубчатые. По форме почти одинаковы у них и приплюснутые шаровидные головки цветков. Но на этом сходство заканчивается. Одуванчик жмется к земле, а жесткий стебелек короставника, увенчанный цветком, вымахивает до метра в высоту, непременно возвышаясь над другими окружающими его травами.

Трава короставника, собранная во время цветения в середине лета, считается сильнейшим средством при лечении аллергических дерматитов, кожного зуда. На дневную дозу достаточно двух столовых ложек на два стакана кипятка, настоять два часа и выпить по полстакана в 4 приема.

## ЯЗВЫ

Иной раз приходится иметь дело с трудноизлечимыми язвами. Вне зависимости от их происхождения народная медицина обычно обращается к одним и тем же заживляющим средствам, как, например, алоэ, зверобой, каланхоэ, эвкалипт, лабазник, о которых уже велась речь.

Застарелые язвы иногда излечивались пижмой. Ничего удивительного в этом нет. Растение обладает сильным бактерицидным и противовоспалительным действием. Научно подтверждено, что пятипроцентный настой цветочных корзинок пижмы рубцует язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Такое же противоязвенное воздействие наблюдается и при наружном применении. Для этого 1 столовую ложку цветков пижмы заваривают в стакане кипятка и используют для обмываний, компрессов и примочек не только от язв, но и нарывов, гнойных ран, вывихов, золотушных струпов. Специалисты отмечают, что опыты на животных показали благоприятное действие пижмы при экспериментальном раке молочной железы. Пижма находит применение и при раке кожи.

\* \* \*

Ускоряет заживление язв зопник клубненосный, также применяемый при язвенной болезни желудка, гастритах, желтухе, простудных и легочных заболеваниях, судорогах у детей. На язвы прикладывают измельченные в кашу свежие листья и корни. Зимой высушенное сырье распаривают для компрессов.

Растение не токсично, съедобное. В траволечении не имеет должной популярности по причине скудных сведений, зато было оценено тибетской медициной, трава – при легочных болезнях, корни – при зараженных ранах и сифилитических язвах. Гнойные раны и язвы присыпают порошком из сушеных клубней.

\* \* \*

Бывает иногда не срабатывает, казалось бы, самое надежное, испытанное средство. Прикладываешь к язвам масло шиповника, облепиховое масло, а толку нет. Начнешь прикладывать скобленую морковь – заживает чуть ли не на глазах.

Авиценна отмечал, что «листья моркови помогают, если их прикладывать растолченными на разъедаемые язвы». Корнеплод тоже целебен. Фитотерапевт Н. Г. Ковалева в монографии «Лечение растениями» приводит такой пример: «Профессор Медико-хирургической академии Н. И. Пирогов на заседании Общества русских врачей 17 мая 1843 года сообщил о чудесном действии свежескобленной моркови на раковидные язвы. Приведенный им для примера больной имел рак на нижней губе «с обнажением челюсти и общим худосочием тела». Свежескобленный корень моркови, прикладываемый к раковидной язве, оказал скоро свое действие: язва очистилась и зажила».

Многу наблюдалось благотворное действие скобленной моркови при раке молочной железы, морковного сока при раке прямой кишки (в комплексе с другими средствами). Было три случая полного заживления трофической язвы.

Обычно морковь натирают на терке, но в лечебных целях желательно ее скоблить ножом из нержавеющей стали. В старину скоблили костяным или серебряным ножиком.

\* \* \*

Интересный случай был с пожилой женщиной, которая по несколько раз в год лежала в больнице с незаживающей трофической язвой. Ее внучка взмолилась: «Неужели ничего нельзя сделать? Помогите, пожалуйста, иначе с ребенком некому нянчиться». Таким уж прагматичным оказался подход к больному человеку.

Попробовали применить окопник, переступень, каланхоэ – не помогало, язва снова открывалась. Стали делать компрессы из отвара листьев эвкалипта – столовая ложка на стакан воды, кипятить слабенько 5 – 7 минут – дело сразу пошло на лад. Повязки меняли в первое время до пяти-шести раз в день, оставляли на ночь. Спустя неделю ставили по 2 – 3 компресса в день, затем два раза утром и вечером до полного выздоровления к исходу четвертой недели.

В другой раз, тоже у пожилой женщины, застарелую трофическую язву полностью излечили свежие измельченные листья мать-и-мачехи без применения каких-либо других лекарственных средств. Ежедневно прикладывали 4 – 5 раз в день истолченную зеленую массу, прикрывая сверху цельными листьями. Не прошло и недели, как язва очистилась от некротизированной ткани и быстро стала заживать.

# ЛИШАИ

При лишаях прежде всего необходимо обратиться к врачу – дерматологу. Только он сможет поставить правильный диагноз, назначить лечение. Впрочем, это полностью относится ко всем другим рассматриваемым заболеваниям, исключая разве что мелкие царапины, ссадины и легкие ушибы. Если уж лечение врача не поможет и не останется никакого выхода – тогда дело другое, никто не воспретит воспользоваться методами народной медицины, домашними средствами.

Это не заискивающий реверанс в сторону официальной медицины, а настоятельная необходимость, потому что неспециалисту, каким бы опытом в траволечении он ни обладал, трудно разобраться в характере той или иной экземы, лишая, дерматоза, кандидоза, в особенности если болезнь заразная. Здесь необходимо лабораторное обследование.

К примеру, стригущий лишай, поражающий волосные покровы. Легко заразиться им от домашних животных, особенно кошек, от больных людей через расчески, грязные руки, зато лечить трудно. При первом подозрении на стригущий лишай с появлением в корнях волос узелков и гнойников с сильным зудом, необходимо нанести тампоном на кожу головы крепкий отвар корней кровохлебки: 2 столовые ложки варить при слабом кипении полчаса в стакане воды, затем сразу процедить, не дожидаясь остывания. Доливать кипяченой водой до первоначального объема не надо. Через полчаса обмыть кожу отваром полевого хвоща: 4 столовые ложки залить 200 мл кипятка, парить 10 минут в кипящей водяной бане, через полчаса процедить. После обмывания, спустя полчаса-час, обработать спиртовой настойкой березовых почек. Процедуры повторять каждые 3 – 4 часа.

Если болезнь застигнута в самом начале, она быстро поддается лечению.

\* \* \*

Микроспорию – лишай, подхваченный от кошек и собак, довольно успешно лечат домашним способом: разрезают на две дольки кишмиш – изюм, натирают мякотью пораженное место. Делают это тщательно, несколько раз в день. Иногда подобного рода лишай проходит уже после первого втирания.

\* \* \*

В народе лишай делят на красный и розовый, но чаще всего такого деления не делают, так как травы в основном назначаются одни и те же: земляника, дурнишник, ива козья, лопух, льнянка, календула, смолевка, тыква, хмель, чистотел.

Чай из земляничного листа полагается пить при всех кожных болезнях, от лишая тоже, как улучшающее обменные процессы средство.

При всех лишаях хорош дурнишник. В траволечении он наконец-то начинает обретать популярность. Помнится, лет десять-пятнадцать назад в нашем регионе дурнишник вообще не упоминался в числе лекарственных растений, по незнанию никто им не пользовался. Я писал о нем в местной прессе, хвалил в телевизионных передачах, после чего стало возможным купить на рынках его высушенную траву. Но в аптеках он так и не появился.

Сок свежего растения полезнее. Пить надо по 1 чайной ложке 3 раза в день, разбавляя в столовой ложке воды. Наружно: лишайные очаги натирать измельченными в кашицу листьями, вместе с верхушками стебля. На зиму сок консервируется спиртом

или водкой, а к больным участкам кожи прикладываются распаренные кипятком листья, либо используется настой травы для обмываний и компрессов, что тоже дает положительный результат.

Знаю, что излишняя пропаганда тех или иных полезных растений иногда оборачивается опустошением их запасов в природе. К счастью, запасы дурнишника значительные. Он относится к сорным травам, растет на пустырях, большими зарослями встречается в поймах рек, особенно по береговым обрывам на песке и галечниках. На букеты никто рвать не станет – неуклюж, неказист, с резким запахом, далеким от благоговения. Если кто-то и возьмет на лечебные нужды, то в небольшом количестве. Весь исколешься, покуда обработаешь. Зато польза от него великая.

\* \* \*

Наилучшие результаты достигаются при натирании лишая свежим соком растений. Одному очень поможет сок чистотела, нанесенный на лишайные пятна, другому – сок огородного молочая, а кому-то – сок обычной красной свеклы, особенно при красном спиральном лишае. Можно почаще прикладывать и натертую на терке свеклу. Или вспомнить добрый совет Авиценны: «Листья свеклы, если их отварить, помогают от ожогов огнем и в виде мази с медом полезны от лишая». Отвариваются только свежие листья.

Народная медицина охотно использует свежий сок дымянки лекарственной, заполняющей огороды, пустыри, мусорные места и свалки. Растение мелкое, с ветвистыми стелющимися стебельками, будто бы вываленными в пыли – серый оттенок придает им восковый налет. Короче говоря, трава сорная, широко распространенная, знакомая чуть ли не каждому, кто хотя бы иногда ступает с асфальта на живую землю, разве только названия может не знать.

Траву дымянки, промыв сначала в холодной воде, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку, отжимают сок. Смазывают им лишай, экземы, всякого рода сыпи, фурункулы, угри. Дымянка уверенно работает при целом ряде кожных заболеваний. Впрочем, если сок наполовину развести водой, прокипятить 1 – 2 минуты, то он окажется полезным для пищеварения и работы желчного пузыря, при отеках у сердечников, при бронхите и туберкулезе легких, при цистите, камнях в желчном пузыре, в почках. Принимают по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день до еды. При невозможности воспользоваться свежим соком заваривают 1 чайную ложку травы в стакане кипятка, настаивают не меньше двух часов, принимают по 1 – 2 столовые ложки 4 раза в день до еды. Дозировку не превышать, дымянка относится к ядовитым растениям.

Да, чуть не забыл: при кожных болезнях неоднократно проверена мазь из дымянки. Для ее изготовления надо высушенное растение перемолоть в порошок, 1 столовую ложку смешать с 4 столовыми ложками вазелина. Смазывать, как и соком, несколько раз в день.

\* \* \*

С немалым успехом применяется при лишаях и экземах мазь из цветков льнянки обыкновенной, называемой в некоторых местностях львиным зевом. Известностью пользуется «жабрейная мазь». Ее рецепт довольно прост: 2 части измельченной травы с цветками или одних только цветков настаивают одни сутки в 1 части 70%-ого

спирта, кладут в эту настойку 10 частей свиного жира, парят на водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится полностью, затем отжимают через многослойную марлю или ткань, при необходимости еще раз процеживают и выставляют на холод остывать.

\* \* \*

При лишаях полезны не только наружные процедуры. В некоторых случаях дают пить чай из травы фиалки трехцветной, заваривая 2 чайные ложки в стакане кипятка – на дневную дозу. Или же 1 чайную ложку череды, также на стакан кипятка.

Две чайные ложки корней девясила отваривают в 100 мл воды 5 минут, не допуская бурного кипения, дают по 1 столовой ложке при лечении красного плоского лишая, экземы, чесотки. Отваром смазывают и пораженные участки кожи при демодекозе, чесотке.

Благотворно влияет на обменные процессы в кожных покровах сок, выжатый из свежей медовой каши – подмаренника настоящего. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день.

## ЭКЗЕМЫ

Медицина определяет экзему как неинфекционное воспалительное заболевание кожи, протекающее с зудом, намоканием, шелушением и другими симптомами. Делят их на разные формы, но почти всегда наблюдается аллергический компонент.

Экземы не любят дневной Свет и солнце, желательно предохраняться от них, накладывать на пораженные места повязки.

Существуют интересные авторские разработки лечения экзем. В книге М. А. Носалия и И. М. Носалия «Лекарственные растения в народной медицине» подробно описан способ лечения у одной женщины экземы восьмилетней давности, сопровождаемой зловонным экссудатом, – прикладыванием свежей земляники, использованием отвара трав для ванн, клизм, для приема внутрь, а также специальной диеты.

О способе лечения застарелой экземы по методу А. П. Попова отварами корня лопуха уже говорилось в главе о ревматизме.

Народная целительница Ольга Морозова в «Домашнем врачебнике» предлагает такой рецепт: «Хорошее средство вообще от всяких лишаев и экзем – это лимон. Курс лечения надо проходить так: первый день выпить сок из пяти лимонов в несколько приемов, на второй – из десяти и так дойти до 25, каждый день прибавляя по пять лимонов. Потом пойти назад тем же порядком, пока не дойдешь до пяти. Пить сок лучше всего через соломинку, чтобы не портить зубной эмали, и всегда после приема полоскать рот. От лимонов иногда проходит самая упорная экзема».

Трудно представить себе человека, выпивающего за день сок 20 – 25 лимонов. Испытание не из легких, хотя кто-то, возможно, готов на подвиг ради избавления от измучившей экземы. Но сначала, по-моему, следовало бы испробовать более щадящий способ: натирание соком или лимонной коркой – тоже помогает.

\* \* \*

Не существует единой схемы лечения экземы, общей для всех. Бессильным может оказаться средство, преподносимое как самое эффективное, а нечто простейшее, вроде картошки или капусты, неожиданно избавит от болезни. Ведь наблюдал же Михаил Андреевич Носаль излечение экзем от приема только валериановых капель, от

прикладывания мякиша тыквы и от употребления внутрь и наружно ягод земляники.

Картофель и капусту я упомянул не случайно. При мокнущей экземе, например, приносили успех отваренные в молоке листья капусты, особенно в смеси с отрубями – в виде компрессов на пораженные места. Иногда экзема вдруг исчезала после прикладывания к ней ломтиков сырого картофеля.

\* \* \*

В разговоре об экземах волей-неволей придется вернуться к растениям, о которых уже шла речь. В первую очередь к дурнишнику – надо использовать его как в свежем, так и в сушеном виде. Тут уж я опираюсь на собственные наблюдения, на свои проверенные травы. То же самое относится к хвощу полевому – обмывания и примочки настоем травы.

При экземах нервного происхождения предпочтителен копытень в виде примочек из отвара двух столовых ложек листьев или столовой ложки корней в стакане воды. Кипятить на малом огне 5 минут.

При сухой экземе пользуются клюквой. Отжав из свежих ягод сок, пропитав им марлевые тампоны, делают несколько раз в день примочки.

А вот ягоды черники более подходят при мокнущей экземе. Свежие ягоды отваривают, растирают и полученную пасту используют на компрессы. Из сушеных ягод готовят отвар для примочек – 2 – 3 столовые ложки на стакан, варить на малом огне 10 – 15 минут.

\* \* \*

Бывает, что экзема не выносит примочек, бурно реагирует на них обострением. Тогда в ход идут мази.

Живящейей считается мазь из сосновой живицы. Ее несколько минут кипятят с равным количеством пчелиного воска, затем вливают столько же топленого коровьего масла. Убрав с огня, помешивают до тех пор, пока смесь не застынет. Мазь наносят тонким слоем на пораженные экземой места.

Равноценным компонентом считается и еловая живица, а жировую основу могут составить и свиной смалец, медвежий, барсучий или ежовый жир.

На мазь идут и сосновые почки. Кладут их в посуду в равной пропорции с почками черного тополя, ольхи клейкой. Свиной жир добавляют на глазок – ровно столько, чтобы получилась мазь, и ставят в горячую духовку или в истопленную русскую печь после того, как закроют вьюшку.

В свином же смальце кипятят 15 – 20 минут измельченные корни девясила, час-другой настаивают в тепле и еще горячим процеживают. Мазь хороша при лишаях, экземах и всякого рода зудящих кожных высыпаниях.

\* \* \*

Из глубокой старины дошло до нас использование в лечебных целях золы растений. До сих пор в некоторых деревнях бабки-лекарки, истопив в печи осиновые дрова, просеивают полученную золу, смешивают со сливочным маслом или свиным жиром и дают для смазывания экземы.

Точно такое же применение находит зола травы цикория, замешанная на деревенской сметане. Лечит хорошо.

Записан у меня на всякий случай и такой рецепт: «Считается эффективной следующая мазь, приготовляемая для лечения экзем: 1 столовая ложка порошка корня девясила, 1 столовая ложка корней щавеля конского, 2 чайные ложки порошка сухих листьев грецкого ореха на 1 стакан сливочного масла, тщательно все перемешать и использовать. Применяется не только при экземах, но и при экзематозных дерматитах».

Мазь пока не испробована мной, так как возникают сложности с листом не растущего у нас, на Урале, грецкого ореха, но если возникнет необходимость, то не составит труда раздобыть его или же подыскать равноценную замену. А для такой замены вполне могут подойти и даже усилить мазь корни кровохлебки. Ведь кровохлебка идет и самостоятельно в густом отваре для компрессов при экземах.

И еще одна полезная запись: «На теле нет прыщей, но кожа шелушится, словно при перхоти. Это явный признак себорейной экземы. Болезнь успешно лечат, накладывая на больные участки компресс из корки апельсина на ночь».

## ПСОРИАЗ

С лишаями и экземами худо-бедно ли удастся справиться, а вот чешуйчатый лишай – псориаз – орешек твердый. Полностью его разгрызть пока не удавалось никому, а официальная медицина и вовсе обломала об него зубы. В народной медицине имеются случаи полного излечения. Однако все это не что иное, как удачный выстрел вслепую по невидимой цели. Да и куда целиться, если этиология болезни до сих пор не выяснена. Наследственность, обусловленная генетическим нарушением в обмене веществ? Инфекция? Или псориаз начинает произрастать на нейро-эндокринно-обменной почве? Вопросов много. Ответа нет, как и нет единой тактики лечения.

Можно отметить как факт неуклонный рост заболевания псориазом соответственно росту стрессов и гормональных сдвигов в организме. Вот и мечутся больные по городам и весям в поисках чудо-целителей, так как медицина с ее гормональными мазями, как правило, не в силах им помочь. Напротив, гормональные средства только углубляют болезнь.

В начале восьмидесятых годов промелькнуло в прессе сообщение об одном дальневосточном старике с его чудодейственной мазью, якобы избавляющей полностью от чешуйчатого лишая. К нему стекались люди со всех уголков страны. Дедулька этот согласен был раскрыть секрет мази при условии, что ему дадут патент. Разумеется, никакого патента он не получил – надо ведь знать нашу российскую действительность. Так и сгинуло изобретение самородка. Помнится, в корреспонденции перечислялись некоторые компоненты мази: настойка элеутерококка, яичный белок, мед, но это, по-видимому, лишь верхушечка айсберга.

Мне всего два раза приходилось браться за лечение псориаза, и в обоих случаях, по счастливой случайности, сопутствовал успех. Это вовсе не означает, что я и в дальнейшем собираюсь заниматься этим делом. Нельзя же выдавать пускай удачную, но, в сущности, любительскую попытку за апробированный метод лечения чешуйчатого лишая. Тем более что использовались известные народные методы, от меня зависело лишь собрать их в хорошо работающий комплекс.

Особенно трудно было с застарелым псориазом, нарастившим солидные бляшки на голове, локтях, коленях, на икрах ног за двадцать с лишним лет существования.

Начал с мази из порошка чистотела, растертого в равном количестве вазелина. Белые чешуйчатые корочки размягчились и отпали в первые же два-три дня. Сами бляшки продолжали держаться упорно. Они уже не были сплошными, монолитными. Разбились на отдельные остроконечные вулканчики, грозящие взрывом. И он последовал: неожиданно появились новые бляшки размерами с копейку там, где их прежде не было: вдоль хода сосудов на руках, плечах, животе. Каждое смазывание мазью давало другие дополнительные вспышки. Пришлось признать свое поражение. Да, псориаз – как медведь в берлоге, опасно его дразнить.

Ко второму этапу лечения приступил более продуманно. Сделал концентрированную спиртовую настойку череды. Траву использовал не лежалую, а свежесушенную. Набил ее в стеклянную банку на три четверти и по самую крышку залил сорокаградусным спиртом, настаивал три недели. После процеживания получилась зелено-ватая черная жидкость. Кроме того, были приготовлены такие же насыщенные настои софоры японской, корней элеутерококка. В лечебной литературе указывается, что мазь готовится на вазелин-ланолиновой основе в 2,5% густого экстракта череды. Я переиначил на свой лад. Разогрел на водяной бане 12,5 г безводного ланолина – половину стандартной баночки для мазей, – влил туда 4 чайные ложки своей настойки череды, 2 чайные ложки настойки элеутерококка и 1 чайную ложку настойки софоры. Размешал до их полного растворения в ланолине, затем влил 12,5 г вазелина, предварительно разогрех. Размешивать пришлось почти до полного остывания, чтобы не оставалось капелек настойки на дне баночки.

Лечение усложнилось, превратясь в целый обряд. Сначала надо было вымыть голову в отваре корней мыльнянки – 2 столовые ложки на 1 л воды, кипятить 5 минут, образующаяся пена не снимается. Для мытья достаточно обильно намочить кожу головы и дать высохнуть. После этого в кожу легкими движениями пальцев втирается мазь.

На локтевые и все остальные бляшки тоже делались примочки с теплым отваром мыльнянки, затем наносилась мазь. Это место закрывалось сверху лоскутом полиэтиленовой пленки и фиксировалось эластичным трубчатым бинтом. Мазь надо держать долго, не менее двух часов, меняя за день 3 – 4 раза.

Одновременно внутрь надо принимать настойку череды: капать из пипетки по 25 капель на пятидесятиграммовую рюмку воды 3 раза в день и пить 3 раза в день на протяжении 3 недель.

Кроме того, для приема внутрь готовился экстракт из корней алтея: 2 чайные ложки на стакан кипятка, плотно закрыть посуду и парить в горячей духовке при температуре 100° до тех пор, пока жидкости не останется половина. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день некоторое время спустя после еды. Лечебный курс 3 – 4 недели.

Кроме того, были назначены лечебные ванны из травы тысячелистника, трехцветной фиалки, листьев ежевики. Каждого компонента по стакану, варить в пятилитровой кастрюле 5 минут, процедить и влить в ванну с водой 37 – 38°C. Принимать ванну 20 минут, слегка растирая псориазные бляшки. Всего на курс 10 – 12 процедур, назначаемых через день.

К исходу третьей недели многие бляшки побледнели, будто выцвели. При прощупывании уже не ощущались под ними плотные узелки. В начале пятой недели всего два розовых пятнышка оставались на локте левой руки и правом колене. Все процеду-

ры в виде обмываний, примочек, ванн к тому времени прекратились, на эти оставшиеся два розовых пятна обновляющейся кожи 3 – 4 раза в день наносилась мазь. К концу пятой недели лечение было закончено. С тех пор прошло семь лет – рецидива болезни пока не было.

\* \* \*

Народная медицина рекомендует при псориазе принимать на протяжении полутора месяцев настой из сушеных листьев ежевики: 5 чайных ложек завариваются в двух стаканах кипятка, настаиваются – обязательно под крышкой – не менее 4 часов. Пить по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды. Вкус настоя горький, но приятный. Он благотворно влияет на желудок, показан при пищевых отравлениях, гастрите, даже при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заметно успокаивает нервы и улучшает сон.

Распаренные ежевичные листья и настой в общем-то неплохо проявляют себя при лишаях и экземах, застарелых язвах, а при псориазе могут послужить как противоречивое средство.

\* \* \*

Заслуживает внимания и следующий рецепт: 20 г лаврового листа надо залить 0,5 л кипятка, подержать на огне при слабом кипении 10 минут, процедить. Это дневная доза, выпиваемая в 3 приема при псориазе. Курс лечения продолжается 10 дней. Через полторы недели курс можно повторить, применяя в перерыве другие средства. Этот отвар можно порекомендовать тем людям, у кого сопутствующим заболеванием является диабет.

\* \* \*

Пристального внимания заслуживает в качестве вспомогательного средства еще один народный способ борьбы с псориазом. Измельчают в порошок траву чистотела, гриб чагу и корни змеевика. По 35 граммов чистотела и чаги, а также 30 граммов змеевика смешивают с медом в равном количестве, то есть меда потребуется 100 граммов. Полученной «мазью» делают повязки при псориазе. Это же средство, между прочим, часто используется при раке пищевода и желудка, печени и почек. Но и при кожных заболеваниях лекарство сильное.

\* \* \*

К сожалению, не так уж много имеется растений, помогающих при чешуйчатом лишае. Поэтому внимательно следовало бы отнестись к тем из них, которые использовались в древности, и попытаться применить на практике. Вот, к примеру, растения, на которые указывал Авиценна для лечения бараса – чешуйчатого лишая:

«Аир очищает цвет лица, помогает от бахака и бараса».

«Корни щавеля, отваренные в уксусе, помогают сводить ногти, а если сварить щавель в вине, то лекарственная повязка из него полезна от бараса и лишаев».

«Все виды лютика горячие, острые, они изъязвляют, очищают, сдирают и обжигают кожу. Листья и стебли этого растения, пока они не высохли, сводят барас, белые пятна на ногтях и «лисю» болезнь, но их не надо прикладывать надолго».

«Волчье лыко – лекарство острое, очищающее, сдирающее кожу и очень едкое. Все виды волчьего лыка употребляют в виде наружной мази при бахаке, барасе и крово-

подтеках; иногда в этих случаях его смешивают с серой. Все виды волчьего лыка в смеси с медом употребляют при лишаих и загрязненных ранах. Благодаря имеющемуся в нем растворяющему и разъедающему веществу он сводит струпь».

Чернушка посевная «сводит свисающие книзу бородавки, родимые пятна, бахак и особенно барас».

«Люпин, особенно если его варить в дождевой воде, пока он не разварится, утончает волосы, устраняет бахак, веснушки, пятна, кровоподтеки, прыщи и очищает лицо. Отвар его, если им поливать, помогает от бараса».

«Влага из черешков вяза очищает лицо, а кора его с укусом, пока она еще свежая, очищает от бараса».

Качим «сводит барас и бахак, особенно черный».

Под белым и черным бахаком подразумеваются пигментные пятна.

## ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Женщину смущали коричневые пятна на руках, и она привычно прятала их, поворачивая ладонями вверх, чтобы они поменьше привлекали внимание. Обычные «печеночные» пятна, иногда появляющиеся на коже в зрелом и пожилом возрасте. Я посоветовал ей прикладывать к ним размятые листья каланхоэ перистого. Некоторые из пятен уже спустя неделю начали бледнеть и исчезать. Женщина выпросила это стоявшее на подоконнике комнатное растение и вместе с горшком увезла к себе домой – она жила в другом городе. Через два месяца прислала письмо, сообщив как бы между прочим о том, что свела все пятна этим бесценным растением.

\* \* \*

В последнее время часто приходится слышать жалобы на витилиго. Это пигментная аномалия, выраженная в появлении белых обесцвеченных пятен на коже, не причиняющих ни боли, ни зуда, ни вообще какого-либо беспокойства, кроме психологического с переживаниями за косметический недостаток.

Считается, что в развитии болезни играют роль стрессы, нейроэндокринные нарушения, дисфункция надпочечников, щитовидной и половых желез, а также заболевания внутренних органов, инфекции, отравления.

В медицине при лечении витилиго используются такие лекарства, как бероксан, получаемый из плодов пастернака, аммифури́н – из амми большой, псорален – из псоралеи костянковой, другие препараты растительного происхождения, но очень часто они имеют серьезные противопоказания при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой и нервной системы. Это обычный удел почти всех химических веществ, извлекаемых отдельно из сложного живого организма растений. Вот почему почти не токсичны средства народной медицины, берущей растение целиком, со всеми его так называемыми балластными веществами.

Тот же пастернак находит при витилиго такое применение: свежим соком из корней мажут пятна обесцвеченной кожи и подставляют их солнцу для загара. В тех же целях смазывают белые пятна соком из корневищ сусака зонтичного.

Для внутреннего употребления готовится следующий сбор: травы зверобоя и листа шалфея – по 4 части каждого; листьев крапивы и подорожника большого – по 3 части; травы душицы, цветов календулы и ромашки – по 2 части (можно мерить столовыми ложками, прикинув нужное количество на полтора-два месяца лечения). Все тщательно перемешать. 4 столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, па-

рить на водяной бане 15 минут, после остывания процедить, отжать траву и долить воды до первоначального объема. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.

\* \* \*

В отечественной народной медицине рекомендуют принимать при витилиго спиртовую настойку ряски маленькой по 20 капель на ложке воды 3 раза в день до еды. Настойку готовят из расчета 1 столовая ложка свежей ряски на 100 мл сорокаградусного спирта, готовность через неделю. Я делаю настойку из двойного количества ряски, то есть кладу две полные столовые ложки и выдерживаю в темном месте две недели, назначаю по половине чайной ложки на прием.

В китайской медицине измельченный корень ревеня смешивают с уксусом и смазывают ахроматические пятна.

Имеется и такой рецепт: 50 граммов сухой горчицы размешивают в 200 мл столового уксуса и полученной кашицей мажут белые пятна от витилиго.

В восточной медицине считалось, что излечивает витилиго лавр благородный. Его листья настаивали на масле, применяя для смазывания, делали припарки на пораженные места. Из лавровых листьев можно готовить и отвар. Пить, как это делают при псориазе. Соком кресса посевного смазывали кожу при витилиго, экземе и зуде.

\* \* \*

На многие растения, применяемые при лечении витилиго, указывает Амирдовлат Амасиаци. О воловке красильном он пишет: «Польза от него заключается в том, что если его растолочь и соком смазать обесцвеченную кожу при витилиго, то поможет». Корень айра «помогает при витилиго, разъедающих язвах и проказе». Конские бобы «вылечивают злокачественные язвы и очищают кожу при витилиго».

О люпине: «Если съесть его или смазать тело, то улучшит аппетит и очистит следы от витилиго и язвенных рубцов. Поможет при экземе, зуде и перхоти, а также при карбункуле и раковой язве».

Алтей, «если смазать его соком кожу при витилиго и сесть на солнце, то поможет».

Бешеный огурец «вылечивает лишай, витилиго, проказу и мягкие опухоли». Применяется отвар листьев, наружно.

Репчатый лук «вылечивает лишай, витилиго и проказу ногтя». Из других съедобных растений Амирдовлат называет дыню: «если ее нежной мякотью смазать пятна витилиго, то поможет». Относится это и к огородному крессу: «если смазать кожу, то поможет при витилиго, экземе и зуде». Мажут соком растения.

Не помешало бы вдумчиво отнестись к советам древнего мудреца.

# ГЕРПЕС

Когда у моего отца начался опоясывающий лишай – так иногда называют герпес – я, признаться, в первый момент растерялся. При заболевании очень близких людей так бывает. Лихорадочно соображаешь, за что в первую очередь ухватиться. Зверобойное масло кончилось, а оно помогло бы. За дурнишник взяться побоялся – на герпесе ни разу не пробовал. Зато всегда имелась под рукой настойка березовых почек. Ею начал обрабатывать и лопнувшие волдыри, и нарождающиеся высыпания. Во-первых, средство бактерицидное, противовоспалительное. Во-вторых, что очень важно при герпесе, устраняет сильный зуд. В качестве болеутоляющего давал на ложке воды по 8 – 10 капель спиртовой настойки белены. В мое отсутствие мать мазала все очаги зеленкой, однако отец требовал березовые почки, от них ему было лучше. И несколько раз в день пил чай, заваренный зверобоем, смородиновым листом, травой лесной земляники и мелиссы, бросая в заварку и несколько высушенных цветков календулы.

Позже участковый врач отметил, что заживление прошло почти втрое быстрее, чем если бы были назначены медикаментозные средства. А я с той поры стал записывать все, что касалось борьбы с герпесом. Оказывается, хорошо помогает в самом начале заболевания спиртовая настойка прополиса. В 100 г разбавленного почти наполовину медицинского спирта растворяется 20 г пчелиного клея; настаивать надо 8 дней, часто взбалтывая – до десяти раз в день. Принимать по 1 чайной ложке, разводя в 100 мл кипячёной воды комнатной температуры, 2 раза в день. Пить 3 – 4 дня.

Очень близки по химическому составу к прополису почки чёрного тополя. Можно делать настойку из них в тех же пропорциях, если нет под рукой пчелиного клея.

\* \* \*

При герпесе используется чистотел. Но как? Способы разные. Из них наиболее подходящий таков: пропустить через мясорубку свежую траву чистотела вместе с корнями, выжать сок и разлить по маленьким баночкам так, чтобы его уровень не достигал до крышки два сантиметра. Баночки плотно закрыть полиэтиленовыми крышками и убрать в прохладное место. Погреб со льдом и холодильник исключаются. Примерно через неделю сок начинает бродить. В это время необходимо раз в два дня открывать крышку, чтобы дать выйти скопившемуся газу. Дождавшись прекращения брожения, сок убирают на хранение. Храниться может годами.

Считается, что приготовленный таким образом сок чистотела является универсальным средством для лечения нарывов, ожогов, бородавок, прыщей, мозолей, грудницы, экземы, грибка, герпеса – надо лишь смазывать в течение 2 – 3 минут больное место, сделать перерыв на 3 – 5 минут и снова смазывать, проделав это 3 – 4 раза подряд, а всю процедуру – 2 – 3 раза в сутки. Повязку накладывать не следует.

\* \* \*

В наши дни заболевания герпесом участились, но и в стародавние времена он, по-видимому, немало досаждал людям. Полезные сведения борьбы с герпесом можно почерпнуть у Авиценны. Некоторые из них я взял себе на заметку.

«Мирт с оливковым маслом успокаивает горячие опухоли, рожу, герпес, крапивницу, прыщи, язвы, в частности язвы на ладони и ожоги огнем. Миртовое вино действует таким же образом». Кстати, мирт сейчас выращивают на подоконниках многие

любители комнатных растений. Так что имеется возможность настоять его листья в оливковом масле или на вине, использовать на лекарственные повязки.

«Семена подорожника блошного, сбитые с уксусом, прикладывают на горячие опухоли, герпес и кабункулы...»

«Масло диких маслин употребляется при роже, герпесе и крапивнице и полезно при горячих опухолях, которые оно растворяет». По его же мнению «все виды оливкового масла укрепляют тело...»

Использовал Авиценна и ряску: «Ее прикладывают при горячих опухолях, при роже и при герпесе...»

Выше было сказано о подорожнике блошном, но с большой похвалой отзывался Авиценна о подорожнике большом: «Подорожник хорош от горячих опухолей и ожогов огнем, от герпеса, крапивницы, рожи...»

На влажных лугах, береговых склонах и среди кустарников можно часто увидеть лапчатку ползучую. О ней в «Каноне врачебной науки» сказано: «Отвар корня лапчатки применяется при ползучих язвах, а само растение, отваренное в уксусе, – от герпеса».

Против герпеса Авиценна использовал кипарис, руту, борщевик, птичью гречиху, ежевику кустарниковую, ятрышник, мальву круглолистную, чечевичу, крушину. Об иве говорится, что «зола ее сводит герпес, если ею смазывать с уксусом». Не забыт и чистотел: «Его прикладывают с вином на герпес, и это помогает».

Почти все из перечисленных растений вполне доступны любому травнику и могут быть употреблены с пользой для больного.

## ГРИБОК

Один из рецептов от грибковых поражений кожи только что был дан – перебродивший сок чистотела. Не помешает никому иметь его в запасе, тем более что храниться сок может долго.

Пригодится и вероника лекарственная. При сыпях, прыщах, экземах, лишаях, в том числе и грибковых поражениях кожи, из отвара травы принимают ванны или делают примочки, а также пьют настой травы, особенно эффективный в сборе: по 2 чайные ложки вероники, фиалки трехцветной и череды на 0,5 литра кипятка – выпить за день дробными порциями.

Впрок заготавливают сок вероники лекарственной, консервируя равным количеством спирта, тоже для смазывания грибковых поражений.

Опять-таки уместно вспомнить про любимый дурнишник: натирание свежими листьями, соком, также примочки из отвара сушеной травы избавляют от данного заболевания.

Надежным фунгицидным и кератолическим, то есть прижигающим, действием обладает льнянка обыкновенная, особенно при грибковых поражениях полости рта, а также гнойной формы пародонтоза. Для промываний используют водный отвар травы: 1 – 2 столовые ложки льнянки на стакан кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Из травы и цветков на жировой основе изготавливается мазь – рецепт дан в разделе о лечении лишаев.

Сильным бактерицидным действием, особенно в отношении патогенных грибов, обладает тимьян ползучий – богородская трава. Для обмываний 2 столовые ложки завариваются в стакане кипятка, настаивать не меньше часа. Из порошка готовят мазь: 1 часть сушеной травы на 4 части жировой основы.

Из менее известных растений можно назвать Черноголовку. Ее часто можно увидеть на лугах и лужайках, в кустарниках и у дорог. Растеньице невысокое, продолговатые округлые листочки посажены друг против друга, то есть супротивные. На верхушке стебля собранные в мутовку темно-фиолетовые цветки. Посмотришь на них сверху – они точно в черных шапочках стоят, приметные. Установлено, что Черноголовка обладает противогрибковой активностью. Особенно эффективны мази с ее экстрактом при лечении грибковых заболеваний. Настой травы – 2 чайные ложки на стакан кипятка – принимают дробными порциями при золотухе, туберкулезе кожи, грибок на коже, а также как жаропонижающее, при повышенном давлении, желудочных болях, при эпилепсии. Восточная медицина считает Черноголовку тонизирующим зрение средством. Установлена и противоопухолевая активность растения, иногда применяемого при раке. Наружно для обмываний грибка готовят из травы отвар вдвое или втрое сильнее, чем для приема внутрь.

Успешно применял я при грибковых поражениях спиртовую настойку прострела раскрытого – сон-травы. Измельченное свежее растение берется из расчета четверть стакана на один стакан водки. Настаивать в темном месте 2 – 3 недели, процедить и хранить также в темноте. Легонько смазывать настайкой пораженные места кожи.

## ОЖОГИ

В больницы, особенно в ожоговые центры, обычно попадают с обширными поражениями кожного покрова. В быту, ошпарив кипятком руку или ногу, ограничиваются, как правило, посещением поликлиники. Бывает, и вовсе не обращаются к врачу, обходясь домашними средствами.

Говорят, обожженное место надо тотчас же смочить свежей мочой и дать ей высохнуть, не вытирая. Будто бы это предотвращает появление волдырей и лечит лучше всяких средств. Наблюдать не приходилось. Но первую помощь можно оказать крепкой чайной заваркой, обливая место ожога, затем наложить намоченные в ней бинты. Заварка должна быть холодной. Бинты постоянно пропитывать ею, не давая повязке высохнуть. Важно оказать помощь в первые же минуты. Ведь не станешь дожидаться, когда будет сделан и остужен отвар из коры дуба, корневищ лапчатки прямостоячей – их предстоит варить 20 минут, положив 1 – 2 столовые ложки на стакан воды. А на изготовление мазей от ожогов и вовсе уйдет уйма времени.

Вот почему необходимо всегда иметь в домашней аптечке заранее приготовленные лекарства, прежде всего зверобойное масло. Оно может пригодиться не только при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, но и для лечения любых ран, чирьев, панарициев, флегмон, фурункулов, карбункулов, абсцессов, трофических язв. А уж об ожогах и говорить нечего – одно из надежнейших средств, которым я неоднократно лечил ожоги второй и даже третьей степени. До сих пор перед глазами стоит жена сторожа недостроенной, законсервированной базы отдыха в глухой местности, в двенадцати километрах от ближайшего жилья и в ста двадцати километрах от районной больницы. Она опрокинула на себя ведро кипящей воды, обварив ноги от бедер до ступней. Кожа облезла до мяса и висела лохмотьями. Бледный от страха сторож прибежал к моей палатке на берегу озера, где я отдыхал летом, занимаясь сбором трав и рыбалкой. Вот когда понадобилось зверобойное масло, тихо зревшее три недели в углу палатки! Я ставлю его настаиваться из верхушек свежей травы зверобоя всякий раз, когда надолго выезжаю на природу.

Вдвоем со сторожем мы буквально залили обваренные места зеленоватым маслом, дали больной чайную ложку настойки белены, чтобы как-то облегчить боль, затем пили чаем из будры и буквицы. На ночь еще раз наложили повязки со зверобойным маслом, дали выпить настой из лепестков водяной лилии – кувшинки чисто-белой, как жаропонижающее и успокаивающее, снотворное. Места ожога полагалось обмыть, но мы смогли это сделать лишь во вторые сутки – обрабатывали слизистым отваром цветков, листьев и молодой коры липы. При ожогах это помогает.

К тому времени из деревни прибыла помощь – фельдшер, молоденькая выпускница медучилища. Сторож полдня потратил на то, чтоб добраться и привезти ее. Нужных медикаментов у нее не было, так что пришлось обходиться травами. Лишь мокнущие места присыпали порошком белого стрептоцида. Не будь его – искрошил бы в порошок корень ревеня или цветки лабазника, они оба хорошо подходят для присыпок на ожоги.

Лечение продвигалось споро. Уже через неделю больная начала вставать. На всякий случай еще нарезал свежего зверобоя, залил подсолнечным маслом – как говорится баш на баш, и поставил снадобье настаиваться, однако оно почти не пригодилось, ждать надо было не меньше трех недель, обошлись имевшимся запасом, а потом в ход пошли обычные средства для заживления ран – лопух, коровяк, порошок из высушенных листьев кипрея, вероника. Кстати, если б не рос в тех местах зверобой, то настаивал бы на масле веронику лекарственную либо сушеницу топяную. Тоже очень подходят при ожогах, хотя и уступают первенство зверобою. В летнюю пору необходимые лекарства в окружающей природе всегда можно отыскать.

\* \* \*

Для смазывания при ожогах надежными средствами считаются масла из облепихи, свежих лепестков цветка белой лилии, цветков календулы, хвои пихты, травы жерухи лекарственной, растертых в свежем виде со сливочным маслом.

На обожженные места прикладывают компрессы и примочки из свежего сока алоэ, картофеля, травы спорыша, тыквы. Особенно хорош картофель. Для примочек и компрессов используют также отвары листьев мать-и-мачехи, травы льнянки, ясенника пахучего, ягод черники, семян конского щавеля, коры дуба. Спиртовой настойкой календулы обрабатывают ожог для предотвращения волдырей. Но все-таки пальму первенства я отдаю зверобойному маслу.

Кроме растений в народе популярны и продукты животного происхождения. Быстро взбивают яйцо вместе с желтком и наносят на ожог в первые же минуты. Смазывают топленым животным жиром – кроме свиного, или растительным маслом. Плеснув на ожог воду, тотчас посыпают его чайной содой. Все это может сослужить хорошую службу, особенно когда нет времени раздумывать или готовить растительные отвары, снадобья.

# ОБМОРОЖЕНИЯ

С морозом шутки плохи. Иногда он бывает пострашнее огня. Приходилось видеть людей с ампутированными конечностями после легкомысленного отношения к обморожениям. Потеряли чувствительность руки или ноги на холоде, побелели – немедленно надо принять меры. Как бы ни хулили простейший способ – энергичное растирание снегом, он все-таки часто выручает. В башкирских деревнях после такой процедуры втирают в обмороженное место медвежий или гусиный жир. На Дальнем Востоке, помнится, нанайцы заставляли обмороженные ноги или руки держать в холодной воде, затем растирали жиром горбуши.

Сибирские знахари при локальном обморожении накладывали компрессы из холодной воды: обложат мокрыми тряпками, обернут клеенкой и укутают так, чтобы все испарения оставались под повязкой.

В редком доме обходятся без моркови. Поэтому ее первым делом пускают в ход: отожмут сок и накладывают на обмороженные места в виде компресса.

Оригинальным было применение картофеля: разрежут пополам, вынесут на мороз и ждут, когда появится на срезе коричневый налет. Соскребут ножом, намажут на тряпку и прикладывают к обмороженному месту несколько дней подряд.

А если имелся сельдерей, то к нему обращались в первую очередь: в литре воды отваривали 150–200 г сушеных листьев и, остудив, держали в отваре стопы ног, кисти рук, к щекам прикладывали намоченные в отваре сельдерея тряпки, затем, обсушив, втирали заячий или гусиный жир. Смазывали жиром несколько дней подряд.

На гусином жире готовили мазь в смеси с молотым горьким красным перцем. На столовую ложку жира клали чайную ложку перца, тщательно размешивали и смазывали обмороженные места.

Из более современных средств прекрасно действует отвар листьев эвкалипта: столовая ложка на стакан воды, кипятить 5 минут, настоять до остывания, использовать для компрессов.

# РАСТЕНИЯ ОТ АЛЛЕРГИИ

Медицина определяет аллергию как повышенную чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, называемых аллергенами, – химических веществ, пищевых продуктов, предметов обихода, лекарственных препаратов, домашней пыли и пыльцы растений, многих других раздражителей, число которых с развитием цивилизации неуклонно возрастает.

Недуг тяжелый, трудно поддающийся излечению, с чем мне не раз приходилось иметь дело в разных его проявлениях. Почти невозможно, например, избавиться от непереносимости некоторых лекарств, особенно ряда антибиотиков. Если уж грозил анафилактическим шоком пенициллин, то о нем надо забыть навсегда.

Очень часто аллергия сопровождается кожными высыпаниями, дерматитами, изнуряющими больного на протяжении многих лет, причиняющими не только физические, но и нравственные страдания. Представьте себе симпатичную семнадцатилетнюю девушку, у которой лицо, шея, кисти рук, плечи, спина, живот, икры ног, колени в незаживающих болячках и плотных, трескающихся корках. Даже в летнюю жару наглухо застегнутое платье с длинными рукавами, чулки. Ни подружек, ни милого друга. Ни на пляж, ни в гости: на людях показаться стыдно. Не жизнь, а сумрачное существование...

Именно такой была Лена Д., когда мать уговорила ее прийти ко мне. Мать – высококлассный врач-невропатолог, работает в республиканском медицинском учреждении, куда и к кому только не обращалась, куда только дочку не возила – и в прославленные лечебные центры, и в морские здравницы, и даже, с отчаянья, к экстрасенсам и колдунам.

В раннем детстве Лена болела аллергическим экссудативным диатезом. Пичкали всякими лекарствами, постепенно развилась поливалентная аллергия – здесь пришлось бы перечислить не один десяток разных вещей, продуктов, даже витаминов. Девочка сидела годами на двух-трех видах каши и супов, не помнила вкуса пельменей, пирогов, колбасы, буженины, компотов и соков, чай пила без сахара и вообще не знала сладостей, конфет, ягод, фруктов, не могла безнаказанно съесть даже свежее яблоко. О балыке, селедке, грибах и мечтать не смела. Все это, разумеется, отражалось на формировании характера, на состоянии нервной системы. Угнетало одиночество. Несколько раз она делала попытки наложить на себя руки. Так что про сумрачное существование я сказал не ради красного словца.

Мать и дочь ухватились за меня как за последний шанс, хотя и в травы у них веры уже не было. Пришлось им неоднократно внушать, чтобы сиюминутного результата не ждали, что лечение будет длительным, что кожные покровы очистятся полностью лишь через пять-шесть месяцев, сама аллергия отступит лишь через два или три года.

Лечение начали в августе, и действительно к новогодним праздникам не осталось на теле ни единой болячки, кожа сделалась гладкой, атласной, какой и должна быть в девичестве. Лене не верилось: «Мама, неужели летом смогу пойти на речку? Неужели выйду на улицу в маечке?!»

Лето принесло перемены и в питании: осторожно, понемногу начали давать смородину, вишню, яблоки, помидоры, мясо, рыбу, сладкий чай и соки. А к следующей

весне она начала есть практически все. Правда, бывало, если переборщит с конфетами или цитрусами, на руках между пальцами нет-нет да появлялись предупреждающие красные пятнышки, легко снимаемые моей мазью. Это лишь подтверждало мое требование, что лечение надо продолжать, праздновать победу рано. Кратковременные рецидивы кожных высыпаний все-таки бывали. Лишь выдержав три года непрерывного лечения, мы добились желаемого – болезнь отступила. У девушки началась активная, полнокровная жизнь, хотя на всякий случай раз в год она проходила непродолжительный профилактический курс траволечения.

Теперь о том, как и в какой последовательности назначалось лечение.

1. Настойка валерианы по 40 капель на столовой ложке воды 3 раза в день. Пить 2 месяца. Не только ради успокаивающего действия на нервную систему, снимающего сверхвозбудимость, но и как общеукрепляющее, мягко воздействующее на железы внутренней секреции. Настойка использовалась не аптечная, а своего приготовления, из свежесушеных корней – две трети стакана на стакан водки, время настаивания три месяца.

2. Сок травы дурнишника по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды. Принимать 2 месяца. Как раз в августе и сентябре в дурнишнике накапливаются самые полезные вещества, необходимые для лечения. Велика его польза для щитовидной железы, да и для других желез внутренней секреции. Прекрасное средство при многих кожных заболеваниях, в том числе и аллергических. Вот почему я поставил его в число лекарств первостепенного значения. С октября был назначен настой сушеной травы: 1 чайная ложка на стакан кипятка, настоять в течение часа, выпить в три приема за день. Курс лечения длительный, до полугода. После каждых двух месяцев перерыв на полторы-две недели. В следующий сезон я заготовил сока дурнишника побольше и заспиртовал его, так что время от времени чередовал его с чаем из сушеной травы.

Одновременно все кожные высыпания обрабатывались сначала свежим соком дурнишника, позже прикладывались распаренные листья и примочки из указанного настоя травы. Примерно через час на эти места наносилась мазь из череды.

3. Мазь, изготовленная из крепкой спиртовой настойки череды и ланолина с вазелином, как и от псориаза, только пропорции здесь несколько иные: 6 чайных ложек одной только настойки череды на 12,5 г разогретого на водяной бане безводного ланолина, после тщательного размешивания добавить 12,5 г разогретого вазелина и снова хорошо размешать. Мазью пользоваться ежедневно по несколько раз в день вплоть до исчезновения всех аллергических высыпаний.

4. С первых дней лечения пить слабенький чай из череды. Заваривать половину или целую чайную ложку в стакане кипятка, в зависимости от степени измельченности травы, но так, чтобы цвет настоя был светло-желтым, а не зеленым, и очень прозрачным. Заварка всякий раз должна быть свежей: настоять 20 – 25 минут и сразу выпить в полугорячем виде. Особой дозировки нет, но принимать не менее двух стаканов в День постоянно, без перерывов, на протяжении всего трехлетнего курса лечения.

5. Спиртовая настойка шишек хмеля: на стакан измельченного сырья стакан водки или сорокаградусного спирта, настаивать 2 недели, процедить, отжать. Принимать по 10 капель на столовую ложку воды утром и днем, на ночь 15 капель, не больше. Передозирование способно вызвать головную боль или неприятные ощущения. Настойка

хмеля принимается после лечения валерианой, заменяя ее, тоже на протяжении двух месяцев.

6. Спиртовая настойка пустырника: полстакана травы на стакан алкоголя, настаивать 2 недели. Закончив прием хмеля, перейти к пустырнику – по 20 – 25 капель 3 раза в день. Принимать 2 месяца» после чего можно вернуться к валериане, на тот же двухмесячный срок. Затем следует настойка хмеля и снова пустырник. Кругооборот этот проводится по мере необходимости до 3 – 4 раз.

7. Мы включали в этот кругооборот еще спиртовую настойку корней пиона уклоняющегося – марьиного корня: четверть стакана измельченного корня на стакан алкоголя, настаивать 3 – 4 недели. Назначалось по 30 капель 3 раза в день, также на двухмесячный курс. Здесь суть не только в седативном, десенсибилизирующем действии марьиного корня, но и в противоаллергическом действии этого растения. Между прочим, при аллергическом вазомоторном рините, попросту говоря насморке, используются корни и садового пиона культурных сортов: с них снимают кожуру, высушивают и принимают в виде порошка по столовой ложке 3 раза в день, но долго пользоваться этим средством нельзя, не более 7 – 10 дней. Впрочем, иногда уже на вторые сутки упорный, ничем не снимаемый до этого аллергический насморк проходит бесследно.

8. Спиртовая настойка березовых почек: 8 – 10 столовых ложек на 0,5 л водки, настаивать 1 месяц – это как минимум. В первые месяцы лечения настойка идет и наружно: ею надо обрабатывать кожу через 1,5 – 2 часа после мази при возникновении зуда и вообще в качестве бактерицидного закрепителя. Внутрь принимать на протяжении 2 недель с последующим двухнедельным перерывом, по 1 чайной ложке 3 раза в день. Лечение это вели до полного исчезновения кожных высыпаний.

9. После двухкратного повторения курсов валерианы, пустырника, хмеля и марьиного корня дополнительно была назначена спиртовая настойка травы шикши – вороники, водяники черной: две трети стакана травы на стакан водки, настаивать 3 недели. Принимать по 40 капель 3 – 4 раза в день. В народе траву этого растения иногда используют при заболеваниях периферической нервной системы, эпилепсии, параличах, тиреотоксикозе, а в данном случае использовалась способность улучшать обмен веществ, укреплять иммунную систему организма.

10. Кроме того, на первом этапе, после полного очищения кожи от струпуев и некоторой стабилизации общего состояния, когда были отменены мазь и настой дурнишника, большая пила в мае-июне сок одуванчика. Ополоснутая под краном и пропущенная через мясорубку трава (без корней) отжималась через плотную хлопчатобумажную ткань. Полученный сок наполовину разбавляли водой и доводили до кипения. В первые 2 – 3 дня, проверяя реакцию организма, давали по 1 столовой ложке утром и днем за 20 минут до еды, затем перешли на 3 – 4 ложки. Курс лечения длился около полутора месяцев с небольшими вынужденными перерывами на 1 – 2 дня в неделю, когда приходилось уезжать за свежей травой.

Одуванчик очень подвержен воздействию выхлопных автомобильных газов, накапливает яды в чудовищном количестве, поэтому близко от дорог и жилья собирать его нельзя. Впрочем, это правило касается и всех других растений, брать их надо только в отдаленных, малопосещаемых местах, недоступных для моторизированной техники и где нет никаких сельскохозяйственных работ, связанных с применением химикатов.

В середине зимы использовался настой из сушеных листьев и корней одуванчика, взятых в равной пропорции: по 1 столовой ложке на 0,5 л кипятка, оставить на ночь в термосе. Выпить настой в 3 приема за 20 – 30 минут до еды. Прекрасное кровоочистительное средство со множеством других полезных свойств, к тому же обладает антиаллергическим действием.

Весь этот лечебный комплекс был рассчитан на индивидуальность конкретного больного, однако из него могут быть взяты отдельные элементы для лечения от аллергии любого человека.

\* \* \*

Вместо одуванчика, а лучше всего вместе с одуванчиком, можно использовать корень лопуха. Если готовить его отдельно, то 2 столовые ложки корня надо залить с вечера 0,5 л сырой воды, утром довести до кипения и подержать на огне 5 минут, в горячем виде процедить и первую порцию – полстакана – выпить сразу натощак, остальную настой разделить еще на 3 приема, выпивая незадолго до еды.

Когда одуванчик объединяют с лопухом, то берут их измельченные корни по 1 столовой ложке и готовят так же, как указано выше. Курс 1 – 2 месяца, после чего при необходимости дальнейшего лечения заменить другими средствами, например, настоем корня огородного сельдерея. Его кладут 1 – 2 столовые ложки на стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивают 8 – 10 часов – делается это на ночь. Утром процедить и принимать по трети стакана 3 раза в день до еды, в основном при аллергических кожных высыпаниях. В летнюю пору желательно пить сок, извлеченный из корня сельдерея, по 1 – 2 чайные ложки 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды. Начинать надо всегда с меньшей дозы, а несколько дней спустя, если нет отрицательной реакции, увеличить ее вдвое. Поэтому и указывается: 1 – 2 ложки.

\* \* \*

От аллергии, особенно при первых ее проявлениях, хорошо помогают домашние лекарства из ромашки аптечной, цветков календулы, яснотки белой, листьев крапивы, мяты перечной, травы хвоща, чистотела, короставника полевого, фиалки трехцветной. Пьют настой как отдельного растения, так и в сборах, которые легко составить самому в упрощенном варианте, когда смешиваются, допустим, в равной пропорции фиалка трехцветная, крапива, ромашка, календула и трава хвоща полевого. Две столовые ложки сбора настаиваются в 0,5 л кипятка всю ночь в термосе – это дневная норма. Пить можно длительно, несколько месяцев подряд.

\* \* \*

В народных рецептах есть очень хороший сбор для лечения довольно распространенного вида аллергии – на бытовую пыль, в том числе книжную. Берут 5 частей травы золототысячника, 4 части травы с цветками зверобоя, 3 части измельченного корня одуванчика, 2 части травы полевого хвоща, 1 часть кукурузных рылец, 4 части истолченного шиповника. Все это тщательно перемешивают.

Четыре столовые ложки сбора с вечера заливают стаканом воды, настаивают всю ночь, утром ставят на огонь и доводят до кипения. Как покажутся первые пузырьки, тотчас снять с огня – кипятить нельзя. Надо сразу тепло укутать посуду и дать настояться 4 часа, после чего процедить. Взрослым пить по 1 стакану в день, разделив на

три порции, принимаемые до еды. Настой можно готовить сразу на 2 – 3 дня и хранить в холодильнике. Детям дозировку уменьшить соответственно возрасту – от 1 до 3 столовых ложек на один прием.

При использовании этого настоя указывается на то, как аллергия начнет «выходить»: вначале будут затвердения в носу, потом на подбородке, на руках и ниже – до ног, с сильным зудом. Эти места следует смазывать каким-либо анестезирующим средством. Здесь успешно может проявить себя наружное применение настойки березовых почек. Через месяц начнется выздоровление. Лечиться таким образом шесть месяцев. Алкогольных напитков не употреблять, они исключаются полностью. Этот сбор хорош и для детей, когда у них аллергия как бы уходит внутрь, и они становятся сильно возбужденными.

\* \* \*

В помощь организму для преодоления лекарственной аллергии народная медицина предлагает такое средство: взять по одной чайной ложке измельченного корня лапчатки прямостоячей (калгана), порошка из сухих листьев лавровишни, цветков календулы, травы череды. Заварить эту смесь 0,5 л кипятка. Настаивать всю ночь. Утром процедить, добавить в настой 2 чайные ложки яблочного уксуса и столько же темного меда. Пить 3 раза в день перед едой за полчаса. А после еды принимать на кончике ножа порошок из скорлупы яйца – до полного выздоровления.

\* \* \*

Трава эфедры двуколосковой – кузьмичева трава, которую я включаю в противоастматические сборы при аллергическом настрое организма, имеет и самостоятельное применение при аллергодерматозах. Отвар готовится из расчета 1 чайная ложка на стакан воды. Траву предварительно надо истолочь в ступке, затем мелко порезать. Выпаривать в духовке или на слабом огне до тех пор, пока не останется половина объема, то есть полстакана отвара. Принимать его по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день. Хранить в прохладном месте.

Для смазывания участков кожи, пораженных зудящими дерматозами, отвар готовится из 1 столовой ложки травы на 400 мл воды. Варить 5 минут с момента закипания, после остывания процедить. Делать примочки несколько раз в день.

\* \* \*

Сильным действием при аллергических диатезах обладает короставник полевой. Его описание и способы применения даны в разделах «Растения при кожных заболеваниях» и «Растения для матери и ребенка».

Из старинных домашних средств от аллергии можно взять себе на заметку следующее: в 0,5 литра молока проварить 15 минут 100 г углей от кострища. Пить по полстакана через полчаса после еды.

\* \* \*

Иногда при аллергии некоторые травники назначают исландский мох – цетрарию. Это низкорослый кустистый лишайник зеленовато-серого цвета, произрастающий в тундре или в высокогорных районах с тундровой зоной, например, в Крыму и на Кавказе.

Полную горсть мха заливают на 2 часа холодной водой, затем промывают под краном и раскладывают на полотенце, дав ему немножко просохнуть. Затем заливают 0,5 литра кипятка и варят на малом огне 20 – 25 минут. Отвар пьют в теплом виде 3 раза в день за полчаса до еды.

Давно подмечено, что цетрария приводит в порядок и укрепляет иммунную систему.

\* \* \*

До недавнего времени очень редко говорилось о ряске, а она заслуживает пристального внимания хотя бы потому, что богата солями йода и брома, жизненно важными микроэлементами – железом, кальцием, фосфором, марганцем и многими другими. В ней содержатся необходимые человеческому организму растительный белок, протеин, жир, клетчатка. Входящие в химический состав ряски тритерпеновые соединения и флавоноиды имеют выраженное противоканцерогенное действие, что подтверждено экспериментами.

Противопоказаний к применению ряски нет. Почти тридцать лет я использую ее в траволечении и побочных действий пока не замечал.

При аллергии средней тяжести, в какой бы форме она ни проявлялась, более всего подходит спиртовая настойка. Обычно рекомендуется настаивать 7 дней 1 чайную ложку свежей промытой травы ряски на 50 мл водки, принимать по 15 – 20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день.

Ничего не имею против такой прописи, она реалистична. Однако сам привык к давно испытанному своему методу. На бутылку водки кладу полный стакан свежей ряски. За редким исключением иногда использую и сушеную, в той же пропорции и, надо отметить, особой разницы в лечении не нахожу.

В первые 2 – 3 дня настаиваю на свету, затем убираю в темное место, в закрывающийся шкаф. Выдерживаю 4 недели, после чего процеживаю и убираю на хранение. При постоянной температуре настойка сохраняет свойства не менее двух лет.

При аллергии назначение следующее: в 1-ю неделю – по 20 капель на рюмке воды 3 раза в день до еды; во 2-ю неделю – по 30 капель; в 3-ю – по 40, а начиная с 4-й недели по 50 капель, также на пятидесятиграммовой рюмке воды 3 раза до еды на протяжении длительного времени, пока не будет использована вся настойка из бутылки.

Маленьким детям спиртовую настойку заменяю порошком из травы ряски: по 1 чайной ложке вровень с краями, разведя в воде, 3 раза в день. Можно скатать шарик из порошка с вареньем или медом, если нет к ним, особенно к меду, противопоказаний.

При лечении ряской наблюдались – даже при самой осторожной оценке – довольно-таки неплохие результаты.

Опять не лишним будет напоминание, что ряску следует брать только в проверенном водоеме. Пойменные заливные озера и бочажки исключаются напрочь, так как всем известно, что представляют собой наши реки. Деревенские пруды тоже приходится обходить стороной – тут и скотина, и домашние гуси с утками. Предпочтительны тихие лесные озера на достаточном удалении от всякого жилья, а из степных озер надо выбирать такие, где нет по берегам колхозной пашни. Да, это потребует немало сил и времени, зато есть возможность убедиться, что добыть хорошего качества траву – это не в аптеку сбегать.

# РАСТЕНИЯ ПРИ ЭНДОКРИННЫХ И НЕКОТОРЫХ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

## ДИАБЕТ

Полное отчаяния письмо получил от молодого поэта Александра Банникова. Он воевал в Афганистане, оттуда привез награды за мужество и тяжелейший диабет. Болезнь прогрессировала, требуя все новые и новые дозы инсулина. К сожалению, письмо запоздало – вскоре в одной из газет появилось сообщение о безвременной кончине Банникова, безусловно обладавшего незаурядным поэтическим даром. Смутно было на душе. Вроде бы за мной и вины никакой нет, а все равно несколько дней ходил хмурый, подавленный.

Можно ли было хоть как-то помочь ему? Думаю, что в отношении болезни – да. В нескольких случаях приходилось вытаскивать людей даже из диабетической комы. И дальнейшее лечение тоже приносило положительные результаты – содержание сахара в крови снижалось до границ нормы. Столь быстрый эффект достигался благодаря почкам обыкновенной сирени.

В народной медицине сирень популярна при очень многих заболеваниях: ревматизме, отложении солей в суставах, в лечении пяточной шпоры, малярии, язвы желудка, туберкулеза легких, а также при кашле, коклюше, одышке, астме, эпилепсии, при воспалительных заболеваниях почек, при камнях в почечных лоханках, очень успешно – при гноящихся ранах. Рецепты большей частью широко известны. А вот сведений об использовании сирени при сахарном диабете практически нигде нет. Если даже кто-то из травников владеет рецептом, то не спешит расстаться с ним. Научная медицина пока тоже не обратила внимания на сей факт, и механизм действия препарата остаётся неизученным.

Лекарство из почек сирени я готовлю так: 1 чайную ложку высушенного сырья заливаю 100 мл сырой воды, ставлю на огонь и довожу до кипения. Варю 1 – 2 минуты, не больше, затем 2 часа настаиваю, процеживаю. Пить надо по 1 столовой ложке 4 раза в день с равными промежутками времени. Курс лечения 3 – 4 недели, желательно под врачебным контролем. Ведь только лабораторные анализы могут дать объективную картину состояния больного.

При необходимости можно провести несколько таких лечебных курсов с полутрех-двухнедельными перерывами между ними, а затем перейти к более традиционным поддерживающим методам траволечения.

\* \* \*

Традиционными при лечении сахарного диабета, особенно при начальных, незапущенных формах, считаются стручки фасоли, листья черники, брусники, толокнянки, березы, корни лопуха, одуванчика, цикория, девясила, трава спорыша, хвоща полевого, сушеницы болотной, лесной земляники, манжетки. Растения используют как в отдельности, так и в сборах.

Например, измельченные корни лопуха, листья черники и створки фасоли берут в равном количестве, перемешивают. Две-три столовые ложки смеси заливают с вечера

1 литром сырой воды, ночь настаивают, утром кипятят 5 минут, настаивают до остывания, и весь этот отвар выпивают за день в 6 приемов.

Составляю сбор из 1 объемной части листьев черники, двух частей стручков фасоли, листьев березы, крапивы, травы зверобоя, корней одуванчика. Три столовые ложки сбора варят 5 минут в трех стаканах воды, затем настаивают полчаса и, процедив, пьют по 50 – 70 мл 4 – 5 раз в день до еды.

Подобные рецепты можно почерпнуть в любом справочнике по траволечению, повторять их здесь нет смысла. Перед собой я ставлю цель отыскать и определить наиболее действенные средства, как в случае с почками сирени. Запущенную болезнь тяжело лечить. Надо начинать бить тревогу в начальной стадии заболевания. При первых проявлениях диабета очень хорошо помогает кора осины.

Одну столовую ложку высушенной измельченной коры осины заливают двумя стаканами воды, посуду закрывают, ставят на огонь и, доведя до кипения, варят на малом огне 30 минут. Затем отвар вместе с корой переливают в термос, либо тепло укутывают посуду и настаивают еще 3 часа, лишь после этого процеживают. Принимают по винной рюмке (50 мл) 3 раза в день до еды. Курс лечения длительный – до трех месяцев и более.

\* \* \*

Представляет интерес применяемая только в народной медицине лиственничная губка. Это желтовато-белый гриб, паразитирующий на стволах лиственниц, кедра. Напоминающий своим видом копыто, он разрастается иногда до полуметра в диаметре и весит до трех килограммов. Для лечебных целей срезают с дерева молодые, не очень крупные губки, начиная с ранней весны и не позднее середины лета. Очистив от верхней корки, плодовое тело гриба режут на куски и сушат, пряча от света, в полусумраке чердака или проветриваемого чулана. Используют не только от диабета, но и при базедовой болезни.

Для приготовления отвара губку мелко крошат, 1 столовую ложку заливают 300 мл сырой воды, варят на слабом огне 25 – 30 минут, затем настаивают 3 – 4 часа, процеживают. Пьют отвар по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день до еды. Хранить его можно до 2 – 3 дней. Дозировку не превышать, иначе неумеренное потребление может вызвать тошноту, головную боль, чувство сильного недомогания.

\* \* \*

В подавляющем большинстве справочников по фитотерапии ни слова нет о другой – несахарной форме диабета, называемой несахарным мочеизнурением. Больные, страдая неуголимой жаждой, могут выпить за день до десяти литров воды и все равно испытывать постоянную сухость во рту. Обильное мочеиспускание приводит к потере веса, атрофии мышц, общей слабости. Заболевание хроническое, вызванное, в отличие от сахарного диабета, повреждением не поджелудочной железы, а задней доли гипофиза или гипоталамуса. Перестает в достаточном количестве выделяться антидиуретический гормон.

При этом заболевании тоже могут оказать существенную помощь растения.

Уменьшить сильную жажду способен корень коровяка скипетровидного. Его, высушив и измельчив, заваривают из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настаивают в тепле 1 час. На дневную порцию готовят 0,5 литра. Утром натошак выпивают.

вают, подсластив медом, 150 мл настоя, оставшееся количество делят на 2 – 3 порции и пьют в промежутках между едой.

В комплекс лечения желательно ввести гороховую муку и корень лопуха.

Гороховую муку принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Богатая глютаминовой кислотой, она помогает при несахарном диабете тем, что улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ.

Корень лопуха толкут в порошок и также принимают по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день до еды, размешав в стакане теплого молока или чая. Весной и осенью лучше всего воспользоваться соком из свежего корня лопуха – по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Хорошо проявляет себя при несахарном диабете и астрагал шерстистоцветковый. Одну столовую ложку травы заваривают в 100 мл кипятка, настаивают 1 час и пьют по 1 столовой ложке до 5 раз в день, желательно до еды.

Опытные травники с успехом используют при несахарном диабете красный мухомор. Острым ножом срезают с шляпки гриба красно-белый пигмент – пленку с тонким слоем мякоти. Заливают разбавленным спиртом или водкой в соотношении один к пяти. Настаивают в темном месте 1 месяц. Полученную настойку дают пить до 5 капель на столовой ложке воды 3 раза в день до еды. Через неделю дозировка увеличивается до 10 капель на прием. Курс лечения 40 дней. Через 3 – 4 недели его нужно повторить.

## ПАНКРЕАТИТ

Это заболевание обычно не относят к эндокринным, но коль уж речь зашла о сахарном диабете, часто напрямую связанном с нарушением нормальной деятельности поджелудочной железы, я счел уместным поместить эту главку здесь, по соседству, не вынося в отдельный раздел.

В сущности, при воспалении поджелудочной железы используются одни и те же растения, что и при диабете: черника, лопух, одуванчик, мята, овес, ромашка аптечная, цикорий.

И так далее. Но имеются и оригинальные рецепты. Выше говорил о красном мухоморе – тотчас же вспомнил о другом лечебном грибе. Это обычный съедобный дождевик, но его с успехом можно использовать при панкреатите. Не в жарехе на сковороде, а в виде порошка из высушенных грибов. Дают порошок, размешав с медом, по 1 чайной ложке 3 раза в день. Дождевик полезен и при болезнях печени, а также бронхите, простудном кашле.

\* \* \*

Настойку березовых почек я использую при многих заболеваниях. Прекрасно действует она и при воспалении поджелудочной железы. Лучшая настойка получается из свежесобранных почек – четверть банки (обычно литровой) доверху заливаю водкой, настаиваю в темном шкафу 1 месяц, ежедневно встряхивая. При панкреатите надо пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

\* \* \*

Давно обратил внимание на оригинальный рецепт кишиневского целителя Г. Кузнецова, который советует собрать спелые желуды, но не подсохшие на деревьях, а свеженькие, подсушить их в тени, отделить от плодов «шапочки» – плюски, 1 столовую

ложку таких «шапочек» залить 200 мл кипятка на 2 – 3 часа, процедить.

Начать прием нужно с одной чайной ложки и постепенно довести до 60 – 70 мл в день. Если вкус неприятный, то настоем пропитать хлеб и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рекомендует он есть и плоды желудей – до тех пор, пока не нормализуется работа поджелудочной железы. Во избежание запоров нужно есть фрукты и овощи в сыром виде, при необходимости пользоваться слабительными средствами.

\* \* \*

В народе рекомендуют при хроническом панкреатите съедать за 20 минут до обеда и ужина по одной испеченной луковиче, запивая кислым молоком.

\* \* \*

При хроническом панкреатите большую пользу может оказать звездчатка средняя – вездесущий сорняк, растущий на сырых местах и потому именуемый мокрицей. Надо постараться использовать летнее время, ежедневно принимая до 4 – 5 раз по 1 чайной ложке выжатого из свежей травы и подслащенного медом сока.

И тем не менее самым простым и доступным средством остается овес. Напомню, что горсть овса промывают, прокручивают в мясорубке или толкут в ступке, варят 10 минут в 1 литре воды, настаивают 1 – 2 часа и пьют по полстакана маленькими глотками 3 раза в день за полчаса до еды.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

В двух случаях из трех мне удалось помочь больным с последней стадией рака щитовидной железы. Сам я отношусь к этому факту как к чистой случайности. Видимо, этим людям суждено было не умереть, а жить, и своей особой заслугой тут не вижу. Говорю это не кривя душой, потому что не открывал я ничего нового, а попросту использовал все, что до меня было накоплено народной медициной. Даже когда встает вопрос о лечении более ординарных заболеваний щитовидки, то Все равно охватывает душу смятение по одной лишь причине: уж очень узок круг применяемых растений. Но один важный вывод для себя я сделал: использованием только одного-единственного рецепта болезнь не вылечить. Необходимо составить лечебный комплекс из нескольких, как минимум, трех-четырех рецептов, и если они правильно подобраны, то можно рассчитывать на успех. Здесь уже вступает в силу индивидуальный подход к больному...

\* \* \*

Из общественных средств прежде всего следует воспеть хвалу дурнишнику. Давно и при очень многих заболеваниях идет он у меня, а при заболеваниях щитовидной железы он прямо-таки необходим.

В нашей научной медицине дурнишник пока не пользуется признанием, зато китайские медики поступили мудро, введя его в фармакопею, и успешно используют не только против зоба, но и при параличах, проказе, злокачественных опухолях.

Дурнишник очень богат йодом, особенно много его в листьях. Для лечения щитовидной железы растение надо собирать в пору цветения, до образования семян-колючек. Эта пора приходится обычно на конец июля и начало августа. Срезают верхушки с розеткой листьев, обычно во второй половине дня вплоть до заката

солнца, лучше всего в период полнолуния.

Эффективен свежий сок – его пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой. На зиму сок я консервирую водкой, смешивая в равной пропорции. Его можно принимать от двух чайных до одной столовой ложки также 3 раза в день. Курс лечения 45 дней, на две недели перерыв. Повторить несколько раз.

Сок заготавливать трудно и хлопотно. Его вполне может заменить водочная настойка. Для этого свежесобранную траву надо пропустить через мясорубку, рыхло наполнить полученной массой стеклянную банку, закрыть крышкой и в темном месте выдержать месяц, предварительно залив по самое горлышко водкой. Отжимать через многослойную марлю, а еще удобнее через капроновый чулок. Принимать в той же дозировке, что и сок.

Делают водочную настойку и из высушенного дурнишника. В этом случае измельченным растением наполняют половину банки и полностью, по самую крышку, заливают водкой. Настаивают не меньше 2 – 3 недели. Пьют также по столовой ложке.

Рекомендации народной медицины несколько отличаются друг от друга.

1 столовую ложку свежего размельченного растения заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4 – 6 раз в день при зобе (В. П. Махлаюк).

При базедовой болезни 1 столовая ложка высушенной травы заваривается в стакане кипятка. После остывания процеживается, настоем принимают 4 – 5 раз в день (Г. В. Лавренова).

1 столовую ложку травы дурнишника на 1 стакан кипятка, кипятят около 10 минут, принимают по стакану 3 раза в день (В. Н. Кортиков).

Приготовление отвара: 10 – 20 г сухой травы дурнишника залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 – 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (И. Э. Акопов).

Для приема внутрь 1 – 2 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка (настаивают в термосе) – суточная доза (Е. А. Ладынина).

Я не без умысла привел в пример рецепты разных фитотерапевтов, так полнее можно представить себе весь спектр применения дурнишника. Каждый больной должен выбрать для себя наиболее подходящий способ.

В тех случаях, когда у меня возникает необходимость в водном настое (встречаются больные, которые не выносят даже капли спиртного), я предлагаю заварить 1 чайную ложку сильно измельченного растения в стакане кипятка, настаивать 2 часа и пить в теплом виде по 50 или 100 мл 3 – 4 раза в день до еды. Лишь в некоторых случаях увеличиваю дозировку до 1 столовой ложки на стакан воды. Такое умеренное отношение к дурнишнику связано с тем, что идет он не один, а в сложном комплексе с другими растениями, и приходится думать о том, чтобы не переусердствовать.

\* \* \*

В лечебный комплекс я непременно включаю траву зюзника европейского. Несмотря на малую известность, это растение не относится к редким. Его можно найти на сырых лугах, по берегам озер и стариц, забредает он и на мелководье. В народе его называют водяной крапивой – внешним обликом зюзник действительно очень напоминает крапиву. Густые мутовки ажурно-мелких беленьких цветков обрамляют четырех-

гранный стебель в черешках супротивно расположенных надрезанно-пильчатых, как у жгучей крапивы, листьев.

У зюзника тоже предпочтителен сок свежего растения – по 1 столовой ложке от 3 до 5 раз в день. Можно заготавливать его впрок, как и сок дурнишника.

Высушенное растение тоже годится. Заваривают 1 столовую ложку в стакане кипятка и настаивают до охлаждения. Принимают по четверти стакана 3 – 4 раза в день за 20 минут до еды. Зюзник применяется при различных формах тиреотоксикозов, при диффузном токсическом зобе.

\* \* \*

Назначаемый врачами-эндокринологами таблетированный тиреодин вполне может заменить дрок красильный. Это невысокий кустарничек с мелкими ланцентными листьями и собранными в густые длинные кисти желтыми мотыльковыми цветками. При сборе обламывают мелкие веточки, сушат небольшими веничками. Измельчать нужно вместе с деревянистыми стеблями. Клиническими исследованиями доказано благоприятное действие дрока при болезнях щитовидной железы, при ее затвердении, вялости, гипотиреозе. Дрок действует мягче тиреодина и обладает более продолжительным действием, и еще, что очень важно – без всяких отрицательных побочных явлений.

Дрок относят к ядовитым растениям и рекомендуют обращаться с осторожностью. Обычно предлагают 1 чайную ложку настаивать 2 часа в двух с половиной стаканах кипятка и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

У меня своя выверенная дозировка: 1 чайная ложка дрока на стакан воды, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. При длительном лечении отвар в первые 2 недели принимается ежедневно, затем через день на протяжении полутора месяцев. После небольшого перерыва курс лечения повторяется.

\* \* \*

При повышенной функции щитовидной железы помогает спиртовая настойка цветков боярышника. Одну полную столовую ложку сушеных, а еще лучше свежих цветков настаивают 7 дней в 100 мл семидесятиградусного спирта (на водке до 2 – 3 недель). Принимают по 30 капель 3 – 5 раз до еды.

Так же благоприятно воздействует при заболеваниях с повышенной функцией щитовидной железы порошок из корня валерианы: по четверти чайной ложки 3 – 4 раза в день, смешав с медом или запив теплой водой.

\* \* \*

Издавна при эндемическом зобе назначают морскую капусту, советуют в стакан фруктового сока добавлять одну крупную каплю йода. В народе популярна настойка на водке внутренних перегородок грецкого ореха. Если имеется возможность достать незрелые зеленые грецкие орехи, из них готовят следующее лекарство: мелко нарезав, засыпают сахарным песком. По мере растворения сахара все время добавляют его до тех пор, пока он не перестанет растворяться. Посуду держат в темном месте, а готовое лекарство хранят в холодильнике. Принимают по половине чайной ложки 3 раза в день с чаем в течение нескольких месяцев.

\* \* \*

Я уже говорил о том, что выбор растительных средств при болезнях щитовидки невелик, рецепты приходилось собирать по крохам из разных источников, и так как они не имеют широкого распространения и почти не известны, то имеет смысл предложить наиболее ценные из них.

В конце весны – начале лета собирают траву ковыля перистого, сушат, мельчат. Одну-две чайные ложки кипятят 5 минут в стакане молока, настаивают полчаса, процеживают и выпивают за день небольшими глотками при зобе. Одновременно отваром травы делают примочки на область щитовидной железы.

Здесь необходима одна немаловажная оговорка. В степях у нас растет около десятка разновидностей ковылей: волосатик, сарептский, узколистный, красивейший, опушеннолистный и так далее. Отличить среди них ковыль перистый может только знаток – к нему, хотя бы к сельскому агроному, и надо обратиться за советом, чтобы показал или помог собрать указанную траву.

\* \* \*

Не составит большого труда отыскать и собрать летом траву мокрицы – звездчатку среднюю. При токсическом зобе 1 столовую ложку настаивают 2 часа в стакане кипятка, принимают по четверти стакана 4 раза в день до еды длительное время. Средство безвредное и может быть использовано в комплексе с другими растительными средствами, например, с медуницей.

Медуница благодаря богатейшему содержанию микроэлементов благотворно воздействует на все эндокринные железы, нормализует их функцию, укрепляет иммунитет. Собирают ее весной во время цветения. Заливают стаканом кипятка 2 столовые ложки сухой травы, парят на водяной бане 15 – 20 минут. Принимают по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

\* \* \*

Неплохие результаты при узловатом зобе 2 – 3 степени дает лапчатка серебристая. 1 столовую ложку травы варят 2 – 3 минуты в полном стакане кипятка, настаивают 2 часа. После процеживания пьют 4 раза в день по 50 мл до еды. Курс 45 дней.

При 3-й степени болезни одновременно делают компрессы на шею из мази: на 2 столовые ложки растопленного нутряного свиного жира кладут 1 столовую ложку измельченной травы горькой полыни, тщательно размешивают и дают остыть. На тряпице прикладывают на область щитовидной железы, тепло укутывают. Делают компресс за несколько часов до сна, держат 40 минут. Курс лечения 45 дней.

\* \* \*

Компрессы и примочки составляют важную часть лечения болезней щитовидной железы. Для этого используют отвар дубовой коры из расчета 1 столовая ложка на стакан воды, варить на слабом огне 20 минут. Или же отвар корней девясила – пропорции такие же, как и в отваре дубовой коры. Мне приходилось использовать спиртовую настойку цветков календулы домашнего приготовления: половину литровой банки сушеных цветков надо доверху залить водкой, настоять в темном месте 2 недели, процедить. Для компресса настойку наполовину разбавлять водой, держать не более полчаса.

\* \* \*

При гипертиреозе, тиреотоксикозе готовится следующий травяной сбор: перемешивают по 10 столовых ложек измельченных корней лопуха и окопника, по 20 столовых ложек травы спорыша, пустырника и цветков боярышника. Две столовые ложки сбора заливают 0,5 литра воды, кипятят на слабом огне 5 минут, настаивают 2 часа. После процеживания пьют по полстакана 2 – 3 раза в день за полчаса до еды на протяжении 1 месяца (можно и до полного использования всего приготовленного сбора).

\* \* \*

Некоторые фитотерапевты рекомендуют один раз в неделю делать разгрузочный день, ничего не есть, кроме специального лечебного состава: стакан молотой гречневой крупы и стакан плодов грецкого ореха, пропущенных через мясорубку, смешивают с одним стаканом цветочного меда (лучшим считается гречишный мед). Все это надо съесть за день, чай и воду употребляя по потребности. Курс лечения – 6 недель. Если болезнь не прошла, повторить курс через месяц. Считается, что это излечивает узловатый зоб.

## **ТРОМБОФЛЕБИТЫ, ВАРИКОЗЫ**

Для лечения тромбофлебитов и варикозного расширения вен издавна вне конкуренции был конский каштан. К нему весьма благосклонно относится научная медицина, изготавливая различные препараты, в том числе небезызвестный веностазин. В народе используют плоды, кору, листья, но особенно ценятся цветки: сок, выжатый из них, принимают по 30 капель на столовой ложке воды 2 раза в день длительное время – до десяти-двенадцати недель. Цветы недолговечны, поэтому сок консервируют спиртом или водкой и дозировку увеличивают до 30 – 40 мл 3 раза в день.

Каким бы ценным ни было лекарство, в какие-то моменты оно перестает действовать, наступает привыкание организма, и тогда необходимо искать ему замену.

В нашей средней полосе конский каштан не растет, но вполне может его заменить лесной орех – лещина. Используются как листья, так и кора. Одну столовую ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка и, если это листья, парят на водяной бане 15 минут, а кору кипятят на слабом огне полчаса, через 10 минут процеживают. Пьют по 50 – 60 мл 3 – 4 раза в день во время еды при варикозном расширении вен, флебитах и перифлебитах.

\* \* \*

Собирают длинные нити цветков крапивы – они должны быть длиннее, чем черешки листьев. Высушив и измельчив, заливают одну столовую ложку стаканом кипятка, процеживают и принимают по 1 столовой ложке за полчаса до еды при варикозном расширении вен.

Одинаковым действием обладает сок, выжатый из цветущей травы тысячелистника. Пьют его по чайной ложке 3 раза в день.

\* \* \*

В болгарской народной медицине рекомендуются компрессы из горькой полыни. Свежее растение толкут в однообразную массу, 1 столовую ложку смешивают с таким же количеством кислого молока, наносят ровным слоем на марлю и накладывают на участки с расширенными венами, сверху прикладывают целлофановой пленкой. Ле-

чение проводят 3 – 4 дня подряд, через несколько дней повторяют.

В отечественной народной медицине точно таким же образом поступают с травой папоротника мужского. Используется только свежесорванное растение.

\* \* \*

Можно обратиться за помощью и к хмелю. Собирают молодые, еще не тронутые желтизной шишки. Обычно кладут 2 столовые ложки шишек на 0,5 литра кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Пьют по полстакана 4 раза в день до еды.

Для наружного применения готовят отвар из расчета 1 столовая ложка хмеля на стакан воды. Варить на слабом огне 10 – 15 минут. Марлю, смоченную отваром, прикладывают к расширенным венам.

\* \* \*

Полезно принимать ножные ванны в отварах коры ивы, травы сушеницы болотной.

Две-три горсти сухой измельченной коры ивы варят полчаса в пяти литрах воды, сливают в глубокое ведро, разбавляют водой ровно на столько, чтобы ноги полностью были погружены в отвар. Продолжительность ванны полчаса.

Сушеницу болотную кладут 200 граммов на ведро воды, заливают кипятком и настаивают 1 час, хорошенько укутав. В теплый настой опускают ноги и держат полчаса, время от времени приливая горячую воду.

\* \* \*

Хорошие результаты дает втирание спиртовой настойки каланхоэ перистого. Свежие листья этого комнатного растения мелко режут, наполняют поллитровую банку до половины и доверху заливают водкой или разбавленным спиртом. В темном месте настаивают 10 – 12 дней. Готовой настойкой натирают вечером ноги, начиная снизу вверх, от стопы к коленям и выше. Боли в ногах проходят после первых же процедур, но чтобы полностью исчезла сетка вен надо вести лечение 4 месяца подряд.

\* \* \*

Отменным венотоническим действием обладает репешок обыкновенный. При лечении тромбозов и варикозов я использовал корни и глубокие стебли растения (без листьев). Отвар готовится из расчета 1 столовая ложка на стакан воды, варить 20 минут. Пить по 100 мл за 15 минут до еды 3 – 4 раза в день. Курс лечения не меньше месяца. Если сочетать это с натираниями настойкой каланхоэ, то от болезни можно избавиться навсегда или хотя бы на длительный срок.

Вместо настойки каланхоэ с неменьшим успехом применяется мазь из корня окопника. Для этого более подходящ свежий корень – в нем силы больше. Натерев на терке, его в равной пропорции смешивают с подогретым нутряным свиным салом или же гусиным жиром. Если нет свежего корня, то высушенный надо истолочь в порошок и тщательно перемешать с жировой основой в тех же пропорциях. Мазь легонько втирают в больные места при тромбозах.

# ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

Из наиболее частых заболеваний глаз можно отметить воспаление края век – блефарит. Различают его разные формы, а причинами могут быть инфекции, аллергические реакции, даже глистные инвазии и болезни желудочно-кишечного тракта. При лечении блефаритов используются такие растения, как алтей, бузина черная, василек синий, живокость полевая, иссоп, клевер луговой, льнянка, малина, манжетка сверкающая, ноготки, подорожник, репешок, ромашка аптечная, татарник, укроп, черемуха, черника.

Самым доступным и эффективным средством при блефаритах, а также конъюнктивитах и ячменях может стать спиртовая настойка цветков календулы, которую вообще желательно иметь всегда в своей домашней аптечке. Одну чайную ложку настойки размешивают в стакане прокипяченной воды и несколько раз в день промывают глаза.

В короткие сроки излечивает блефарит – неоднократно убеждался в этом – масло клещевины, то есть обыкновенная касторка. Смазываются ею глазные веки несколько раз в день. В особенности при заболевании у женщин, пользующихся некачественной косметикой для ресниц и тенями, накладываемыми на веки.

\* \* \*

Нередко встречается и расстройство сумеречного зрения – гемералопия, называемая в просторечии куриной слепотой. И для этого заболевания есть свои народные средства.

Я уже много говорил о дурнушнике. Вот и сейчас не обойтись без него. В данном случае необходимы его семена, измолотые в порошок. Сколько раз чертыхнешься и проклянешь все на свете, исколов руки жесткими колючками, покуда мельчишь их через мясорубку или кофемолку! Тем более что семян требуется много – 350 г на день. Их, измельчив, смешивают с таким же количеством рисовой крупы и варят кашу, присолив по вкусу, сдобрив сливочным маслом. Эту кашу съедают понемножку в течение дня – от трех до шести раз. Другая пища при этом не исключается. А такая лекарственная каша лечит не только гемералопию, но и вообще полезна при плохом зрении, сетке и тумане в глазах и других глазных болезнях.

\* \* \*

Для улучшения зрения в народе употребляют пырей. Найти этот вездесущий сорняк можно всюду. Начиная с ранней весны и до поздней осени пьют выжатый из травы сок. Для получения его промывают проточной водой стебли, затем ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку. Полученную зеленую массу разбавляют равным количеством воды, отжимают через плотную ткань. Желательно прокипятить 2 – 3 минуты. Сок пьют по трети стакана 3 раза в день до еды. За один вегетационный период, то есть за лето, бывает, зрение улучшается на полторы-две диоптрии.

Еще для улучшения зрения с начала весны едят свежую траву крапивы. Ее промывают, отряхивают от воды, слегка солят и энергично растирают между ладонями до появления пены. Несколько таких горстей съедают 1 – 2 раза в день, некоторое время спустя после обеда. Лечение ведется до той поры, пока крапива не приготовится к цветению. Послабления кишечника не надо бояться – это проходит через несколько дней.

\* \* \*

Весенней крапивой лечат и быстро прогрессирующую близорукость: 5 столовых ложек порезанной молодой крапивы варят в стакане воды 3 минуты. Отвар выпивают за день в 3 приема за полчаса до еды. Крапива используется только до появления цветков.

\* \* \*

Коль уж речь зашла о сорняках, то опять-таки вспоминается мокрица – звездчатка средняя. Она способна лечить глаза при помутнении роговицы. Обычно используется свежая трава: ее мелчат и 1 столовую ложку настаивают 1 час в 1 стакане кипятка. Настой, процедив через плотное льняное полотно, закапывают в глаза несколько раз в день. Хранят настой в прохладном месте не более двух суток, а лучше всего ежедневно готовить свежий – трава-то сорная, не редкостная, тут можно и не жадничать.

\* \* \*

В чистом пруду или озере собирают ряску маленькую, тщательно промывают и сушат, разложив тонким слоем. Высушенная ряска легко растирается в порошок. Его, смешивая с медом, скатывают в пилюли размером с горошину. При начинающейся глаукоме принимают по 1 – 2 таких пилюль-горошин 3 раза в день длительное время. Одновременно на глаза делают примочки из настоя травы ряски: 1 столовую ложку настаивают 1 час в 100 мл кипятка, фильтруют. Пропитав настоем марлевые тампоны, прикладывают их на веки и держат полтора-час. Используют настой и для обмывания глаз.

\* \* \*

В китайской медицине одним из надежных средств борьбы с глаукомой считается сок свежей сон-травы – прострела раскрытого. Сок смешивают с медом в равной пропорции и принимают по 1 чайной ложке 2 – 3 раза в день. Надо учитывать, что растение ядовитое и строго соблюдать дозировку.

При высушивании сон-трава теряет ядовитость, поэтому можно спокойно принимать на кончике ножа 3 – 5 раз в день порошок из травы.

Из сон-травы готовят и отвар: 6 г сухой или 4 г сырой травы заливают двумя стаканами воды, упаривают до половины на слабом огне и принимают по 1 столовой ложке 5 раз в день на протяжении 2 – 3 месяцев при глаукоме.

\* \* \*

В отечественной народной медицине считается, что нет более надежного средства от глаукомы, чем репчатый лук. Из него отжимают сок, смешивают пополам с чистым медом и закапывают в глаза по 1 – 2 капли 2 – 3 раза в день – это полностью излечивает глаукому. Лекарство впрок не заготавливают, сок должен быть свежим. Болезненная реакция на него кратковременная, бояться ее не надо.

# ПОТЕРЯ СЛУХА

Понижение и частичная потеря слуха бывают вызваны разными причинами, отсюда и способы лечения разные.

Допустим, скопилась и затвердела сера в ушах. В таких случаях надо выжать сок из свежих листьев ясеня и капать в каждый слуховой проход в теплом виде по 2 капли. Делают это два раза в день – утром и вечером.

Таким же образом поступают при затвердении серы и даже острой боли в ушах с миндальным маслом, накапывая в каждое ухо по 3 – 5 капель и затыкая ватой. Чуть-чуть иначе поступают при потере слуха от простуды: в первый день капают 6 – 7 капель миндального масла в одно ухо и затыкают ватой, на другой день капают в другое ухо. Так попеременно делают ежедневно. Уже через несколько дней наблюдаются положительные результаты. Правда, без поликлиники здесь не обойтись – через каждые два дня уши необходимо промывать.

\* \* \*

Не всегда достанешь свежие листья ясеня или миндальное масло, а репчатый лук всегда под рукой. Вот уж где вспомнишь поговорку о том, что лук – от семи недуг. Четыре столовые ложки отжатого из лука сока и одну столовую ложку водки тщательно перемешивают. Капают в уши по 2 капли 2 раза в день.

Уместно вспомнить здесь М. А. Носаля. Как пишет он, бывает, что ухо «затечет» ушными выделениями, по-народному называемыми «вощиной», причем притупляется слух (без боли). В таких случаях поступают так: в головке луковицы, в верхней ее части, вырезают кубик и ножом углубляют и расширяют отверстие. В это углубление насыпают чайную ложку семян тмина и закрывают вынутым из луковицы кубиком. «Фаршированную» таким образом луковицу пекут. Из этой, еще горячей луковицы, выжимают сок. Несколько капель такого, еще теплого, сока впускают в канал уха и закрывают ваткой. Процедуру повторяют 2 раза в день до исчезновения недомогания. В народе существует убеждение, что от этого средства улучшается слух не только при «вощине», но и при «шуме» и «дерганье» в ухе.

\* \* \*

Из огородных растений всегда имеется дома свекла. Очистив ее от кожуры, надо сварить, отжать сок. Капать его в каждое ухо по 3 – 4 капли. Это улучшает слух, снижает глухоту.

\* \* \*

Вот еще одно из испытанных народных средств. Семена аниса надо истолочь в порошок. В небольшую стеклянную банку или бутылочку насыпать одну четверть этих истолченных семян, залить маслом шиповника доверху. Настоять в темном месте 3 недели, время от времени взбалтывая, затем хорошенько отфильтровать. Каждый день перед сном капать в каждое ухо по 2 – 3 капли этого масла при глухоте.

\* \* \*

Есть травы, к которым я неравнодушен, люблю их собирать и отношусь с полным доверием, назначая при совершенно разных заболеваниях. К ним относится и будра плющевидная, называемая в народе сороканедужкой. Хорошо помогает она и при по-

тере слуха. Лечение проводится весной, с началом цветения будры, потому что используется только свежая трава. Измельчив ее, заливают 1 чайную ложку стаканом кипятка, настаивают, тепло укутав, 1 час. После процеживания пьют по четверти стакана 3 – 4 раза в день до еды.

\* \* \*

Советую обратить внимание и на этот народный рецепт: в стограммовую бутылочку насыпать до половины можжевеловых ягод и залить до верха водкой или 60%-ным спиртом. Настоять 21 день в темном шкафу, изредка взбалтывая. Закапывать на ночь 3 капли в одно ухо слегка теплой настойки, полежать 5 минут, а затем закапывать во второе ухо. Снимает глухоту.

Кстати, почти тысячу лет назад к можжевеловым ягодам обращался и давал им очень высокую оценку Авиценна: «Если ягоды можжевельника кипятить в кунжутном масле в железном черпаке, пока они не почернеют, и пускать это лекарство в уши, оно очень помогает от глухоты».

# РАСТЕНИЯ ДЛЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

## ТРАВА ТРАВЕ РОЗНЬ

Молодая женщина на пятом месяце беременности, зная о моем увлечении травами, то ли от желания подольстить мне, то ли похвастаться своими знаниями, сказала: «Я, как и вы, признаю только травы. Сейчас лечусь только ими. Голова ли, желудок ли заболит – сразу ромашку завариваю или душицу со зверобоем. Всем таблеткам бойкот!»

Пришлось серьезно поговорить с ней о том, что иная трава бывает нестрашнее таблеток. Те же безобидные, привычные в быту ромашка, душица или зверобой способны подействовать abortивно, особенно на женщин, склонным к выкидышам.

Пользуясь возможностью, даю перечень наиболее распространенных в траволечении растений, имеющих противопоказания при беременности. Для удобства, чтоб лучше запомнились, выстраиваю их столбиком.

Алоэ.

Анис.

Буквица.

Василек.

Горец почечуйный.

Горечавка.

Донник лекарственный.

Дрок красильный.

Душица.

Зверобой.

Земляника, трава.

Иссоп лекарственный.

Копытень.

Крапива, особенно в последние месяцы беременности.

Кровохлебка.

Крушина.

Ламинария – морская капуста.

Любисток.

Мордовник.

Омела.

Папоротник мужской.

Пастушья сумка.

Паслен черный.

Петрушка огородная.

Пижма.

Полынь горькая.

Ревень.

Редька.

Ромашка аптечная.

Солодка.

Сосна – почки, живица.

Тимьян – чабрец.

Толокнянка – медвежьих ушки.

Туя.

Тысячелистник.

Укроп огородный.

Шалфей.

Щавель конский.

Ярутка полевая.

Некоторые из перечисленных растений имеют ярко выраженное абортивное действие, другие тоже при неумелом пользовании могут вызвать прилив крови в область таза, усилить тонус матки, спровоцировать выкидыш. Не включены сюда сильнодействующие ядовитые растения, об их использовании и речи не может быть.

Какими растительными средствами можно пользоваться при беременности?

При простуде, кашле, бронхите безвредны чай из цветков липы, водный настой цветков и корней алтея, травы первоцвета, медуницы, мать-и-мачехи, вероники лекарственной. Не имеет противопоказаний гравилат городской. Против кашля и даже приступов астмы назначается порошок из травы гравилата в очень малом количестве, буквально на кончике чайной ложки, и тотчас же надо запить медовой водой – развести в 1/4 стакана теплой кипяченой воды 1 чайную ложку меда. Настой корней гравилата городского пьют при больной печени, спазмах желчного пузыря, желудочных болях и особенно при кишечных коликах и рвоте. Одну столовую ложку корней заливают стаканом кипятка, настаивают 2 – 3 часа в закрытой посуде или парят на водяной бане 30 минут, через 10 минут процеживают. Принимают по небольшому глотку – 2 – 3 столовые ложки – 3 – 4 раза в день до еды. Настой травы – 1 столовая ложка на стакан кипятка, выдержать 2 часа – хорошее средство для успокоения нервов.

Не противопоказана при беременности валериана – при непродолжительном умеренном приеме. Лучше всего пользоваться не спиртовой настойкой, а приготовить водный настой: 1 чайную ложку измельченных корней залить на ночь стаканом холодной кипяченой воды, утром процедить и принимать по 50 мл 4 раза в день.

Если вдруг появятся отеки из-за плохой работы почек или сердца, самым щадящим и в то же время эффективным средством станут листья березы: 2 чайные ложки на 200 мл кипятка, настоять 30 минут, выпить в полуторячем виде. Принимать в течение нескольких дней, пока не снимутся отеки.

При головной боли и головокружении иногда достаточно бывает попить две-три недели отвар соцветий клевера лугового: измельчить 2 чайные ложки, залить горячей водой, поддержать на слабом огне 3 – 4 минуты, пить по 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды. Это полезно и при астении, малокровии, истощении – тогда время лечения увеличивается до 1 – 2 месяцев.

Из других растений допустимы во время беременности, если возникает настоятельная необходимость, аир, боярышник, володушка, василисник, дягель, звездчатка средняя – мокрица, золоторатник, калина, кипрей, крапива, лабазник вязолистный и шестилепестный, льняное семя, лопух, мята, одуванчик, пырей, репешок, ряска, смородина черная, тополь черный, фиалка трехцветная, цикорий, черника, чина луговая. Применение всех этих растений при различных заболеваниях приведено в других

разделах книги.

Огромной популярностью в народе пользуется девясил, применяемый при очень многих заболеваниях. Ни в том, ни в другом перечне он нами не упомянут. Дело в том, что применительно к случаю беременности отношение к нему двойственное. По одним сведениям, он все-таки имеет противопоказания, по другим – нет. Мне, например, доводилось назначать его при угрожающем выкидыше, как и полынь обыкновенную – чернобыльник, при явно указывающихся противопоказаниях. Здесь все зависит от способа приготовления и строжайшей дозировки. Во всяком случае, надо соблюдать осто – рожность с этими растениями будущим мамашам.

Пока никаких противопоказаний не установлено к применению при беременности ноготков – календулы. Однако я не могу избавиться от настороженного отношения к ней, зная мнение древней медицины еще со времен Диоскорида. Считалось, что если женщина возьмет календулу в руки, то она выкинет плод. Средневековый армянский врач Амирдовлат Амасиаци писал: «Сок этого растения всасывается младенцем в утробе матери и вызывает выкидыш у беременной. А если беременная женщина будет хранить ее при себе, то это причинит вред плоду».

К мнению древних мудрецов не мешает прислушаться: из их врачебного опыта можно почерпнуть немало ценного.

Что можно порекомендовать беременной женщине безбоязненно, так это шиповник. В нем имеется почти все, что необходимо для развивающегося плода, – не только богатейший набор витаминов, но и ценнейший комплекс микроэлементов с преобладанием марганца, железа, меди, кобальта, фосфора, магния, фенольных соединений, пектинов, кислот – лимонной, яблочной и пр.

Существуют разные способы приготовления настоев из плодов шиповника.

1. 200 г плодов промывают, заливают 2 стаканами кипятка, кипятят в закрытой фаянсовой или эмалированной посуде в течение 10 минут. Настаивают 10 – 18 часов. Процеживают через 2 – 3 слоя марли. Для улучшения вкуса добавляют сироп или сахар.

2. 2 столовые ложки сухих измельченных плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 минут на медленном огне, настаивают 30 минут и процеживают. Хранят в плотно закрытой посуде не более 2 суток. Принимают по 1/3 – 1/2 стакана 2 – 3 раза в день после еды.

3. 2 столовые ложки плодов вечером высыпать в термос, залить 2 стаканами кипятка. На следующий день принять настой в 3 приема за 20 – 40 минут до еды.

4. Столовую ложку плодов на стакан кипятка нагревать на водяной бане 15 – 20 минут, настаивается несколько часов, принимается по 1/2 стакана 2 – 3 раза в день после еды.

5. Столовую ложку сухих плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе сутки, пьют по 1/2 стакана 2 – 3 раза в день перед едой.

Эти пять рецептов я взял из пяти разных книг. При некотором различии между ними все они приемлемы. Это как бы разные музыкальные вариации на один и тот же заданный мотив.

У меня отработан свой метод, имеющий, как я считаю, некоторые преимущества. Не ленясь, отсчитываю 70 – 80 ягод – в зависимости от размеров – на стакан воды. Измельчаю обязательно. Заливаю отстоянной сырой водой, даю постоять 1 – 2 часа, потом ставлю на огонь и довожу до кипения. Варить нельзя. Сразу после закипания

убавляю огонь так, чтобы настой не варился, а парился – не меньше часа, пока не появятся, как в мясном бульоне, плавающие масляные круги. Должно быть, вытапливается шиповниковое масло, содержащееся в косточках. Настой готов. Для пущей крепости заливаю его в термос вместе с гущей на ночь. Тогда к утру получается еще более прекрасный напиток – душистый, янтарно-рубиновый, не требующий никаких сиропных или сахарных добавок. Наливать из термоса в чашку надо непременно через ситечко, чтобы не попали имеющиеся внутри плодов мелкие колючие волоски. Пить можно до 2 – 3 стаканов в день как лечебное средство на протяжении 3 – 4 недель, а в качестве профилактической поддержки организма – по полстакана 3 раза в день, первую порцию утром натощак, а остальное в промежутках между едой – и два, и три месяца.

Если начать пить этот настой с первых недель беременности, то во многих случаях удается избежать токсикоза, или же его проявления окажутся значительно ослабленными.

## ТОКСИКОЗ БЕРЕМЕННОСТИ

Состояние неважное, на еду глядеть не хочется, часто мутит, подкатывает тошнота. Женщина с жадностью хватается за кусочек солененькой рыбы, жует ломтик лимона. В народе часто при рвоте у беременных прикладывают к подложечной области живота разрезанный лимон – как отвлекающее средство. Это на какое-то время помогает. Однако одним лимоном не обойтись. Предусмотрительные люди заранее запасают необходимые лекарственные средства, в основном травы.

Самое доступное растение – подорожник, особенно свежий сок из листьев. При токсикозе и рвоте беременных его дают по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день за 15 – 20 минут до еды. Не от случая к случаю, а на протяжении 3 – 4 недель. Вполне годится и законсервированный сок.

\* \* \*

Многие садоводы сейчас выращивают лимонную мяту – мелиссу лекарственную. Очень хорошее лекарственное растение, применяемое при всех видах нервных заболеваний, сердечных болях, желудочных, желчных и почечных коликах, аллергических дерматитах, нарушении обмена веществ.

Снимает тошноту и прекращает рвоту у беременных чай из мелиссы: 1 столовая ложка на стакан кипятка, настоять час, выпить в три приема до еды. Еще лучше действует спиртовая настойка. Третью стакана травы настаивается в стакане водки 7 – 9 дней. Одну чайную ложку настойки надо развести в 1/3 стакана кипяченой воды комнатной температуры и выпить – это безвредно, так как при разведении водой содержание алкоголя практически сводится на нет. Во всяком случае его не больше, чем в обыкновенном кефире. Принимать можно до трех раз в день.

\* \* \*

При тошноте нередко прибегают к помощи цикория: 1 столовую ложку травы настаивают в стакане кипятка полчаса и пьют в течение дня небольшими глотками, или по 1/3 стакана незадолго до еды. При общей слабости и малокровии летом используется сок. На один прием 1 – 2 чайные ложки сока, разведенного в 100 мл молока. Пьют 3 раза в день.

\* \* \*

Трава полыни при беременности противопоказана, в том числе и полыни обыкновенной – чернобыльника. Однако нет правил без исключения, при токсикозе положительную роль может сыграть именно чернобыльник. При одном условии, что используется не трава, а корни.

1 столовую ложку измельченных корней надо залить стаканом воды, довести до кипения, поддержать 2 – 3 минуты на огне, затем убрать и настаивать до полного остывания. Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день до еды.

\* \* \*

Некоторые фитотерапевты рекомендуют съедать по 1 столовой ложке плодов барбариса 5 – 6 раз в день при рвоте у беременных.

Хорошим противорвотным средством в первую половину беременности является отвар ароника пятнистого – 5 г на 200 мл воды – по 10 капель 3 раза в течение дня.

\* \* \*

Барбарис и ароник пятнистый не всегда достанешь, а вот мята перечная имеется во многих семьях, коль у себя нет, так у знакомых попросить можно. 1 столовую ложку мяты заваривают в стакане кипятка, настаивают полчаса. Обманываться ее безвредностью нельзя, дозировка должна соблюдаться: по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день незадолго до еды при тошноте, рвоте, токсикозе беременности.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВЫКИДЫША**

Девясил относится к тем растениям, применение которых нежелательно при беременности. Но именно девясилем нескольким женщинам по моему совету удалось предотвратить преждевременные роды. В таких случаях обычно назначается спиртовая настойка: 2 – 3 столовые ложки корней на стакан водки, настоять 2 недели, принимать по 10 – 15 капель на столовой ложке воды 3 – 4 раза в день. Средние сроки курса 1 месяц.

Есть у меня более излюбленный способ приготовления: 1 столовую ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, ночь настоять, утром процедить и принимать по 2 – 3 столовые ложки 4 раза в день до еды. Такой настой весьма полезен при сопутствующей простуде, когда другие лекарственные средства могут оказаться нежелательными.

\* \* \*

Иногда при угрозе выкидыша женщины пьют отвар травы одуванчика. Кладут от чайной до столовой ложки на стакан воды, кипятят 2 – 3 минуты, процеживают и принимают небольшими глотками в течение дня или по четверти стакана 3 – 4 раза в день до еды. Это же относится и к корням одуванчика. Начинать лучше с меньших доз, с чайной ложки на стакан, и лишь при необходимости увеличивать до столовой ложки на заварку, внимательно следя за самочувствием. Одуванчик безвреден. Тем не менее во всех случаях, особенно при вынашивании плода, прежде всего необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом и заручиться его согласием.

\* \* \*

Есть еще одно вернейшее средство при угрожающем аборте – калина. Уж в каких только случаях не выручает она, народная любимица, и целебными цветками, и не менее целебными ягодами. Но здесь нужна ее кора. Сбор производят ранней весной с началом сокодвижения, не повреждая весь куст, а выбирая молодые отводки толщиной с палец. Кора на них тонкая, нежная, самая полезная.

Одну чайную ложку высушенной измельченной коры калины заливают 100 мл кипятка, варят 5 минут на слабом огне или парят на водяной бане 30 минут, через 10 минут процеживают, доливают кипяченой воды до исходного объема. Принимают по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день спустя некоторое время после еды.

Кора калины надежно срабатывает при кровотечениях, не только маточных, но и носовых, желудочных, геморроидальных. Кроме того, успокаивает при истерии, бессоннице, неврозах, судорогах, приступах удушья. Отвар коры снимает болевые ощущения при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При длительном приеме улучшается почечное кровообращение, при излишней полноте активизируется жировой обмен.

В последние годы я больше внимания стал уделять цветкам калины, наблюдая их превосходное действие при легочных, желудочных, кожных и прежде всего женских заболеваниях – болезненных менструациях, фиброме, угрозе выкидыша у беременных. В последнем случае 2 столовые ложки цветков запариваются в 0,5 л кипятка, предпочтительно в термосе, не менее двух часов. Можно заварить и на ночь, а утром процедить. Принимать от четверти до половины стакана 3 – 4 раза в день до прекращения начинающихся схваток, после чего доза уменьшается вдвое и употребляется еще 1 – 2 недели во избежание рецидива.

## **ТРАВЫ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ РОДЫ**

Каждая женщина скрупулезно высчитывает дни, определяя примерные сроки появления ребенка на свет. Чем они ближе, тем больше овладевают ею чувства затаенной тревоги, неясного страха за непредсказуемый исход разрешения от бремени. В сложнейшую гамму чувств влетает и боязнь перед трудными родами. На этот случай многими поколениями женщин выработаны свои рецепты, помогающие облегчить роды.

Чаще всего используется трава чернобыльника – полыни обыкновенной. Она обезболивает и ускоряет роды. Готовится настой из 1 столовой ложки травы на стакан кипятка. Выдержать под крышкой 2 – 3 часа, пить по четверти стакана 3 раза в день до еды. Другая мера: 3 чайные ложки сушеной травы на 300 мл кипятка, настаивать также два-три часа и пить по 100 мл за полчаса до еды.

В некоторых рекомендациях говорится об 1 столовой ложке порошка из верхушек веток полыни обыкновенной на 0,5 л кипятка, через полчаса настаивания пить по полстакана 3 раза в день. Дозировка приемлемая. Скажу лишь, что растереть траву чернобыльника в порошок почти невозможно – она скатывается комочками, словно вата. Имеется в виду нормально высушенная трава. Ее надо хорошенько растереть руками, отбросив грубые стебли, затем покрошить ножницами, растереть в фарфоровой или деревянной ступке. Даже сильно измельченное сырье из ложки не высыпается, берется комковатым ворохом. Но если уж чернобыльник способен рассыпаться в порошок, то, стало быть, пролежал долгие годы и пересушен до невозможности, нет от него никакого проку.

Опытные знахарки и повитухи дают роженицам во время потуг, чтобы уменьшить боль и ускорить роды, колдовскую сон-траву – прострел раскрытый. Он относится к ядовитым растениям, требует осторожного обращения, потому что при передозировке может вызвать воспаление слизистой оболочки кишечника и почек. Правда, после высушивания прострел значительно утрачивает свою токсичность.

Для быстрого приготовления 1 чайную ложку травы запаривают стаканом кипятка, настаивают в тепле 1 час, процеживают и дают по 1 – 2 столовые ложки 4 раза в день. Это абсолютно безвредно. Более надежен холодный настой: 2 чайные ложки измельченной сон-травы заливают стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивают ровно сутки и дают выпить дробными порциями в течение дня.

Чем хороша сон-трава – она способна губительно воздействовать на золотистый стафилококк, которым, к сожалению, сплошь и рядом заражены многие наши родильные дома. Из – за этого, чего уж скрывать, почти поголовно всем младенцам сразу после появления на свет вкалывают инъекцию антибиотика, что вызывает у них в дальнейшем дисбактериоз и диатезы. Так что бабки-знахарки знали, что делать для защиты от золотистого стафилококка. Кстати, точно такой же настой сон – травы они использовали при младенческой, то есть спазмофилии, снимая судорожные проявления и конвульсии у малыша, только дозировка была минимальной: по 1 чайной ложке 2 – 3 раза в день.

В детской практике настоек травы прострела до сих пор кое-где применяется, помимо спазмофилии, при поносах, коклюше, бронхитах и бронхиальной астме.

В немецкой народной медицине для того, чтобы роды протекали нормально, применяют манжетку обыкновенную. Растение очень распространенное во всей средней полосе России, имеющее в своем семействе несколько видов. Листья и молодые стебли съедобны, годятся на весенние салаты и супы. Они богаты аскорбиновой кислотой, марганцем, железом, пинком и другими необходимыми организму микроэлементами. Манжетка очень полезна при гастритах и язве желудка, болезнях печени и почек, золотухе и грыже, заболеваниях дыхательных путей и туберкулезе легких. Я успешно применял ее и при стенокардии. Не зря манжетку называют в народе недужной травой.

Российские женщины тоже при необходимости могут воспользоваться манжеткой как родовспомогательным средством. Для этого 2 чайные ложки высушенных листьев заваривают стаканом кипятка, настаивают, тепло укутав, 4 часа. Можно оставить в термосе на ночь. После процеживания пьют по полстакана 3 раза в день. Следовательно, для дневной дозы назначаются 4 чайные ложки травы манжетки на 0,5 л кипятка.

Менее известны и реже находят применение такие растения, как клопогон вонючий, калужница, чистец болотный.

Клопогон относится к семейству лютиковых, достигает высоты полутора-двух метров. На прямостоячем, неветвистом стебле с острыми зубчатыми листочками задумчиво склоненные метелочки мелких зеленовато-белых цветков. От растения исходит резкий неприятный запах, способный, наверное, отогнать от себя даже клопов. Так же

дурно пахнут корневища. Но лекарство есть лекарство, его на вкус и запах выбирать не приходится. На суточную дозу заваривают траву клопогона – 2 чайные ложки на стакан кипятка, а корневищ – 1 чайную ложку, настаивая 2 – 3 часа. Настой облегчает роды, действует болеутоляюще. Ведь не случайно в народе такой же водный настой используют при ревматических болях, мигрени, головной и зубной боли. Спиртовая настойка корней – 2 столовые ложки на стакан водки – по 50 капель 2 – 3 раза в день способствует снижению давления при гипертонии.

Яркие, золотистые цветки калужницы болотной можно часто увидеть весной на заливных лугах и болотцах, но как лекарственным растением ею пользуются редко, опасаясь жгучего вкуса. Она в некоторой степени ядовита, хотя при умелом обращении годится не только на лекарство, но и в пищу. Пикантные овощные супы и салаты получаются из маринованных цветочных бутонов калужницы, да и корни, отваренные в соленой воде, могут послужить приправой ко вторым блюдам.

Отварами травы и корней лечат простуду, нарушение обмена веществ, малокровие. Женщинам перед родами дают водный настой высушенных листьев: 1 чайную ложку в стакане кипятка настаивать полчаса на водяной бане. Настой принимают во время еды по трети стакана 3 раза в день, не более 4 – 5 дней.

Чистец болотный тоже любит влажную почву на лугах возле водоемов, обитает в тенистых сырых лесах. Высушенную траву настаивают 7 дней на водке, из расчета 1 столовая ложка на стакан, дают пить на рюмке горячей воды по 20 капель 3 – 4 раза в день при слабой родовой деятельности. Спиртовая настойка чистеца болотного, кроме того, весьма полезна при различных нервных расстройствах.

## **ПОМОЩЬ ПОСЛЕ РОДОВ**

Женщины сейчас практически не рожают дома, для этого существуют родильные дома или же специальные отделения при городских и районных больницах. И все же бывают исключения из правил, особенно в сельской местности, когда появление ребенка на свет не окружено больничными стенами и белыми халатами врачей-акушеров. Хорошо, если рядом окажутся фельдшер или повивальная бабка, но в их роли при необходимости могут выступить и опытные, сами не раз рожавшие женщины. Уж они-то знают, что нельзя вытягивать за пуповину послед, ежели тот долго, дольше часа, сам выходить не хочет. Здесь идут в ход народные средства.

Одним из них, наиболее испытанным, является настой травы гвоздики разноцветной: 1 столовую ложку заваривают в стакане кипятка, выдерживают в тепле 2 часа и дают роженице по небольшому глотку – 1 – 2 столовые ложки – несколько раз с небольшими промежутками времени. Это мощное маточное средство, не вызывающее никаких вредных побочных явлений. Им можно вывести даже мертвый плод из чрева матери.

Не беда, если нет под рукой гвоздики разноцветной. С тем же успехом ее заменят близкородственные гвоздика пышная, гвоздика бородастая, разводимая в садах. Все они заставляют работать вялую матку, возбуждая и повышая ее тонус, останавливают послеродовые кровотечения. А у любого более менее опытного травника одна из этих видов гвоздик обязательно имеется.

**\* \* \***

Опять же стоит вспомнить о чистеце болотном. И не только о нем. При вялых родах и задержке последа прекрасно срабатывает чистец лесной – змеиная трава. Труд-

но объяснить, по какой причине в народе дано ему столь загадочное название. Лечат ли им змеи свои какие-то змеиные болезни? Или потому, что они любят прятаться под его зарослями в летний зной? Иногда я спугивал их, ужей и гадюк, собирая этот вид чистеца в июльский полдневный час на тенистом берегу лесной родниковой речушки. На многие нужды идет он у меня, в особенности при опухолях лимфатических желез, других серьезных заболеваниях.

Фармакологи традиционно относят чистец лесной к ядовитым растениям, но, исходя из практики, я полностью разделяю мнение некоторых фитотерапевтов, считающих его препараты малотоксичными. В сущности, чистец лесной, как и всякое другое сильное лекарственное средство, требует всего лишь правильной дозировки. В данном случае назначается 1 чайная ложка сушеной травы на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 – 2 часа. Принимать по столовой ложке несколько раз в день.

\* \* \*

При слабой инволюции матки неплохой результат может дать обычная крапива. Заваривают 3 – 4 столовые ложки сухих измельченных листьев в 0,5 л кипятка, настаивают до остывания и дают пить по полстакана 3 – 4 раза в день.

Не менее популярна в народе глухая крапива – яснотка белая. Ценятся ее цветки. Для холодного настоя берут 2 столовые ложки на 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры, оставляют на ночь, утром процеживают и пьют по полстакана 4 раза в день. Или готовят отвар: 2 столовые ложки цветков на 2 стакана кипятка, варить на слабом огне 5 минут, процедить. Выпить в течение дня дробными порциями.

Можно использовать и траву яснотки. Из сушеных листьев готовится точно такой же отвар, как из цветков, назначается в той же дозировке. Правда, действует он несколько слабее, зато не влияет на артериальное давление. Цветки яснотки, как известно, способствуют понижению давления при гипертонии.

\* \* \*

Женщину должно насторожить, если послеродовые выделения спустя неделю остаются кровянистыми. В этих случаях, если не поможет крапива, надо обратиться к пастушьей сумке. Старинное, испытанное средство при любых кровотечениях. Напоминаю, что обычная суточная доза настоя – 3 – 4 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка, посуду с настоем тепло укутать на несколько часов.

Ярутка полевая, тоже из семейства крестоцветных, имеющая некоторое сходство с пастушьей сумкой, обычный сорняк, засоряющий посевы, тоже останавливает маточные кровотечения и находит применение даже при раке матки. Две столовые ложки высушенной травы заваривают стаканом кипятка на ночь, утром процеживают, принимают от одной чайной до столовой ложки 4 – 5 раз в день.

При кровотечениях в послеродовой период отлично проявляет себя герань кровяно-красная – красивое, запоминающееся растение, украшающее лесные опушки и склоны лесистых холмов. Эффективен холодный настой: 2 чайные ложки сухой травы на 2 стакана кипяченой воды комнатной температуры, настаивать всю ночь, выпить в течение дня дробными порциями.

Ускорить и облегчить послеродовые очищения помогают березовые листья, собранные в начале мая, пока они еще нежны и клейки. Высушенными их можно хранить два года. Настой готовят из 3 столовых ложек в 3 стаканах кипятка. Выдержать в

печном тепле или термосе 2 часа, добавив щепотку чайной соды. Пить по стакану в теплом виде 3 раза в день, начиная с 12-го дня после родов – так рекомендовали делать русские знахари.

## КОРМЛЕНИЕ

Кормящей матери советуют время от времени прикладывать к груди теплые платки, есть меньше мяса и больше овощей, фруктов, хлеба из муки с отрубями, испеченного с тмином.

Тмин варят в сметане – 1 столовую ложку на стакан. Варить на слабом огне 3 минуты, настоять один час, разделить на 4 дневные порции. Это не только прибавляет молоко, но и способствует пищеварению младенца.

Заметно увеличивает количество и качество материнского молока морковный сок. Его советуют пить до 3 стаканов в день за час до еды или через час после еды.

Как дополнительное средство для увеличения молока рекомендуют 2 раза в день съедать по 10 – 15 штук лещины – лесного ореха.

К общепринятым средствам относится и корень одуванчика: 1 чайную ложку настаивают один час в стакане кипятка, пьют по столовой ложке по 5 раз в день незадолго до еды. При аллергическом настрое организма матери и ребенка столовую ложку корней заливают двумя стаканами кипятка на ночь в термосе или тепло укутывают посуду, выпивают этот взвар за 3 – 4 приема за полчаса до еды.

При малом количестве молока очень полезен сок травы тысячелистника. Его пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Неплохим молокогонным средством считается крапива. Настой листьев вообще полезен во всех отношениях, а еще лучше – сок свежей травы. Его разбавляют двойным количеством воды, доводят до кипения, дают остыть и принимают по 1 – 2 чайные ложки 3 раза в день во время еды.

Есть интересные сведения о злостном сорняке – осоте огородном. Редко используется он в лечебных целях, о нем нигде не пишут, изучен мало. Однако вполне достоверно то, что осот увеличивает количество молока у кормящей матери. Рекомендуется 1 столовую ложку высушенной травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, тепло укутав, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

\* \* \*

Многие кормящие женщины страдают трещинами сосков груди. Мало того, что это доставляет мучения, но может послужить и открытыми воротами для инфекции. Надо стараться не допустить появления трещин, профилактически смазывая область сосков сливочным маслом, птичьим – гусиным, утиным, куриным – жиром.

В нашей семье обходились тем, что обрабатывали трещинки яблочным соком, выжатым из антоновки, а также морковным соком – заживляло быстро.

В более трудных случаях женщины смазывают трещины сосков маслом шиповника, свежим соком из листьев каланхоэ – всякий раз после очередного кормления. Хорошо заживляет трещины порошок из цветков царской свечи – так называют в народе коровяк медвежье ухо. Перед тем, как засыпать раны порошком, их увлажняют яблочным или морковным соком.

Яблоком можно воспользоваться и так: натереть на мелкой терке, в равной пропорции смешать со сливочным маслом или животным жиром и приложить на трещины на ночь, закрепив тампоном.

Превосходным заживляющим трещины средством является мазь из почек черного тополя: 2 столовые ложки сухих почек толкут в порошок и смешивают с двумя столовыми ложками сливочного масла. При необходимости можно сделать и двойную порцию, так как в холодильнике сохраняется 5 – 7 дней.

## ГРУДНИЦА

Обычно незалеченные, запущенные трещины сосков ведут к воспалительным процессам, к маститу. Грудь болит, набухает, начинает твердеть. Если сразу не начать лечение, то не избежать хирургического вмешательства.

При малейших признаках грудницы должна быть оказана врачебная помощь.

Однако и в этом случае народная медицина играет не последнюю роль. Говорят же: на Бога надейся, но и сам не плошай. При всем уважении к медицинским мазевым повязкам и физиотерапевтическим процедурам я бы предпочел в первую очередь назначить при груднице лечение чистецом лесным. Он успешно испытан мною при разного рода опухолях.

Высушенные листья надо ошпарить кипятком, дать им немного остыть, затем слегка отжать и наложить на больную грудь тонким слоем, зафиксировать повязкой. Держать полчаса. Повторить процедуру несколько раз в день, с промежутками в 3 – 4 часа.

Годится и настой из травы: 1 столовая ложка на стакан кипятка, настоять 1 час в тепле. Прикладывать пропитанные настоем марлевые салфетки или чистые хлопчатобумажные тряпицы почти постоянно, время от времени меняя их, с небольшими перерывами на пару часов. Через несколько дней, когда опухоль размягчится и начнет уменьшаться, количество процедур тоже можно уменьшить до 2 – 3 раз в день или только на ночь. Средство это очень эффективное, дающее быстрое излечение.

\* \* \*

Такой же действенной силой обладает окопник лекарственный. В данном случае для наружного применения используется отвар корней: 2 столовые ложки на стакан кипятка, парить на водяной бане 20 минут, настоять 1 час и делать компрессы на больную грудь. Корни после процеживания не выбрасывать, сделать из них кашку и наложить по центру опухоли под компресс. Держать можно до 1 часа, после чего грудь постоянно должна находиться в тепле. В зависимости от тяжести заболевания компрессы ставят от 2 до 4 раз в сутки.

\* \* \*

Начинающуюся грудницу вполне возможно снять прикладыванием свежих измятых листьев мать-и-мачехи, лопуха, даже листьев капусты. Иногда эти простонародные способы оказываются лучше всяких медикаментозных средств. Сюда же можно отнести и обкладывание груди тертой морковью, печеным луком.

При опухолях и затвердении молочных желез с успехом используется спиртовая настойка зверобоя, идущая на примочки. Чуть более половины банки сушеной травы зверобоя заливается полностью, до горлышка банки, водкой, выдерживается 2 – 3 недели.

В знахарской практике популярно лечение мастита соком чистотела. Указывается на необходимость обильно смазать соком трещины сока. Прodelывается это несколько раз с промежутками в 2 – 3 минуты, чтобы дать время соку впитаться. Процедуры

повторяются 3 – 4 раза в день. Хирургического вмешательства не потребуется.

Лечат грудницу и перебродившим соком чистотела. Оригинальный рецепт приготовления такого сока был полностью изложен в рекомендациях по лечению герпеса в разделе о кожных заболеваниях.

## БОЛЕЗНИ ДЕТЕЙ

Не мне с моими чисто любительскими познаниями вторгаться в ответственнейшую область врачебной медицины – педиатрию. Если берешься лечить взрослого человека и не можешь добиться успеха, то это полбеды. Не ты, так другой лекарь окажется удачливее, если болезнь подлежит излечению. В конечном счете взрослый способен критически отнестись к назначенному лечению, согласиться или отвергнуть его, оспорить действия врача. Ребенок лишен такой возможности – он беззащитен. Лучше уж ударить его, безответного, чем навредить неправильным лечением. Если первое – безнравственно, то второе – преступно. Пускай высокая детская смертность в нашей стране остается на совести органов здравоохранения, чем самому хоть краешком оказаться причастным к печальной статистике.

Поэтому я решил ограничиться лишь несколькими штрихами из своей небогатой практики, поделиться некоторыми наблюдениями, принесшими удачу.

\* \* \*

В марте 1990 года произошло нашумевшее фенольно-диоксиновое отравление водопроводной водой значительной части миллионного населения Уфы. А в июле родилась моя внучка. К счастью, без врожденных уродств и явных аномалий, участвовавших в тот злополучный год. Вполне нормальная девочка. Но с первых же месяцев жизни у нее начались нелады с кишечником и выявился дичайший, ничем не снимаемый аллергический диатез. Ребенок давал незамедлительную реакцию на любое питье и пищу, даже на материнское молоко. С грехом пополам подбирали питательные смеси, вынужденные постоянно менять их, так как тельце малютки то и дело покрывалось зудящими высыпаниями. Явными были и другие нарушения функций организма, в том числе и нервной системы.

Врач-педиатр из участковой детской консультации ужаснулась, узнав, что в неполные три месяца я начал поить ребенка настоем череды: мол, в столь раннем возрасте череду можно применять только наружно, мол, купайте в ней, как это рекомендуется фитотерапией, и мажьте зеленкой, все пройдет. Нет, не проходило. Купали в череде, в других травах и зеленкой мазали – бесполезно (кстати, не только в нашем случае, но и на множестве других наглядных примерах с другими подобными детьми). Ребенок начал давать реакцию не только на питье и еду, но даже на цвет, в основном красный. Боже упаси, если яблоко румяное, годилось только зеленое, без единого красного пятнышка.

Настой череды давали из бутылочки с соской как питье, вместо воды. Заваривали всего треть чайной ложки травы на стакан, доводили до кипения, но не варили, сразу выключали огонь. И быстро процеживали. Цвет настоя должен быть слабоокрашенный, чуть желтоватый, прозрачный. Если он получится гуще, с зеленоватым оттенком, то сразу без сожаления выливали и готовили новый. На другой день его ни в коем случае оставлять нельзя, всякий раз необходимо заваривать свежий настой.

Из концентрированной спиртовой настойки череды сварил мазь: 2 чайные ложки на 25 г безводного ланолина и вазелина, взятых в равной пропорции, подвергнутых

десятиминутной пастеризации на кипящей водяной бане. Настойка череды сначала тщательно размешивается в разогретом на водяной бане ланолине, пока не образуется однородная смесь без капелек остатков настойки, лишь затем приливается горячий вазелин и вновь тщательно перемешивается. Чуть позже, три-четыре недели спустя, я начал добавлять в мазь половину чайной ложки настойки элеутерококка и с десяток капель настойки софоры японской. Настойки использовались не аптечные, а изготовленные собственноручно.

Такая мазь безвредна, не представляет никакой опасности, даже если ребенок нечаянно слизнет ее с тела. Кожные высыпания смазывали по несколько раз в день. Через две-три недели тельце малышки полностью очистилось, а при возникающих иногда рецидивах мазь справлялась с ними за один-два дня. Спустя три месяца необходимость в ней и вовсе отпала. А настой череды ребенок пил шесть месяцев подряд, от 30 до 100 мл в день. К концу лечения начали замечать, что на малютку перестали действовать даже такие сильные аллергены, как мед, цитрусы. В годовалом возрасте девочка могла безнаказанно съесть горсточку душистой лесной земляники. Последующие три года наблюдений показали, что организм у нее полностью стабилизировался.

Возможно, если б это был частный случай, и разговор заводить не стоило бы. Но за то же самое время аналогичное лечение получили по меньшей мере два десятка детишек даже с более тяжелыми формами аллергического дерматита и экссудативного диатеза. И у всех результат был получен положительный.

Здесь хотелось бы отметить одну немаловажную деталь: не всякая аптечная череда, тем более брикетированная, подходит для лечения. Толку от нее мало, разве что на ванны сгодится.

Трава должна быть не лежалой, свежего сбора. Череду я собираю до начала ее цветения. Караулю момент, когда обозначатся темные точки зарождающихся бутонов. Брать растение раньше – бесполезно, в нем еще не накоплены силы, а упустить сроки и застать цветение – это уже сырье второго, если не третьего сорта. Стараюсь придерживаться и лунного календаря. Лучше всего отправиться на сбор череды в последнюю неделю до полнолуния во второй половине дня, ближе к вечеру. Лучшими считаются 13 и 14 лунные дни. От сушки тоже зависит многое. Каким бы тонким ворохом не растилать траву – она, соприкасаясь с подстилкой, даже при частом переворачивании, все равно слегка подпревает. Я связываю ее в небольшие рыхлые венчики и подвешиваю под потолком в теплом сухом помещении. Храню в картонных коробках, выложенных бумагой, не больше года.

\* \* \*

Траву череды считают панацеей от золотухи у детей. Делают из не отвар для ванн – 50 г на ведро воды, а внутрь дают отвар: 1 столовая ложка на стакан кипятка, парить на водяной бане 15 – 20 минут; в зависимости от возраста, поить от одной чайной до столовой ложки 3 – 4 раза в день.

Но более эффективна при золотухе пижма. Хотя и считается, что ее нельзя давать маленьким детям, однако при правильном применении ею можно начинать лечение с трехлетнего возраста. Ванны для купания готовятся из отвара 5 столовых ложек цветков в 3 литрах воды, кипятить 2 – 3 минуты, настоять полчаса и влить в ванну с водой, разумеется, после процеживания. Внутрь назначается чай из цветков: одна треть чайной ложки на стакан кипятка, настоять полчаса, процедить. Давать пить по десертной

или столовой ложке 3 – 4 раза в день. В большинстве случаев достигается хороший результат. Ведь не зря в народе пижму называют золотушной травой.

\* \* \*

Многие неопытные родители не знают различия между диатезом и золотухой, да и не их это дело, диагноз должен поставить педиатр. Между тем заболевания эти, иногда при схожем внешнем проявлении в виде кожных струпьев и корочек, имеют разное происхождение и, главное, опасны дальнейшими последствиями. Диатезы очень часто приводят к астматоидному бронхиту и бронхиальной астме. А не лечимая золотуха – это прямой путь к туберкулезу. Вот почему важно не запускать эти болезни и поскорее избавиться от них любыми способами – как врачебными назначениями, так и не пренебрегая средствами народной медицины.

Наша медицина – говорю не в упрек ей, а с искренним сочувствием – зачастую не имеет эффективных лекарств против тяжелых форм диатеза. Я ведь не от хорошей жизни вынужден был лечить собственную внучку и многих других детишек, а с легким сердцем и благодарностью передоверил бы это дело профессиональному врачу. Но, увы, пришлось опять – таки обратиться к спасительным травам.

Кстати, – это испытано неоднократно, – сильным лечебным действием при диатезе обладает короставник полевой, который уже был упомянут мной в разделе о кожных заболеваниях, при лечении крапивницы. Там дана дозировка для взрослого человека. Детям мера другая: 2 чайные ложки измельченной травы на стакан кипятка, довести до кипения и сразу снять с огня, настоять 2 часа и процедить. В годовалом возрасте давать по чайной ложке до 4 – 5 раз в день, с года до трех лет – по десертной, с трех до пяти – по столовой ложке, с пяти до семи лет и старше – по четверти стакана. Принимать отвар до полного исчезновения признаков болезни. В начальном периоде лечения возможны вспышки обострений, болезнь как бы сопротивляется, выходит наружу, но вскоре она начинает ослабевать и при упорном наступлении на нее окончательно капитулирует. Кожные высыпания при сильном зуде можно обмывать более крепким отваром короставника – 1 столовая ложка на стакан кипятка или даже на полстакана. Или же легонько смазывать спиртовой настойкой березовых почек, особенно при экссудативном диатезе – это дезинфицирует, уменьшает зуд и способствует скорейшему заживлению болячек. При отсутствии березовых почек можно сделать примочки с растворами борной кислоты или марганцовки.

\* \* \*

Короставник полевой нигде в продаже не найдешь, он и у травников-то редко встречается, относимый к растениям не первой необходимости. Собрать можно только самому в утренние часы, с началом цветения, вместе с розеткой прикорневых листьев.

Но имеются и самые доступные средства. Например, корни лопуха. Их необходимо мелко истолочь, 1 столовую ложку залить 0,5 литра кипящего молока, закрыть крышкой и настоять 2 – 3 часа. Процедить. Поить ребенка по половине стакана 3 – 4 раза в день в теплом виде.

Или же отварить в 0,5 литра кипятка 1 столовую ложку корней пырея – варить без бурного кипения при закрытой крышке 15 минут, перелить в термос или тепло укутать посуду, настоять 2 часа. Давать ребенку, в зависимости от возраста, от одной че-

тверти до половины стакана 3 – 4 раза в день незадолго до еды.

Лопух с пыреем быстрого излечения не дадут, но очистят кровь и улучшат обмен веществ, без чего не обойтись при диатезе.

Кроме того, летом желателен поить ребенка соком крапивы – его разбавляют тройным количеством воды, кипятят 3 минуты и дают по одной чайной ложке во время еды. Зимой готовят отвар листьев крапивы из 1 столовой ложки на стакан кипятка, варить 5 минут, процедить. Давать по одной столовой ложке 3 – 4 раза в день при катаральном и экссудативном диатезе.

Фитотерапевты рекомендуют для лечения экссудативного диатеза многокомпонентные сборы, вот один из них: корень солодки голой – 10 г, корень лопуха большого – 15 г, корень одуванчика – 15 г, трава череды – 30 г, корневище марены красильной – 30 г. Заливают 10 г смеси стаканом кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают, сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1 – 2 стакана утром. Ребенку дозу уменьшить в соответствии с возрастом.

Когда-то я выписал этот рецепт в тетрадку, но ни разу им не воспользовался – не раздобыл корневище марены красильной, растущей в Азербайджане, Дагестане и других районах Кавказа. Да и приводят меня в смущение указываемые граммы: то ли на весах взвешивать, то ли воспользоваться приблизительной меркой, когда считается, что 1 чайная ложка вмещает 5 г, 1 десертная ложка – 10 г, столовая – 15 г, столовая с верхом – 20 г. Почему бы в рецепте сразу не указать необходимые дозы ложками?

В отношении самого травяного сбора скажу, что он вполне приемлем и способен принести ощутимую пользу, так как компоненты в нем подобраны хорошие.

\* \* \*

Что касается золотухи, то впору вспомнить старинное и уже полузабытое противо-золотушное средство – «Аверин чай». В его состав входят 4 части травы фиалки полевой, 4 части травы череды, 1 часть травы паслена сладко-горького. Одну столовую ложку этого сборного чая заваривают в стакане кипятка, тепло укутывают и настаивают 2 часа. После процеживания дают ребенку по одной столовой ложке 3 – 4 раза в день.

Без всяких колебаний воспринимаю я и другой сложный сбор, испытанный в народе. Смешивают по 10 столовых ложек цветков календулы, цветков ромашки аптечной, цветков яснотки – глухой крапивы, травы полевого хвоща, коры вербы, корней лопуха, 20 столовых ложек травы череды и 30 столовых ложек травы трехцветной фиалки. Этого количества хватает почти на месяц. Приготовление: 4 столовые ложки этого сбора заливают 1 литром холодной сырой воды, выдерживают 1 час, затем ставят на огонь и варят при самом тихом кипении 5 – 7 минут с момента закипания. Сняв с огня, настаивают еще полчаса, процеживают и дают ребенку пить в теплом виде по 3/4 стакана 3 раза в день вместо чая, подслащивая сахаром или медом. Лечение ведется длительно, 3 – 4 месяца подряд. При необходимости через месяц курс можно повторить.

По сути все эти травы нередко используются по отдельности, но собранные вместе они работают дружнее, как хорошо слаженная артель.

В старину не без успеха применяли при золотухе и калину. Нарежут весной молодые побеги с набухшими почками, мелко крошат и заполняют на три четверти ка-

стрюлю, залиют доверху водой и поставят на всю ночь в протопленную русскую печь. В наших условиях это можно сделать в духовке газовой плиты, до нижнего предела убавив огонь; парить 4 – 5 часов. Полученный отвар, процедив, слить в темные бутылки, укупорить и хранить в холодном погребе, либо в холодильнике. Маленьким детям дают по одной чайной ложке 3 раза в день в таком порядке: утром за два часа до завтрака, затем через 2 часа после обеда, а последнюю, третью ложку – через полтора часа после ужина. Подслащивать отвар можно, но из еды надо исключить соленые и кислые блюда.

Полезно также давать золотушным детям по одной чашке натошак сок репы или морковный сок, землянику с молоком, употреблять крапиву во всех видах – в супах, в настое или сок.

\* \* \*

Сок крапивы вообще показан при многих детских заболеваниях. Например, при отставании в росте и общем развитии, а также ночном недержании мочи, кожных заболеваниях, в том числе и от золотухи, готовят коктейль из 250 г сока крапивы, 150 г сока моркови, 100 г сока шпината и 100 г сока яблок зимних сортов, лучше всего антоновки. Хранят в холодном месте. Детям дают по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день.

При плохом развитии, слабости, когда ребенок очень быстро устает, при умственной отсталости толкут в порошок корень солодки, скатывают его с медом в пилюли размером с горошину и дают 2 раза в день по 5 таких горошин, предлагая запить молоком или водой. Помогает это и при анемии, кашле, повышенной плаксивости.

Грудным детям при плаксивости в народе дают пилюли, приготовленные из порошка дудника лесного с медом, весом 0,2 г, примерно, с рисовое зернышко, и только 1 пилюлю в день.

\* \* \*

От родителей нередко приходится слышать жалобы на ночное недержание мочи у ребенка. Давно вышел он из ясельного возраста, ходит в детский сад или в школу – и такой конфуз, такая беда. И к врачам ходят, и к бабкам-шестуньям, а толку никакого.

В народной медицине выработано немало способов борьбы с этим малоприятным заболеванием. Самое простейшее из них – чай из травы зверобоя, рекомендуемый абсолютно всеми фитотерапевтами. Кто-то советует залить литром кипятка 50 г травы зверобоя, нагреть на кипящей водяной бане 15 минут и пить как чай. В другом случае 40 г сушеной травы настаиваются в литре кипятка 2 – 3 часа – пить без нормы в течение дня. Действительно, иногда помогает. Мне известно несколько случаев полного излечения детей от энуреза после того, как они длительное время принимали перед сном стакан такого чая.

Еще больший эффект достигается, когда зверобой в равной пропорции смешивается с травой золототысячника – пропорции для приготовления чая такие же.

Сочетают зверобой и с травой хвоща полевого, тоже в равных частях. Две столовые ложки смеси заливают стаканом крутого кипятка, прячут на водяной бане 15 минут и принимают по четверти стакана 4 раза в день.

Как это ни странно, но зачастую используются мочегонные травы, не только зверобой или хвощ, но и брусника: горсть листьев заваривают в трех стаканах воды, варят 10 минут и дают выпить в 3 приема за день при ночном недержании мочи у детей.

Известны случаи полного излечения от энуреза настоем семян укропа. Детям заваривают 1 чайную ложку в 1/3 стакана кипятка, подросткам и взрослым – 1 столовую ложку в стакане кипятка. Настаивать надо 3 часа в термосе или тепло укутав посуду. Принимать один раз в день всю порцию после ужина. Курс лечения – одна неделя. В народе считается, что таким способом и за такое короткое время возможно излечить от ночного недержания мочи людей любого возраста.

Другой способ лечения частого мочеиспускания и ночного недержания мочи мало известен. Ядрышки из пятидесяти грецких орехов прокаливают в духовке, не пережаривая, и съедают в течение дня, запивая теплой медовой водой. Это для детей старшего возраста. Доза для маленьких в 4 – 5 раз меньше.

И все-таки профилактика – это лучший способ предупреждения болезни. При первых же признаках, когда ребенок, не просыпаясь, начинает мочиться во сне, надо немедленно начинать лечение самыми простыми и безопасными средствами. Если, допустим, давать ему перед сном чайную ложку меда, это удержит в организме мочу до утра. И ко всему прочему укрепит его нервную систему.

\* \* \*

Часто приходится сталкиваться с нарушениями стула у ребенка.

При поносе у младенца самым безвредным закрепляющим средством считается черника – отвар ягод – 1 столовая ложка на стакан воды. Или 1 столовую ложку листьев брусники отварить 5 минут в стакане кипятка, давать от чайной до столовой ложки 5 – 6 раз в день.

При детских поносах находит применение кожура граната – 1 чайная ложка на стакан воды, кипятить 10 – 15 минут, настоять 2 часа. Маленьких детей поить по 1 чайной ложке, старше 4 – 5 лет – по 1 столовой ложке.

Закрепляющих средств много и нет никакой необходимости коллекционировать их в своей домашней аптечке. Зато корни кровохлебки я посоветовал бы иметь в каждой семье. И спиртовую настойку, и сами сушеные корни. По моим многолетним наблюдениям кровохлебка способна лечить не только рядовые кишечные расстройства, но и дизентерию, сальмонеллез.

В детской практике 2 чайные ложки измельченных корней кровохлебки отвариваются полчаса при очень слабом кипении. Дальнейшего настаивания не требуется, минут через десять сразу нужно процедить. Младенцам давать по 25 – 30 капель на ложке воды, от 1 года до 3 лет – по чайной ложке, до 5 лет – по две чайные ложки, а старше – по десертной или столовой ложке до 4 – 5 раз в день. Обычно стул нормализуется очень быстро.

При запорах у детей, если они не вызваны серьезным нарушением кишечной флоры – дисбактериозом, можно прибегнуть к самым простым мерам: дать настои из семян укропа, тмина, аниса. Укроп настаивают несколько часов из расчета 1 чайная ложка на 100 мл кипятка, дают пить по 1 чайной ложке грудничкам, а детям постарше по столовой ложке несколько раз в день после еды. Точно так же настаивают и употребляют настой тмина. Семена аниса кладут 1 чайную ложку на стакан кипятка, настаивают 20 минут.

Маленьким детям при запоре желательно давать морковный сок – это и вкусно, и слабит хорошо. Так же, как и компот из смешанных поровну сушеных яблок и вишен, принимаемый 3 – 4 раза в день. При спастическом запоре можно давать ребенку све-

жевыжатый сок картофеля – от двух чайных до одной столовой ложки несколько раз в день.

Безвреден для малышей настой льняного семени из 1 чайной ложки на стакан кипятка. Выдержав в тепле 5 – 6 часов, поить по 1 столовой ложке или дать выпить перед сном 1/4 – 1/3 стакана, детям старше пяти лет дозу увеличить вдвое. Но длительно принимать нежелательно, и вовсе нельзя при холецистите.

Мягко и уверенно действуют семена подорожника – 1 чайная ложка на 100 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Дозировать соответственно возрасту – от 1 – 2 чайных ложек до 50 мл. После 7 – 8 лет можно дать полностью весь настой – один раз в день, обычно на ночь.

Осенью, обычно в октябре, когда заканчивается листопад, люблю я собирать плоды крушины слабительной – жостер. Они очень похожи на черемуху, такие же черные и блестящие, только чуть помельче. В еду не годятся, зато, высушенные в тепле, превосходно действуют как верное и очень нежное слабительное, причем одноразового приема отвара хватает на то, чтобы кишечник несколько дней функционировал нормально. Для маленьких детей 1 чайную ложку ягод завариваю в 100 мл кипятка, отвариваю на слабом огне 1 – 2 минуты и настаиваю 2 часа. После процеживания можно давать по 1 столовой ложке 2 раза в день, утром и на ночь, не более двух раз в неделю. Жостер хорош при детских запорах, вызванных дисбактериозом. Длительно применять его, как и всякое другое слабительное, нежелательно, может наступить привыкание. Ему на смену может прийти настой травы льнянки обыкновенной – 2 чайные ложки на стакан кипятка, выдержать в тепле 2 – 3 часа, процедить и поить ребенка по столовой ложке несколько раз в день при атонических запорах.

\* \* \*

Детские инфекционные болезни подлежат лечению в стационаре, или, если даже на дому, то под наблюдением врача.

Правда, и в этих случаях народная медицина имеет свои средства. При кори, например, для скорейшего выступления сыпи ребенку дают пить настой плодов боярышника. Их надо пропустить через кофемолку или истолочь в порошок, 2 чайные ложки настоять в 200 мл кипятка 4 часа, процедить и выпоить весь настой в течение 3 – 5 часов дробными порциями. Или сделать отвар из цветков фиалки трехцветной – 2 чайные ложки на 200 мл горячей воды, довести до кипения и через полторы-две минуты выключить огонь, настоять полчаса, процедить, давать пить в течение дня. Делать это необходимо по той причине, что слабое, медленное наружное выступление сыпи может вызвать высыпание на внутренних органах, а это способно привести к тяжелым последствиям.

Молодым родителям желательно иметь в домашней аптечке сушеные корни огородной петрушки. Одну столовую ложку измельченных корней (летом можно воспользоваться и свежими) заваривают в стакане кипятка, настаивают в термосе, либо тепло укутывают посуду, 8 часов – до утра. Процеживают и дают ребенку по одной столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Считается, что такой настой из корней петрушки быстрее выгоняет сыпь при кори и скарлатине, облегчая и сокращая продолжительность тяжелой болезни.

При скарлатине, не вступая в противоречие с антибиотиками и другими медикаментами, способны оказать пользу домашние препараты из бедренца камнеломки.

Одну столовую ложку измельченных корней варят 10 минут на малом огне в 0,5 л воды, затем переливают все содержимое в термос на 4 часа, или столько же времени настаивают, тепло укутав посуду. Дают ребенку от одной трети до половины стакана 3 – 4 раза в день до еды. Еще лучше всегда иметь под рукой спиртовую настойку корней бедренца, которую при скарлатине принимают по 15 капель на столовой ложке воды 3 раза в день до еды.

Истолченный в порошок корень бедренца смешивают с медом и скатывают в пилюли величиною с горошину. На каждую порцию отмеривают полграмма (примерно, 1/10 чайной ложки). Через каждые 4 часа принимать по одной пилюле, запивая водой, при дифтерии. А пораженные налетом места в горле смазывают водочной настойкой плодов софоры японской или золотого корня – родиолы розовой. Делают это с помощью намотанной на палочку ваты, обмакивая ее в настойке.

Дифтерия – страшное заболевание, уносящее немало жизней (в пятилетнем возрасте сам едва выжил после нее). Вот почему в свое собрание рецептов народной медицины я включил на всякий случай такой совет: измельчить и отжать из лимонов, клюквы, а еще лучше из брусники (из чего-то одного, что окажется под рукой) два стакана сока. Один стакан, подогрев, дать больному выпить маленькими глотками. Вторым стаканом теплого сока полоскать горло через каждые полчаса. В выжимки, оставшиеся после получения сока, влить одну рюмку спирта, размешать и наложить компресс на горло. Болезнь, якобы, излечивается за три дня.

Разумеется, за лечение дифтерии я ни при каких обстоятельствах не возьмусь, пока имеются на то специальные медицинские службы. Но ведь могут возникнуть экстраординарные ситуации, когда до врача не скоро доберешься, а помощь больному требуется неотложная. И тогда, как знать, этот нехитрый народный способ спасет чью-то жизнь.

\* \* \*

Очень опасен для маленьких детей бронхит, а в последние годы все чаще приходится сталкиваться с астматическим бронхитом, практически не поддающимся медикаментозному лечению. В разделе «Растения при легочных заболеваниях» я дал достаточно полное описание методов лечения с конкретными примерами, но сейчас представляется возможность уточнить рецепты по возрастным границам.

При аллергических формах астматического бронхита детям от 1 года до 3 лет стойкий лечебный эффект дают такие пропорции травяных сборов: багульника – 1 полная чайная ложка, травы мелкой жгучей крапивы – 1 неполная чайная ложка, столько же травы трехцветной фиалки, четвертая часть чайной ложки корня валерианы – все это заварить на ночь в термосе в 0,5 л кипятка, утром процедить. Ополоснуть термос и влить настой обратно для хранения – он готовится на 2 дня. Давать ребенку по 1 столовой ложке на каждый год жизни, то есть от одной до трех, за день принять 3 – 4 раза. Первый курс лечения 16 – 18 дней.

После 7 – 10 дней перерыва назначается второй курс. К указанному сбору прибавляется 1 чайная ложка травы иссопа лекарственного и половина чайной ложки измельченного корня солодки. Приготовление и дозировки остаются такими же. Второй курс лечения длится 22 – 24 дня.

Опять делается перерыв на одну-полторы недели и проводится заключительный третий курс. Из указанной смеси исключается валериана, добавляется 1 полная чай-

ная ложка цветков мать-и-мачехи, а количество солодки увеличивается до 1 чайной ложки почти вровень с краями. Курс лечения 14 – 16 дней.

Одновременно назначается отвар корня копытня – только с двухлетнего возраста. Измельченного корня берется четверть чайной ложки на 150 мл кипятка, парить на водяной бане 30 минут, после остывания процедить. В начале каждого из трех курсов давать ребенку по 1 чайной ложке – не больше! – 3 раза в день на протяжении 12 – 14 дней.

Копытень, как и багульник, относится к ядовитым растениям, поэтому дозировку соблюдать надо предельно точно.

Детям от 3 до 5 лет количество багульника и крапивы в сборах увеличивается до 1 десертной ложки. Принимать настой по 50 мл 4 раза в день. Отвар копытня также по 1 чайной ложке, но уже до 4 – 5 раз в день.

Детям после 5 лет, в зависимости от тяжести заболевания, можно оставить предыдущий сбор, но часто приходится его усиливать: багульника – полторы столовые ложки, крапивы жгучей – полную столовую ложку, столько же фиалки трехцветной, вале-рианы – половина чайной ложки, иссопа – 2 чайные ложки, цветков мать-и-мачехи – столовая ложка, корня солодки – 1 чайная ложка, кроме того прибавляется половина чайной ложки травы эфедры. Все это заваривается в 1 литре кипятка на ночь в термосе. Пить по 75 – 100 мл 4 – 5 раз в день, можно некоторое время спустя после еды.

Отвар копытня готовится из половины чайной ложки на 200 мл кипятка, назначается по 1 столовой ложке до 4 – 5 раз в день. Во всем остальном схема лечения одинакова – и протяженность, и перерывы такие же.

Должен предупредить, что это лечение астматические приступы не купирует, можно пользоваться на первых порах теофедрином, ингаляторами или другими уже привычными средствами, но к концу первого – к середине второго курса приступы наступают реже, заметно ослабевают, затем и вовсе исчезают, в большинстве случаев навсегда.

\* \* \*

При лечении бронхиальной астмы копытень, как мною замечено, выступает не в качестве приложения, а как необходимейший элемент всего комплекса. Он входит в число моих излюбленных лекарственных средств, назначаемых даже при онкологических заболеваниях. Часто выручает и при детских болезнях. Особенно при судорогах. Способ приготовления отвара тот же, что и при астме: чуть более половины чайной ложки измельченных корней копытня на стакан кипятка, томить на заранее приготовленной водяной бане 30 минут. Еще лучше вместо воды использовать молоко, но в этом случае отвар двое суток не выдерживает, быстро закисает и становится непригодным. Ребенку дают пить всего один раз в день 1 столовую ложку – с утра.

\* \* \*

При судорожных проявлениях и эписиндроме неплохо проявляет себя чистец лесной: половина чайной ложки травы заваривается в 100 мл кипятка, настаивается 1 час. Детям до 5 лет давать по 1 чайной ложке 3 раза в день, а постарше – по 1 столовой ложке 2 – 3 раза. Превышать дозировку не следует. Иные нетерпеливые родители, пренебрегая предупреждениями, готовы выпить своему чаду хоть целый стакан травяного настоя в обманчивом ожидании незамедлительного результата. Но надо по-

мнить о том, что травы – те же лекарства, ведь и таблетки не станешь глотать пригоршнями.

\* \* \*

При детской эпилепсии, кроме лесного чистеца, мне приходилось наблюдать положительное действие домашнего препарата из дикорастущего пиона уклоняющегося – в народе его называют марьиным корнем. Редким он сделался в природе, разве что на Алтае не весь уничтожен. Приходится выращивать его самому, привозя саженцы издалека. В последнее время я приспособился разводить его на неприметных лесных полянках, где не увидишь празднующегося люда, куда обычно выезжаю за другими травами. В народной медицине прежде всего ценится и используется корень, хотя цветы и семена, тоже обладающие высокими целебными свойствами, собирают реже – это уже считается роскошеством, в большом количестве их не наберешь.

Я караулю момент цветения и обрываю пурпурово-розовые лепестки. В данном случае не так уж и много их требуется: 3 столовые ложки, высушенных и измельченных, на 0,5 л сорокаградусного спирта. Настаивать надо в темном месте не меньше месяца. Взрослым при эпилепсии положено пить по 1 чайной ложке 3 раза в день. Детям до 5 лет по 1 капле на каждый год жизни, капая из пипетки в чайную ложку воды. Давать 2 – 3 раза в день. До 10 лет – от 8 до 15 капель на столовой ложке воды. Старше – до 30 капель на один прием, тоже на воде. Лечение длительное. Через месяц делается перерыв на 10 дней, затем курс повторяется.

При детских судорогах и эпилепсии можно испробовать и совершенно безвредное средство: 2 столовые ложки травы спорыша отварить в течение двух минут в 0,5 литра молока. Процедить и давать по полстакана 3 – 4 раза в день. Плохо развивающимся детям полезно добавить в этот отвар 2 – 3 чайные ложки меда.

\* \* \*

Конечно, бывают сложные случаи. Из Бугуруслана привезли восьмилетнюю девочку. Больна с трехмесячного возраста. Лимфатический диатез, туберкулез желез. На шее крупные горошины по лимфоузлу, под мышками с лесной орех шишки. Бывают обмороки, часто падает, страдает головными болями. Под вопросом лунатизм. Перенесла болезнь Боткина. Много лежала в стационарах, показывали специалистам в столичных городах. Ничто не помогает. Девочка чахнет.

Проще было бы, конечно, отказаться от нее. Но и помочь хотелось хоть чем-нибудь: не отпускать же с пустыми руками и разбитыми надеждами. Назначил многопрофильный комплекс лечения. Пока воздерживаюсь от его полного описания, так как случай единичный, и я не имею права делать какие – то обобщения. Отмечу лишь, что и года не исполнилось с начала лечения, как состояние девочки значительно улучшилось, опухшие железы и лимфатические узлы пришли в норму – исчезли и горошины, и шишки. Стабилизировались анализы крови. Мною назначались препараты софоры японской, купены, донника, земляники лесной, цетрации, цикория, одуванчика и целого ряда других растений. Но я склонен думать, что в первую очередь к исчезновению опухолей причастен чистец лесной – уже через месяц с небольшим все стало приходить в норму после компрессов из его распаренных листьев и приема внутрь настоя. Готовился он из расчета 1 чайная ложка на стакан кипятка, через час процедить, принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Так что лишний раз я имел

возможность убедиться в том, что компрессы из листьев и примочки из настоя чистеца лесного при воспаленных железах являются безотказным средством. Кроме того, при назначении учитывалось и то, что чистец показан при болезнях желудка и печени, обмороках и как средство, улучшающее мозговое кровообращение.

\* \* \*

Существует еще один вид заболеваний детей, значительно участвовавший в последнее время, – дисбактериоз кишечника. Как правило, он бывает вызван стафилококковой инфекцией. Случается дисбактериоз и после введения новорожденному антибиотика. Так или иначе, но в кишечнике уничтожается полезная флора, отчего нарушаются его функции. Отсюда берут начало другие болезни.

Из растительных средств самым лучшим от дисбактериоза можно считать курильский чай. Это невысокий кустарник с многочисленными стеблями с красновато-коричневой, а местами и серой, отслаивающейся корой. Листья перистые, чаще с пятью листочками. Желтые цветки с пятью лепестками довольно крупные, одиночные. Любит он каменистые склоны и галечниковые берега горных рек, образуя иногда целые заросли. Очень декоративное растение, жаль, встречается редко, только в горах, да и то не всюду. Хотя и называют его курильским, но с тем же успехом можно было бы назвать алтайским, восточно-казахстанским, уральским – по местам произрастания. А чай из его листьев и цветков действительно пили народы, обитавшие от Урала до Курил.

Курильский чай нормализует обмен веществ, лечит желудочно-кишечные и женские заболевания, цистит, дуоденит, действует мочегонно и – как ни парадоксально – излечивает от ночного недержания мочи. Но основное его назначение все-таки – дисбактериоз. Заваривают 1 – 2 чайные ложки высушенных листьев и цветков курильского чая в стакане кипятка, настаивают полчаса и дают детям по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день. Это для самых маленьких. Детям от 3 до 5 – 6 лет 1 столовую ложку заливают стаканом кипятка, томят на водяной бане 30 минут и дают пить по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Взрослые принимают по полстакана отвара 3 – 4 раза в день также до еды.

По моим наблюдениям, восстанавливает кишечную флору при дисбактериозе и другой чай – кипрей, иван-чай. 1 столовую ложку высушенных листьев надо залить стаканом кипятка, настоять в термосе до утра. Маленьким детям – до 5 лет – давать по 1 столовой ложке несколько раз в день в процессе еды, детям постарше – до 1/4 стакана. Взрослые могут пить по полстакана 4 раза в день во время еды.

# РАСТЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Предлагаемые здесь рецепты собирались без претензий на какие-либо обобщения, из всевозможных источников, зачастую без ссылок на них. Ведь это делалось походя, от случая к случаю и на всякий случай – вдруг пригодится, и до последнего времени они оставались разрозненными, разбросанными в записях разных лет. Лишь когда возник замысел собрать их вместе, свести в единое целое, осмыслить глубже, чтобы систематизировать по конкретным заболеваниям, мне самому такая работа показалась чрезвычайно интересной, тем более что подобных аналогов в современной литературе по фитотерапии пока не встречал.

Сведения о растениях, применяемых для лечения женских заболеваний, можно почерпнуть почти всюду, а вот о мужских болезнях лишь в редких случаях попадают на глаза скудные упоминания, будто их вовсе не существует. Между тем мужчины болеют не меньше, чем женщины, и наиболее часто это проявляется при воспалении предстательной железы, в снижении половой потенции или ее полном отсутствии.

## ИМПОТЕНЦИЯ

Помню, от души смеялся над забавным эпизодом в романе В. Пикуля «У последней черты», когда Распутин впал в глухую депрессию: сидел на постели и днем и ночью, нечесан, немыт, в одном исподнем, мычал непонятно: «М-м-м, беда... пропал я, беденькой!» Произошло невероятное: Распутин стал импотентом. Он плакал: «Хосподи, на што ж я жить буду теперича?..»

Финал разгульной жизни «святого старца» Гришки Распутина, таскавшего в банные номера придворных статс-дам и фрейлин, не брезговавшего и уличными проститутками, вполне закономерен. Об этом и вспоминать не стоило бы, если б Распутина не избавил от «маленькой мужской неприятности» профессор Бадмаев, тонкий знаток тибетской медицины. Если верить Пикулю, сохранился документальный рассказ Распутина: «Зачем ты не бываешь у Бадмаева? Ты иди к нему, мила – ай... Больно хорошо лечит травушкой. Даст тебе махонькую рюмочку настойки и – у-у-ух как! – бабы тебе захочется...» Какие травы, какую настойку давал ему Бадмаев? Это остается тайной. Ответа не найти и в книге П. А. Бадмаева «Главное руководство по врачебной науке Тибета Жуд-Ши». Одно ясно, что это было не излечивающее, а подстегивающее средство, без которого Распутин не мог обойтись до конца своих дней. Зато в трактате тибетской медицины «Чжуд-ши», изданном у нас недавно и звучащем в современной транскрипции, есть очень важный совет:

*Недопустимы противоестественные сношения, а также с чужими (женщинами), с уродливыми, беременными, утомленными и больными.*

*Также нельзя сношаться во время месячных.*

*Зимой страсть усилена и число сношений не ограничивается.*

*Осенью и весной можно через два дня, а летом – раз в полмесяца.*

*В противном случае органы теряют силу...*

Не зря говорят, что предупредить болезнь легче, чем лечить ее. В данном случае это не просто совет, но и ценнейший рецепт для предотвращения импотенции.

\* \* \*

Ослабление половой потенции может быть вызвано и многими другими причинами, не связанными с нарушением неправильного образа жизни. Я не стану останавливать на них внимание, пускай этими вопросами занимается врач-сексопатолог. Здесь важнее поговорить о растениях, поддерживающих человека, когда «органы теряют силу». Они могут быть самыми неожиданными. Взять, к примеру, анис. Всем он известен. Пользовался популярностью у древних греков, египтян и особенно у восточных народов. Авиценна пишет о нем: «Он усиливает отделение мочи и белей, очищает матку от жидких белых истечений, побуждает к соитию». Амирдовлат Амасиаци тоже указывает на то, что анис «усиливает половое влечение». В старинном русском «Лечебнике» также делается упор на анисовое масло: «Аще его в естве приемлют, и то мужем и женам охоту и к совокуплению и любовь подает и всякую потребу согревает». Масло употреблялось внутрь «в естве», то есть с едой, приправленной, вероятно, по вкусу. Авиценна указывает точную меру: полная доза на один раз отдельно, то есть без добавления других лекарств, полдирхама – это 1,5 грамма истолченных семян.

\* \* \*

Трудно сказать, использовал ли Бадмаев для своих настоек анис, но не исключено, что в сложные составы мог включить как вспомогательные компоненты семена люпина, посевного индау, мелегетский перец, дынное семя, кунжут, семена дикой кассии, орешки пинии, семена моркови, петрушки, крапивы, спаржи, плоды волчьего лыка, семена клевера, сельдерея, пажитника – это неполный перечень одних только семян, применявшихся в восточной медицине.

У пажитника, относящегося к семейству бобовых, созревшие семена черного цвета, плоские. Их отваривают в меду, сушат и толкут в порошок. Принимают на кончике перочинного ножа, запивая водным настоем семян спаржи. Эти круглые красные шарики семян, взятые после увядания травы, мельчат, заваривают из расчета 12 – 15 штук на стакан кипятка, оставляют настаиваться на ночь. Пьют по четверти стакана 3 – 4 раза в день. Кстати, семена спаржи и поныне используются в гомеопатии от импотенции.

Авиценна использовал пажитник в разных сочетаниях. Вот одно из них: «К числу превосходных лекарств, не отличающихся сильной, чрезмерной теплотой, принадлежит и следующее: берут пажитник и финики и варят то и другое, пока состав не поспеет, затем берут финики, вынимают из них косточки, сушат их, толкут и замешивают на меду. За один раз принимают примерно джиллавзу и запивают набизом». Набиз – алкогольный напиток, его можно заменить в наших условиях коньяком в количестве одной столовой ложки. Джиллавза – мера веса, равная 4,25 грамма.

\* \* \*

Здесь часто придется ссылаться на Авиценну и Амирдовлата, потому что многие их рекомендации служат как бы пробным камнем для определения ценности тех или иных растительных средств.

Возьмем русскую народную медицину. В ней часто используется водный настой корневищ аира при ослабленной половой деятельности. У Авиценны тоже говорится об этом: «Аир увеличивает похоть и возбуждает страсть». Амирдовлат пишет об аире: «Он увеличивает половую силу у людей с холодной и влажной натурой». Когда совершенно разные медицинские источники дружно указывают на одно и то же растение, стало быть, оно в самом деле заслуживает пристального внимания.

Клубни любки двулистной и зеленоцветной, ятрышника мужского и других его видов издавна применялись при импотенции. На Украине любку до сих пор называют «люби мене, не покинь». Ценятся ятрышники и в народной медицине Беларуси. У Авиценны отмечено это же качество: «Ятрышник возбуждает похоть и способствует соитию, особенно если принимать с вином». Интересные сведения о ятрышнике дает Амирдовлат Амасиаци: «Если человек ежедневно съест по 2 мтхала его корня, то половая сила у него увеличится. А если положить ятрышник в оливковое масло и съесть, то укрепит половой член». (Мтхал – 4,414 г).

О крапиве у Авиценны говорится: «Крапива возбуждает похоть, особенно – ее семя с уваренным вином, и раскрывает устье матки, так что она принимает мужское семя. Такое же действие оказывает крапива, если ее есть с луком и яйцами». Тут невольно задумаешься над тем, почему некоторые травники дают мужу и жене пить отвар семян крапивы на портвейне. Мне попался в руки такой рецепт: 5 столовых ложек семян варить 5 минут в 0,5 литра вина, принимать по 50 мл перед сном. Портвейн должен быть виноградным, а не каким-нибудь суррогатом.

Амирдовлат тоже указывает на семена крапивы, что они «укрепляют половой член и увеличивают половую силу... Если же семена ее размельчить, смешать с медом и смазать половой член, то он увеличится и опухнет», то есть возникнет эрекция.

В книге Амирдовлата Амасиаци «Ненужное для неучей» очень много внимания уделяется растениям, повышающим половую потенцию. Проблема эта, по-видимому, была злободневной во все времена. Я не поленился и сделал выписки о наиболее доступных растениях, на которые, при необходимости, можно было бы опереться. Пускай нынешние сексопатологи предлагают новейшие препараты и искусственные эректоры. Все это мне напоминает вставную челюсть, в то время как куда лучше иметь данные от природы собственные зубы. Вот и в отношении мужской потенции желательно использовать скрытые возможности собственного организма, помогая ему вполне доступными растительными средствами.

В восточной медицине чаще всего назначались семена растений или их клубни и луковицы. Всюду весной украшают сады и газоны цветущие нарциссы. Об их лечебном действии нигде не говорится. Амирдовлат пишет: «Если же взять луковицу нарцисса и смазать половой член, то очень укрепит его. А если 3 луковицы этого лука размочить в течение одного дня и одной ночи в молоке, растереть и смазать половой член, кроме головки, то укрепит его у страдающего половым бессилием и принесет большую пользу. Об этом сказано много похвальных слов». Или же взять известный всем гладиолус: «У него два корня, сидящие один над другим и похожие на мелкие луковицы: нижний сморщенный и верхний – полный... Если же верхнюю луковицу съесть с вином, то усилит половую потенцию. А если съесть нижнюю, то подавит половую потенцию».

Из огородных растений упоминается свекла: «А если корень сварить и дать съесть, то сделает обильным семя и усилит половую потенцию». О редьке говорится: «Сок ее

листьев делает обильным семя и укрепляет половой член». Съедаемые регулярно 3 зубчика чеснока «делают приятным соития для человека, который не испытывает удовлетворения». Что же касается репы, то «если приготовить из нее вино, то согреет почки и усилит половую потенцию». А «если кто-нибудь съест семена репы или разотрет их и выпьет, у того окрепнет половой член... Доза их на прием – 4 драма». (Напомню, что драм – 2,942 г). Еще об одном огородном растении: «Если семена петрушки растолочь, смешать с равным количеством сахара и бычьей желчью и пить в течение 3 дней, то очень усилит половую потенцию. Но пищей должно служить мясо жирного петуха». Дозировка семян указывается та же – 4 драма. Семена репчатого лука тоже «усиливают половую потенцию у людей с холодной натурой. Многократно испытано». У капусты семена «делают обильным семя, если употреблять 1 драм их». Такое же количество семян моркови, смешанные с сахаром, «вызывают половое желание». У люцерны посевной «если съесть ее семена или листья, то сделает обильным семя и усилит половую потенцию».

Из дикорастущих растений мое внимание сразу привлек копытень, который я обычно использую при астме, легочно – сердечной недостаточности и целом ряде других серьезных заболеваний. Но оказывается он, если «растолочь, смешать со свежим молоком и смазать в паху, то усилит половую потенцию и укрепит половой член». Авиценна указывал на то, что копытень при приеме внутрь увеличивает количество мужского семени.

Орешки пинии Авиценна вводил в состав многих сложных лекарств от полового бессилия, применял их и в отдельности: «Они сильно увеличивают половое влечение и количество семени, если есть с кунжутом, с леденцом, с медом и с патокой». Пиния – это вид сосны, растущей в Средиземноморье. Ее семена крупнее и вкуснее, чем у сосны сибирской – кедра. Однако есть намек и на более мелкие кедровые орешки: «Что касается мелких, то это треугольные орешки с более плотной кожурой и более острой на вкус сердцевинкой, в которой есть едкость и терпкость. Мелкие орешки более подходят на лекарственное средство...»

Действительно, орехи кедра не столько лакомство, сколько лекарство. Это известно с глубокой древности. В XVIII веке академик П. С. Паллас, побывавший с экспедицией в Сибири, отметил, что кедровые орехи восстанавливают мужскую силу, возвращают человеку молодость. Наиболее популярно молоко, приготовляемое из ядрышек: их растирают, постепенно приливая воду. Образуется ароматная белая эмульсия, в самом деле очень похожая на молоко, ощутимо поднимающая тонус, вызывающая прилив сил и бодрости. Можно пить по 2 – 3 чайные чашки в день.

\* \* \*

Сибиряки, помимо кедра, давно выявили способность лечить импотенцию настоек левзеи сафлоровидной, называемой маральим корнем. Человека навели на мысль использовать это растение олени-маралы, которые подкапывали копытами и поедали корневища в период гона, в разгар половой охоты.

Левзея хорошо выращивается в культуре, на садовом участке. Ее химический состав изучен недостаточно, основные действующие вещества не выявлены, но на практике установлено, что как стимулирующее и тонизирующее средство она безвредна. Лишь гипертоникам для длительного применения не показана – повышает давление. Маральим корнем, кроме импотенции, лечат хронический алкоголизм, функциональ-

ные расстройства нервной системы, умственное и физическое переутомление.

Из корней готовится спиртовая настойка. Можно воспользоваться аптечным препаратом, однако я предпочитаю делать настойку сам. Чистый спирт наполовину развожу водой или пользуюсь водкой, на пол-литра кладу 100 граммов хорошо измельченного корня и настаиваю не меньше 45 дней при равномерной комнатной температуре, в темном месте. Доза назначается индивидуально – от 20 капель до 1 чайной ложки на прием, 3 раза в день до еды, вечером не позднее чем за 4 – 5 часов до сна. Курс лечения до двух месяцев, затем перерыв. Лучшее время – осень, зима, весна. В летнюю жару лечение прекращается.

\* \* \*

Усиливает мужскую потенцию эспарцет сибирский – растение из семейства бобовых, с густыми длинными кистями мотыльковых, розовато-пурпуровых цветков. Хороший медонос, ценный корм для скота. Любит степные места, сухие склоны холмов. Хотя и называется сибирским, но встретить его можно и в европейской части страны. Близок к нему эспарцет донской, отличающийся более светлыми розовыми цветками.

Используется корень. Одну столовую ложку заливают 300 мл кипятка, еще кипятят 5 минут и оставляют настаиваться на ночь. Утром и днем пьют по 50 – 60 мл, перед ужином – весь оставшийся отвар.

\* \* \*

В народе при половом бессилии назначают иногда можжевельник. Только не ягоды и веточки, как при болезнях печени, почек и нервов, не корни, как при артрите, а снятую с кустарника кору. Измельченную, ее замачивают на ночь из расчета 4 чайные ложки на 0,5 литра воды, утром кипятят на слабом огне 15 минут, принимают по 100—150 мл 3 раза в день как средство, возбуждающее половую деятельность.

\* \* \*

Столь же доступен и прост в обращении черныбыльник – полынь обыкновенная. Травы и корни применяются при раз личных нервных болезнях, злокачественных опухолях, а семена – против импотенции.

Водный настой готовится из чайной ложки семян на стакан кипятка, заваривается на ночь, выпивается в течение дня. Делают и спиртовую настойку: 5 – 6 столовых ложек на 0,5 л водки. Выдержать 3 недели, время от времени встряхивая. После процеживания пьют по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день до еды.

Семена черныбыльника можно растереть в порошок и принимать по чайной ложке (вровень с краями) также 3 – 4 раза, запивая отваром корней ясенника душистого. Корни его измельчают в ступке, 1 чайную ложку заливают стаканом кипятка, парят на водяной бане под крышкой 30 минут. Это дневная доза.

\* \* \*

При многих заболеваниях применяется подмаренник настоящий – душистая желтая кашка, пахнущая медом. До сих пор речь шла только о надземной части растения, цветках и траве, а вот корни, оказывается, тоже не без пользы – возбуждают половую активность, издавна применяются при импотенции. Даже у Амирдовлата можно прочитать: «Если же съесть его корень, то увеличит половую силу».

Наши травники десертную ложку корней этого вида подмаренника варят на слабом огне 5 минут. Мера для воды – 200 мл. В своих записях я обнаружил, что иногда воду заменяют виноградным вином, варят так же. Принимать надо по 50 мл до еды. В диету ежедневно включают вареную и свежую тертую морковь.

\* \* \*

Имеется немало других растений, известных широкому кругу людей, интересующихся траволечением. Среди них первое место занимает женьшень, за ним следуют элеутерококк, заманиха, золотой корень. Менее известно применение от импотенции марьиного корня, так называют в народе пион уклоняющийся. Спиртовую вытяжку из корня назначают индивидуально от 20 капель до одной чайной ложки на один прием 3 раза в день, но есть у меня сведения о большой пользе растертых в порошок семян, принимаемых в микродозах – на самом кончике перочинного ножа. Средство безвредное, однако имеет значение именно такая дозировка.

Ко всему прочему следовало бы добавить настой листьев подорожника, положительно влияющего на функцию мужских половых желез, ромашку аптечную, тоже нормализующую половую потенцию. Благоотворно влияет на мужские органы настой травы дурнишника – чайная ложка на стакан кипятка, парить на водяной бане 15 минут или настоять полтора-два часа, пить до полутора-двух стаканов в день.

Отвар корня копытня – половина чайной ложки на 200 мл кипятка, парить на водяной бане 30 минут, принимать по 1 – 2 столовые ложки 5 – 6 раз в день – увеличивает количество мужского семени.

При недостаточности сперматогенеза пьют сок сурепки – по 20 – 30 мл 4 раза в день после еды.

\* \* \*

В гомеопатии от импотенции давно используется эссенция из свежих корневищ кубышки желтой. Кубышка относится к съедобным растениям. В голодные годы из высушенных корневищ мололи муку. Если их отварить свежими в соленой воде или пожарить на сковороде у походного костра, получается довольно пикантное блюдо. Но сырыми пользоваться нельзя – ядовиты. Лишь после термической обработки они становятся неопасными. Об этом следует помнить тем, кто хочет избавиться от импотенции. Если нет возможности обратиться к врачу-гомеопату, можно самому изготовить спиртовую настойку. Корневище – свежее – измельчается в мясорубке. Полученная масса в равных объемах смешивается с водкой – стакан на стакан. Настаивается 2 недели. Процеживается через плотную ткань. К 150 мл полученной настойки приливается 350 мл водки. В первую неделю начинают пить по 10 капель на рюмке воды 3 раза в день, во вторую неделю – по 20, в третью – по 30, а начиная с четвертой недели – по 50 капель. Лечение длительное, продолжается до тех пор, пока не будет выпито все лекарство.

Любопытно, что цветы кубышки обладают обратным действием: водный настой из них дают пить при повышенной половой возбудимости. Оказывается, существует и такое заболевание, доставляющее человеку немало неприятностей.

# ПОВЫШЕННАЯ ПОЛОВАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ

Пускай этому состоянию не завидуют импотенты, это оборотная сторона медали, неприятная и болезненная, истощающая нервы, изнуряющая силы, отрицательно влияющая на психику. Учащаются ночные поллюции, иногда возникает приапизм – сильная беспричинная эрекция без всякой на то необходимости и страсти. Еще врачи древности отмечали, что этот недуг, если его не лечить, приводит к вытяжению семенных сосудов и образованию в них воспалительных процессов.

Цветы желтой кубышки, а также белой водяной лилии в количестве двух-трех штук настаивают 5 – 6 часов в стакане теплой кипяченой воды (не кипятка!) и пьют по одной винной рюмке 3 – 4 раза в день. Цветки можно высушить на зиму.

Неплохо проявляет себя и обыкновенная душица, как свежая, так и сушеная, которую заваривают и пьют вместо чая без особенного ограничения. Душица несколько не ослабляет мужскую потенцию, как это принято считать, однако после регулярного ее приема поллюции исчезают.

\* \* \*

Восточные лекари от повышенной половой возбудимости рекомендовали сон на подстилке из лепестков роз. А средством, успокаивающим похоть у женщин, считался сок лимона.

На Руси болезненную возбудимость устранили свежим соком, выжатым из тростника. Или давали пить отвар ряски болотной. В ней, конечно, нет той изысканности, как в лепестках роз, но успокаивающее, десенсибилизирующее действие ряски подтверждено современными исследованиями.

Выращиваемый в огородах портулак тоже препятствует половому возбуждению, если принимать настой из свежей травы – две щепотки на стакан кипятка, дать настояться несколько часов, пить по одному глотку 4 раза в день. Интересно отметить, что портулак, обладающий противовоспалительным и мочегонным действием, китайская медицина использует для лечения гонореи.

\* \* \*

Из семейства вербеновых произрастает в диком виде в южных районах нашей страны витекс священный, а попросту – прутняк, кустарник с пятипальчатыми листьями и метелочками цветков на концах стеблей. Авиценна отмечает следующие его свойства: «Это одно из лекарств, которые увеличивают отделение молока и в то же время уменьшают прилив семени. За один раз его пьют до одного дирхама. Сидеть в отваре прутняка полезно при болях в матке и опухолях в ней. В питье с пулегиевой мятой и при окуривании прутняк сушит семя. Если несколько его стеблей подложить в постель под спину, то это препятствует поллюциям и эрекции. Дымом прутняка окуривают женщин при усилении похоти... Из него делают лекарственные повязки с топленым маслом при затвердении яичка, особенно полезны для этого его семена».

Дирхам – 2,975 грамма, стало быть, внутрь можно принимать за один раз около трех граммов семян прутняка.

Авиценна дает интересные сведения и о кориандре. Плоды этого эфиромасличного растения известны как пряность, а в народной медицине применяются для лечения желудка, кишечника, желчного пузыря, иногда как успокаивающее и противосудорожное средство. Дают кориандр и при повышенной половой возбудимости – одну

чайную ложку семян кипятят 3 минуты в стакане воды, делят на три дневные дозы. Однако сильно увлекаться кориандром не следует. Авиценна предупреждает: «Свежий и сухой кориандр разбивает силу похоти, прекращает эрекцию и высушивает семя. Выжатый сок кориандра, если его выпить около четырех укий, убивает, вызывая тоску и обморок. И вообще не следует злоупотреблять этим лекарством».

Конечно, указанная доза велика – это около 120 граммов свежего сока, надо быть сумасшедшим, чтобы выпить столько, но даже не в лечебных целях, а в качестве приправы к кушаньям надо знать меру киндзе – так называют кориандр в быту.

Из пряностей, обычно действующих на мужскую потенцию возбуждающе, таких, например, как гвоздика, корица, перец, совершенно обратным действием, подобно кориандру, обладает тархун – полынь эстрагон. Травой приправляют мясные и рыбные блюда, ее добавляют в салаты, соленья, маринады, но при частом употреблении она может снизить половую активность.

Это относится и к капусте. Если ее семена увеличивают количество вырабатываемой спермы, то она сама при постоянном употреблении «прекращает выделение семени» – на это указывает Амирдовлат Амасиаци. О щавеле он пишет: «Если его сироп дать захмелевшему, то отрезвит. Но он уменьшает половую силу». По его мнению подавляют половую потенцию кувшинка, иссоп, дымянка лекарственная, рута пахучая. Даже казалось бы безобидный девясил, «если съесть слишком много, то испортит кровь и высушит семя».

При частых поллюциях и приапизме лучше воспользоваться хмелем. Он благотворней для нервной системы, заодно улучшает работу желудка, печени, почек. На день хватает трех-четырех шишек, заваренных стаканом кипятка.

## ПРОСТАТА

Воспаление предстательной железы тоже можно лечить растениями. Хорошо подходит для этой цели грушанка круглолистная, обитательница хвойных и смешанных лесов, таежной местности, горно-лесных районов. Ее овально-округлые листья на длинных черешках, собранные в прикорневую розетку, плотные, кожистые, зимующие под снегом. Осенью своим зеленым цветом они хорошо видны на фоне желтеющих, пожухших лесных трав. Из прикорневой розетки поднимается невысокий, тонкий стебель с реденькой кистью белых, иногда с легким пурпурным оттенком, мелких цветков. При желании определить и отыскать это растение нетрудно, но при условии, что отыщется место произрастания. Помнится, в знаменитом реликтовом бору в Дюргюлинском районе я исходил не один десяток километров, пока не обнаружил небольшой участок с грушанкой. Листья ее собирают в начале лета перед полным цветением.

Столовую ложку высушенных листьев кладут на стакан крутого кипятка, накрывают сверху полотенцем и выдерживают в тепле 2 – 3 часа. Простатит лечат в среднем 3 – 4 недели, принимая по 40 – 50 мл настоя 3 раза в день до еды.

Испытана мной и спиртовая настойка: чуть более половины стакана измельченных листьев грушанки на стакан водки, настаивать в темном месте 3 недели. После процеживания назначается по 30 капель на ложке воды 3 раза в день до еды.

Лечение простатита обычно ведется в комплексе с другими растениями. Самое простое и доступное – это семена тыквы. В процессе лечения их надо съедать не ради удовольствия, а в качестве лекарства по 30 – 40 штук 3 раза в день.

К семейству грушанковых относится зимолоубка зонтичная, растущая в сухих хвойных лесах, по опушкам в кустарниках. Ростом она невелика – 12 – 15 сантиметров, стебель разветвляется в верхней части в обрамлении маленьких круглых листьев, тоже жестких, кожистых, а на самой верхушке зонтик из задумчиво поникших розовых цветков.

Народная медицина использует зимолоубку при одышке, отеках, водянке, болезнях печени, почек и мочевого пузыря. Она считается полезной при диабете, туберкулезе легких. Очень популярна в виде отвара травы или водочной настойки при заболеваниях, вызванных поднятием тяжести, чрезмерным физическим напряжением.

Большая ценность зимолоубки и в том, что она способна вылечить воспаление предстательной железы так же скоро, как и грушанка. Они и растут обычно рядышком. Аналогично готовится и дозируется настой травы, собранной в июне. Используется и спиртовая настойка.

\* \* \*

Очень хорошо показала себя при воспалении предстательной железы петрушка огородная. Летом есть резон воспользоваться свежим растением. Надо выкопать корень, отмыть от земли и мелко нашинковать. Полную столовую ложку залить 100 мл крутого кипятка на ночь, настаивать 10 часов. Утром процедить и принимать по столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

На зиму сушат корни. Их кладут 4 чайные ложки на полстакана кипятка, настаивают в термосе не менее восьми часов. Пьют также по столовой ложке до еды. Курс лечения 3 – 4 недели.

Из огородных растений от простатита применяют и сельдерей. Из свежих корней отжимают сок и пьют по 1 – 2 чайные ложки 3 – 4 раза в день до еды.

\* \* \*

Восточная медицина рекомендует при простатите спиртовую настойку из корней имбиря – 10 г на 100г водки, настоять 15 дней, принимать по 10 – 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды. Говорят, эффективно. Да вот ведь какая задача: где раздобыть корень имбиря? Не ехать же за ним в южные страны. Не проще ли обойтись теми растениями, которые можно взять у себя под боком. К примеру, грыжник. О нем уже упоминалось. Сбирать его хлопотно, зато рядышком растет – вдоль рек на прибрежных песках, по лугам и около дорог, – там, где сухие песчаные места.

Высушенная трава должна быть желтовато-зеленого цвета, с приятным запахом кумарина. Одну столовую ложку варят на слабом огне 5 минут с момента закипания в стакане кипятка, пьют по столовой ложке 4 – 5 раз в день после еды.

Успешно проявляет себя еще одно народное средство – лещина, наш лесной орех. Для лечения одинаково подходят и кора, и молодые листья. Кора заготавливается во время сокодвижения в конце апреля. Листья собирают в первой половине мая. Если вы по какой-то причине запоздали, то брать их можно и попозже – до 15 июня. Лещина хороша не только при воспалении, но и при увеличении предстательной железы – гипертрофии, и даже при аденоме простаты. Болгарские фитотерапевты рекомендуют заваривать отдельно кору или листья в количестве 1 столовой ложки на стакан кипятка, настаивать 1 час и принимать по столовой ложке несколько раз в день.

На мой взгляд, более эффективен отвар: 1 столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, закрыть крышкой и поставить на 15 минут в кипящую водяную баню. После процеживания принимать по четверти стакана 4 раза в день до еды. Кора используется таким же образом, только парить ее на водяной бане надо 30 минут.

И еще одно простое, но действенное средство: сжечь в костре нарубленные крупные ветки липы, взять остывший уголь и истолочь в порошок. Заваривать его, как это делают с растворимым кофе, 1 чайную ложку в стакане кипятка. Пить несколько раз в день на протяжении 1 недели.

При хроническом простатите в лечебный комплекс может быть включен алтей: 2 столовые ложки измельченного корня заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают не менее 1 часа, после процеживания добавляют по вкусу сахар и принимают каждые 2 часа по 2 – 3 столовые ложки.

\* \* \*

При гипертрофии простаты в ряде западноевропейских стран медики прописывают настойку коры осины. В отечественной народной медицине отваром коры лечат венерические заболевания. Есть сведения о лечении простаты спиртовой настойкой осиновых почек. Если бы не было никакой пользы, то люди вряд ли стали бы обращаться к этому не очень-то популярному дереву. Береза или дуб затмевают все прочие древесные породы, ценится черный тополь, осина остается где-то на задворках. Редко приходится слышать, что кто-то пользуется ею в лечебных целях. Однако не перевелись знатоки народной медицины, излечивающие осиной радикулит, ишиас, подагру, ревматические поражения суставов, хронические болезни мочевого пузыря, особенно у пожилых людей.

В коре, почках, листьях осины есть вещества, губительно действующие на синегнойную палочку, золотистый стафилококк, кишечнo-тифозные палочки и другие опасные микробы.

Больным с гипертрофией простаты более подходит спиртовая настойка: 5 столовых ложек измельченной коры на 0,5 л водки, настаивать 2 недели. Кора снимается ранней весной молодая, зеленоватая, с тонких ветвей. Настойку принимают по десертной ложке 3 раза в день незадолго до еды. Она очень горькая, но терпеть можно. Вместо коры таким же образом настаивают почки осины.

При этом же заболевании пьют настой молоденьких листьев березы белой: заваривают 2 столовые ложки в 0,5 литра кипятка, выдерживают в тепле 1 – 2 часа, добавляя иногда половину чайной ложки чайной соды. Принимают по полстакана 3 – 4 раза в день до еды. При увеличении предстательной железы затрудняется отток мочи, а настой березовых листьев как раз показан как мочегонное при любой отечности.

При гипертрофии предстательной железы пользуются еще одним огородным растением – луком репчатым. Болгарские фитотерапевты рекомендуют съедать на ночь небольшую головку лука. Кстати, свежий лук показан при импотенции. Не всегда возникает желание съесть едучую луковицу даже с хлебом и Солью. Тогда следует выжать сок и принимать по столовой ложке, заедая медом. Не ради удовольствия, а с определенной настроенностью, что принимаешь необходимое лекарство.

\* \* \*

Упомянутый черный тополь тоже способствует лечению простаты при ее воспалительном увеличении. Обычно настаивают сушеные почки: 1 столовую ложку в стакане теплой кипяченой воды в течение 1 часа. Выпивают настой в несколько приемов за день небольшими глотками.

Но больше пользы я нахожу от спиртовой настойки свежих почек осокоря. Так лучше сохраняются эфирные масла и другие летучие соединения, почти исчезающие в высушенном сырье. Собранные почки в тот же день заливаю водкой из расчета полстакана на стакан алкоголя, убираю в темное место и долго не процеживаю, выдерживая иной раз до трех-четырех месяцев, но при необходимости уже через 2 – 3 недели требуемое количество можно отлить во флакон и начинать лечение. Принимать по половине чайной ложки 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды.

\* \* \*

При аденоме предстательной железы одним из эффективных средств был и остается корень лопуха. Обычная мера: 1 столовая ложка истолченного корня на 2 стакана горячей воды, варить 5 минут, пить по 50 мл 4 раза в день.

Лечение можно чередовать с не менее сильным средством при аденоме – солодкой. Готовят ее так же: 1 столовая ложка на 0,5 л кипятка, варить 10 минут при слабом огне, принимать по полстакана 4 раза в день, обычно до еды.

\* \* \*

При нарушенной функции предстательной железы и вызванной этим половой слабости, при гипертрофии ее с затрудненным мочеиспусканием используется в фитотерапии синеголовник полевой. Высушенные корни или траву толкут в порошок, дают принимать по половине чайной ложки от 3 до 5 раз в день до еды. Запить небольшим количеством воды.

Из синеголовника можно готовить настой или отвар. 2 столовые ложки травы настаивают в двух стаканах кипятка 2 – 3 часа, принимают по полстакана 4 раза в день до еды. Или 1 столовую ложку корней варят на слабом огне 10 минут в 0,5 л воды, пьют в той же дозировке.

При простатите с затрудненным отделением мочи столь же популярна спаржа: 2 – 3 чайные ложки высушенных корней и корневищ настаивают 2 часа в стакане кипятка, процеживают и выпивают дробными порциями в течение дня. Отвар спаржи положительно проявляет себя и при отеках сердечного происхождения, при воспалении желчного и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни.

# БЕСПЛОДИЕ

Сколько бездетных пар готовы отдать все свое состояние, лишь бы заиметь ребенка. Ведь не зря говорят, что семья без ребенка – пустой очаг. Высшей похвалы и благодарности заслуживают те, кто берет на воспитание чужое дитя. Они поступают мудро, ибо кто детей не имеет, тот не знает родительской любви.

Над решением проблемы бездетности по причине бесплодия бьется современная научная медицина. Свои методы предлагает и медицина народная. В древнем Египте после опустошительных войн или эпидемий женщин обязывали приправлять пищу шалфеем и пить заваренный из него чай, чтобы быстрее восстановить численность населения. «Священной травой» называли шалфей Гиппократ, Диоскорид и другие древнегреческие медики, считая его особенно полезным при женском бесплодии.

Русская отечественная медицина рекомендовала пить слегка присоленный свежий сок шалфея. Следует помнить лишь о том, что длительное употребление растения и неумеренные дозы могут вызвать отравление. Для заварки достаточно чайной ложки на стакан кипятка, разделить это на три дневные порции. Сок пьют по десертной ложке 2 раза в день натощак утром и вечером в течение двенадцати дней всякий раз сразу после прекращения месячных.

\* \* \*

В некоторых случаях при женском бесплодии хорошие результаты дает отвар семян подорожника. Якобы это прочищает трубы. Одну столовую ложку надо залить 200 мл горячей воды, кипятить 5 минут на слабом огне. Дать настояться. Принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день. При запорах дозировка увеличивается до четверти стакана на прием. Пьют до еды.

В китайской медицине считается, что в равной степени полезны семена подорожника и при мужском бесплодии.

\* \* \*

В реальной силе семян подорожника я имел возможность убедиться на нескольких примерах благополучного исхода. Доводилось слышать и об использовании при бесплодии горца птичьего – спорыша. Эта вездесущая травка, спутница людского жилья – древнейшее средство народной медицины от многих заболеваний внутренних органов, нервной системы. Спорыш укрепляет силы у людей пожилого возраста и вообще после тяжелых болезней, при нервном истощении и слабости. При худосочи упитывает тело, а при ожирении помогает скинуть излишний вес за счет нормализации обмена веществ.

Механизм действия спорыша при бесплодии не раскрыт, но трава часто применяется при гинекологических болезнях воспалительного характера, что, по-видимому, оказывает лечебное действие на яичники и матку, способствует зачатию. В любом случае никакого вреда от травки-муравки нет.

Общепринятая мера для заваривания – 3 – 4 столовые ложки высушенной травы спорыша на 0,5 литра кипятка, настоять на теплом месте или в термосе 4 часа. Пить по полстакана 4 раза в день за 20 – 30 минут до еды.

Амирдовлат Амасиаци о горце птичьем пишет: «Если женщина в течение 40 дней будет есть утром натощак 3 драма его семян, запивая стаканом воды, и ее муж поступит таким же образом, а затем будут иметь соитие, то у них родится крепкий маль-

чик» (напомню, что драм – 2,942 г).

\* \* \*

Некоторые травники советуют при бесплодии пить чай из цветков липы, заваривая их 20 граммов в 1 литре кипятка и настаивая в закрытой посуде 1 – 2 часа. Чай этот пьют по 1 стакану 2 раза в день в течение 7 месяцев.

\* \* \*

В горестной безысходности женщины собирают и пьют кукушкин цвет – горицвет кукушкин, растущий по окраинам болот, на сырых полянах, иногда забирающийся сорняком в посевы кормовых трав. Растение семейства гвоздичных, с многолепестковыми розовыми цветками, собранными в реденькую метелку. Используется вся трава с узкими ланцетными листьями. Помогает при катаральных бронхитах, почечных коликах, желтухе, удаляет пигментные пятна на коже. Латинское название кукушкиного цвета – коронария, что наталкивает на мысль о возможности применения растения при сердечных заболеваниях, тем более что в нем содержатся вещества, подобные гликозидам.

Установлено, что горицвет кукушкин усиливает сокращение мышц матки при их вялости. Не исключено, что именно эту способность используют некоторые травники, рекомендуя кукушкин цвет бездетным женщинам. А есть ли от этого какой-нибудь толк – поручиться не могу, так как практики с этим растением у меня нет. Просто доведу до сведения как факт, имеющий место в жизни.

\* \* \*

В отличие от кукушкиного горицвета приходилось иметь дело с истоком обыкновенным – при сильных бронхитах и бронхиальной астме. Растет он одиночно, не образуя куртин. Любит светлые лесные поляны, выходит на луга, не очень-то бросаясь на глаза среди разнотравья по причине невысокого роста и мелких, собранных в реденькую кисть розовых или синих цветков. Цветет в первой половине лета, а когда отцветет и вовсе теряется среди других растений, и надо иметь навык, чтобы в конце августа или в первой половине сентября выйти за его корнями. Корни мыть нельзя, от мелких комочков земли отрывают после подвяливания.

Оказывается, не только при легочных болезнях проявляют свою силу корни истода – лечат ими и бесплодие. Полторы – две чайные ложки корней заливают стаканом кипятка, парят на водяной бане 30 минут, в горячем виде процеживают и дают бездетным женщинам пить по 2 столовые ложки 4 – 5 раз в день за полчаса до еды. Отвар быстро закисает, поэтому хранят его в холодильнике и при необходимости подогревают, плеснув в принимаемую дозу чуть-чуть кипятка.

\* \* \*

Для тех, кто серьезно занимается траволечением – в том смысле, что имеет возможность доставать малоизвестные растения – можно порекомендовать рододендрон золотистый, очень редко упоминаемый в лечебной литературе. Это стелющийся вечнозеленый кустарник с чуть приподнимающимися стеблями, на концах которых в июне появляются реденькие пучки из трех-пяти желтых цветков. Обитает он в горных районах Восточной Сибири, Дальнего Востока, добираясь до Арктики. Среди скал и по берегам горных рек иногда образует обширные заросли. Собирают у него листья вто-

рого или третьего года жизни, в начале лета. Применяют при простудных, сердечных, ревматических заболеваниях, но с осторожностью – растение относится к ядовитым.

При бесплодии пьют настой из 1 чайной ложки сухих измельченных листьев, заваренных на 2 часа в одном стакане кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день после еды. Если это средство поможет забеременеть, то окажется полезным и при токсикозе, особенно в первой половине беременности.

\* \* \*

Из таких же малоизвестных средств в фитотерапии рекомендуется при бесплодии применять настой или отвар из облиственных» верхушек цветущего астрагала пушистоцветкового. У нас, в Башкирии, насчитывается шестнадцать видов астрагала – австрийский, бороздчатый, ветвистый, волжский, датский, крымский, солодколистный, эспарцетовый, яйцеплодный и так далее, но пушистоцветковый среди них не числится. Его можно найти в степях и лесостепных областях Воронежской, Курской и Тамбовской.

Как и многие астрагалы, он очень хорош при хронической сердечной недостаточности, тахикардии, стенокардии, гипертонии, сосудистых заболеваниях почек, острых и хронических нефритах, ревматизме с болями в суставах.

От бесплодия горстку высушенной травы вместе с опушенными, пахнущими медом желтыми цветками и уже образовавшимися трехгранными мохнатыми бобами заливают стаканом воды, нагревают без бурного кипения до тех пор, пока не упарится наполовину, и после процеживания пьют весь отвар в теплом виде перед каждым соитием.

Вполне возможно, что применимы с этими целями и некоторые другие виды астрагалов. Ведь не зря же астрагал солодколистный называют маточником – он очень помогает при опущении матки и болях в ней.

\* \* \*

Очиток пурпуровой более известен и доступен многим травникам и всем тем, кто по любознательности испытывает интерес к траволечению. В народе он известен как заячья капуста, иногда называют живой травой. Растение съедобное, из его листьев готовят салаты, варят щи, даже заквашивают на зиму взамен капусты.

Настой свежих листьев – «живая вода» – истари считался одним из лучших средств при незаживающих ранах, застарелых язвах, ожогах. Водный настой сушеного растения до сих пор пьют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, сердечной недостаточности, воспалении легких, болезнях кишечника, нервных расстройствах и как общеукрепляющее при общей слабости. Заячья капуста популярна при импотенции, женском бесплодии, для чего готовят настой из 2 столовых ложек травы в двух стаканах кипятка, выдерживают под крышкой в тепле 1 час, процеживают и пьют по полстакана 4 раза в день до еды. Летом можно принимать несколько раз в день по 2 столовые ложки сока, выжатого из свежей травы, запивая сывороткой.

\* \* \*

Иногда сержусь, когда говорят: не знаю такого растения, мол, в глаза никогда не видел, да и как узнать, когда рисунка нет и спросить не у кого. В других случаях люди проявляют чудеса изобретательности, едут и отыскивают на краю света знахаря, кол-

дуна или экстрасенса, чуть ли не из-под земли достают дефицитнейшее лекарство, но ни малейшей расторопности не желают проявить, чтобы обратиться к занимающемуся травами специалисту с просьбой показать, познакомить с каким-либо нужным растением, растущим, кстати, совсем неподалеку, в своей же местности. А на эти поиски ушло бы гораздо меньше времени и средств.

Конечно, не всем известно, что собою представляет рамишия однобокая. Ориентиром для ее поиска могут послужить сухие хвойные леса, где иногда она образует сплошные заросли. Стебли у растения стелющиеся по земле, от них поднимаются вверх низкие ветки с так называемыми яйцевидными листьями, с пильчатыми зазубринами по краям. Наверху тонкая кисть с мелкими зеленоватыми цветками. Из венчика каждого цветка высовывается длинный столбик. Невольно обращает на себя внимание такая деталь: все цветки обращены строго в одну сторону, поэтому рамишия и названа однобокой.

В последние годы поставщики трав начали доставлять из Сибири дорогостоящую траву под названием боровая матка – очень эффективную при многих женских заболеваниях. Везли издалека, отсюда и цена накручивалась головокружительная. Из высушенного и полуразмельченного сырья трудно было определить, что это за растение и какое у него настоящее ботаническое название. И все-таки по отдельным сохранившимся цельным экземплярам удалось установить, что это и есть рамишия однобокая. За ней не надо было ездить в Сибирь, на Алтай или в Саяны, ее вполне можно было собирать в некоторых башкирских районах.

В народной медицине рамишия довольно-таки известна, чаще всего ею пользуются сельские бабки-повитухи, помогающие женщинам при токсикозе беременности, послеродовых кровотечениях. Рамишия привлекательна тем, что ею уверенно лечат многие гинекологические заболевания, начиная с инфантильности, нарушений менструального цикла и заканчивая эрозией шейки матки, фибромиомами с обильным кровотечением. Поэтому нет ничего удивительного в том, что довольно часто при излечении женских заболеваний достигается избавление от бесплодия. Устраняется причина – и наступает желанная беременность, сулящая счастливое материнство.

От бесплодия траву рамишии заваривают 3 столовые ложки на 0,5 литра кипятка, настаивают 6 – 8 часов и пьют по 100–150 мл 3 – 4 раза в день через час после еды.

# МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Знакомые привели двенадцатилетнюю девочку, страдающую сильными маточными кровотечениями. Несколько раз лежала в больнице, но радикальных средств для нее не нашли. С острым чувством жалости смотрел я на бледное, хилое создание, похожее на картофельный проросток, извлеченный из темного погреба. На школьных занятиях, на улице, дома ли кровь могла хлынуть внезапно, ввергая девочку в ужас, нередко вызывая потерю сознания. Беда да и только.

Была у меня трава горца почечуйного, которую иногда использовал против геморроя. Она обладает очень сильным кровоостанавливающим действием, причем результат сказывается быстро. Больному дается настой из 3 – 4 чайных ложек травы, заваренный стаканом кипятка на ночь или выдержанный на водяной бане полчаса. Принимают по 50 – 100 мл 3 – 4 раза в день до еды.

Но остановить кровотечение – это полдела. В данном случае требовалось устранить причину его возникновения. Я не гинеколог, вообще у меня нет никакого медицинского образования. Оставалось только догадываться, что у девочки какие – то нелады с маткой, болезненно прореагировавшей на появление начального менструального цикла. Требовалось его урегулировать.

Девочка всего неделю пила настой почечуйной травы, затем, после прекратившегося кровотечения, стала принимать чай из тысячелистника – десертная ложка травы на стакан кипятка, по полстакана 3 – 4 раза в день за полчаса до еды. В первые три недели в этот чай вливалась спиртовая настойка корней кровохлебки из расчета 1 чайная ложка на стакан. Кровохлебка была средней концентрации – 3 столовые ложки измельченного корня на 300 г водки, с двухнедельным настаиванием. Затем на протяжении двух месяцев шел только один чай из тысячелистника. Он хорош не только от маточных кровотечений, но и от малокровия, астении, что тоже было необходимо для больной девочки. Она быстро пошла на поправку.

\* \* \*

Тысячелистник хотя и увеличивает свертываемость крови, но никогда не дает тромбозов. При маточных кровотечениях им можно пользоваться длительно. В крайнем случае, когда число тромбоцитов в крови выходит далеко за норму, одновременно назначается настой травы белого донника – полная чайная ложка на стакан кипятка, пить по 50 мл 3 раза в день до еды. А еще лучше истолочь сушеный донник в порошок и на кончике ножа добавить в чай из тысячелистника.

Существует много других надежных и проверенных средств. При маточных кровотечениях, особенно с воспалительными процессами, а также в послеродовой период при атонии матки отлично проявляет себя чистец болотный. Обычно из него готовят спиртовую настойку: полную столовую ложку травы выдерживают неделю в стакане водки, дают от 20 капель до 1 чайной ложки в горячей воде, едва закрывающей дно чайной чашки. В первые день или два можно принимать с промежутками в 2 часа.

Средство это практически безвредное, свежие клубни растения съедобны. Чистец болотный вполне заменим чистецом лесным, оба почти ничем не отличаются друг от друга – ни внешне, ни лечебным действием одинаковой направленности – применяются оба в акушерско-гинекологической практике. Кроме того, полезны при различных нервных расстройствах, болезнях желудка и печени, эпилепсии, в начальной стадии гипертонии, вызывая длительное снижение артериального давления.

Хорошо останавливают маточные кровотечения пастушья сумка, листья клевера лугового, корни бадана, листья манжетки. Женщинам не помешает иметь в домашней аптечке кору калины, имея в виду, что при хранении она сохраняет свою силу три года. Это одно из стариннейших и вернейших средств от маточных кровотечений, особенно при фиброме.

Кору варят на слабом огне 15 минут, отмеряя 2 чайные ложки на стакан воды. Пьют по 2 столовые ложки 4 раза в день – усредненная доза. Делают и спиртовую настойку: четверть стакана измельченной коры настаивают в стакане водки, принимая одну чайную ложку на теплой воде до еды 2 – 3 раза в день. Настойку процеживают через 3 – 4 недели.

И конечно же, всегда под рукой должна быть крапива, ведь ничего нет проще собрать ее листья в начале лета с появлением зеленоватых цветочных гроздьев. Сбор рекомендуется проводить вблизи новолуния, рано утром на восходе солнца.

При очень многих недугах она пригодится, в том числе при кровотечениях, фибромиоме матки; можно принять к сведению и то, что крапива в виде экстракта нормализует оварияльно – менструальный цикл, уменьшая число менструальных дней.

Заваривают одну столовую ложку листьев стаканом крутого кипятка, настаивают 30 минут, принимают по полстакана 3 раза или по четверти стакана 5 раз в день. Для экстракта один объем листьев заливают тремя объемами водки, настаивают семь дней, пьют по чайной ложке 3 раза в день до еды.

## **НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**

В деревнях многие женщины при отсутствии менструации и любом нарушении менструального цикла пользуются самым простейшим средством – душицей. Заваривают на глазок, две-три щепотки на фарфоровый чайник, пьют по три-четыре чашки в день, забеливая молоком и по вкусу подслащивая. Душичный чай благотворен также при болезненных менструациях и начинающемся климаксе. Но беременным женщинам, особенно при склонности к выкидышам, душица противопоказана.

К средствам, вызывающим менструацию, относится пижма. Используют не всю траву, а только соцветия: полную столовую ложку заливают литром кипящей воды, настаивают два часа, пьют натошак сколько душа примет, но не более двух раз в день.

В тех же целях принимают отвар можжевельника – ягод вместе с верхушечными ветками, по столовой ложке того и другого на литр воды. Кипятят 5 минут. Дают остыть. Пьют небольшими глотками в течение дня каждые два часа. Оставшийся отвар можно использовать и на следующий день, но при острых заболеваниях почек к этому средству нельзя обращаться – вызывает раздражение.

Значительно мягче действуют при отсутствии месячных цветки календулы и ее листья, взятые в нижней части стебля. Две столовые ложки парят в литре кипятка всю ночь в термосе либо в духовке, пьют вместо чая по стакану 3 раза в день.

При аменорее – отсутствии менструации – в ход идет купырь лесной. Одну столовую ложку его высушенных корней заливают стаканом кипятка, парят на водяной бане 30 минут, дают 10 минут остыть и сразу процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Большой популярностью пользуется рута душистая. В ковшик наливают полстакана воды, дают закипеть и кладут 1 – 2 чайные ложки резаной травы. Томят на огне 15

минут, не давая закипеть. Выпивают всю дозу натошак утром. Средство это используется только однократно.

Но самым простым и доступным лекарством при аменорее считается лук: с двух килограммов репчатого лука снимают шелуху, заливают 3 литрами воды и варят до тех пор, пока отвар не приобретет темно-красный цвет. Пьют по одной чайной чашке натошак утром и вечером. Очень часто это дает хороший эффект.

\* \* \*

У некоторых женщин менструальные циклы протекают очень болезненно. Терпят, бедные, зачастую не ведая, что в значительной мере облегчить их состояние могли бы растущие рядышком травы.

Всюду близ жилья и на сорных местах облюбовывает место полынь-чернобыльник. Еще в Древней Греции ею пользовались как маточным средством, способствующим выходу послета при родах. На Руси издревле лечили ею рак матки. При болезненных менструациях проявляется ее кровоочистительное действие, к тому же болеутоляющее и успокаивающее. В этих случаях 1 чайную ложку травы заваривают в стакане кипятка, настаивают до остывания и принимают по трети стакана 3 раза в день до еды. Лечение надо начинать за неделю до предполагаемых сроков менструации и еще пять дней после нее.

С началом весны у воды на болотистых низинах и сырых лугах ласкают взгляд солнечно-золотистые цветки калужницы. В эту пору собирают ее вместе с круглыми, будто отлакированными темно-зелеными листьями и сушат в теплом месте, время от времени вороша, чтобы не слежались. При болезненных менструациях пьют водный настой травы в небольших дозах, так как в фазе цветения калужница слегка ядовита. Щепотка заваривается в 100 мл кипятка, настаивание длится 2 часа. Принимают по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день.

Облегчение доставляет и заячья капуста – кислица обыкновенная (не путать с очитком пурпуровым, тоже называемым заячьей капустой). Кислицу собирают в тенистых хвойных лесах, часто близ лесных озер и рек. Растеньице невысокое, с тройчатыми листочками на длинных черешках, несколько напоминающими своей формой листья клевера. Вкусная приправа к жареной рыбе у походного костра или в виде салата. Чай из свежей травы хорошо утоляет жажду в жаркий день, когда с утра до вечера ходишь в поисках целебных растений. Для лечебных целей кисличку заваривают из расчета 2 столовые ложки сушеного растения на 0,5 литра кипятка. Пьют по полстакана 4 раза в день.

Из огородных растений можно воспользоваться сельдереем. Очень хорошо помогает при болезненных менструациях водный настой из его семян: половина чайной ложки на стакан кипяченой воды комнатной температуры. Заливают на ночь, так как время настаивания 8 – 10 часов. После процеживания принимают по столовой ложке за полчаса до еды 4 раза в день.

\* \* \*

Регулирующе действует на менструальный цикл ромашка аптечная. Чайную ложку ее цветков кладут на стакан кипятка, настаивают не меньше часа – это дневная доза. Точно так же готовят настой из высушенной молодой травы паслена черного. Для регуляции полезен свежий сок из листьев алоэ – по 8 – 10 капель на прием 3 – 4 раза

в день.

При чрезмерно обильных менструациях, действующих обессиливающе, пьют чай, заваренный листом лесной земляники – десертная ложка на стакан кипятка.

Настаивают сушеные ягоды красной рябины – 2 столовые ложки на 0,5 литра кипятка, выдерживая в термосе не менее 4 часов, и выпивают в течение дня вместо воды.

Колокольчик сборный – отличается от других видов множественными сине-фиолетовыми мелкими колокольчатыми цветками – тоже неплохо показал себя при обильных менструациях, белях, маточных кровотечениях. Две чайные ложки травы настаивают 2 часа в стакане кипятка, процеживают и принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Нельзя забывать в этих случаях и об отваре коры калины. Но самым популярным средством для регулирования меноцикла, при мено – и метроррагиях была и остается пастушья сумка. Обычно заваривают 3 столовые ложки травы в 0,5 литра кипятка, настаивают 4 часа и выпивают это количество в 3 – 4 приема до еды.

## **ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ**

В народной медицине Беларуси при воспалении придатков популярны можжевельные ягоды. Собирают их на втором году жизни, когда почернеют и покроются сизым налетом. Одну столовую ложку ягод заливают 300 мл крутого кипятка, томят всю ночь в остывающей печи, но можно настаивать и в термосе не менее шести часов. Пьют по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Только хотелось бы указать на то, что можжевельник нежелателен при хронических заболеваниях почек. Не подходит он и для длительного применения. Через четыре, максимум пять недель, если нет улучшения, надо перейти к другим средствам.

А они могут быть разными. Испытана лапчатка гусиная. Из травы готовится водный настой – 2 столовые ложки на 2 стакана кипятка. Через час можно начать пить по полстакана 4 раза в день, утром натощак, затем перед каждой едой. На ночь делают спринцевания из более насыщенного отвара:

5 столовых ложек на 0,5 литра кипятка, настаивать весь день в термосе.

\* \* \*

Грушанкой лечат не только простатит у мужчин, но и женские заболевания – воспалительные процессы в матке, непроходимость труб. Траву заваривают как чай – щепоть на стакан, это, примерно, чайная ложка. Не помешает добавить немного зверобоя. Отвар очень приятный на вкус, с тонким ароматом. Его пьют по 3 стакана в день длительное время, на протяжении 3 – 4 месяцев.

В комплексе с грушанкой рекомендуют делать после очистительной клизмы лечебную клизму из настоя ромашки, с промежутками между ними в 30 – 40 минут. Столовую ложку ромашки настаивают полчаса в 100 мл кипятка, дают остыть до температуры человеческого тела, процеживают и после введения клизмы лежат на боку до тех пор, пока настой полностью не всосется внутри. Если не получается, то повторить. Уже через несколько процедур исчезают тягостные, ноющие боли.

\* \* \*

По некоторым отзывам воспаление придатков полностью излечивает такой способ. Готовят травяной сбор из полыни горькой, вероники лекарственной, цветков ро-

машки аптечной, взяв каждой по 5 частей, добавляют 1 часть донника желтого, все добросовестно перемешивают. Пять столовых ложек этого сбора заливают 1 литром кипятка, настаивают 25 минут. До этого успевают сделать очистительную клизму. Два стакана отвара сразу выпивают в горячем виде на ночь. 300 мл с температурой 37,5°С используют незадолго до сна для спринцевания, а после этого 150 мл вводят ректально в прямую кишку, ложатся на бок. Уже первые несколько процедур принесут облегчение, однако лечиться надо до полного выздоровления 2 месяца, проделывая все это 2 – 3 раза в неделю.

## ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Фитотерапевты дружно советуют лечить эрозию шейки матки календулой: 1 чайную ложку цветков на стакан кипятка для спринцеваний. Или с той же целью влить в стакан теплой кипяченой воды десятипроцентную спиртовую настойку календулы – либо чайную, либо десертную ложку. Якобы такие спринцевания избавляют от эрозии, а также от трихомонадного кольпита. От всех, кто пользовался этим рецептом, к огорчению, я ни разу не услышал положительного отзыва. Возможно, кто-то и почувствовал пользу, иначе бы не стали столь усердно рекомендовать календулу во всех справочниках. Я же предлагаю использовать ее не в одиночку, а в сочетании с другими растениями. Например, с ромашкой и тысячелистником в равных пропорциях, 2 столовые ложки смеси на полтора стакана кипятка, настаивать 2 часа.

Более уверенно проявляет себя бадан: 3 столовые ложки измельченного корня варят в стакане воды на слабом огне до тех пор, пока не выпарится половина. Этот экстракт, разведенный в полтора стаканах теплой кипяченой воды, используется для ежедневных спринцеваний. Внутрь принимают 3 раза в день до еды 30 капель этого же экстракта на ложке воды.

\* \* \*

О рамишии однобокой – боровой матке – говорилось выше и был дан рецепт; так что можно не повторяться, а только напомнить о великой пользе этой травы.

Не без основания хвалят марьин корень – пион уклоняющийся. Не зря, по-видимому, этот дикорастущий пион был назван женским именем, так как в народе нередко излечивают им не только запущенную эрозию, но и рак матки.

На мой взгляд, спиртовые извлечения из корня более действенны. Настаивают 5 – 6 столовых ложек высушенных сухих корней в 0,5 литра водки не менее 3 – 4 недель. Настойку пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды 40 дней. При необходимости после месячного перерыва лечение повторяют (в тяжелых случаях – двухнедельный перерыв). Для спринцеваний разводят 2 – 3 столовые ложки настойки в 0,5 литра теплой кипяченой воды.

# ФОТОГРАФИИ И ИЛЛЮСТРАЦИИ РАСТЕНИЙ



**Адонис весенний**



**Алтей**



**Багульник**



# **Бессмертник**



**Бересклет европейский**



**Брусника обыкновенная**

**Будра плющевидная**



**Валериана лекарственная**



**Вероника дубравная**

**Волчегородник обыкновенный**



**Герань луговая**



**Горец перечный**



**Горец почечуйный**

**Горец птичий**



**Грыжник**

**Донник лекарственный**



**Дрок красильный**



**Зверобой продырявленный**



**Иван-чай узколистый, кипрей узколистый**

**Кирказон**



**Копытень европейский**



**Кошачья лапка**

**Крушина ломкая (крушина ольховидная)**



**Кровохлебка лекарственная**



**Кубышка желтая**

**Купена лекарственная, плоды**



**Лабазник вязолистный**

**Лабазник шестилепестной**

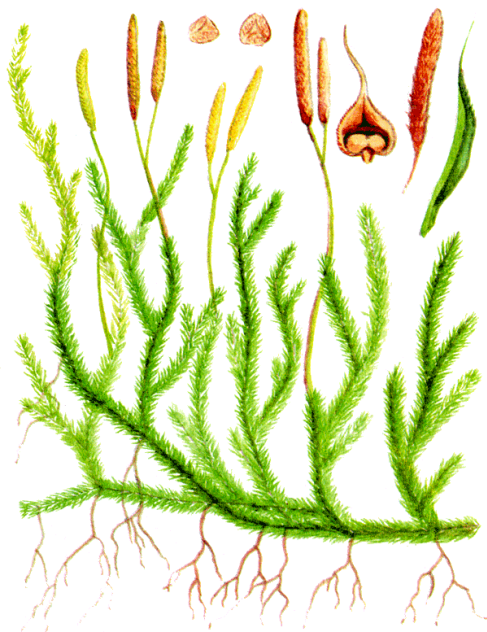


**Лапчатка гусиная**



**Лапчатка прямостоячая**

**Левзея**



**Ликоподий**



**Льнянка обыкновенная**



**Мать-и-мачеха**



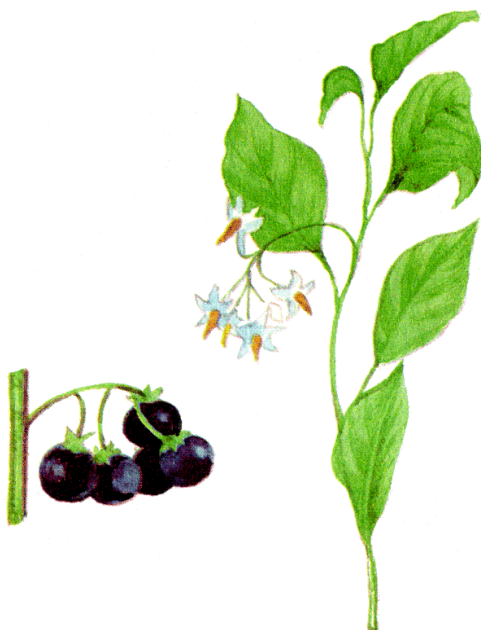
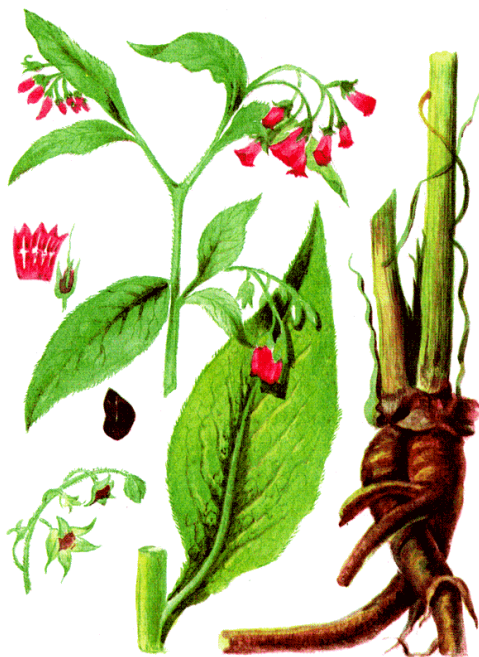
**Можжевельник обыкновенный**

**Мыльнянка лекарственная**



**Наперстянка крупноцветковая**

**Окопник**



Паслен черный



**Первоцвет крупночашечный**



**Пижма обыкновенная**

**Подмаренник цепкий**



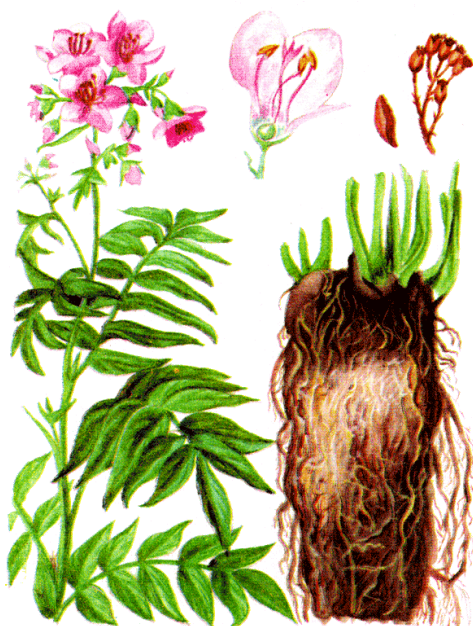
**Пустырник сердечный**



Пырей



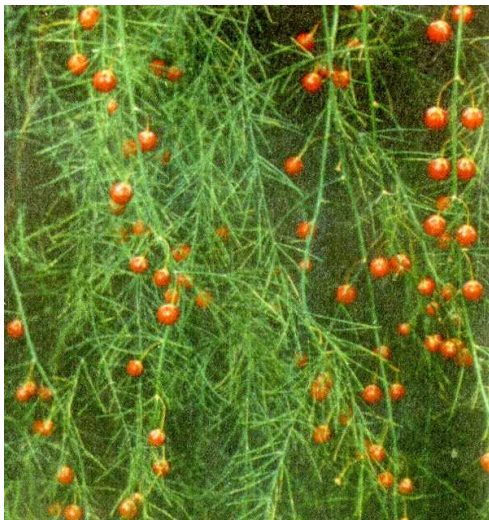
**Синеголовник плосколистый**



**Синюха**



**Солодка**



**Спаржа, плоды**



**Сушеница**



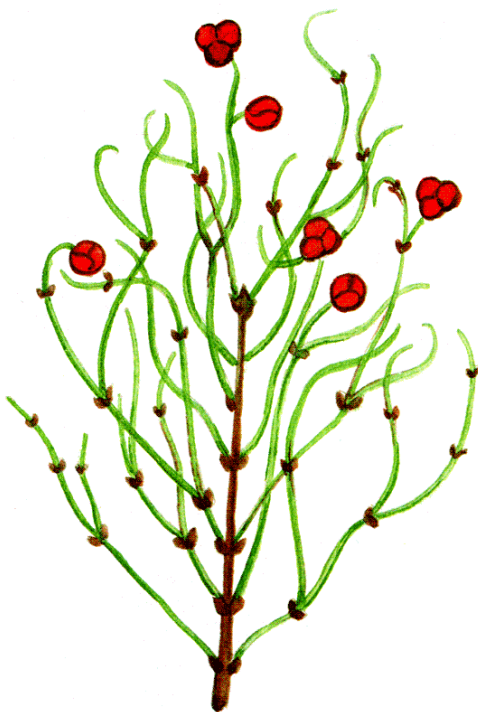
**Толокнянка**



**Трифоль**



**Фиалка трехцветная**



**Хвойник двухколосковый**



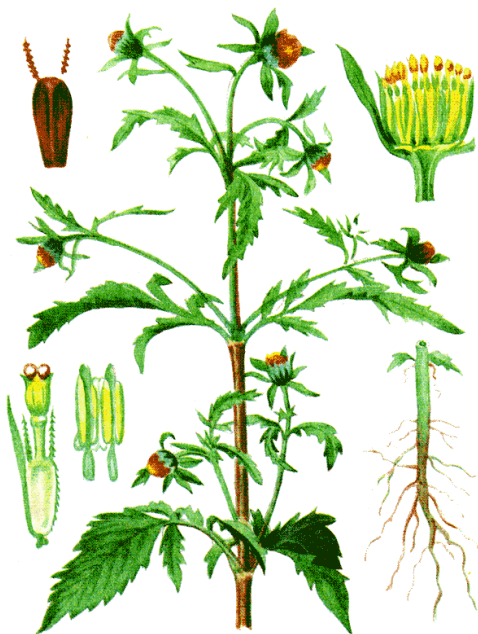
**Цикорий дикий**

**Чага**



**Чабрец**

**Череда**



**Чистотел большой**



**Яснотка белая**



**Дурнишник**