

ТРАВЫ СПАСЕНИЯ

Н. Заботина

БОЯРЫШНИК

исцеляющий сердце





Н. Заботина

БОЯРЫШНИК исцеляющий сердце



Санкт-Петербург
2005

ББК 53.59

3-12

Серия «Травы спасения»

Внимание!

Данная книга не является учебником по медицине.

**Все рекомендации требуют согласования
с лечащим врачом!**

Заботина Н.

**3-12 Боярышник, исцеляющий сердце.— СПб.:
ООО «Ареал Принт», 2005.— 128 с.— (Серия «Тра-
вы спасения»).**

ISBN 5-98670-006-8

Боярышник по праву считается одним из лучших растительных средств для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. И сегодня, когда болезни сердца и сосудов приобретают размах настоящей эпидемии, универсальные целебные свойства боярышиника стали особенно востребованными. Недаром в последнее время это удивительное лекарственное растение пользуется такой популярностью в фармакологии и фитотерапии!

Автор книги — фармацевт по профессии и травник по призванию — делится с читателями своим богатейшим опытом практической фитотерапии. Простые и эффективные рецепты, понятное и доступное изложение, личные наблюдения и примеры — все это дополняет внимательный и любящий взгляд автора на мир Природы, возвращающий читателя к истокам природной силы и здоровья Человека.

«Вы откроете для себя удивительный новый мир, в котором о вас всегда заботятся и вы никогда не бываете одишки. Вслушиваясь в голоса Природы и в собственный внутренний голос, вы научитесь доверять себе и окружающему миру. И станете чуточку ближе к Богу!»

ISBN 5-98670-006-8

ББК 53.59

© ООО «Ареал Принт», 2005

© Н. Заботина, 2005

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Мой путь от фармакологии к фитотерапии 5

Глава 1

Позвольте представить:

боярышник	8
Священное майское дерево	9
Лечебные свойства боярышника	15

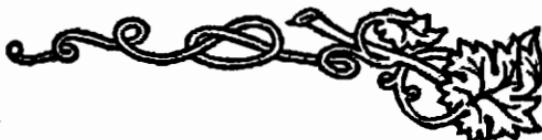
Глава 2

Лечение боярышником	24
Сердечно-сосудистые заболевания	30
Тревожные симптомы	33
Гипертония	36
Гипотония	45
Сердечная недостаточность	46
Атеросклероз	50
Ишемическая болезнь сердца	54
Стенокардия	57
Кардиосклероз	61
Инфаркт миокарда	63
Заболевания сосудов	71



БОЯРЫШНИК, ИСЦЕЛЯЮЩИЙ СЕРДЦЕ

Боярышник против усталости и стресса	74
Боярышник против нарушений пищеварения	78
Боярышник для женщин	83
Боярышник для мужчин	86
Глава 3	
Лечимся со вкусом	90
Полезные сладости	93
Вкусные напитки	98
Витаминные чаи и бальзамы	101
Глава 4	
Секреты целебного сбора	106
Боярышник в вашем саду	108
Собираем и сохраняем	109
Послесловие	
Чудесная аптека на моем огороде	122



ПРЕДИСЛОВИЕ

Мой путь от фармакологии к фитотерапии

Вместо множества патентованных суррогатов в природе предоставлены людям самые естественные решения многих проблем.

Для каждого зрячего видно, что вековые опыты многих народов могут быть широко и полезно применены.

H. K. Рерих

Ушедший век — век удивительных открытий и стремительного технического прогресса — подарил миру новые медицинские технологии и чудодейственные синтетические лекарства. Казалось бы, пррабушкины рецепты травяных настоев давно должны были уйти в прошлое. Теперь лечиться стало просто и быстро: проглотил пилюлю — и порядок!

Однако много лет проработав в аптеке, я на собственном опыте убедилась: фармацевты вновь начинают обращаться к лекарственным растениям. Причем не только как к источникам получения новых лекарств, но и как к самостоятельным средствам

фитотерапии. Да и покупатели снова возвращаются к забытым было целебным травам..

С каждым днем растет понимание того, что от лечения искусственными лекарствами пора переходить к оздоровлению естественными, природными средствами. «Врач лечит, природа исцеляет», — говорили мудрые древние.

И современные исследования подтверждают, что в лечебной практике намного эффективнее применение лекарственных растений без химической обработки, чем искусственно синтезированных препаратов. Оказывается, целебные настои, настойки и отвары воздействуют на организм человека намного лучше и гармоничнее, чем всевозможные таблетки! И я смогла убедиться в этом на личном опыте, пройдя свой путь от фармакологии к фитотерапии.

Все началось с приобретения участка в одном из садоводств Ленинградской области. Хотя я человек абсолютно городской, и поначалу все огородные премудрости были мне совсем неизвестны, я полюбила «копаться» в своем саду. Как ни странно, у меня почти всякое растение, даже посаженное вопреки всем правилам, обязательно приживалось и начинало стремительно расти. Соседка с завистью замечала, что это у меня рука такая легкая. Но я думаю, все оттого, что я вкладываю в любую травинку, растущую в моем саду, свою душу и любовь.

Собственно, именно тогда я всерьез увлеклась фитотерапией. И первые свои фитоэксперименты ставила на самой себе. Здоровье мое оставляло желать много лучшего, как и зарплата, поэтому я с воодушевлением стала открывать для себя новые методы лечения — простые и эффективные.

Друзья, видя мои успехи, тоже стали просить совета и помощи. Вскоре уже все мои знакомые ходили



в поликлинику только за больничным, а лечились почти полностью «домашними» средствами фитотерапии. Впрочем, я всегда честно всех предупреждаю: я не врач, и назначать лечение не могу. Могу лишь поделиться собственным опытом и подсказать, какая травка может помочь организму справиться с болезнью.



Врачей и лекарства Господь создал. Нельзя отвергать лечение.

Святитель Феофан Затворник

Мой близкий друг, врач-терапевт, заинтересовавшись моими экспериментами, стал предлагать некоторые фиторецепты своим пациентам. К нашей общей радости, результаты были великолепными! Именно тогда и родилась идея написать книги про разные лекарственные растения — чтобы поделиться собственным опытом фитолечения с теми людьми, кто ищет свой путь к исцелению.

И я очень надеюсь, что книга, которую вы держите в руках, поможет вам в этом! Ведь я вложила в нее не только свой опыт и свои знания, но и свое сердце. Я искренне и горячо желаю всем вам, дорогие читатели, крепкого здоровья, прекрасного настроения и неувядающей молодости души!



ГЛАВА 1

Позвольте представить: боярышник

Как показала современная наука, если регулярно употреблять боярышник, начиная с 35–40 лет, можно избежать многих проблем со стороны сердечно-сосудистой системы, в том числе острого инфаркта миокарда.

В. Н. Вишнев, врач-фитотерапевт, профессор

На моем садовом участке от прежнего владельца остался роскошный куст боярышника. Весной он радовал меня нежными белыми цветами, а осенью зажигал ярко-красные огоньки ягод на фоне желтеющей листвы.

Но самое главное — боярышник стал незаменимым помощником для моего уставшего сердца. В лечении и профилактике сердечно-сосудистых болезней ему просто нет равных! Он оказывает антисклеротическое действие, снижает кровяное давление, снимает болезненность и чувство тяжести в сердце, успокаивает нервную систему...

Поэтому когда передо мной встал вопрос: с какого же растения начать рассказ о чудесных возмож-



ностях фитотерапии, я не колеблясь выбрала боярышник.

Согласно неумолимой статистике, сердечно-сосудистые заболевания в последнее время стали самыми беспощадными и опасными, с каждым годом унося все больше и больше человеческих жизней. Бурный ритм жизни, постоянные стрессы, ухудшение экологии — все это привело к катастрофическому увеличению числа людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. И самое печальное, что возраст «сердечников» постоянно молоцает.

В этих условиях простые и эффективные природные средства лечения и профилактики сердечных заболеваний становятся как никогда актуальными. И среди таких эффективных естественных целителей боярышник по праву занимает одно из первых почетных мест.

В любой аптеке вы сможете найти настойку или упаковку плодов боярышника. А известное лекарство «Кардиовален» своим лечебным эффектом во многом обязано экстракту боярышника, входящего в его состав. Но прежде чем отправляться в аптеку, предлагаю познакомиться с боярышником поближе.

Священное майское дерево

Боярышник можно встретить везде, по всему свету, и известен он с глубокой древности. Имеются данные, что боярышник цвел на нашей планете еще в меловой период мезозойской эры!

У боярышника много народных названий: боярка и барыня-дерево, глад и глудина, майское дерево и белая колючка... Практически у каждого народа в мифах или преданиях можно найти упоминание об этом растении.

Например, в Древней Греции боярышник был символом надежды и брака. Он считался деревом Гименея — бога брачного союза. А еще греки верили, что домашний оберег из боярышника способен противостоять сглазу, поэтому его часто размещали возле колыбели младенца.

В Древнем Риме верили, что ветки боярышника защищают дом от злых духов, и его ветки развещивали на окнах и дверях. Амулет из этого дерева использовали также против ворожбы и колдовства. Считалось, кстати, что в зарослях боярышника обычное дело — встретить какую-нибудь фею.

В Англии из боярышника сплетали шары, которые, кроме всего прочего, выполняли роль противопожарного амулета. Шары плели рано утром в первый день Нового года и вешали в кухнях до следующего года. Собранный в Вербное воскресенье или на Вознесение, боярышник хранили в доме как защиту от молнии. Считалось также, что под кустом боярышника можно спокойно переждать самую страшную грозу, не боясь удара молнии.

В день Первого Мая корнуоллыцы с незапамятных времен украшали свои двери зеленым боярышником. В некоторых фермерских домах существовал даже такой старинный обычай: любого слугу, приносившего к завтраку этого праздничного дня цветущую ветку боярышника, награждали блюдом сливок.

Цветущие ветви боярышника девушки использовали для гадания. Ветку вешали на ночь на сигнальном столбе у перекрестка четырех дорог, а утром смотрели, в какую сторону ветку сдул ветер — оттуда придет и будущий жених.

В Богемии боярышник клали на порог загона для коров, чтобы не допустить туда ведьм. А в ба-



варском фольклоре боярышник — мощное средство против вампиров.

В кельтской Ирландии боярышник, или «майское дерево», — это дерево великой Трехликой богини, причем ее «ужасного», разрушительного лика. Поэтому считалось, что человек, срубивший боярышник, подвергает себя величайшей опасности. До сих пор живы легенды и предания, рассказывающие о том, к каким бедствиям приводит уничтожение священного «майского дерева».

Священные «майские деревья» были занесены в реестр сэром Богданом Корнишем в его труде «Священные деревья боярышника на Британских островах».

Боярышник почитали как растение магическое: кельты даже делали из него жезлы для магов и колдунов. В Ирландии и до сих пор сохранился обычай привязывать к ветвям боярышника полоски материи — приношение Великой богине.

Боярышник относится к подсемейству яблоневых семейства розоцветных. Ближайшие родственные ему растения — яблони, груши, ирга, рябина, айва, кизильники и мушмула. Мичурин от скрещивания обыкновенной рябины с кроваво-красным боярышником получил межвидовой гибрид и дал ему название «Гранатная рябина».

Известно множество видов боярышника — более тысячи. Только в Северной Америке растет 1125 видов! На территории России и стран СНГ распространено 74 дикорастущих вида боярышника, 89 введе-

но в культуру. Из них самые известные — кроваво-красный, колючий, однопестичный, кривочашечковый, крымский, алтайский, обманчивый, черноплодный, восточный, украинский, шарлаховый, даурский...



Боярышник даурский — *C. dahurica* Коене ex Schneid. Деревце 2–6 м высотой, часто растущее кустообразно. Ветви темно-пурпурные, колючки до 2 см длиной. Листья продолговатые, с крупными острыми зубцами, обычно голые. Сверху темно-зеленые, снизу значительно светлее, осенью окрашиваются в пурпурные тона. Белые цветки в щитковидных соцветиях. Плоды шаровидные, красные или оранжево-красные.

Культурные виды боярышника прижились во многих парках и садах по всему миру. Причем практически все его многочисленные разновидности способны предупреждать и излечивать сердечно-сосудистые заболевания. В этом и заключается основная ценность боярышника, поэтому во многих странах под его посадки отводятся значительные площади. Например, в Южном Китае им занято до 40% площади садов.



Боярышник однопестичный — *C. monogyna* Jacq. Дерево 3–6 м высотой, побеги голые, старые ветви буровато-серые. Колючки до 1,5 см длиной. Листья небольшие, продолговатые, яйцевидные или ромбические. Соцветия из 10–18 цветков. Плоды округлые, с одной косточкой. Близок к боярышнику колючему, отличается от него быстрым ростом и розоватыми цветками.



В Корее, Испании и Италии боярышник выращивают как плодовую культуру, которая имеет не меньшее значение, чем яблоки. Из боярышника готовят варенье, кисели, суррогатный кофе и чай. А муку из сушеных ягод добавляют в тесто для получения хлеба с фруктовым привкусом.



Боярышник алтайский — *C. altaica*. Деревце высотой до 5 м. Побеги голые, с короткими (до 2 см) колючками или без них. Листья сизо-зеленые, голые, иногда с рассеянными короткими волосками. Цветки белые, собраны в сложные щитки. Цветет с конца мая до середины июня. Плоды желтые или охряно-желтые, шаровидные, созревают в августе. Плодоносит с 6 лет.

У нас больше всех распространены два вида: кроваво-красный и колючий боярышники. Самый известный кроваво-красный боярышник можно встретить и в европейской части России, и в Сибири, и в Средней Азии. В диком виде он чаще всего растет в подлесках, на опушках, по берегам рек, в степных оврагах.



Боярышник колючий — *C. oxyacanthoides* L. Крупный кустарник высотой до 4 м или деревце до 5 м, с густой овальной кроной и колючими ветвями. Листья голые, широкояйцевидные, до 5 см длиной. Белые цветки по 5–10 в щитках. Округлые плоды от ярко-красного до пурпурного цвета с желтой мякотью. Имеет много декоративных сортов. Например, «Plena» — с махровыми цветами, «Paul's Scarlet» — с красными цветами.



Цветет боярышник в мае-июне, довольно скромно — мелкими душистыми белыми или розовыми цветами. Отцветает очень быстро — за несколько дней, самое большее неделю.

Зато осенью его листья окрашиваются в золотистые, оранжевые, пурпурные тона. На этом великолепном фоне в конце августа-сентябре загораются кисти красных ягод. Настоящий боярский убор! «Хорош боярышник, да не у боярского крыльца», — говорили в старину. И то верно: любоваться и лакомиться им лучше без боярской помехи!



Боярышник кроваво-красный — *Crataegus sanguinea*. Дерево около 4 м в высоту с распространенной кроной. Ветви пурпурно-коричневые с немногочисленными колючками или без них. Кора стволов трещиноватая, темно-серая. Цветет в июне белыми цветами, собранными в густые щитки. Плоды продолговатые, кроваво-красные (у разновидности *Crataegus sanguinea var. chlorosagra* плоды оранжево-желтого цвета), созревают в августе-сентябре. Осеню листья приобретают красивую окраску золотистых и красных оттенков.

Форма и цвет листьев различается у разных видов боярышника. Например, у кроваво-красного боярышника листья с крупными зубчиками по краю и острой вершиной, темно-зеленые сверху и светлые снизу. А у боярышника колючего листья с приупленной вершиной, ярко-зеленые. Они и облетают зелеными, в отличие от кроваво-красного боярышника, который рано желтеет.

Плоды небольшие, продолговатые, с мучнистой мякотью кисловато-сладкого вкуса и 3–5 твердыми косточками. У некоторых видов ягоды не красного





цвета, а оранжевого. Созревают ягоды в сентябре и долго не осыпаются. Это особенно удобно для садоводов: заготовки можно делать в последнюю очередь.

У боярышника крепкие ветки с темной шершавой корой. У кроваво-красного боярышника кора пурпурно-коричневого цвета, блестящая. На ветках толстые прямые колючки до 4 см длиной. «Красно наряжено, да гвоздями усажено» — эта поговорка тоже про боярышник!



Родовое название боярышника — *Crataegus* — происходит от греческого *Kratatos* (крепкий). Видовое определение боярышника колючего — *oxycantha* — образовано из двух греческих слов: *oxys* (острый) и *akantha* (колючий). Видовое определение боярышника кроваво-красного — *sanguinea* — произошло от латинского *sanguis* (кровь).

Из крепкого боярышника можно делать самые разные поделки, а из коры — натуральную краску. Раньше с ее помощью красили ткани в оранжевый и красный цвета.

Боярышник — прекрасный медонос. Мед, собранный с его цветков, славится замечательным ароматом и целебными свойствами. Впрочем, сами цветы, а также плоды боярышника еще больше ценятся за свои удивительные лечебные свойства. И хотя их химический состав и лечебное воздействие изучены еще не полностью, сведения, собранные медициной к настоящему моменту, впечатляют!

Лечебные свойства боярышника

С каждым годом фармакология все ближе подходит к убеждению, что в природе нет такой болезни,

против которой растительный мир не предложил бы десятки целебных веществ. Главное — отыскать нужные, ведь каждое лекарственное растение имеет настолько сложный состав и оказывает настолько многогранное лечебное действие, что изучить их очень непросто!

Только кропотливый труд химиков, фармакологов и специалистов других отраслей медицины, вооруженных современнейшей техникой, позволяет с научной точки зрения раскрывать лечебные свойства лекарственных растений, которые, впрочем, давным-давно уже эмпирически были известны травникам и целителям древности! Как говорил великий Гиппократ: «Не следует краснеть заимствовать у народа средства, служащие к его излечению».

Боярышник, как и всякое другое лекарственное растение, тоже является своеобразной фабрикой, синтезирующей целебные и самые полезные для человека вещества. К сожалению, химический состав лекарственного сырья боярышника, очень сложный и богатый, полностью еще не изучен. К тому же видов боярышника, как вы помните, очень много, и каждый из них имеет свои особенности применения в традициях народной и официальной медицины разных стран.

Например, известно, что плоды боярышника даурского замечательно снимают головную боль. Экстракты из плодов боярышника кроваво-красного особенно хорошо помогают при бессоннице. Препараты из плодов боярышника пятилистичного эффективно снижают давление.

Однако в целом распространенные у нас мелкоплодные виды боярышника (кроваво-красный и колючий) очень похожи по своему составу и лечебному действию. Они изучены лучше всех остальных



разновидностей, так как именно в них находится наибольшее количество кардиотонических соединений. Из них в фармакологии готовят спиртовые настойки и жидкий экстракт, который входит также в комплексный препарат «Кардиовален». Плоды боярышника, которые вы видите на аптечных полках, тоже относятся к мелкоплодным видам.

Плоды боярышника содержат полисахариды, высшие жирные кислоты (стеариновая, пальмитиновая), урсоловую, олеановую, хлорогеновую и кофейную кислоты, дубильные вещества, фитостерины, сапонины, гликозиды, каротин, флавоноиды, сорбит, холин, ацетилхолин. Кроме того, в плодах содержатся макроэлементы ($\text{mg}/\text{г}$): К — 13,1, Са — 3,0, Mg — 1,0, Fe — 0,04 и микроэлементы ($\text{mg}/\text{г}$): Mn — 0,04, Cu — 0,29, Zn — 0,07, Co — 0,37, Cr — 0,01, Al — 0,03, Se — 11,8, Ni — 0,1, Sr — 0,06, Pb — 0,05, I — 0,06, В — 2,0.

Чем же объясняется удивительная целебная сила боярышника? Конечно же его уникальным составом. И прежде всего наличием редких тритерпеноевых кислот (олеановой, урсоловой и кратеговой), усиливающих кровообращение в сосудах сердца и головного мозга, повышающих чувствительность миокарда и понижающих артериальное давление.

Цветки боярышника содержат флавоноиды (гиперозид, кверцетин, кверцитрин — наибольшее их количество в цветочных бутонах), каротиноиды, дубильные вещества, эфирное масло (больше, чем в плодах), ацетилхолин, холин и trimetilamin, кофейную и хлорогеновую кислоты, тритерпеновые сапонины (производные олеиновой и урсоловой кислот), а также

макроэлементы (mg/g): K — 32,1, Ca — 11,8, Mg — 3,4, Fe — 0,2; микроэлементы (mg/g): Mn — 0,28, Cu — 0,35, Zn — 0,35, Co — 0,18, Mo — 7,0, Cr — 0,01, Al — 0,12, Ba — 0,42, Se — 10,0, Ni — 0,34, Sr — 0,24, Pb — 0,07, I — 0,06, В — 77,2.

Не так давно польские фармакологи выделили из боярышника неизвестную ранее фракцию, по эффективности превосходящую многие хорошо известные сердечные средства. Это вещество повышает амплитуду сердечных сокращений, а при мерцательной аритмии восстанавливает нормальную деятельность сердечной мышцы. Именно оно легло в основу нового препарата — кратегонина, использующегося для лечения атеросклероза.

В листьях боярышника содержатся кратеголовая, акантоловая, неотеголовая, хлорогеновая, кофейная и урсоловая кислоты, флавоноиды, эфирное масло, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества, ацетилхолин, холин, триметиламин. В семенах найдены амигдалин, гиперозид и жирное масло. В коре — гликозид эскулин (кратегин).

Кроме того, боярышник богат минеральными веществами, в том числе макро- и микроэлементами, имеющими лечебное значение. Эти элементы необходимы для тканевого дыхания, белкового обмена, кроветворения...

Есть в боярышнике и витамины. Особенно много каротина (провитамина А) и аскорбиновой кислоты (витамина С). Между прочим, некоторые виды боярышника по содержанию каротина не уступают моркови и шиповнику. А витамина С в плодах боярышника больше даже, чем в апельсинах!



В плодах содержатся также витамины К и Е. А пектиновых веществ, способствующих снижению холестерина в крови, в плодах боярышника больше, чем в плодах алычи и лимона. И кстати, ягоды боярышника отличаются довольно высоким содержанием сорбита, который служит заменителем сахара в питании больных сахарным диабетом.

Как лечебное средство боярышник известен давным-давно. Еще Диоскорид, живший в I в. нашей эры, писал о его целебных свойствах и рекомендовал боярышник для лечения сердца, особенно если оно болит и ноет по ночам, когда уходит сон.

И до сих пор интерес к боярышнику со стороны медицины нисколько не ослабевает. Только с 1955 г. на разных языках вышло более 60 статей, посвященных действию различных видов боярышника на организм!

Сейчас на основе боярышника готовят самые разные кардиотонические средства. На Западе как правило используют боярышник колючий и однопестичный, в Китае — боярышник перисто-надрезолистный, а в России — кроваво-красный и колючий.

В Китае боярышник применяют в основном для стимуляции кровообращения и пищеварения. В переводе с китайского ягоды боярышника так и называются — «разгоняющие кровь». Их используют, например, при симптомах «застоя крови» (особенно после родов), а также «застоя пищи» (метеоризм, несварение, вздутие живота). Немного поджаренные ягоды боярышника считаются средством первой помощи при поносе.

Во Франции цветки, листья и ягоды боярышника используются для снятия спазмов, уменьшения возбудимости центральной нервной системы, а также как средство, тонизирующее сердце. Кору моло-

дых веток, собранную ранней весной, применяют против лихорадки и при поносах.

В Австрии цветы и плоды боярышника колючего в виде настоя, тinctуры и экстракта используют для расширения сосудов сердца. В Германии цветки и плоды боярышника применяют также при слабости сердечной мышцы и нарушениях кровообращения в ней.

В Польше препараты боярышника применяются при нарушениях кровообращения, нервных заболеваниях, климактерических неврозах, атеросклерозе и пр.

В нашей отечественной народной медицине используют боярышник кроваво-красный: при заболеваниях сердца, головокружении, одышке, бессоннице... Но главным образом как сердечное средство при нарушении сердцебиения.

Достаточно полно фармакологические свойства препаратов боярышника еще не изучены. Но экспериментально уже установлено, что после их приема снимаются болезненность и чувство тяжести в области сердца, улучшается сон и общее состояние.

При длительном приеме препаратов боярышника происходит нормализация артериального давления (наиболее эффективное действие боярышник оказывает на начальных стадиях гипертонической болезни). Наука объясняет это спазмолитическим действием боярышника, то есть его расслабляющим влиянием на гладкую мускулатуру. Кстати, наиболее сильное спазмолитическое действие оказывают цветки, а листья и плоды уступают им. Поэтому для лечения гипертонии лучше всего использовать именно цветки боярышника.

Кроме того, плоды и цветки боярышника обладают так называемым кардиотоническим действи-



ем, то есть усиливают сокращения сердечной мышцы, причем не вызывая при этом ее преждевременного утомления, а даже наоборот — предупреждая «изнашивание» кровеносной системы. Происходит это во многом благодаря способности боярышника уменьшать ломкость капилляров и проницаемость их стенок.

Боярышник способен также устранять некоторые нарушения сердечного ритма — в том числе за счет расширения коронарных сосудов. Причем расширение это происходит избирательно и не только в сосудах сердца, но и головного мозга. Тем самым усиливается снабжение сердца и мозга кислородом, улучшается обмен веществ, нормализуется ритм сердца, понижается возбудимость нервной системы.

Поэтому боярышник применяют в медицине прежде всего при заболеваниях сердца, особенно при утомлении сердечной мышцы (а также при неврозах сердца, стенокардии и т. п.); при гипертонии, аритмиях (например, при легких формах мерцательной аритмии и пароксизмальной тахикардии), сосудистых спазмах, а также при одышке, головной боли, головокружении, бессоннице...

Установлено также благоприятное действие боярышника при атеросклерозе. Боярышник способствует снижению уровня холестерина в крови, увеличивает количество лецитина, нормализует показатели свертываемости крови и тем самым тормозит образование атеросклеротических бляшек.

Кроме того, боярышник обладает ярко выраженным антиоксидантным действием во многом благодаря микроэлементу селену, содержащемуся в его плодах и цветах. В последние годы был выявлен противоопухолевый эффект плодов боярышника,



а также их способность повышать иммунитет организма. Например, боярышник способствует ускорению выздоровления после тяжелых инфекционных болезней.

Боярышник рекомендуют также применять женщинам в климактерическом периоде. Боярышник обладает мягким седативным (успокаивающим) действием, снимает сопутствующие этому периоду неприятные явления (например, «приливы» к голове и т. п.).

Но особенно хорошо проявляется положительное действие боярышника у людей пожилого возраста. Для них боярышник становится поистине незаменимым природным лекарством. Это одновременно кардиотоническое, регулирующее кровообращение и антиоксидантное средство. И особенно стоит отметить отсутствие побочных действий даже при длительном применении боярышника.

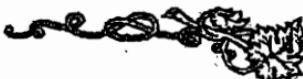
Кроме всего прочего боярышник способен эффективно поддерживать систему пищеварения. Плоды с успехом используют при остром и хроническом гастритах, метеоризме, поносе, для стимуляции обмена веществ, а также при диспепсии у детей.

Еще одно интересное свойство боярышника — усиливающее действие на функцию молочных желез. Поэтому его можно рекомендовать кормящим матерям для увеличения лактации.

Косметологи тоже с успехом используют боярышник. Например, его экстракт часто входит в состав средств по уходу за увядающей кожей. Он замечательно увлажняет кожу и регулирует водный баланс, оказывает тонизирующее действие, улучшает обменные процессы, уменьшает отечность.

Вот сколько уникальных целебных свойств собрал в своей зеленой аптеке боярышник! Настоя-

ПОЗВОЛЬТЕ ПРЕДСТАВИТЬ: БОЯРЫШНИК



щая фармакологическая фабрика, синтезирующая
уникальные лекарственные вещества в идеальном
сочетании и точной пропорции, выверенной самой
Природой.



ГЛАВА 2

Лечение боярышником

Когда медицина основательно испортит себе желудок, применяя лекарства химического синтеза, и перепробует все органы тела животного, она возвратится к древнейшим лечебным средствам человечества — лекарственным растениям и снадобьям.

Александр Чирх, профессор

Боярышник, как, впрочем, и любое другое лекарственное растение, оказывает комплексное лечебное воздействие на наш организм. Например, вы принимаете боярышник, чтобы снять сердечные боли или снизить давление. Но одновременно с решением этих проблем вы с помощью все того же боярышника и, может быть, особенно даже не замечая этого, нормализуете пищеварение и состояние своей первой системы!

Это значит, что шлаки, которыми засорена ваша пищеварительная система, начинают постепенно выходить из организма. А в результате нормализуется обмен веществ, усиливается иммунитет, снижается



уровень холестерина в крови... Кроме того, вы становитесь более спокойными и уравновешенными, лучше спите и постепенно наполняетесь энергией, восстанавливая свои жизненные силы. И конечно, все это способствует исцелению сердечно-сосудистой системы и поддержанию ее здорового функционирования.

Происходит своеобразная цепная реакция самовосстановления организма, запущенная при участии естественного природного лекарства — боярышника. И конечно, с помощью вашего искреннего желания выздороветь!

В один прекрасный день вы осознаете, что стали гораздо спокойнее и энергичнее; вы уже не простужаетесь так легко, как раньше, и вам удается быстрее справиться с недомоганиями. И тогда вы поймете, что произошло нечто важное. Окинув взглядом коробки с травяными чаями, выстроившиеся на полке, вы застынете в изумлении. Простые и понятные напитки. Простое и понятное лечение. Вот в чем заключается очарование травяных чаев!

Виктория Зак. Травник на каждый день

В этом и заключается секрет эффективности лекарственных растений — они способны оказывать многостороннее целебное действие одновременно на разные системы организма. Причем биологически активные вещества в растениях подобраны мудрой природой в таких сочетаниях и пропорциях, что в отличие искусственно синтезированных лекарств не оказывают негативных побочных действий.

Но, разумеется, все это верно лишь при условии грамотного использования лекарственных растений. Поэтому еще раз хочу напомнить, уважаемые чита-

тели, что при лечении фитопрепаратами нужно обязательно консультироваться с врачом. Тем более при лечении таких серьезных заболеваний, как сердечно-сосудистые!



Если ты болен, то пригласи опытного врача и воспользуйся предписанными им средствами. С этой целью возникают из земли столь многие благородные растения. Если ты по гордости отвергнешь их, то ускоришь свою смерть и сделаешься самоубийцей.

Блаженный Иероним

Идеальный вариант — обратиться к профессиональному врачу-фитотерапевту, который сможет индивидуально подобрать для вас подходящий фитосбор. Впрочем, если вы не имеете такой возможности, не беда. Я советую вам попробовать самые простые рецепты — они не только самые безопасные, но зачастую оказываются и самыми эффективными.

Только в этом случае уделяйте, пожалуйста, самое пристальное внимание состоянию своего здоровья, особенно в первое время приема фитосбора. И обязательно прислушивайтесь к голосу интуиции. При малейшем сомнении в положительном эффекте рецепта сразу же обращайтесь за консультацией к своему лечащему врачу!

Когда я только начинала ставить «фитоэксперименты» на собственном здоровье, я завела специальный блокнот, куда записывала свои наблюдения о действии на мой организм того или иного лекарственного растения.

Я всегда начинала знакомство с любой целебной травой с самых простых, однокомпонентных рецептов. И только накопив некоторый опыт,



начала осторожно смешивать разные травы, пробуя более сложные рецепты из разных травников или составляя собственные рецепты из своих «любимцев».

Конечно, проще всего отправиться в аптеку и купить там спиртовую настойку или жидкий экстракт боярышника. Но я все же советую вам, уважаемые читатели, самим собирать лекарственные растения и готовить из них настои и настойки в домашних условиях. Почему? Об этом, пожалуй, поговорим чуть дальше: в главе, посвященной секретам правильного сбора — не только боярышника, но и лекарственных растений вообще.

А пока я расскажу о самых простых лекарственных рецептах из боярышника. Если у вас в домашних заготовках уже есть высушенные плоды и цветки боярышника — замечательно. Если нет, пока можно купить в аптеке упаковку плодов боярышника и заваривать их дома в чаях, настоях и отварах.

Можно, конечно, купить в аптеке и жидкий экстракт из плодов боярышника. Его принимают обычно по 20–30 капель 3–4 раза в день. Этот экстракт вместе с экстрактом желтушника входит в состав комплексного препарата «Кардиовален», который часто назначают при ревматических пороках сердца, гипертонии, вегетоневрозах, кардиосклерозе, стенокардии...

В аптеке продается и спиртовая настойка боярышника, которую принимают по 30–50 капель 3–4 раза в день. Можете попробовать еще сироп «Боярышник с травами», содержащий также экстракты плодов шиповника и цветков липы. Его принимают обычно по 2 чайные ложки 2–3 раза в день, лучше во время еды. Можно, например, добавлять сироп в чай вместо сахара.

И все-таки я советую вам самим готовить лекарства из целебных трав. Как показывает мой опыт, домашние лекарства оказываются эффективнее аптечных. Точно так же, как и домашние блюда всегда оказываются вкуснее приготовленных полуфабрикатов. Я думаю, это связано с тем, что во время приготовления — как лечебных настоев, так и обычных домашних блюд — мы, даже не осознавая этого, привносим в них именно ту энергию, в которой нуждаемся. Поэтому я полностью согласна с индийской пословицей: «Кто сам себе пищу готовит, тот сто лет живет».

* * *

Итак, какие простейшие лекарства мы можем приготовить из боярышника в домашних условиях?

Во-первых, конечно, горячий настой из плодов боярышника. Очень удобно и просто: заливаете целые ягоды боярышника кипятком и настаиваете ночь (8–10 часов). Утром настой уже готов к употреблению! Лучше, разумеется, настаивать боярышник в термосе. На литровый термос достаточно горсточки две сушечных ягод, на стакан — примерно 20 ягод. Если термоса нет, можно воспользоваться и обычной кастрюлей, только обязательно тщательно укутать ее или поставить в теплую печь.

Можно ягоды боярышника размелить — тогда настой получится быстрее и термос не понадобится. Самый быстрый рецепт: в стакан насыпаете столовую ложку раздробленных ягод, наливаете целый стакан (примерно 200 мл) кипятка и укутываете примерно на полчаса.

Но я больше советую первый рецепт: в целых плодах сохраняется больше целебных биологически активных веществ. Пьют настой из боярышни-



ка обычно по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день. Чаще всего перед едой — примерно за полчаса.

Можно приготовить настой из цветков боярышника. Кстати, настой из цветков действует зачастую значительно эффективнее настоя из плодов. Особенно при спазмах сосудов, гипертонии...

Итак, столовую ложку высушенных цветков заливаем стаканом кипятка, укутываем и настаиваем полчаса-час. Можно настаивать цветки на водяной бане или в закрытой посуде на горячей плите, только не доводя до кипения. В этом случае достаточно 15–20 минут. Теперь осталось настой процедить и принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

И плоды, и цветки боярышника можно заваривать и пить просто в виде чая. Особенно вкусные чаи получаются при добавлении высушенных ягод шиповника, малины, земляники, черной смородины... Впрочем, чайм посвящен отдельный раздел книги, так что не будем отвлекаться.

Настой — пожалуй, самое простое лекарство, которое можно приготовить из лекарственных растений. Единственный их недостаток — маленький срок хранения. Даже в холодильнике они хранятся не более суток. Поэтому каждый день нужно заваривать новый настой. Спиртовые настойки хранятся гораздо дольше, и в этом их несомненное преимущество.

Чтобы приготовить настойку из плодов боярышника, нам понадобится 20 г (примерно 2 столовые ложки) сушеных измельченных плодов и 1 стакан водки. Настаивать ягоды нужно в течение двух недель, затем процедить. А принимать настойку — по 30–40 капель с водой 3–4 раза в день перед едой, примерно за полчаса.

Настойка из цветков боярышника делается примерно так же: столовую ложку сухих цветов нужно



две недели настаивать на стакане водки, затем проце-дить. Принимать по 20–25 капель с водой 3–4 раза в день до еды.

Можно приготовить экстракт из плодов боярышника. Для этого 2 столовые ложки измельченных плодов нужно уваривать в 100 мл кипятка на слабом огне до уменьшения объема жидкости примерно на половину. Получается прозрачная жидкость темновато-бурого цвета с приятным запахом и не-сколько сладковатым вкусом. Хранить экстракт нужно в плотно закрытой посуде темного стекла в хо-лодильнике. Принимают экстракт по 30–40 капель за 30 минут до еды 3 раза в день.

* * *

Все эти нехитрые лекарственные средства, согла-ситесь, довольно просто приготовить в домашних условиях. А пользы они зачастую приносят боль-ше, чем готовые аптечные препараты.

Теперь давайте поговорим о том, в каких случа-ях и при каких заболеваниях нам особенно приго-дится боярышник. Чтобы дать вам наиболее полное представление об этом, я собираюсь рассказать не-много о некоторых самых распространенных болез-нях и привести более сложные фиторецепты с боя-рышником, которые обычно рекомендуют при их лечении.

Сердечно-сосудистые заболевания

Сердце — пожалуй, самый трудолюбивый орган че-ловеческого организма. Каждую минуту сердце пе-рекачивает около 5 литров крови, а за 70 лет жиз-ни — 155 млн литров! Именно сердце обеспечивает



питание всех остальных органов и систем нашего организма. «Дерево опирается на корень, человек — на сердце», — гласит древняя китайская пословица.

Однако, питая кровью весь организм, само сердце частенько недополучает питательных веществ и кислорода. Это может происходить, например, из-за нарушения работы сосудов, снабжающих сердце. И в результате начинаются сбои не только в работе сердечно-сосудистой системы, но и всего организма в целом.

Одна из главных причин самых разных нарушений сердечно-сосудистой деятельности — неправильный образ жизни. Например, гиподинамия, или недостаток движения, приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, а это значит, что сердце быстрее изнашивается и растет артериальное давление. Стенки сосудов теряют эластичность, изменяется свертывающая функция крови, из-за этого чаще образуются тромбы.

Наруваются и функции дыхания: снижается амплитуда дыхательных движений и способность к глубокому выдоху. Поэтому в легких постоянно остается отработанный воздух, что приводит к кислородному голоданию. Все это порождает нарушения обмена веществ, в том числе и жирового обмена. В крови остается лишний холестерин, который оседает на поврежденных стенках сосудов, а это уже прямой путь к атеросклерозу и серьезным сердечно-сосудистым заболеваниям!

Кроме того, возникает проблема лишнего веса, снижается иммунитет и пышным цветом расцветают всевозможные недомогания и болячки... Мы думаем, что так к нам подкрадывается старость, но на самом деле все это — прямые следствия нашего неправильного образа жизни!

Причем всех этих неприятных последствий гиподинамии можно легко избежать с помощью посильной и, самое главное, регулярной физической нагрузки. Здесь все зависит от ваших возможностей и склонностей, а также от особенностей метаболических процессов. Например, мне для поддержания формы хватает утренней зарядки и вечерней прогулки. Помимо прочего это помогает мне весь день чувствовать себя бодрой и спокойно засыпать вечером.

Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями тем более не стоит отказываться от физических нагрузок. Разве что нужно более осторожно относиться к активным нагрузкам и обязательно консультироваться с лечащим врачом.

Кроме того, следует особое внимание обратить на свое питание. Нужно по возможности исключить из рациона высококалорийные продукты (жирные сорта мяса, колбасы и сосиски, жирные молоко и сыр, пирожные, торты, сдобную выпечку, чипсы...). Одновременно нужно увеличить в рационе долю продуктов, нормализующих обмен веществ и способствующих выводу из организма лишних жиров (растительные масла, рыбу и морепродукты, овощи, фрукты и зелень, крупы, хлеб из муки грубого помола, нежирные сорта мяса, соки...).

Сбалансированный рацион — основа правильно го питания. А соблюдая к тому же некоторые простые правила, вы заложите прочный фундамент для здорового и активного образа жизни. Все эти правила ~~общезвестны:~~ не ленитесь на ночь, не пренебрегать полноценным завтраком, есть чаще, но понемногу, тщательно пережевывать пищу...

Не придерживайтесь никаких элементарных правил, вы сами, буквально сожевавши ими зубами роете себе



магилу! Поэтому я убеждена, что каждый человек, которому небезразлично свое здоровье и сама жизнь, просто обязан задуматься о том образе жизни, который он ведет. И тем более это необходимо, если вас стали посещать тревожные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний.

Тревожные симптомы

О каких симптомах я говорю? Прежде всего это сердечные боли, сердцебиения, одышка, быстрая утомляемость, слабость, обморочные состояния и отеки.

Больше всего людей пугают боли в области сердца. Впрочем, существует множество причин таких болей, и многие из них вообще не имеют никакого отношения к сердцу! Например, они могут быть вызваны заболеваниями легких, пищевода, позвоночника и даже кожи.

Но существуют типичные сердечные боли, которые трудно спутать с чем-либо другим. Например, при ишемии (ИБС) часто появляется ощущение сдавливания в грудной клетке, чувство тяжести в груди и сжимающая боль, которая может отдавать в нижнюю челюсть, лопатку, плечо или предплечье (чаще левой руки).

Такие боли связаны со спазмом питающих сердце коронарных сосудов, вызывающим кислородное голодание сердечной мышцы. Обычно боли возникают при физическом напряжении и проходят в состоянии покоя или снимаются нитроглицерином.

Если боль сильная и длительная (долыше 15 минут), сопровождается потливостью, головокружением, тошнотой или рвотой и не поддается действию нитроглицерина и других успокаивающих и сосудорасширяющих средств, это может быть симптомом



инфаркта миокарда. Поэтому в таких случаях необходимо немедленно обратиться к врачу!

При неврозе сердца появляются колющие и ноющие боли, усиливающиеся при резком выдохе, кашле, глотании и в положении лежа. Если наклониться вперед и некоторое время не двигаться, боль ослабевает. Подобные боли не поддаются воздействию нитроглицерина, но утихают после приема аспирина или других противовоспалительных средств.

При аневризме аорты боли имеют жгучий, режущий или разрывающий характер. Обычно они очень сильные, почти нестерпимые и ощущаются в центре грудины, отдавая в спину и не реагируя на изменение положения тела.

Сердцебиение, то есть ускорение сердечного ритма, — это нормальное явление при физических нагрузках, повышении температуры, сильных эмоциональных всплесках, первом возбуждении и даже после обильной трапезы. Однако учащение пульса (больше 80 ударов в минуту) без видимой на то причины — один из первых признаков заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Если пульс без всякой причины подскакивает выше 120 ударов в минуту или после устранения причины долго не возвращается к норме (60—80 ударов в минуту), стоит обязательно обратиться к врачу. Тем более если сердцебиение сопровождается одышкой и болью в грудной клетке.

Периодически возникающее сердцебиение говорит об ослаблении сердечной мышцы и может быть симптомом сердечной недостаточности. Постоянное сердцебиение свидетельствует о более глубоких поражениях сердечно-сосудистой системы и зачастую переходит в аритмию — сложное нарушение ритма сердца.



Одышка — ощущение нехватки воздуха при учащенном или затрудненном дыхании — может быть связана с чрезмерной физической нагрузкой или нехваткой кислорода в воздухе (например, в душном помещении). Так удовлетворяется естественная потребность организма в кислороде, и при этом у здорового человека обычно не возникает особых неприятных ощущений.

Но если одышка появляется при совсем небольших физических нагрузках, сопровождается мышечной вялостью, слабостью, ощущением стесненности в груди и чувством удушья, это свидетельствует о нарушениях сердечно-сосудистой деятельности. Если же вам трудно дышать в лежачем положении, а в положении сидя дыхание нормализуется, это уже серьезный повод для визита к врачу.

Слабость и **быстрая утомляемость** даже при небольших физических нагрузках, тем более в состоянии покоя — еще один признак сердечно-сосудистых заболеваний. В этом случае даже сон и отдых не возвращают человеку сил и энергии. Особенно страдают от этого симптома люди, страдающие гипотонией. У них слабость зачастую переходит в обморочное состояние, вплоть до потери сознания.

Обмороки чаще всего связаны с нарушением мозгового кровообращения. Поэтому самый первый совет для оказывающих первую помощь — уложить человека и немного приподнять ноги. Так обеспечивается приток крови к голове и быстро восстанавливается мозговое кровообращение.

Самые частые предвестники обморока — головокружение, слабость, холодный пот, пелена перед глазами, иногда тошнота. Для «сердечных» обмороков особенно характерны внезапность и непродолжительность. Такие обмороки зачастую насту-



пают сразу после приступа сердцебиения. Надо ли говорить, что в этом случае необходимо обратиться к врачу! Тем более если обмороки повторяются, особенно у пожилых людей.

Потеря сознания может свидетельствовать о серьезном усугублении сердечно-сосудистого заболевания. К тому же обморок можно спутать с шоковым состоянием (внешние признаки очень похожи!). А это уже прямая угроза жизни, требующая немедленной медицинской помощи.

Отеки могут быть вызваны самыми разными факторами. Например, длительным приемом гормональных средств, недостаточностью почек, избыточным потреблением соли... Но если отеки возникают внезапно или долго сохраняются, следует обратиться к врачу. Это один из симптомов заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Если вы испытываете хотя бы один из этих тревожных симптомов, обязательно обратитесь к врачу за консультацией! Любое заболевание намного легче излечить на начальной стадии. И именно в это время фитотерапия дает самые лучшие результаты. Так что не откладывайте в очередной раз визит к врачу, руководствуясь безответственным «авось само пройдет». Позаботьтесь о своем сердце — и сердце позаботится о вас!

Гипертония

Гипертония, или артериальная гипертензия — несомненно, одно из самых распространенных сердечно-сосудистых заболеваний. Характеризуется она постоянным повышением артериального давления. Впрочем, «нормальное давление» — величина достаточно условная. У людей разных возрастов она может колебаться от 100/60 мм рт. ст. до 150/90 мм рт. ст.



Все зависит от особенностей вашего организма: для кого-то 150/90 — нормальное давление, а у кого-то уже при 140/85 начинает раскалываться голова.

Возникает гипертония чаще всего из-за постоянного первичного напряжения или наследственной предрасположенности, а усугубляется неправильным образом жизни и вредными привычками: гиподинамией, неправильным питанием, курением, злоупотреблением алкоголем...

Обычно гипертония развивается постепенно и не заметно. Поэтому я советую всем, особенно после 45 лет, время от времени проверять свое давление. Тем более если появляются такие симптомы, как головные боли, головокружение, тошнота, — это типичные проявления гипертонии и серьезный повод для визита к врачу.

Гипертония — заболевание довольно опасное. Ведь при повышении кровяного давления увеличивается риск инсульта и инфаркта. А кроме того, существует опасность, что повышенное давление — следствие заболевания почек.

Поэтому если вы склонны к повышенному давлению, его надо постоянно контролировать и при резких «скоках» давления обязательно обращаться к врачу. Кстати, если вы измеряете себе давление сами, учтывайте, что разница между давлением на левой и правой руках может достигать 20 мм рт. ст. И не забывайте о том, что любые волнения и даже просто чашка кофе могут вызвать повышение давления. Будьте внимательны также, принимая слабительные или антигистаминные препараты: в составе некоторых из них есть ингредиенты, которые могут повысить кровяное давление.

Чтобы нормализовать давление, нужно прежде всего пересмотреть свой образ жизни: больше дви-

гаться, правильно питаться, уменьшить потребление соли, бросить курить, как бы это ни было трудно, а главное — стараться более спокойно, философски смотреть на жизнь. В конце концов, ваши волнения ничуть не улучшат ситуацию, скорее даже наоборот. Так стоит ли волноваться, тем более по пустякам?!

Для себя я открыла замечательный способ прийти к спокойному миросозерцательному настроению. Это молитва. Только для того чтобы она стала искренней, подлинной и оказала свое благотворное успокаивающее-целебное действие, нужно полностью сосредоточиться на том, что произносишь — неважно, вслух или про себя. И главное, слова молитвы должны нравиться, чтобы они западали в душу и долго сохранялись в сердце.

Мне очень нравится молитва оптинских старцев. Она удивительным образом дарит мне жизнеутверждающую силу, надежду и светлую радость.

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне вполне предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получила известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душою и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи мою волею и научи меня молиться,



*верить, надеяться, терпеть, прощать и любить.
Аминь.*

Попробуйте хотя бы неделю каждое утро читать эту молитву. И вы сами удивитесь, насколько изменится ваше отношение к жизни, к окружающим людям, к самим себе...

Ко всем этим общим рекомендациям осталось добавить последнюю — регулярно принимать фито-препараты, нормализующие давление. Даже если вы хорошо себя чувствуете, не забывайте хотя бы один раз в день выпивать целебный травяной чай. Лекарственные растения действуют постепенно, плавно и гармонично восстанавливая деятельность всех органов и систем организма. Поэтому чем методичнее и настойчивее вы относитесь к фитотерапии, тем лучше будут ваши результаты.

К лекарственным растениям, нормализующим давление, относятся валериана, пустырник, алеутерококк, шиповник, адонис (горицвет) весенний, сушеница болотная (топяная), калеандула (ноготки), клевер, донник, омела белая, барбарис, калина, черноплодная рябина, черная смородина, тыква, свекла, кабачок, морковь, фасоль, лук, чеснок, укроп, пастернак, щавель конский, тоннамбур (земляная груша), брусника, земляника, клюква...

Но лучшим из них я считаю боярышник, особенно его цветки. Боярышник очень мягко и вместе с тем эффективно нормализует давление. Причем он не только снижает повышенное давление, но и активизирует сердечно-сосудистую деятельность при гипотонии (низком давлении), то есть действует избирательно.

Боярышник расширяет сосуды сердца и мозга, усиливая снабжение их кислородом и другими пи-

тательными веществами, а также снижает уровень холестерина в крови, препятствуя появление в сосудах холестериновых бляшек.

Когда у меня начинала сильно болеть голова, я уже знала: снова повышается давление. Тогда я стала заваривать простейший настой из боярышника. 3 столовые ложки высушенных цветков с молодыми листочками заливаю тремя стаканами холодной воды, довожу до кипения, настаиваю ночь и на следующий день пью по стакану 3 раза в день до еды. Уже через неделю давление стало стабильно снижаться, прекратились мучительные головные боли. Но чтобы усилить и продлить положительный эффект, я принимала настой каждый день в течение месяца.

Могу посоветовать смешивать цветки боярышника с травой буквицы лекарственной, положительно влияющей на сосудистую систему и нормализующей показатели свертываемости крови. 3 столовые ложки цветков боярышника и 2 столовые ложки буквицы залить тремя стаканами холодной воды. Довести до кипения, настаивать 4–5 часов. Пить настой по стакану 3–4 раза в день до еды.

Чтобы снизить давление и одновременно снять отеки, сопровождающие многие сердечно-сосудистые заболевания, можно соединять цветки боярышника с травой хвоща полевого. Только учтите, что при серьезных заболеваниях почек (нефриты, нефрозы) использовать хвощ нельзя. Чайную ложку цветков боярышника и 4 чайные ложки хвоща залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа в термосе. Затем настой процедить и пить по 2–3 столовые ложки 4 раза в день.



Плоды боярышника	3 части
Корень валерианы	3 части
Корень шлемника байкальского ...	3 части
Плоды фенхеля	2 части
Морковь	2 части
Трава хвоща полевого	2 части
Цветки василька синего	2 части
2 столовые ложки залить стаканом воды, настаивать 15 минут на водяной бане. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.	

(«Домашний доктор»)

Боярышник хорошо также смешивать с пустырником и чередой. Успокаивающее и кардиотоническое действие пустырника в сочетании с кровоочистительным и легким мочегонным действием череды хорошо дополняет лекарственный эффект боярышника. Чайную ложку цветков боярышника, 2 чайные ложки пустырника и 2 чайные ложки череды залить стаканом холодной воды, кипятить 10–12 минут, настаивать час. Пить отвар в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день через полчаса после еды.

Цветки боярышника	1 часть
Цветки бесмертника	1 часть
Почечный чай	1 часть
Трава пустырника	2 части
Плоды шиповника	2 части
Кора крушины	2 части
2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать полчаса. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.	

(И. И. Нестеровский.
Домашний лечебник)

Более сложный рецепт настоя из разных частей цветков боярышника, пустырника, листьев березы и травы адониса (горицвета) весеннего. Кстати, экстракт адониса тоже входит в состав «Кардиовалена», так как обладает эффективным регулирующим и стимулирующим действием на сердечно-сосудистую систему. А березовые листья дополняют общее действие настоя мягким мочегонным эффектом. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 5–6 часов. Пить в теплом виде по несколько глотков 3 раза в день перед едой.

Цветки боярышника 3 части
Пустырник 3 части
Ягоды черноплодной рябины 2 части
Трава донника 1 часть
4 столовые ложки сбора залить 4 стаканами кипятка, настаивать ночь (лучше в термосе).
Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. При бессоннице принимать дополнительно полстакана вечером.

(Г. В. Лавренова,
В. К. Лавренов. Травник)

Народная медицина рекомендует также для снижения давления использовать смесь плодов боярышника, травы пустырника, сушеницы и ромашки. Сушеница обладает сосудорасширяющим действием, а ромашка — спазмолитическим и мягким обезболивающим. Для приготовления настоя нужно смешать по чайной ложке измельченных ягод боярышника, травы пустырника, сушеницы и $\frac{1}{3}$ чайной ложки измельченных цветков ромашки. Все это залить стаканом кипятка и настаивать час. Пить по столовой ложке 3 раза в день до еды.



Плоды боярышника	1 часть
Трава адониса	1 часть
Почечный чай	1 часть
Трава сушеницы	2 части
Трава мяты перечной	2 части
Трава пустырника	3 части
2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать полчаса. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.	

(И. И. Нестеровский.
Домашний лекарник)

Можно заваривать боярышник в такой смеси: по 2 части цветов боярышника, корня валерианы, травы жвоща полевого, тысячелистника, 5 частей листьев крапивы двудомной. Валериана лекарственная — одно из самых известных «сердечных» растений, эффективно нормализующая давление. А крапива обладает замечательным кровоочистительным действием и способствует повышению гемоглобина в крови. Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настаивать 5 часов и прокипятить на слабом огне 5 минут. Выпивать глотками 1 стакан в течение дня.

Цветки боярышника	5 частей
Трава буквицы лекарственной	3 части
Трава душицы	3 части
Плоды шиповника	2 части
Листья черники	2 части
Листья брусники	2 части
Цветки календулы	2 части
4 столовые ложки сбора залить 4 стаканами кипятка, настаивать ночь (лучше в термосе). Пить	

по полстакана 3 раза в день. При бессоннице принимать дополнительно полстакана вечером.

(Г. В. Лавренова,
В. К. Лавренов. Травник)

Еще один сбор, рекомендуемый при гипертонии: по 3 части цветков и плодов боярышника, измельченных зубчиков чеснока, травы хвоща полевого, листьев омелы, 4 части травы тысячелистника, 1 часть цветов арники. Арника снижает содержание холестерина в крови, тысячелистник нормализует показатели свертываемости крови, а омела и чеснок обладают выраженным гипотензивным (снижающим давление) действием. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

Цветки боярышника 1 часть

Трава адониса 1 часть

Листья березы 1 часть

Трава хвоща 1 часть

Трава пустырника 2 части

Трава сушеницы 2 части

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь. Пить по полстакана 3 раза в день в теплом виде перед едой.

(И. И. Нестеровский.
Домашний лечебник)

Мягкое успокаивающее действие при гипертонии оказывает такая травяная ванна: 100 г цветков боярышника, 200 г сосновых иголок, 50 г травы сушеницы топяной, 50 г солидий хмеля залить 7 л кипятка, варить 7–10 минут, настаивать полчаса, процедить и вылить отвар в ванну. Ванну принимать 10–15 минут теплой — не выше 36–37 °C.



Цветки боярышника

с молодыми листочками	4 части
Пустырник	4 части
Сушеница топяная	3 части
Буквица лекарственная	3 части
Астрагал	2 части
Тысячелистник	2 части
Листья земляники	2 части
Ягоды чёрноглодной рябины	1 часть
Семена укропа	1 часть

5 столовых ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь (лучше в термосе), процедить. Пить по полстакана 3 раза в день. При бессоннице принимать дополнительно полстакана вечером.

(Г. В. Лавренова,
В. К. Лавренов. Травник)

Гипотония

Гипотония, или артериальная гипотензия, то есть пониженное артериальное давление (ниже 100/60), встречается намного реже, чем гипертония. Она может быть временной, например, после сильной кровопотери или при высокой температуре, или хронической — когда уровень кровяного давления постоянно колеблется на нижней грани «нормального давления» или даже за этой гранью.

Гипотоники часто переносят жаркую погоду хуже, чем холодную, плохо себя чувствуют в бане. Резко вставая с кровати, особенно утром, натощак, они могут испытывать неприятные ощущения, например, когда темнеет в глазах и кружится голова. Зато при движении, физической нагрузке они, в отличие от гипертоников, чувствуют себя хорошо.

Людям с низким артериальным давлением необходима регулярная физическая нагрузка, им обяза-



тельно нужно поддерживать свои мышцы в тонусе. Если же по каким-то причинам они вынуждены вести малоподвижный образ жизни (например, во время болезни), нужно пить тонизирующие чаи и регулирующие давление травяные сборы.

К растениям, нормализующим артериальное давление, относятся прежде всего женщень, тысячелистник, имбирь и, разумеется, боярышник.

Моя подруга Елена, человек очень активный и подвижный — типичный пример гипотоника. Чтобы поддерживать свой тонус на высоте в течение всего дня, она заваривает боярышник как чай. Разминает в стакане высушенные ягоды боярышника (почти целый стакан), засыпает их в литровый термос, добавляет по вкусу мед или сахар, заливает все это кипятком и настаивает ночь. Пьет настой вместо чая: он помогает и с утренней слабостью справиться, и от бессонницы избавиться.

При слабости и головокружении рекомендую еще настой из плодов и цветков боярышника: 2 столовые ложки измельченных плодов и 1 столовую ложку цветков боярышника залить тремя стаканами кипятка. Настаивать 2 часа, тщательно укутав, затем процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды или через час после еды.

Сердечная недостаточность

Практически любое заболевание сердечно-сосудистой системы осложнено сердечной недостаточностью. Недостаточность, или сердечная слабость, означает снижение способности сердечной мышцы к сокращению. Это значит, что сердце уже не в состоянии перекачивать достаточное количество крови, а в ре-



зультате все органы и системы организма в той или иной мере испытывают кислородное голодание.

Известный американский психотерапевт Луиза Хей утверждает, что все проблемы с сердцем начинаются из-за отсутствия любви и радости в жизни человека. Причем это означает лишь то, что человек не замечает окружающей радости, запутываясь в жизненных драмах, которые сам же себе и создает. В результате сердце буквально сжимается и становится холодным, кровь начинает течь медленнее, и человек постепенно приходит к анемии, склерозу сосудов, сердечной слабости...

Поэтому чтобы исцелить свое сердце, говорит Луиза Хей, нужно прежде всего изменить свое отношение к жизни и к себе самому. Для этого она предлагает простой и эффективный метод: аффирмации. Аффирмации — это специальные позитивные утверждения, своеобразный психотерапевтический аналог молитвы. И читать их нужно соответственно: сосредоточенно, внимательно, а главное — регулярно. Лучше всего произносить аффирмации вслух, желательно несколько раз в день, но можно и про себя, хотя бы один раз — утром после пробуждения или вечером перед сном.



АФФИРМАЦИЯ «МНЕ НРАВИТСЯ МОЕ СЕРДЦЕ»
Мое сердце разносит радость по всему телу,
питает его клетки. Сейчас во мне свободно цир-
кулируют новые радостные мысли. Я чувствую
и выражаю радость жизни. Я выбираю мыс-
ли, которые создают вечно радостное насто-
ящее. Жить не страшно в любом возрасте. От
меня во все стороны исходит любовь, и вся
моя жизнь — это радость. Я люблю сердцем.
Я люблю и ценю мое сердце!

Луиза Хей

В фитотерапии при сердечной недостаточности чаще всего используют бузину, василек синий, календулу (ноготки), адonis, астрагал, дудник, голубицу болотную, землянику лесную, мяту перечную, имбирь. И конечно же незаменимым помощником при сердечной слабости оказывается боярышник — как цветки, так и плоды. Он оказывает тонизирующее действие на сердечно-сосудистую систему, усиливает сокращения сердечной мышцы и вместе с тем предупреждает излишнее утомление кровеносной системы.

Самый простой рецепт, который можно посоветовать при сердечной слабости — настой из плодов боярышника. Столовую ложку измельченных сушеных ягод залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Отвар можно сделать побыстрее: все то же самое, только вместо настаивания нужно проварить ягоды примерно 5 минут на слабом огне. И настой, и отвар пить по полстакана два раза в день — утром перед завтраком и на ночь.

Очень хорошо при сердечной недостаточности действует сок из плодов боярышника. Только для приготовления сока нужны свежие или замороженные ягоды. 500 г зрелых ягод вымыть, перебрать и тщательно раздробить деревянной толкушкой. Добавить 100 мл воды, немного нагреть (но не выше 40°C, чтобы сохранились все целебные биологически активные вещества) и через марлю отжать сок. Кстати, из остатка ягод можно приготовить настой или отвар, чтобы не пропало драгоценное лекарственное сырье. Сок пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Можно готовить смеси с добавлением других лекарственных трав. Например, по 2 части цветков боярышника и травы пустырника, по 1 части ши-



шек хмеля и листьев перечной мяты. Хмель обладает мягким успокаивающим действием, а мята дает одновременно успокаивающий и сосудорасширяющий эффект. Кстати, ментол, главная часть эфирного мятного масла, входит в состав таких известных сердечных лекарств, как валидол и капли Зеленина. Две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Выпить настой глотками за день.

Еще один вариант сбора, рекомендуемого при сердечной слабости: 4 части цветков боярышника, 3 части листьев земляники, по 1 части мяты, буквицы лекарственной и вероники. Земляника, входящая в сбор, способна замедлять ритм сердца, одновременно усиливая сокращение сердечной мышцы и расширяя сосуды. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут и пить как чай с медом или сахаром. Можно добавлять этот настой в чай — он только улучшит его вкус.

Можно попробовать такой рецепт: по 1 части плодов боярышника, барвинка, руты пахучей, плодов тмина, 4 части валерианы. Кстати, тмин, помимо своих замечательных вкусовых и питательных качеств, которые широко используются в пищевой промышленности, обладает еще и успокаивающим действием! Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Пить в течение дня.

Цветки боярышника	5 частей
Трава горца птичьего	3 части
Трава хвоща полевого	2 части
2 чайные ложки сбора залить стаканом кипятка, настаивать полчаса. Пить глотками в течение дня.	
<i>(«Лекарственные растения в каждом доме»)</i>	

Атеросклероз

Атеросклероз стал в последнее время настоящим бичом человечества. Достаточно сказать, что почти половина всех смертей вызвана именно атеросклерозом!

Атеросклероз — это болезнь артерий, приводящая к появлению в них холестериновых бляшек, которые сужают просвет сосудов, препятствуют току крови и тем самым способствуют общему нарушению функции всей сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

Наиболее подвержены атеросклерозу сосуды головного мозга, коронарные артерии, почки, ноги. Если атеросклероз поражает коронарные артерии, развивается ишемическая болезнь сердца. Если поражены артерии мозга, возможен инсульт. Типичное проявление атеросклероза почечных артерий — гипертония. Вот сколько болезней — а причина у них одна!

Основной причиной развития самого атеросклероза совсем недавно считался холестерин, но это не совсем так. Холестерин сам по себе не опасен для здоровья, более того, он присутствует в организме любого человека, вырабатывается самим организмом и просто необходим для поддержания жизни.

Хотя врачи до сих пор не могут найти однозначный ответ на вопрос о причинах развития атеросклероза, установлено, что в первую очередь ему способствуют обменные заболевания — нарушения жирового обмена, сахарный диабет, болезни щитовидной железы... Именно из-за нарушения обмена веществ начинают образовываться такие соединения холестерина, которые легко проникают в стени сосудов. В результате в крови повышается кон-



центрация холестерина и начинает прогрессировать атеросклероз.

Это заболевание развивается очень медленно, иногда в течение многих лет. Причем одновременно происходит и обратный процесс — восстановление артерий. Поэтому в начальной фазе болезни возможно даже полное восстановление структуры артерий.

Для того чтобы препятствовать накоплению в артериях холестерина, необходимо в первую очередь нормализовать обменные процессы в организме. Очень важно правильно питаться, по большей части заменяя животные жиры растительными маслами и обогащая рацион витаминами, в том числе витаминными чаями из лекарственных трав. И конечно, нужно побольше двигаться, поменяться образом жизни.

Фитотерапия предлагает для лечения атеросклероза использовать землянику, крапиву, подорожник, морскую капусту, женщень, имбирь, чернолюдную рябину, морковь, лук, чеснок, редьку, свеклу, сельдерей, тыкву, гречиху...

И конечно же боярышник — одно из лучших средств профилактики и лечения атеросклероза. Как вы помните, он обладает избирательным расширяющим действием на кровеносные сосуды, активизируя ток крови, снижает уровень холестерина в крови и нормализует показатели свертываемости крови, тем самым препятствуя образованию атеросклеротических бляшек.

При атеросклерозе полезен настой из цветов боярышника. Столовую ложку высушанных цветков залить стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить, отжать и до-

лить воды до 200 мл. Пить по полстакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Не менее эффективен отвар из плодов боярышника. Столовую ложку измельченных плодов залить 500 мл кипятка, добавить 2 столовые ложки сахарного песка и кипятить на слабом огне примерно 40 минут (отвар должен увариться наполовину). Хранить отвар нужно в холодильнике, пить по 1 столовой ложке перед едой и по 2 столовые ложки на ночь.

Плоды боярышника	1 часть
Плоды шиповника	1 часть
Трава пустырника	1 часть
Трава вахты трехлистной	1 часть
Трава душицы	1 часть
Семя льна	1 часть
Лист березы	2 части
Трава череды	2 части
Трава зверобоя	3 части
2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать ночь (лучше всего в термосе). Пить по полстакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды. Сбор эффективен при регулярном употреблении (не менее 3 курсов по 1–2 месяца в год).	

Эффективно снижает уровень холестерина в крови такой сбор: по 1 части цветков боярышника и побегов омелы белой, 2 части измельченного лука. Омела включена в этот сбор благодаря своему гипотензивному, седативному действию и способности нормализовать показатели свертываемости крови. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка и на-



стаивать ночь. Прощедить и пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Плоды боярышника	3 части
Плоды рябины черноплодной	3 части
Морская капуста	2 части
Листья брусники	2 части
Трава череды	2 части
Трава пустырника	2 части
Цветки ромашки	2 части
Кукурузные столбики с рыльцами ..	2 части
Кора крушины	2 части

2 столовые ложки залить стаканом воды, настаивать 15 минут на водяной бане. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

(«Домашний доктор»)

При атеросклерозе, локализующемся в сосудах головного мозга и сердца, рекомендуют такой рецепт: по 4 части плодов боярышника и шиповника, по 2 части семян моркови и плодов черноплодной рябины (аронии). Арония обладает гипотензивным действием, способна снижать уровень холестерина в крови. 3 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 3 часа, процедить. Пить по 100 мл 6 раз в день.

Цветки боярышника	1 часть
Трава омелы белой	1 часть
Трава хвоща полевого	1 часть
Листья барвинка	1 часть
Трава тысячелистника	2 части
1 столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настаивать 3 часа, кипятить 5 минут,	

снова настоять в течение 15 минут. Пить глотками в течение дня.

(«Лекарственные растения в каждом доме»)

Если атеросклерозу сопутствует гипертоническая болезнь, эффективное гипотензивное и гипохолестериновое действие оказывает сбор: по 2 части цветков вместе с листиками боярышника и побегов омелы белой, по 1 части листьев мелиссы (лимонной мяты), плодов тмина и корня валерианы. Мелисса в этом сборе помогает нормализовать обмен веществ и мягко успокаивает нервную систему. Две полные столовые ложки сбора залить 400 мл крутого кипятка и настаивать на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 2 часа. Охладить, процедить, отжать. Объем настоя довести до 200 мл холодной кипяченой водой. Пить по полстакана 4 раза в день после еды.

Цветки боярышника 4 части

Трава омелы белой 6 частей

Листья мелиссы 3 части

Корень валерианы 3 части

Плоды тмина 2 части

Листья барвинка 2 части

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 2 стакана в день.

(«Лекарственные растения в каждом доме»)

Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца (ИБС) развивается тогда, когда в результате нарушения работы артерий начинаются перебои с кровоснабжением сердца. То есть орган, питающий кислородом весь организм,



сам начинает голодать! Такая ситуация чаще всего бывает следствием атеросклероза или гипертонии.

ИБС — заболевание коварное. Ее достаточно сложно установить, а кроме того, она бывает очень непредсказуемой и принимает разные формы. Например, медленное, хроническое течение ИБС — это стенокардия, кардиосклероз. А самая тяжелая форма — это инфаркт миокарда.

Первыми признаками ИБС чаще всего становятся симптомы стенокардии — приступы сжимающей или давящей боли в области сердца, длиющиеся от нескольких секунд до получаса и даже дольше.

Однако ишемическая болезнь может протекать и бессимптомно, почти незаметно. В таком случае ее можно выявить только с помощью электрокардиограммы. Поэтому при малейших признаках нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы нужно немедленно идти к врачу и делать электрокардиограмму сердца.

Существуют некоторые внешние признаки, говорящие о предрасположенности к ИБС; например, толстый «пивной» живот или облысение, начинаящееся с макушки. Но все это не слишком точные ориентиры. «Болезнь глаза видна, болезнь сердца — скрыта», — говорит старая эфиопская пословица. Так что советую всем, особенно после 40—50 лет, регулярно делать электрокардиограмму.

А для профилактики ишемической болезни рекомендую почанье заваривать боярышник. Он и артериальное давление нормализует, и развитию атеросклероза препятствует. А кроме того, его помогают можно повысить физическую и умственную активность, улучшить сон, повысить иммунитет.

Когда Екатерине Владимировне, моей бывшей коллеге по работе, поставили диагноз «ишеми-



ческая болезнь сердца», мы всем отдалом полчаса отпаивали ее валерьянкой и как могли утешали, убеждая, что на этом жизнь не заканчивается, и здоровье можно восстановить, было бы желание.

Кроме повышенного давления, сердцебиения и периодических болей у Екатерины Владимировны оказался высокий уровень холестерина в крови, что свидетельствовало о первопричине ИБС — атеросклерозе. Но мы решили все же сперва опробовать щадящее лечение — с помощью фитопрепаратов.

В течение месяца каждый день Екатерина Владимировна пила настой из цветков и плодов боярышника, добавляя для вкуса сироп шиповника. Давление постепенно приходило в норму, боли помемногу утихли, сердцебиения больше не беспокоили, но самое главное — при повторном анализе выяснилось, что уровень холестерина в крови снизился!

В фитотерапии при ишемии используют также пустырник, валериану, веронику, календулу, перечную мяту, сушеницу болотную, ромашку аптечную, укроп, шафран...

При ишемической болезни сердца, атеросклерозе, гипертонии рекомендуют смешивать в равных пропорциях аптечную настойку плодов боярышника и 20% спиртовую настойку преполиса. Принимают по 25 капель смеси 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Настой из цветков боярышника особенно эффективен при ИБС во время простуды, сильных нервных потрясений, а также на фоне начинающегося климактерического периода. Три столовые ложки цветков залить 3 стаканами кипятка, наста-



вать в течение часа, процедить. Пить по стакану трижды в день.

Не менее эффективен настой из плодов боярышника вместе с пустырником. 6 столовых ложек сухих измельченных ягод боярышника и 6 столовых ложек травы пустырника залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение суток. Пить по стакану за 30 минут до еды.

Более сложный сбор с пустырником и боярышником: 4 части цветков боярышника, 6 частей травы пустырника и по 3 части соцветий хмеля и травы шандры (конской мяты). Кстати, в Древнем Египте шандру почитали как магическое растение, способное рассеивать силы зла. И кроме этого она может эффективно регулировать сердечную деятельность. Две чайные ложки сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.

Еще один подобный рецепт: по 3 части цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы болотной, 1 часть цветков ромашки. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день через час после еды.

Стенокардия

Стенокардия, или грудная жаба, — одна из форм ишемической болезни. Проявляет она себя приступами сжимающих, давящих болей за грудиной. Чаще всего боль отдает в левое плечо, левую руку, левую половину лица и шеи. Впрочем, боль может отдавать и в правую часть, иногда даже в зубы, уши или языки.

Возникают приступы хаотично: с разной частотой и в разное время. Провоцировать боли могут фи-

зические нагрузки, стрессовые ситуации и многие другие причины, даже неблагоприятные погодные условия. Иногда приступам предшествуют одышка или сердцебиение, но бывает и так, что боль возникает без всякого предупреждения.

Во время приступа нужно сесть, еще лучше — лечь и расслабиться. Сразу же положите под язык таблетку нитроглицерина, можно принять также 30 капель валокордина, корвалола. После приема нитроглицерина или других сосудорасширяющих средств боль должна постепенно уменьшиться.

Но если и через пять минут после приема нитроглицерина боль никак не утихла, тем более если приступ сопровождается потливостью, бледностью, а боль отдает в левую руку или обе руки, под левую лопатку или в челюсть, нужно немедленно вызвать «Скорую».

Приступ острой сильной боли, которая не снимается нитроглицерином, нередко свидетельствует о развивающемся инфаркте!

Чтобы не доводить до беды, советую всем как можно раньше начать лечение стенокардии и профилактику инфаркта средствами фитотерапии. И прежде всего, конечно, незаменимым боярышником.

Кстати, один из известнейших составителей русских травников и лечебников П. М. Куреннов тоже отдавал должное удивительной способности боярышника справляться с самыми тяжелыми сердечно-сосудистыми заболеваниями. Например, в одном из своих лечебников он приводит интереснейшее письмо «сердечника», излечившегося при помощи боярышника, и сам его комментирует.

«Среди сотен тысяч русских эмигрантов, несчастных страдальцев от грудной жабы и некоторых сердечных болезней, потребляющих нит-



ротглицерин, нашелся один человек с „мозгой“, показавший ошибочность пользования нитроглицерином и рекомендующий старый, но вечно новый способ лечения препаратами из лечебных трав...

„Три года тому назад меня неожиданно атаковала грудная жаба, атаковала так, с такими нечеловеческими болями, что я был как парализованный, боялся шевельнуться! Доктора уверяли, что это неизлечимо и советовали бросить работу, отказаться от какой-либо активности и... жить нитроглицерином!

Я этому не поверил, обратился к травам, нашел боярышник (*кратегус*) и стал пить его настой по 3 стакана в день. Через полгода постепенного улучшения я совершенно забыл о нитроглицерине, я теперь здоров, почти как раньше, и в мои 73 года я работаю на заводе полных 8 часов в день, а вечером занят общественными работами. Я правлю автомобилем, иногда по 100 миль в день, без остановки, и свободно хожу по лестнице.

Настой боярышника я готовлю так: у меня кастрюля на 7 стаканов, я кладу в нее 7 полных столовых ложек ягод (ложки «с горбом») и заливаю это крутым кипятком, ставлю кастрюлю на нетеплопроводную подставку (лист асбеста любой толщины). Закутываю тепло кастрюлю и держу так примерно 20 или 24 часа. Потом процеживаю содержимое через марлю, выжимаю набухшие ягоды и ставлю сок в холодильник. Пью по стакану 3 раза в день во время еды. Когда я начал лечиться травами, то я употреблял боярышник и пустырник в равной пропорции по весу, а 6 месяцев тому назад стал

пользоваться одним боярышником и, сказать откровенно, большой разницы не вижу.

Между прочим, хочу вам сообщить, что в Германии настойка боярышника на спирту считается единственным настоящим лекарством против грудной жабы. Мне ее привозят знакомые и я пользуюсь ею в дороге, когда невозможно делать заварки или везти с собой бутыль с жидкостью".

Нитроглицерин только успокаивает, а травы лечат. При первом признаке сердцебиения (еще до припадка) следует переходить на лечение напаром боярышника или боярышника пополам с сердечником (пустырником).

При приеме нитроглицерина после первого припадка вскоре бывает второй, а часто и третий... При лечении же травами (если лечение начато до первого припадка) этого начального припадка не бывает, а если лечение начато после первого припадка, то второй откладывается — на долгие годы».

Очень хорошо заваривать боярышник вместе с сушеницей. Она также обладает сосудорасширяющим и гипотензивным действием, поэтому усиливает эффект настоя. Столовую ложку высушенных цветков боярышника и столовую ложку измельченной травы сушеницы залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по $1/4$ стакана 2–3 раза в день перед едой.

Можно предложить такой рецепт: по 1 части плодов боярышника и травы пустырника, по 2 части плодов фенхеля и корней валерианы. Фенхель в этом сборе играет прежде всего роль мягкого седативного средства. Столовую ложку сбора залить стаканом горячей воды, настаивать на водяной бане



15 минут. Охладить, процедить, довести объем настоя кипяченой водой до 200 мл. Пить по $1/3$ — $1/4$ стакана 3—4 раза в день после еды.

- | | |
|---|---------|
| Плоды боярышника | 1 часть |
| Трава адониса | 1 часть |
| Трава почечного чая | 1 часть |
| Трава пустырника | 3 части |
| Листья перечной мяты | 2 части |
| Листья сушеницы болотной | 2 части |
| 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по $1/3$ стакана 3 раза в день после еды при симптоматической гипертонии со стенокардией. | |

Кардиосклероз

Кардиосклероз — еще одна форма ишемической болезни. При этом заболевании из-за недостаточного питания гибнут рабочие клетки сердечной мышцы, замещаясь рубцовой тканью, не способной сокращаться. В результате ослабляется насосная функция сердца, ухудшается кровоснабжение всего организма.

Самое раннее и самое распространенное проявление кардиосклероза — одышка. Сначала она появляется только при физической работе, движении, потом — после еды, а затем и в состоянии покоя, зачастую по ночам. Человек без видимой причины чувствует слабость, часто аябнет, появляются отеки.

Потом к этому «буketу» присоединяется аритмия (нарушение ритма сердца) — это неизменный спутник кардиосклероза. Более всего распространены такие виды аритмии, как тахикардия, экстрасистолия, мерцательная аритмия.



Чтобы предотвратить аритмию, нормализовать сердечный ритм и усилить насосную функцию сердца, фитотерапия предлагает использовать пустырник, сушеницу, розмарин, калину, липу, морковь, петрушку, укроп... И конечно же одно из первых мест в этом списке занимает боярышник — одно из лучших сосудорасширяющих средств, причем действующее избирательно.

При кардиосклерозе и аритмии эффективное действие оказывает настойка плодов боярышника (столовую ложку измельченных ягод настаивать две недели в 150 мл водки или 70% спирта, принимать по 20 капель вместе с водой 3 раза в день).

Цветки и молодые листья

боярышника	4 части
Буквица лекарственная	3 части
Трава мяты	3 части
Душица	2 части
Трава крапивы двудомной	2 части
Трава лапчатки гусиной	2 части
Листья березы	1 часть
Цветки бессмертника	1 часть
Трава зверобоя	1 часть
Листья почечного чая	1 часть
Трава чароды	1 часть

4 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

(Г. В. Лавренова,
В. К. Лавренов, Травник)

При мерцательной аритмии особенно рекомендуют настой цветков боярышника. Столовую ложку



сухих измельченных цветков залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа (лучше всего в термосе). Пить по полстакана 2–3 раза в день до еды (примерно за полчаса).

Цветки боярышника 4 части

Трава пустырника 4 части

Трава сушеницы 4 части

Цветки ромашки 1 часть

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать до остывания, процедить.

Пить в течение дня в 3 приема при сердечно-сосудистых заболеваниях.

(Носаль. Лекарственные растения и их применение в народе)

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда — это омертвение участка сердечной мышцы (миокарда) из-за недостаточного кровоснабжения. Причина инфаркта — нарушение работы сосудов, снабжающих сердце, которое происходит чаще всего вследствие атеросклероза.

Первой об инфаркте сообщает боль. От болей, типичных для стенокардии, она отличается большей длительностью и интенсивностью, а также тем, что снять ее нитроглицерином и другими подобными средствами не удается.

Боль может сопровождаться бледностью, сильной слабостью, обильным потоотделением, нарушением сердечного ритма, иногда даже возникает обморочное состояние. Однако инфаркт может начаться и с обморока, предшествующего появлению боли. В любом из этих случаев нужно немедленно вызывать «Скорую»!

Иногда инфаркт миокарда сопровождается удушьем, когда остро развивается сердечная недостаточность, падает артериальное давление и нарастает одышка. Возможны также сильное головокружение, головная боль, рвота, обморок. Инфаркт может маскироваться и под печеночную колику, язву желудка, острый панкреатит, проявляясь сильной болью в брюшной области, вздутием живота, тошнотой.

Впрочем, инфаркт может проходить и совсем без боли. В этом случае о возникших нарушениях в работе сердца скажет только электрокардиограмма. Такая безболевая форма ИБС чаще всего появляется, когда коронарные артерии поражены атеросклерозом. И эта форма особенно опасна!

Поэтому еще раз хочу напомнить: даже если у вас не возникает особых проблем с сердцем, обязательно время от времени делайте ЭКГ! Когда речь идет о здоровье, лучше перестраховаться.

И конечно, лучше заблаговременно заняться профилактикой, не дожидаясь острого сердечного приступа. Тем более что в арсенале фитотерапии есть такое замечательное средство, как боярышник! С его помощью можно усилить снабжение сердца кислородом, нормализовать обмен веществ, устранить неприятные ощущения в области сердца и отрегулировать его ритм. В общем боярышник — это, несомненно, одно из лучших средств для профилактики инфаркта.

Врачи древности говорили: «Сначала слово, потом травы и только после этого — нож». Современная медицина придерживается подобного принципа в консервативном лечении. Суть этого лечения заключается в использовании всех возможных способов устранения болезни, исключающих нож хирурга.



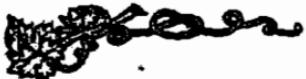
Лечение целебными травами, хоть и вытесненное на время распространением искусственно синтезированных лекарственных препаратов, вновь занимает достойное место в современном мире. А вот лечение словом, во всяком случае у нас в России, до сих пор не в чести.

Судите сами: на Западе почти каждый человек время от времени обращается к психотерапевту или психоаналитику. И никто не находит это странным! Когда человек говорит: «Я спешу на прием к своему психотерапевту», — на него не смотрят как на умалищенного. Более того, это только поднимает престиж, свидетельствуя об ответственном подходе человека к жизни, и в частности к своему здоровью.

У нас же, к сожалению, зачастую даже не понимают разницы между психотерапевтом и психиатром. Впрочем, и в русской традиции есть место лечению словом. Это молитва.

Скажу откровенно: я человек не религиозный. Но верующий. Я нечасто посещаю Храм, но искренне верю, что звучащие в сердце слова молитвы скорее дойдут до Бога, чем чад от самой толстой и дорогой церковной свечи. И я на собственном опыте испытала целебную силу молитвы.

Муж моей подруги, Станислав, после неприятнейших событий на работе, из-за которых он вынужден был уволиться, оказался в предынфарктном состоянии. Его мучили резкие боли в груди. Сначала они появлялись после того, как он поднимался на четвертый этаж к своей квартире. Из-за этого он вскоре вообще перестал выходить на улицу. Но потом боль стала настигать его и дома, безо всякой причины. Станислав начал бояться этих приступов, что еще более ухудшило его состояние. Он не мог спать



по ночам, потому что боялся умереть во сне. Между тем электрокардиограмма не показывала признаков серьезного нарушения кровоснабжения сердца. Врачи только руками разводили: нервные боли!

Конечно, подруга по моему совету каждый день поила мужа настоем боярышника с пустырником. Но хотя давление стало пакемногу снижаться, боли оставались, и бессонница не отступала. Тогда-то моя подруга и услышала впервые о святом Пантелеймоне — небесном целителе, которому издревле молились об исцелении. Поначалу ее муж, считавший себя атеистом, и слышать не хотел об этих «суетериях». Но после очередного жестокого приступа все же решил схватиться за эту соломинку.

К великому удивлению его самого, да и моей подруги тоже, уже после первой молитвы он смог наконец-то спокойно заснуть. Через несколько дней он с великим облегчением и не меньшим изумлением констатировал, что приступы больше не появляются. А еще дня через два, когда он осмелился выйти из дома на короткую прогулку, он полностью уверовал в совершившееся чудо.

С тех пор Станислав стал глубоко верующим человеком. Нашел новую работу — пусть с меньшим заработком, зато более спокойную. И на сердце большие не жалуется!

Вот молитвы, которые поставили на ноги мужа моей приятельницы. Надеюсь, помогут они и вам. Первая молитва — это просьба об исцелении, ее лучше читать наедине.

О, великий угодниче Христов, страстотерпче и врачу многомилостивый Пантелеймоне! Умилосердися надо мною, грешным рабом, услыши сте-





нание и волю мою, умилостиши Небеснаго, Верховнаго Врача душ и телес наших, Христа Бога нашего, да дарует ми исцеление от недуга, мя гнетущаго. Приими недостойное моление грешнейшаго паче всех человек. Посети мя благодатным посещением. Не возгнушайся греховных язв моих, помажи их елеем милости твоей и исцели мя; да здрав сый душею и телом, остаток дней моих, благодатию Божию, возмогу провести в покаянии и угождении Богу и сподоблюсь восприятии благий конец жития моего. Ей, угодниче Божий! Умоли Христа Бога, да представительством твоим дарует здравие телу моему и спасение души моей. Аминь.

Вторая молитва — благодарственная, ее читают после выздоровления.

Святый великомучениче, целителю и чудотворче Пантелеймоне, всеизрядный угодниче Божий и молитвенниче присный христиан православных! Достойно наречен еси Пантелеймоном, еже есть всемилостивый, яко приняв от Бога благодать молитися за ны и болезни целити, ты богатно подаешь всем, к тебе притекающим, различная исцеления и вся к жизни временней и ко спасению потребная. Сего ради и мы, недостойнни, сподобившеся твоей милости, паки пред святою твою иконою прибегаем к тебе, и прославляюще тя, яко искренняго угодника Божия, нашего же вернаго молитвенника и исцелителя, усердне благодарим тя и Подателя всех благ Господа Бога нашего о великих благодеяниях, от Него тобою нам бывших.

Приими убо милостивно малое сие молитвенное благодарение наше, зане не имамы иного по достоянию воздати тебе, и прочее время

жизнота нашего не лиши нас, немощных и грешных, твоего помочи и молитвенного ходатайства у Господа Бога нашего, Ему же подобает всякая слава, благодарение и поклонение, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Ну а теперь давайте вернемся к фитотерапии. Как я уже говорила, нет лучшего средства для профилактики инфаркта, чем боярышник. Можно пить чай из боярышника, заваривая его на ночь в термосе (рецепт я уже давала в начале этой главы).

Можно делать настой из боярышника с пустырником, взятыми в равной пропорции — они усиливают целебное действие друг друга (получается так называемый синергетический эффект). Чайную ложку цветков боярышника и столько же пустырника залить стаканом кипятка, настаивать час (либо 15 минут на водяной бане), охладить, процедить. Пить по $1/3$ стакана 3 раза в день до еды.

Для поддержания нормальной работы сердечно-сосудистой системы рекомендуют сбор из равных частей цветков боярышника, липы и календулы, плодов укропа и травы овса. Липовый цвет нормализует ритм сердца, укроп понижает давление, расширяет сосуды, мягко активизирует работу утомленного сердца. Календула используется в сборе как «кровоочистительное», гипотензивное и успокаивающее средство, способное также нормализовать ритм сердца. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, 3 часа настаивать в термосе, процедить. Пить в теплом виде по $1/4$ стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Плоды боярышника 1 часть

Листья земляники 1 часть



Листья кипрея (иван-чая)	1 часть
Листья сныти	1 часть
Трава лабазника	1 часть
Трава руты	1 часть
Трава чистотела	1 часть
Цветки калины	1 часть
Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ стакана в теплом виде после еды.	

Еще один рецепт: равные части плодов боярышника и фенхеля, цветов клевера и зверобоя, коры ивы. Кора ивы нормализует показатели свертываемости крови, зверобой обладает седативным эффектом и способностью стимулировать регенерацию тканей. А клевер способен нормализовать обмен веществ, снизить уровень холестерина в крови, успокоить нервную систему и укрепить сердечно-сосудистую. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, 10 минут настаивать на водяной бане, час — в термосе или в теплом месте, затем процедить. Пить настой в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день, последний прием — не позднее чем за час до сна.

Цветы боярышника	2 части
Листья вахты	2 части
Трава донника	2 части
Листья земляники	2 части
Цветы календулы	1 часть
Листья мяты перечной	1 часть
Семя укропа	1 часть
Листья сныти	1 часть



1 столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, 10 минут нагревать на водяной бане, час настаивать в термосе, процедить. Пить в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Равные части цветков боярышника, листьев ежевики и омелы белой, травы пустырника и сушеницы болотной. Ежевика в этом сборе способствует нормализации обмена веществ, мягко успокаивает, снижает давление. Десять столовых ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь, плотно закрыв и укутав (лучше всего в термосе). Утром выдержать на водяной бане 15 минут, процедить. Пить по стакану в теплом виде 3–5 раз в день.

Плоды боярышника	1 часть
Корневище валерианы	1 часть
Трава донника	1 часть
Цветы клевера	1 часть
Трава лабазника	1 часть
Листья мелиссы	1 часть
Лепестки розы	1 часть
Листья кипрея (иван-чая)	1 часть

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, 15 минут нагревать на водяной бане, 2 часа настаивать в тепле, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

4 части травы пустырника, 3 части цветков боярышника, 2 части шишечек хмеля, 1 часть листьев золототысячника. Золототысячник нормализует обмен веществ, обладает общеукрепляющим действием, хмель оказывает седативное действие. Две сто-



ловые ложки сбора залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа, выдержать на водяной бане 15 минут, процедить. Пить постепенно, глотками, в течение дня.

Цветы боярышника	1 часть
Листья вахты	1 часть
Корневище девясила	1 часть
Цветы клевера	1 часть
Трава лабазника	1 часть
Листья мяты перечной	1 часть
Корень одуванчика	1 часть
Трава душицы	1 часть
Трава сушеницы болотной	1 часть
Трава чистотела	1 часть
Трава шалфея	1 часть
Столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа; процедить. Принимать по $1\frac{1}{3}$ – $1\frac{1}{4}$ стакана в теплом виде после еды.	

Заболевания сосудов

Для того чтобы система кровообращения работала нормально, очень важно иметь здоровые сосуды. У здоровых артерий стенки эластичные, они способны расширяться и сужаться в зависимости от необходимости.

При атеросклерозе сосуды становятся менее эластичными, их стенки повреждаются, на них появляются наслоения — холестериновые бляшки. В итоге просвет артерий начинает сужаться, а значит до тканей и органов не доходит нужное количество крови, они голодают и работают наизнанку.



хуже. Кроме того, при нарушении кровотока в сосудах накапливаются продукты распада, что еще больше нарушает их функции.

Существует также проблема неравномерного увеличения просвета вен, или варикозное расширение вен. В результате образуются выпячивания в зоне истощения венозной стенки и нарушается работа венозных клапанов.

Варикозное расширение чаще всего поражает вены ног, пищевода и прямой кишki.

Ухудшение кровообращения, особенно в области ног, становится сейчас почти повсеместным явлением. Это и не удивительно при современной гиподинамии: постоянное сидение за рабочим столом, перед компьютером или телевизором дает о себе знать. Так что если вы часто ощущаете покалывание или онемение ног — это значит, что у вас нарушено кровообращение.

Однако для решения всех этих проблем фитотерапия располагает эффективным средством. Правильно, боярышником! Он способен замечательным образом «оживить» сосуды, активизировать кровообращение, улучшить обмен веществ, снизить уровень холестерина в крови...

Плоды боярышника	1 часть
Плоды шиповника	1 часть
Листья толокнянки	1 часть
Цветки рамонки	1 часть
Корицеделии	1 часть
Цветки бессмертника	2 части
Листья мяты перечной	2 части
1 столовую ложку сбора залить 300 мл кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 4 часа (лучше	



в термосе). Пить по полстакана 3 раза в день в теплом виде за 15 минут до еды при артериите.

(И. И. Нестеровский.
Домашний лечебник)

Кроме боярышника для поддержания сосудистой системы фитотерапия предлагает использовать шиповник, пустырник, зверобой, душицу, крапиву, тысячелистник, шалфей, тимьян...

Цветки боярышника	3 части
Трава душицы	3 части
Трава пустырника	4 части
Трава зверобоя	4 части

2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь. Пить по полстакана 3 раза в день в теплом виде перед едой при варикозном расширении вен.

(И. И. Нестеровский.
Домашний лечебник)

Нормализовать работу сосудистой системы поможет настой плодов боярышника. Столовую ложку сухих измельченных ягод залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в термосе, процедить. Пить по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

Плоды боярышника	1 часть
Трава душицы	1 часть
Цветки ромашки	1 часть
Помеччный чай	1 часть
Трава пустырника	2 части
Листья мяты перечной	2 части
2 столовые ложки сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь. Пить по полстакана 3 раза	



в день в теплом виде перед едой при варикозном расширении вен.

(И. И. Нестеровский.
Домашний лечебник)

Боярышник против усталости и стресса

Понятие «стресс» сегодня знакомо каждому. Личные проблемы, семейные конфликты, лавина негативной информации, изливающаяся на нас с экранов телевизоров и со страниц газет — и все это на фоне постоянно ускоряющегося темпа современной жизни. Неудивительно, что все больше и больше людей испытывают постоянное нервно-эмоциональное перенапряжение, попадая в сети хронического стресса.

Хронический стресс требует постоянной концентрации всех сил и ресурсов организма. В результате истощается не только нервная система, но и весь организм в целом, начинаются сбои в работе всех органов и систем. У человека, подверженного хроническому стрессу, обычно стойко повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение, постоянное изматывающее чувство усталости (так называемый синдром хронической усталости). Как результат — атеросклероз и ишемическая болезнь сердца.

Самые распространенные симптомы хронического стресса — постоянное беспокойство и страх, нервозность и раздражительность, частые головные боли, ощущение усталости, апатия — и все это зачастую на фоне мучительной бессонницы.

Бессонница — это вообще один из наиболее частых симптомов хронического стресса. Причем она может проявляться не только как полное исчезно-





вение сна, но и как затрудненное засыпание, раннее просыпание, частые пробуждения в течение ночи.

Головная боль — тоже частый спутник стресса. Возникает она из-за раздражения нервных окончаний сосудов головы или мозговых оболочек. Проявления головной боли могут быть разными, в зависимости от причины, вызвавшей боль. Например, при сосудистых заболеваниях она обычно бывает пульсирующей, усиливается от переутомления или воздействия сильных раздражителей — громкого шума, яркого света, резкого запаха. А при гипертонии по утрам после сна появляется тяжесть в голове и расширяющаяся боль в затылке.

Головная боль может свидетельствовать о самых разных заболеваниях — от остеохондроза до менингита. Поэтому при упорных головных болях нужно обязательно обратиться к врачу!

Но даже если вам незнакома бессонница, а головные боли посещают вас нечасто, при других симптомах стресса тоже стоит задуматься о лечении, чтобы предотвратить более серьезные заболевания.

Не последнюю роль в таком лечении играют успокаивающие травяные сборы, которые, в отличие от многих медикаментозных средств, оказывают эффективное и в то же время мягкое успокаивающее действие, не вызывают привыкания и не дают побочного негативного эффекта.

Фитопрепараты хорошо зарекомендовали себя в лечении головных болей. В отличие от традиционных обезболивающих препаратов, они даже при длительном приеме не оказывают на организм неблагоприятного побочного действия.

При бессоннице тоже с успехом применяют успокаивающие травяные настои — обычно их принимают на ночь. Можно посоветовать также гулять

перед сном, принимать теплые ванны, пить теплое молоко с медом. Но главное — нужно восстановить режим сна, по возможности ложась и вставая в одно и то же время. Этих средств обычно бывает достаточно для того, чтобы нормализовать сон без помощи снотворного.

Фитотерапия рекомендует при бессоннице, стрессе, постоянном нервном возбуждении использовать валериану, пустырник, душицу, шиповник, зверобой, ромашку, липовый цвет, кипрей (иван-чай), мяту перечную, мелиссу, солодку, адonis, пасифлору, багульник, женщень, горец птичий, бузину, калину, овес, репу, укроп.

При головной боли хорошо зарекомендовали себя мята перечная, лаванда, розмарин, расторопша, петрушка...

Эффективность боярышника в успокоительных сборах объясняется его мягким седативным действием, избирательным сосудорасширяющим эффектом, усиливающим снабжение мозга и сердца кислородом, способностью снижать возбудимость нервной системы, улучшать обмен веществ и нормализовать сон.

Старинные русские лечебники при тревожном состоянии, раздражительности, бессоннице рекомендуют пить на ночь чай из плодов боярышника и зверобоя. Зверобой в старых русских травниках вообще называли «травой от девяносто девяти болезней». В этом сборе он усиливает седативное действие боярышника. Столовую ложку смеси, приготовленной из равных частей измельченных ягод боярышника и травы зверобоя, залить стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут и пить с медом.

При бессоннице у сердечников особенно эффективным считается настой из плодов боярышника.



Столовую ложку измельченных ягод залить стаканом кипятка, 2 часа настаивать в закрытой посуде на горячей плите (но не кипятить!), процедить. Пить по 3—4 столовые ложки 3—4 раза в день.

Чай из ягод боярышника я всегда завариваю своему мужу, когда его начинает мучить бессонница. Симптомы самые распространенные: трудно заснуть, сон поверхностный и некрепкий, а утром, при пробуждении, тяжелая голова: «Как будто вовсе не спал!»

Завариваю утром в термосе целые ягоды боярышника (а теперь чаще использую не высушенные ягоды, а замороженные), вечером фильтрую, добавляю мед — и чай готов. Уже через неделю без всяких снотворных сон начинает восстанавливаться!

Используют и более сложные сборы: 8 частей корня валерианы лекарственной, по 3 части цветков боярышника, травы мелиссы (лимонной мяты), котовника (кошачья мята), 2 части цветков кипрея. Мелисса (лимонная мята) считается природным антидепрессантом. А кошачья мята известна своей способностью снимать внутреннее напряжение для полного расслабления. Половину стакана сбора залить 1 л кипятка, настаивать 3—4 часа, процедить. Пить по $\frac{3}{4}$ стакана за час до еды или через полчаса после еды 3 раза в день.

Цветки боярышника	1 часть
Цветки ромашки аптечной	1 часть
Цветки лабазника вязолистного	1 часть
Цветки душицы обыкновенной	1 часть
Трава кипрея узколистного	1 часть
Трава пустырника пятилопастного ...	1 часть



Трава зверобоя

продырявленного 1 часть

7 столовых ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре, процедить. Пить по половине стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при хроническом нервно-эмоциональном перенапряжении.

Еще один эффективный рецепт — из равных частей цветков боярышника, кипрея и терна, веток вереска и травы пустырника. Кипрей (иван-чай) в этом сборе оказывает не только успокаивающее, но и общеукрепляющее действие. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Пить по $1/3$ стакана 3 раза в день до еды.

Цветки боярышника 2 части

Листья перечной мяты 2 части

Листья малины 2 части

Листья мелиссы 4 части

Трава зверобоя 4 части

Корень валерианы 1 часть

Цветки пассифлоры 1 часть

Шишки хмеля 1 часть

Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3–4 часа; пить по полстакана на ночь при бессоннице.

Боярышник против нарушений пищеварения

Одним из немаловажных факторов, способствующих повышению уровня холестерина, является за-



грязненность организма шлаками, особенно желудочно-кишечного тракта.

Из-за обилия в рационе рафинированных продуктов и недостатка естественных очистителей — сырых овощей, фруктов, цельных круп, отрубей — кишечник сильно засоряется шлаками и не справляется со своей работой. В результате страдает весь организм: нарушается обмен веществ, повышается уровень холестерина в крови...

Неправильное питание и общее отравление организма, особенно на фоне хронического стресса, могут привести к гастриту (воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка), энтероколиту или колиту (воспаления тонкого кишечника и толстой кишки). А если вовремя не принять необходимые меры, эти процессы могут вылиться в тяжелые язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Основные симптомы острого гастрита — изжога, чувство тяжести в желудке, боли под ложечкой, тошнота или рвота, отрыжка, неприятный вкус во рту. Если при этом появляются также общая слабость, головная боль, небольшое повышение температуры, необходимо срочно обратиться к врачу: так могут проявляться аппендицит, холецистит и панкреатит, нередко требующие срочного оперативного вмешательства.

Если помимо изжоги, тошноты, потери аппетита появляется ноющая боль после еды иочные боли, тоже нужно обязательно обратиться к врачу, потому что эти симптомы могут свидетельствовать о язвенной болезни. Признаки колита и энтероколита — схваткообразные боли в животе, нарушения стула (понес или запор), слизь, гной или кровь в испражнениях.

Из-за нарушения обмена веществ может развиваться желчнокаменная болезнь, при которой в желчном пузыре образуются солевые камни, нарушающие работу печени и при смещении вызывающие приступы резкой боли — печеночной колики. В результате нарушается снабжение кровью всего организма — ведь печень уже не справляется с очисткой крови и регулированием обмена веществ.

Развивается желчнокаменная болезнь постепенно, иногда в течение многих лет. Первые симптомы — горечь во рту и тяжесть в правом подреберье, возникающая после еды. Эти признаки — серьезный повод для обращения к врачу. Учтите, что на раннем этапе заболевание можно остановить режимом и диетой. В случае же печеночной колики нередко приходится прибегать к операции. Печеночная колика проявляет себя острой болью в правом подреберье, распространяющейся под лопатку и ключицу.

Если появляются тупые ноющие боли в правом подреберье, усиливающиеся после приема пищи, особенно обильной и жирной, а также чувство тяжести в животе, тошнота, ощущение горечи во рту, особенно на фоне повышения температуры — нужно срочно обратиться к врачу, потому что именно так проявляет себя холецистит (воспаление желчного пузыря).

Чтобы не допустить всех этих заболеваний, нужно очищать организм от шлаков и нормализовать обмен веществ. Для этого необходимо прежде всего правильно питаться. Например, есть чаще, но маленькими порциями, отдавая предпочтение легкой пище и растительным жирам. Отказаться от кофе, алкоголя, шипучих лимонадов, перейдя на травяные чаи, например, настой боярышника с чиповником.



Вообще фитотерапия может дать очень хороший результат при нарушениях пищеварения и обмена веществ. Особенно рекомендуют в этом случае подорожник, кипрей (иван-чай), крапиву, ромашку, лопух, зверобой, календулу (ноготки), мать-и-мачеху, шалфей, алтей, аир, солодку, сушеницу, тысячелистник, чернику, свеклу, тыкву, кукурузу, овес, белокочанную капусту, морковь, картофель, топинамбур (землянную грушу), иву, рябину, калину; облепиху, шиповник, боярышник...

Цветки вместе с листочками

боярышника 2 части

Цветки кипрея узколистного 2 части

Корни цикория обыкновенного 2 части

Листья крапивы двудомной 2 части

Семя льна 2 части

Корни лопуха большого 3 части

Листья и плоды барбариса

обыкновенного 3 части

Трава тысячелистника

обыкновенного 3 части

Листья мать-и-мачехи 3 части

1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать 30 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Боярышник положительно влияет на обменные процессы, снижает количество холестерина в крови. Поэтому при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей рекомендуют принимать настой цветков боярышника. Рецепт традиционный: столовую ложку высущенных



цветков залить стаканом кипятка, настаивать около часа. Пить по $1/4$ стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Коля, сын моей бывшей одноклассницы и подруги, совсем недавно еще был старшеклассником, заканчивающим школу. И в свои 16 лет уже страдал от гастрита! От приступов изжоги он избавлялся самым варварским способом: с помощью sodы или газированного лимонада «Крем-сода». Надо ли говорить, что положительный эффект от такого «лечения» был лишь времененным, и на самом деле только усугублял Колин гастрит.

Тогда моя подруга стала заваривать для Коли травяной чай с боярышником и мятой. Наливала остывший чай в бутылку из-под лимонада и засовывала ее в рюкзак сына. Необычный вкус нового «лимонада» Коле понравился, он с удовольствием пил этот чай и даже сам напоминал о нем маме, если она вдруг забывала приготовить для него любимый напиток.

Теперь Николай уже студент, но о вкусном и целебном чае до сих пор не забывает. Хотя о гастрите давно уже не вспоминает, даже во время напряженных сессий и привычных раньше осенне-весенних обострений.

Рекомендую: настой из боярышника и мяты. По столовой ложке измельченных ягод боярышника и листьев перечной мяты залить 500 мл кипятка, настаивать полчаса. Можно добавить по вкусу мед, но лучше пить не подслащенным. Кстати, манта, входящая в этот сбор, особенно эффективное действие оказывает при повышенной кислотности желудочного сока.



- | | |
|---|---------|
| Плоды боярышника | 2 части |
| Листья подорожника большого | 2 части |
| Листья смородины черной | 2 части |
| Листья зверобоя
продырявленного | 2 части |
| Листья черники | 4 части |
| Стручки фасоли | 3 части |
| Листья мяты перечной | 1 часть |
| Листья земляники лесной | 1 часть |
| Плоды шиповника коричного | 1 часть |
| Семя льна | 1 часть |
| Цветки бузины черной | 1 часть |
| 3 столовые ложки сбора залить 2 стаканами
кипятка, настаивать 7–8 часов, процедить. При-
нимать теплый настой по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день
за 30 минут до еды при нарушении обмена ве-
ществ. | |

Боярышник для женщин

Климактерический период становится для любой женщины настоящим испытанием. В это время угасает деятельность матки и половых желез и одновременно происходит постепенная перестройка всего организма.

Длится этот период иногда несколько лет. И все это время женщина периодически испытывает неприятные ощущения: приливы жара, приливы крови к голове, головные боли... Часто появляется бессонница, раздражительность, повышается давление.

Причем степень этих расстройств зависит прежде всего от общего состояния организма. Гиподина-



мия, неправильное питание, хронический стресс и всевозможные заболевания, особенно сердечно-сосудистые, могут серьезно осложнить климакс.

Поэтому в этот период женщине обязательно нужно уделять внимание своему здоровью и восстановлению эмоционального равновесия. Больше бывать на свежем воздухе, правильно питаться, а также регулярно употреблять лекарственные средства, облегчающие болезненное состояние при климаксе. И предпочтение стоит отдавать не медикаментозным средствам, а целебным травяным сборам, мягко воздействующим на все системы организма.

Фитотерапия предлагает при климаксе применять валериану, пустырник, сушеницу, ромашку, шалфей, дудник, ежевику, календулу и, конечно, боярышник. Он, кстати, особенно хорошо снимает гипертонию и одышку, часто проявляющуюся в климактерическом периоде, и вообще улучшает качество жизни во время климакса. А кроме того стимулирует защитные силы организма.

Цветки боярышника	2 части
Трава сушеницы	3 части
Трава пустырника	4 части
Ячменник пахучий	4 части
Листья ежевики	5 частей

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать час. Пить как чай: по стакану 3 раза в день.

(И. И. Нестеровский.
Домашний лечебник)

При климаксе очень благоприятное действие оказывает настой из цветов боярышника: он уменьшает



ет зуд, головные боли, «приливы к голове». Три столовые ложки цветков боярышника залить 3 стаканами холодной воды. Настаивать ночь, прокипятить в течение 5 минут, настоять полчаса. Выпить 1 стакан утром натощак, оставшийся настой разделить на 3 порции и принимать 3 раза в день после еды.

Моя хорошая знакомая Алла, сколько я ее знаю, постоянно и даже с какой-то тревожной внимательностью заботилась о своем здоровье, всегда старалась быть в форме. И ей это прекрасно удавалось... до тех пор, пока ее организм не объявил «перестройку» — климактерический период.

Алла переживала климакс очень тяжело. На фоне высокого давления ее мучили постоянные головные боли, «приливы к голове», внезапно накатывал жар с испариной — в общем, все «прелести» болезненного климакса. Ей казалось, что у нее вообще болит все — и каждый раз в новом месте. Все это пугало и безумно раздражало бедную Аллу. Она стала очень нервной и несдержанной. «Кидалась» на домочадцев, срывалась на работе.

Конечно, она обратилась к врачу, стала принимать антидепрессанты. Но они только ухудшили положение. Раздражение осталось, но к нему еще прибавились периоды вялого апатичного оцепенения, в которое Алла впадала под влиянием лекарств.

Спасла Аллу фитотерапия. Она по совету свекрови стала заваривать целебный травяной сбор, который значительно облегчил ее состояние, а главное, понемногу снял внутреннее нервное напряжение.



Вот рецепт настоя, которым лечилась моя знакомая. По чайной ложке измельченных ягод боярышника и шиповника, чайную ложку измельченных цветков ромашки, по $1/2$ чайной ложки листьев бересклета и листьев бруслики. Все это залить 500 мл кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Пить настой теплым по несколько глотков в течение дня — 5–8 раз в день в зависимости от самочувствия. Бруслика в этом сборе способствует снижению давления, а кроме того, великолепно утоляет жажду. Шиповник обладает общеукрепляющим, легким гипотензивным и мягким седативным эффектом. Кстати, недавно по моему совету Алла перешла на более простой чай из боярышника с шиповником — и с тех пор пьет именно такой чай.

Цветы боярышника	2 части
Трава сушеницы болотной	3 части
Трава пустырника	4 части
Ясменник пахучий	4 части
Листья ежевики	5 частей
1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать час. Пить настой как чай при женском увядании.	

(«Домашний лазарет:
500 рецептов народной медицины»)

Боярышник для мужчин

Одно из самых распространенных заболеваний мужской половой сферы — это простатит, воспаление предстательной железы. Но особенно опасна для мужчин аденома простаты — доброкачественная опухоль предстательной железы, которая со временем может перерасти в злокачественную.



Основные симптомы простатита — жжение в мочеиспускательном канале и области промежности, повышенная утомляемость и раздражительность. Если вдобавок повышается температура, начинается частое мочеиспускание с резью, боли в прямой кишке при дефекации — нужно немедленно обратиться к врачу, потому что эти симптомы характерны для острого простатита. Помните, что несвоевременно начатое лечение может привести к тяжелейшим последствиям, вплоть до импотенции и бесплодия!

Причиной аденомы простаты многие специалисты считают изменения гормонального баланса организма. Чаще всего это заболевание встречается у мужчин старше 50 лет, поэтому врачи рекомендуют каждому мужчине после 50 лет проводить профилактику простатита и аденомы, в том числе с помощью фито препаратов.

Для профилактики и лечения разных заболеваний простаты фитотерапия рекомендует прежде всего одуванчик, ромашку, кипрей, подорожник, горец итalicий, боярышник...

Боярышник особенно идет на пользу тем мужчинам «за 50», у кого сохранилось желание близости, но утеряны возможности. В отличие от химических стимуляторов боярышник обладает мягким, естественным стимулирующим эффектом, не дающим вредного побочного действия. А при длительном употреблении он лишь усиливает свое активизирующее воздействие, одновременно приводя в порядок сердечно-сосудистую и нервную системы.

Мой сосед по даче Виктор Владимирович как-то раз пожаловался мне на сердце: «То ноет, то стучит как бешеное, а еще одышка замучила...» Конечно, я сразу посоветовала ему пить чай из



боярышника. И не просто посоветовала, а поделилась своими прошлогодними запасами.

Через месяц Надюша, жена Виктора Владимира, пришла за новой порцией боярышника. Сказала, что это просто чудо-лекарство. Муж забыл даже, в какой стороне сердце! А кроме того, оказывается, и на половую функцию боярышник влияет самым замечательным образом. «Лучше женщины! Никакой виагры не надо!» — отрекомендовала чудо-лекарство Надя. В том же году Виктор Владимирович и на своем участке посадил саженец боярышника.

Для профилактики и леченияadenомы простаты рекомендуют такой сбор: по 1 части цветков боярышника и листьев мяты перечной, 2 части травы вероники лекарственной, по 3 части цветков кипрея (иван-чая) и травы горца птичьего. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать полчаса. Пить по трети стакана 3 раза в день примерно за полчаса до еды.

Плоды боярышника	10 частей
Плоды шиповника	10 частей
Трава сушеницы топянной	5 частей
Цветки ромашки	4 части
Цветки лабазника вязолистного ...	4 части
Листья кипрея (иван-чая)	3 части
Листья бересклета повислого	3 части
Листья бруслики	3 части
Корни одуванчика	3 части
Трава горца птичьего	3 части
Трава донника лекарственного	2 части
Трава грушанки круглолистной	2 части



ЛЕЧЕНИЕ БОЯРЫШНИКОМ



2 столовые ложки сбора залить 5 л кипятка, настаивать 10–12 часов, процедить. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 5–8 раз в день при хроническом простатите.



1926	2	1927	3
1928	4	1929	5
1930	6	1931	7
1932	8	1933	9
1934	10	1935	11
1936	12	1937	13
1938	14	1939	15
1940	16	1941	17
1942	18	1943	19
1944	20	1945	21
1946	22	1947	23
1948	24	1949	25
1950	26	1951	27
1952	28	1953	29
1954	30	1955	31
1956	32	1957	33
1958	34	1959	35
1960	36	1961	37
1962	38	1963	39
1964	40	1965	41
1966	42	1967	43
1968	44	1969	45
1970	46	1971	47
1972	48	1973	49
1974	50	1975	51
1976	52	1977	53
1978	54	1979	55
1980	56	1981	57
1982	58	1983	59
1984	60	1985	61
1986	62	1987	63
1988	64	1989	65
1990	66	1991	67
1992	68	1993	69
1994	70	1995	71
1996	72	1997	73
1998	74	1999	75
2000	76	2001	77
2002	78	2003	79
2004	80	2005	81
2006	82	2007	83
2008	84	2009	85
2010	86	2011	87
2012	88	2013	89
2014	90	2015	91
2016	92	2017	93
2018	94	2019	95
2020	96	2021	97
2022	98	2023	99
2024	100	2025	101
2026	102	2027	103
2028	104	2029	105
2030	106	2031	107
2032	108	2033	109
2034	110	2035	111
2036	112	2037	113
2038	114	2039	115
2040	116	2041	117
2042	118	2043	119
2044	120	2045	121
2046	122	2047	123
2048	124	2049	125
2050	126	2051	127
2052	128	2053	129
2054	130	2055	131
2056	132	2057	133
2058	134	2059	135
2060	136	2061	137
2062	138	2063	139
2064	140	2065	141
2066	142	2067	143
2068	144	2069	145
2070	146	2071	147
2072	148	2073	149
2074	150	2075	151
2076	152	2077	153
2078	154	2079	155
2080	156	2081	157
2082	158	2083	159
2084	160	2085	161
2086	162	2087	163
2088	164	2089	165
2090	166	2091	167
2092	168	2093	169
2094	170	2095	171
2096	172	2097	173
2098	174	2099	175
20100	176	20101	177
20102	178	20103	179
20104	180	20105	181
20106	182	20107	183
20108	184	20109	185
20110	186	20111	187
20112	188	20113	189
20114	190	20115	191
20116	192	20117	193
20118	194	20119	195
20120	196	20121	197
20122	198	20123	199
20124	200	20125	201
20126	202	20127	203
20128	204	20129	205
20130	206	20131	207
20132	208	20133	209
20134	210	20135	211
20136	212	20137	213
20138	214	20139	215
20140	216	20141	217
20142	218	20143	219
20144	220	20145	221
20146	222	20147	223
20148	224	20149	225
20150	226	20151	227
20152	228	20153	229
20154	230	20155	231
20156	232	20157	233
20158	234	20159	235
20160	236	20161	237
20162	238	20163	239
20164	240	20165	241
20166	242	20167	243
20168	244	20169	245
20170	246	20171	247
20172	248	20173	249
20174	250	20175	251
20176	252	20177	253
20178	254	20179	255
20180	256	20181	257
20182	258	20183	259
20184	260	20185	261
20186	262	20187	263
20188	264	20189	265
20190	266	20191	267
20192	268	20193	269
20194	270	20195	271
20196	272	20197	273
20198	274	20199	275
20200	276	20201	277
20202	278	20203	279
20204	280	20205	281
20206	282	20207	283
20208	284	20209	285
20210	286	20211	287
20212	288	20213	289
20214	290	20215	291
20216	292	20217	293
20218	294	20219	295
20220	296	20221	297
20222	298	20223	299
20224	300	20225	301
20226	302	20227	303
20228	304	20229	305
20230	306	20231	307
20232	308	20233	309
20234	310	20235	311
20236	312	20237	313
20238	314	20239	315
20240	316	20241	317
20242	318	20243	319
20244	320	20245	321
20246	322	20247	323
20248	324	20249	325
20250	326	20251	327
20252	328	20253	329
20254	330	20255	331
20256	332	20257	333
20258	334	20259	335
20260	336	20261	337
20262	338	20263	339
20264	340	20265	341
20266	342	20267	343
20268	344	20269	345
20270	346	20271	347
20272	348	20273	349
20274	350	20275	351
20276	352	20277	353
20278	354	20279	355
20280	356	20281	357
20282	358	20283	359
20284	360	20285	361
20286	362	20287	363
20288	364	20289	365
20290	366	20291	367
20292	368	20293	369
20294	370	20295	371
20296	372	20297	373
20298	374	20299	375
20300	376	20301	377
20302	378	20303	379
20304	380	20305	381
20306	382	20307	383
20308	384	20309	385
20310	386	20311	387
20312	388	20313	389
20314	390	20315	391
20316	392	20317	393
20318	394	20319	395
20320	396	20321	397
20322	398	20323	399
20324	400	20325	401
20326	402	20327	403
20328	404	20329	405
20330	406	20331	407
20332	408	20333	409
20334	410	20335	411
20336	412	20337	413
20338	414	20339	415
20340	416	20341	417
20342	418	20343	419
20344	420	20345	421
20346	422	20347	423
20348	424	20349	425
20350	426	20351	427
20352	428	20353	429
20354	430	20355	431
20356	432	20357	433
20358	434	20359	435
20360	436	20361	437
20362	438	20363	439
20364	440	20365	441
20366	442	20367	443
20368	444	20369	445
20370	446	20371	447
20372	448	20373	449
20374	450	20375	451
20376	452	20377	453
20378	454	20379	455
20380	456	20381	457
20382	458	20383	459
20384	460	20385	461
20386	462	20387	463
20388	464	20389	465
20390	466	20391	467
20392	468	20393	469
20394	470	20395	471
20396	472	20397	473
20398	474	20399	475
20400	476	20401	477
20402	478	20403	479
20404	480	20405	481
20406	482	20407	483
20408	484	20409	485
20410	486	20411	487
20412	488	20413	489
20414	490	20415	491
20416	492	20417	493
20418	494	20419	495
20420	496	20421	497
20422	498	20423	499
20424	500	20425	501
20426	502	20427	503
20428	504	20429	505
20430	506	20431	507
20432	508	20433	509
20434	510	20435	511
20436	512	20437	513
20438	514	20439	515
20440	516	20441	517
20442	518	20443	519
20444	520	20445	521
20446	522	20447	523
20448	524	20449	525
20450	526	20451	527
20452	528	20453	529
20454	530	20455	531
20456	532	20457	533
20458	534	20459	535
20460	536	20461	537
20462	538	20463	539
20464	540	20465	541
20466	542	20467	543
20468	544	20469	545
20470	546	20471	547
20472	548	20473	549
20474	550	20475	551
20476	552	20477	553
20478	554	20479	555
20480	556	20481	557
20482	558	20483	559
20484	560	20485	561
20486	562	20487	563
20488	564	20489	565
20490	566	20491	567
20492	568	20493	569
20494	570	20495	571
20496	572	20497	573
20498	574	20499	575
20500	576	20501	577
20502	578	20503	579
20504	580	20505	581
20506	582	20507	583
20508	584	20509	585
20510	586	20511	587
20512	588	20513	589
20514	590	20515	591
20516	592	20517	593
20518	594	20519	595
20520	596	20521	597
20522	598	20523	599
20524	600	20525	601
20526	602	20527	603
20528	604	20529	605
20530	606	20531	607
20532	608	20533	609

ГЛАВА 3

Лечимся со вкусом

Пища должна быть лекарством.

Гиппократ

Наверное, всем знакомо такое интересное явление, как избирательный аппетит — влечение к одним продуктам и неприятие других. Особенно ярко он проявляется у беременных женщин и детей. Этот избирательный аппетит может стать самым лучшим нашим советчиком. Ведь таким образом наш организм сообщает нам о своих потребностях, о том, что ему требуется в настоящий момент.

Когда я была ребенком, я пыталась есть «продукты», совершенно несъедобные с точки зрения моих родителей — например, мел и даже землю. А дело-то было в том, что моему организму просто не хватало минеральных веществ!

Так что в вопросе «есть или не есть» я всем рекомендую прислушаться к своим желаниям и при-



страстиям. Кстати, по утверждению американских ученых, избирательный аппетит более всего свойственен женщинам, сидящим на диете. Установлены даже причины, вызывающие те или иные предпочтения. Например, когда организм нуждается в подпитке, женщина хочет чего-нибудь соленого или молочного. А когда вас тянет на сладкое — это означает, что вы, скорее всего, устали, раздражены или вам просто грустно.

Избирательный аппетит в полной мере относится и к фитотерапии. Если вам никак не привыкнуть к вкусу какого-либо целебного сбора, не принуждайте себя принимать его. Скорее всего, входящие в него лекарственные растения просто не подходят вам. Лучше замените их другими — ведь Природа предложила нам на выбор большое разнообразие целебных трав! Всегда можно найти именно такие, которые станут «вашими». И вы это сразу поймете, если прислушаетесь к своим вкусовым пристрастиям!

Когда я впервые попробовала ягоды боярышника, мне очень понравился их мягкий, сладковато-вяжущий вкус. Это просто обведение! Я всегда прислушиваюсь к своему телу и доверяю своей интуиции, поэтому с тех самых пор я круглый год не расстаюсь со своим верным помощником: варю из боярышника варенье, делаю для себя и близких вкусные чайные смеси с ягодами боярышника и шиповника, даже замораживаю его. И на сердце давно уже не жалуюсь! Сердцебиения, боли, одышка — все осталось в прошлом...

Если вы еще не ели ягоды боярышника, обязательно попробуйте! Конечно, отвар из сушеных плодов тоже может показать ваше отношение ко вкусу боярышника, но лучше все же пробовать свежие

ягоды. Особенно вкусными они становятся после заморозков — часть дубильных веществ разрушается, и ягоды делаются более сладкими.

Если вам понравится вкус боярышника, предлагаю использовать его не только в лечебных настоях, но и включить в свой ежедневный рацион. Как утверждает башкирская пословица: «Тяжелую болезнь хорошая пища лечит»!

В руках умелой хоаяйки боярышник может превратиться во вкуснейшее варенье или повидло, в муку для блинов или начинку для пирогов. Засахаренные ягоды с пользой заменят конфеты маленьким лакомкам, а чай с добавлением боярышника приобретет необычный вкус и новые полезные свойства.



Когда вы сделаете свой выбор, это будет все равно что открыть райский сад в самых простых напитках. Для того чтобы позволить природе лечить вас, вам нужно всего лишь... заварить чай и налить его в чашку.

Виктория Зак. 20 000 секретов чая

Недаром люди с древности уважали и ценили боярышник! Например, мука из перемолотых сухих плодов боярышника широко использовалась в Крыму и на Кавказе. Ее добавляли к пшеничной и кукурузной муке для выпечки вкусной сдобы. Из свежих ягод готовили повидло, желе, мармелад. А китайская кухня и по сей день с удовольствием использует боярышник в самых изысканных блюдах.



СЕМЕНА ЛОТОСА В САХАРНОМ СИРОПЕ (Пекинская кухня)

200 г высушенных очищенных семян лотоса;
50 г кускового и 100 г сахарного песка;
25 г желе боярышника, порезанного кубиками.



Вымыть семена лотоса, поместить их в огнеупорный стакан, залить горячей водой и поставить на паровую баню до размягчения семян. Размякшие семена достать и опустить в кипяток на 10 секунд, затем дать им стечь и выложить на сервировочное блюдо. Вылить полстакана воды, в котором парились семена, в кастрюлю. Добавить кусковой сахар и сахарный песок, довести до кипения и сразу же вылить на семена лотоса. Сверху посыпать кубиками желе из боярышника и подавать к столу.

В России тоже издавна использовали вкусный и полезный боярышник в пищу. Муку из сушеных плодов добавляли в тесто при выпечке блинов и хлеба — чтобы придать им сладковатый фруктовый привкус. А мука боярышника в смеси с мукой чечевухи считалась одной из самых лучших начинок для пирогов.

Слегка поджаренные и измельченные ягоды заменяли кофе, из свежих варили кисели и компоты, а листья с цветками заваривали как чай. Кстати, всем кофеманам, которые вынуждены отказаться от кофе по состоянию здоровья, рекомендую попробовать «кофейный напиток» из ягод боярышника. Они дают хороший настой, потому что в них много растворимых веществ.

«Кто сам себе пищу готовит, тот сто лет живет», говорит мудрая индийская пословица. И это тем более верно, если вы станете регулярно готовить себе не только вкусную, но и полезную пищу. Боярышник как нельзя лучше подходит для этой цели!

Полезные сладости

Самый простой и одновременно вкусный способ сохранить плоды боярышника на зиму — сделать за-



сахаренные ягоды. Для этого нужно полностью созревшие плоды обвалять в сахарной пудре, конечно, предварительно перебрав, вымыв и подсушив их. Пудру, кстати, можно получить, просто перемолов сахарный песок в кофемолке.

Затем ягоды нужно высыпать в стеклянную банку или бутыль с широким горлом. При этом слегка потряхивайте ее, чтобы ягоды ложились плотным слоем. Так и ягод в банку больше поместится, и сохранятся они лучше. Сверху оставьте место для слоя сахарного песка (примерно 5 см). Насыпав песок, закройте банку марлей или плотно упакуйте горлышко бумагой. Только не закрывайте ягоды полиэтиленовой крышкой — они задохнутся.

Примерно через два месяца ягоды можно будет насыпать в вазу и подавать на стол вместо конфет. Но до тех пор засахаренный боярышник лучше спрятать подальше, чтобы не искушать нетерпеливых маленьких лакомок.

* * *

Кроме ягод в сахаре я всегда консервирую на зиму пюре из боярышника. Сделать пюре тоже не составляет большого труда. Ягоды, которые вы только что собрали, перебрали и помыли, засыпьте в большую эмалированную кастрюлю или таз, добавьте немного кипятка — чтобы он только слегка покрывал ягоды, и варите до размягчения (обычно хватает 5 минут). Разваренные плоды нужно протереть через сито и сразу же, в горячем виде, разложить в чистые стерилизованные стеклянные банки и закатать.

Можно добавить в пюре сахар — так и вкус будет лучше, и сохранится оно дольше. Я беру на 1 кг ягод боярышника примерно 100—150 г сахара. До-



бавляю его в готовое пюре, тщательно перемешиваю, раскладываю в банки и укупориваю.

Можно также смешивать пюре из боярышника с другими фруктовыми пюре. Например, очень вкусным получается пюре из боярышника и малины. Для приготовления потребуются готовые пюре из боярышника и из малины, а также сахарный песок. Пропорции таковы: на 1 кг пюре из боярышника — 1 кг пюре из малины и 200—300 г сахара. Смешав ягодные пюре и добавив сахар, нужно немного проварить смесь — до загустения. Сразу же в горячем виде разложить по банкам и укупорить их.

* * *

Если добавить в пюре побольше сахара (на 1 кг пюре — 500 г сахарного песка и стакан воды), размешать и немного проварить его (до загустения), получится повидло из боярышника. Для улучшения вкуса советую добавить вместе с сахаром чайную ложку лимонной кислоты. Некоторые рекомендуют удалять из ягод косточки, но я не вижу в этом большого смысла. А времени эта процедура занимает порядочно!

Еще один замечательный рецепт — повидло из боярышника и облепихи. Для этого повидла я беру одинаковое количество ягод боярышника и облепихи и равное им по весу количество сахарного песка. Например, на 1 кг боярышника — 1 кг облепихи и 2 кг сахара.

Заранее подготовленные плоды боярышника и облепихи заливаю небольшим количеством кипятка и варю на медленном огне примерно 3—5 минут. Затем протираю, добавляю сахар, тщательно перемешиваю и раскладываю в заранее подготовленные банки. Теперь их нужно стерилизовать в кипящей

воде: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут, трехлитровые — 20 минут. После этого банки можно закатывать. Повидло получается — пальчики оближешь! Но самое главное — это, конечно, его уникальные целебные свойства...

* * *

Для тех, кто больше любит джемы, могу предложить рецепт джема из боярышника с солодом. На 1 кг пюре из боярышника вам понадобится 500 г сахарного песка и 500 г солода, предварительно просеянного через сито. Перемешиваете эти ингредиенты, добавляете немного воды и варите смесь на слабом огне до нужной густоты. Джем готов!

Рекомендую попробовать также джем из боярышника с яблоками. Лучше всего для пюре подойдут яблоки кислых сортов, например, Антоновка — оптимальный выбор для джемов и желе.

Итак, на 1 кг пюре боярышника берем 1 кг пюре из яблок, 1 л воды и 1,5 кг сахарного песка. Пюре из яблок делается так же, как и пюре из боярышника: очищенные и нарезанные яблоки нужно проварить в небольшом количестве кипятка до их размягчения, а затем протереть через сито. Смешав два вида пюре, добавляем сахарный песок, воду, все это тщательно перемешиваем и на слабом огне вари м до получения джема нужной густоты.

* * *

Еще один интересный рецепт особенно понравится маленьким сладенкам. Это конфеты из боярышника. Для приготовления конфет нам понадобится 1 кг пюре из боярышника, 500 г сахара, 100 г крахмала и немного сахарной пудры. Пюре нужно тщательно перемешать с сахаром и уварить до умень-



шения объема в 1,5–2 раза. Затем добавить растворенный в холодной воде крахмал, перемешать и горячим разложить тонким слоем на деревянной доске или на противне. Можно добавить в пюре измельченные орехи, тогда у вас получатся конфеты из боярышника с орехами.

Вы можете вырезать из конфетного «теста» любые фигурки, которые только подскажет вам ваше воображение. Теперь нужно подсушить наши конфеты — просто на воздухе или в духовке на слабом огне. Остывшие конфеты пересыпаем сахарной пудрой и красиво раскладываем в конфетнице. Если же вы планируете некоторое время хранить их, лучше всего для этой цели подойдет стеклянная банка, поставленная в темное прохладное место.

Впрочем, я чаще делаю упрощенный вариант конфет — пастилу из боярышника. Тонким слоем раскладываю пюре на противень, немного подсушиваю в духовке и пересыпаю пастилу сахарной пудрой. Если пюре без сахара, можно добавить немного сахарного песка — из расчета 200 г на 1 кг пюре. Затем, нужно тщательно перемешать пюре, довести его до кипения и горячим разложить на противень. Затем так же высушить в духовке, остудить и пересыпать сахарной пудрой.

* * *

Из боярышника можно сделать и начинку для пирогов. Для этого к пюре или повидлу из боярышника нужно добавить мелко нарезанные очищенные яблоки, сахар по вкусу и проварить смесь около 10 минут.

А к блинам и оладьям можно приготовить подливку из боярышника. В небольшом количестве теплой воды растворите мед (по вкусу), добавьте

пюре из боярышника и перемешайте. Готово! Кстати, рекомендую и блины печь с добавлением боярышника — они становятся особенно аппетитными, с тонким фруктовым привкусом. Для этого нужно всего лишь размолоть в кофемолке высушенные плоды боярышника и добавить получившуюся муку в тесто.

Вкусные напитки

Самый простой напиток, который можно приготовить из ягод боярышника, — это, конечно, сок из боярышника. Для этого нужно предварительно подготовленные плоды залить небольшим количеством кипятка — чтобы вода только покрывала ягоды, и варить на слабом огне около часа.

Затем протереть ягоды через сито, добавить воды и немного сахара (на 1 кг боярышника — примерно 1 л воды и около 100 г сахарного песка), перемешать все и снова нагреть до кипения. Теперь можно разливать сок (в горячем виде) в подготовленные стеклянные банки и закатывать их, либо охладить сок и подавать его к столу.

Еще проще сделать сок из пюре боярышника. На 1 кг пюре вам понадобится 1 л воды и немного сахара (количество зависит от вашего вкуса и от того, есть ли сахар в самом пюре). Все это нужно смешать, довести до кипения и охладить. Просто, быстро и вкусно!

* * *

Можно сварить из ягод боярышника компот. Особенно вкусным получается компот из боярышника с айвой. Чтобы законсервировать несколько банок компота на зиму, вам потребуется 500 г боярышника, 500 г айвы, 300 г сахарного песка и 7 л воды.



Промытые ягоды боярышника и разрезанные на дольки очищенные от кожицы и семечек плоды айвы нужно уложить в заранее подготовленные банки. Приготовить сироп: довести до кипения воду с сахаром, проварить его 3–4 минуты и залить в банки с плодами. Теперь банки можно стерилизовать в кипящей воде и закупоривать их.

* * *

Еще один интересный рецепт — квас из боярышника. Для приготовления вам понадобятся 500 г боярышника, 2 стакана меда (или сахара), 30 г дрожжей и 5 л воды.

Сначала нужно сделать сок: около часа варить ягоды в небольшом количестве воды на слабом огне, протереть их через сито и развести водой. Теперь дайте соку отстояться, процедите его, добавьте мед (или сахар), дрожжи и оставьте квас на 8–10 часов для созревания.

Впрочем, можно сделать квас быстрее и проще. Только для этого вам потребуется готовое пюре из боярышника и концентрат кваса. Смешайте их, добавьте мед, растворенный в воде (лучше растворить мед в теплой воде, а затем охладить), из расчета стакан воды на столовую ложку пюре, столовую ложку концентрата и чайную ложку меда. Теперь осталось только все это перемешать и подать к столу в высоких бокалах с кубиками льда.

* * *

Очень вкусным и полезным получается напиток из боярышника с овсяным отваром. Для приготовления этого напитка потребуются пюре боярышника, овсяный отвар и сахарный песок. Овсяный отвар готовят так: хлопья заливают водой (из рас-

чета 300 г овсяных хлопьев на 3 л воды); оставляют на ночь, а утром доводят до кипения, сливают и охлаждают отвар.

В отвар нужно добавить пюре боярышника (1 кг пюре на 3 л отвара), немного сахара (по вкусу и в зависимости от того, был ли сахар в самом пюре) и снова довести до кипения. Напиток можно пить и холодным, и горячим.

* * *

Весной очень полезно делать витаминные коктейли с боярышником. Например, смешать в миксере столовую ложку сока боярышника, 2 столовые ложки кефира, половину чайной ложки меда, корицу на кончике ножа.

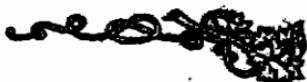
Или еще один похожий рецепт: столовая ложка сока боярышника, 3–4 столовые ложки простокваша, желток, чайная ложка меда. Все это взбить в миксере и пить — с удовольствием и немалой пользой!



КИСЕЛЬ ИЗ БОЯРЫШНИКА (китайская кухня)

500 г боярышника;
300 г слив или абрикосов;
20 г мандариновых корок;
150 г разведенного крахмала;
50 г разведенной водой корицы;
1 кг сахара;
5 л воды.

Боярышник, сливы и мандариновые корки промыть и мелко нарезать, предварительно удалив косточки из боярышника и слив, залить 1,5 л холодной воды. Вскипятить 3,5 л воды, смешать ее с холодной водой и фруктами, добавить сахар, довести до кипения и заварить



кисель. Как только содержимое кастрюли снова закипит, снять пену, влить разведенную корицу, перемешать, остудить и поставить в холодильник. Подавать кисель охлажденным.

Витаминные чаи и бальзамы

Сейчас в продаже появилось множество всевозможных травяных чаев, и во многих из них не последнюю роль играет боярышник. Например, плоды боярышника присутствуют в фиточаях «Таежный», «Дерсу Узала», «Золотой Уссури» (общеукрепляющие, положительно влияющие на функцию сердечно-сосудистой системы) и в БАД «Чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением».

А травяные чаи «Сибирский травник. Кардиотон» и «Герба № 9 — Кардиотон» (общеукрепляющие для поддержания функции сердечно-сосудистой системы) содержат в своем составе цветки боярышника.

Впрочем, я вовсе не призываю вас идти в аптеку за фиточаем. Напротив, я советую вам самим сделать для себя и своих близких целебные травяные чаи с боярышником. Вы можете попробовать несколько рецептов и остановиться на том, который больше всего вам понравится.

Начинать советую с простых чаев, то есть состоящих из одного компонента. Например, только из плодов боярышника или из плодов вместе с цветами. Кстати, в Китае простые чаи, особенно если их пьют в лечебных целях, считаются самыми лучшими и эффективными!

Я сама начинала свое знакомство с фиточаями с самых простых рецептов. Например, в те-

чение месяца пила каждое утро чашку чая из боярышника, заменив им привычный кафе к завтраку. А если к концу рабочего дня чувствовала сильное нервное напряжение, то заваривала боярышник еще и к ужину, чтобы успокоиться и быстрее заснуть.

Уже через неделю я почувствовала значительное облегчение: унялось сердцебиение, прекратились ноющие боли, даже давление стало постепенно приходить в норму. Более того, я стала гораздо спокойнее и увереннее себя чувствовать, как будто прибавилось сил, энергии и жизненной прочности.

И по сей день я время от времени возвращаюсь к проверенному рецепту, как только почувствую неприятную тяжесть в груди. Боярышник неизменно помогает мне, надеюсь, поможет он и вам!

Сперва попробуйте пить чай безо всяких добавок, чтобы лучше понять его вкус. Если вы любите сладкий чай, постарайтесь обойтись без сахара и искусственных подсластителей — лучше добавьте немного меда. Сахар снижает целебное действие чая, а мед, наоборот, усиливает его. Если же вам больше по вкусу кислый чай, добавьте несколько капель лимонного сока, но ни в коем случае не лимонную кислоту.

В жаркую погоду рекомендую пить холодный чай — он замечательно освежает и утоляет жажду. Причем совсем необязательно ждать, пока чай остывает — можно добавить в него несколько кубиков пищевого льда. Кстати, если вы сделаете лед не просто из очищенной воды, а из какого-нибудь целебного травяного настоя, польза будет двойной. Например, заварите цветки боярышника, сделайте

из настоящего лед, и добавляйте его к чаю из плодов боярышника — очень просто, вкусно и полезно!

* * *

Итак, самый первый рецепт простого чая — чай из боярышника. На литровый термос квасят 25—30 засушенных ягод боярышника. Кстати, можно смешать их с ягодами шиповника. Заваривать чай лучше всего на ночь, но в любом случае не менее 7—8 часов. Размельчать ягоды не советую: целые плоды сохраняют большее количество ценных питательных и биологически активных веществ. Но если вам нужно приготовить чай быстро, можно взять столовую ложку измельченных плодов и заварить их стаканом кипятка. Уже через 15—20 минут чай готов к употреблению!

Боярышник часто заваривают вместе с шиповником, рябиной, черной смородиной, малиной или яблоками, причем в любых пропорциях — по вкусу. В готовый чай можно добавить какой-нибудь кислый сок, например, клюквенный, или долью лимона. А если кислый сок смешать с небольшим количеством меда, получится такая вкуснятина — за уши не оторвать!

Можно также добавлять в термос обычный черный чай, особенно вместе с мята (несколько свежих листиков или 2—3 чайные ложки измельченной сухой травы) и листиками черной смородины. Замечательно облагораживает вкус чая высушенная цедра апельсина или несколько капель апельсинового сока. А любители пряностей могут добавить в заварку немного гвоздики, корицы, ванили или сладкого аниса.

Очень хорошо также заваривать чай из боярышника с целебными травами. Например, к 3 частям

высушанных плодов боярышника добавить 2 части зверобоя и 1 часть душицы. Или на 4 части плодов боярышника взять столько же ягод рябины и 1 часть мяты. Еще одна простая смесь: из 2 частей ягод боярышника и рябины, 1 части черной смородины и 1 части листьев крапивы.

Можно смешивать сушеные ягоды и цветки боярышника в равной пропорции, добавляя $\frac{1}{3}$ душицы, зверобоя и мяты — тоже высушенные. Очень приятный вкус у такой смеси: равные количества цветков и плодов боярышника, ягод и листьев черной смородины, ягод и листьев земляники, плодов шиповника. Все это высушеннное, измельченное и тщательно перемешанное. Заваривать и пить эти смеси нужно так же, как чай из боярышника.

* * *

Отменный вкус приобретают чайные сборы, если добавить к ним зеленый или черный чай. Например, попробуйте такую смесь: по 2 части плодов боярышника и шиповника, по 1 части ягод малины и зеленого байхового чая. Сюда можно добавлять по вкусу мед с лимоном или гвоздику. А вот рецепт с черным чаем: по 3 части плодов боярышника и шиповника, 2 части черного чая и 1 часть измельченной высущенной травы мяты.

Советую попробовать также большой чайный сбор из равных частей плодов боярышника и шиповника, зверобоя, бессмертника, крапивы, мяты и зеленого байхового чая. В этот чайный сбор хорошо добавить цедру лимона или апельсина — по вкусу. Кстати, если вы хотите заваривать чай не в термосе, а в обычном заварочном чайнике, ягоды боярышника и шиповника обязательно нужно измельчить.



При сердечно-сосудистых заболеваниях часто рекомендуют заваривать чайный бальзам с боярышником. К 250 г чая (можно смешать черный байховый и зеленый чаи) добавляют измельченный травяной сбор: 4 столовые ложки измельченных плодов шиповника, 1 столовая ложка измельченных плодов боярышника, 2 столовые ложки травы пустырника, 2 столовые ложки мяты, 1 столовая ложка корня валерианы, 1 столовая ложка цветков ромашки. Все это перемешивают и затем заваривают и пьют как обычный чай.

Мне нравится также рецепт комбинированного чая-бальзами. Нужно смешать по чайной ложке размелченных плодов боярышника, шиповника, красной рябины, листьев зверобоя, бессмертника, душицы, крапивы, мяты и сухой лимонной цедры, добавить 4 чайные ложки зеленого чая и 2 чайные ложки черного байхового чая. Смесь заливаем кипятком и настаивать 30 минут. Теперь можно подавать чай, заменив предварительно сахарницу на стопе баночкой меда. Приятного чаепития!



Люблю пить чай с медом. Для этого я использую мед из местных пчел, выращивающих цветущие в нашем регионе растения. Мед обладает целебными свойствами и способствует укреплению иммунитета. Он также помогает при различных воспалительных процессах в организме. Мед является отличным источником полезных минералов и витаминов. Я рекомендую всем, кто интересуется здоровьем, попробовать этот чай с медом. Вы не пожалеете!

ГЛАВА 4

Секреты целебного сбора

Зная силу влияния на растения растущей или убывающей Луны, можно определить степень насыщения энергией ауры растений, а также и ее качество.

*А. Ю. Нестеровская,
кандидат медицинских наук*

Скажу откровенно: я стараюсь по возможности сама собирать лекарственные растения, а не покупать их в аптеке. И всем своим друзьям и знакомым то же советую.

Конечно, дело здесь совсем не в том, что я не доверяю качеству аптечных сборов. Могу вас заверить: к растительным лекарственным сборам предъявляются самые строгие требования, и качество их, попадающих на аптечные прилавки, достаточно высоко.

И все же я уверена (и получила тому уже множество подтверждений!), что целебные травы, собран-



ные собственными руками, действуют намного эффективнее, чем точно такие же, но купленные в аптеке.

Почему? Судите сами. Сегодня все уже знают, какое огромное влияние оказывают фазы Луны на все живое на Земле, в том числе и на лекарственные растения. Чтобы определить благоприятные дни сбора целебных трав, я обязательно заглядываю в Лунный календарь. К тому же я определенным образом «вступаю в контакт» с растениями, собирая их. Я отношусь к ним как к живым, чувствующим, более того, разумным существам, обладающим собственной душой. Я подключаю свою интуицию, чтобы найти наиболее подходящие растения. Наконец прежде чем отправиться на «заготовки», я всегда настраиваюсь на позитивную эмоциональную волну. В некоторых случаях читаю молитвы, специальные заговоры...

В общем я отношусь к сбору целебных растений как к настоящему искусству, для меня этот процессполнен сокровенного смысла. И теперь я уже не удивляюсь, когда один и тот же рецепт, приготовленный из аптечных трав и моих сборов, дает различные результаты.

Сколько раз уж такое бывало: предлагаю человеку какой-либо фиторецепт, он отправляется в аптеку за сбором, правильно готовит его... но действие почему-то оказывается не слишком эффективным. Потом тот же самый рецепт готовим из моих трав — и результат просто превосходный!

Надеюсь, я убедила вас внимательно отнестись не только к приготовлению, но также и к сбору наших природных лекарств. Всеми необходимыми



для этого сведениями, тонкостями и маленькими секретами я обязательно поделюсь с вами, уважаемый читатель!

А кроме того, всем сердечникам я советую погружаться с боярышником как можно ближе. Лучше всего посадить его рядом с домом или на своем садовом участке. Это ценное природное лекарство станет самым лучшим приобретением для вашего здоровья!

Боярышник в вашем саду

Итак, рекомендую всем: боярышник. Неприхотлив, нетребователен к почвам, устойчив к неблагоприятным условиям города, морозо- и засухоустойчив, тепловынослив и долговечен: доживает до 200–300 лет. Прекрасно переносит стрижку и формовку, быстро отрастает после обрезки. Великолепно подходит для создания живых изгородей.

Моя соседка сделала у себя на участке настоящий заборчик из «потомков» моего роскошного куста. Выглядит изгородь очень нарядно, особенно осенью, а защищает лучше любого забора. Плотные колючие кусты и для посторонних глаз и для соседских мальчишек становятся естественной преградой. Кроме того, урожай с этого «забора» рачительная хозяйка заготавливает на зиму: и для близких лекарство, и для курочек витаминная подкормка.

Если вы захотите посадить боярышник в своем саду, советую выбрать для него солнечное место — так он будет лучше плодоносить. Лучше всего приживаются саженцы-двуухлетки. Хорошо сделать для них дренаж из щебня или битого кирпича слоем 10 см, насыпав сверху песок слоем 5–10 см. Весной нужно удалять сухие и больные ветки, на зиму желатель-



но прикрыть корни сухим листом, чтобы сохранить их от промерзания.

Можно посеять семена боярышника — под зиму или ранней весной. Или посадить весной, до распускания почек, корневой отпрыск, выкопанный на расстоянии 1,5—2 метров от материнского куста.

Для создания живой изгороди саженцы сажают на расстоянии 15—20 см друг от друга с наклоном в направлении друг к другу. Появляющиеся побеги переплетают между собой, пока изгородь не достигнет нужной высоты и густоты. Ежегодно весной и в середине лета изгородь нужно подстригать.

Урожай даже с одного куста вполне удовлетворит потребности целой семьи. Собирать можно не только плоды, но и цветы боярышника. Причем для лечебных целей цветки зачастую предпочтительнее. Однако здесь есть свои тонкости и секреты, которые необходимо знать, чтобы собранные вами цветки и плоды стали для вас истинно целебными.

Собираем и сохраняем

Еще раз хочу посоветовать вам, уважаемые читатели, собирать целебные цветки и плоды боярышника своими руками. Даже если вы не можете или не хотите выращивать его, найти это распространенное растение совсем несложно. Его очень любят использовать для озеленения парков, скверов, да и в диком виде он встречается довольно часто.

Только помните, что собирать боярышник, как и любые другие лекарственные растения, нужно в экологически чистых районах. Например, дерево, растущее у обочины оживленной трассы или в промышленном районе большого города, явно не го-



дится для наших целей — ведь растения имеют свойство накапливать вредные вещества. А вот тихий парк в зеленом районе, небольшой сквер где-нибудь на окраине или опушка в ближайшем леске вполне подойдут!

Кстати, собирая лекарственные растения в местности, где вы живете, вы приносите себе двойную пользу. Потому как давно уже установлено, что именно местные растения лучше всего поддерживают энергетическое равновесие организма с окружающей средой. То есть яблочки со своего огорода всегда целебнее, чем какие-нибудь аргентинские румяные красавцы. Да и полезных веществ в них сохраняется намного больше, чем у заграничных путешественников!

Теперь несколько слов о технике сбора цветков и плодов — главного лекарственного сырья боярышника.



Цветки следует собирать после полного их раскрытия, но до увядания и осыпания... Что же касается плодов, то их срывают после того, как они вполне поспеют, но прежде, чем они готовы будут упасть... Плоды, собранные в хорошую погоду, лучше тех, которые собраны при плохой сырой погоде и вскоре после дождя... Чем цвет плодов насыщенней, вкус отчетливей, а запах резче, тем они сильней в своем роде.

Абу Али Ибн Сина (Авиценна), XI в.

Цветки собирают в начале цветения, когда часть их еще не раскрылась, обычно в мае-июне. Только учтите, что отцветает боярышник очень быстро: за 3–4 дня, а при жаркой погоде и за 2–3 дня. И все же постарайтесь выбрать для сбора сухой солнеч-



ный день. Если вы соберете цветки после дождя, их качество будет намного ниже, при сушке они потемнеют и не смогут долго храниться.

Лучше всего начинать сбор в ранние утренние часы, когда в клетках растений активизируются процессы фотосинтеза и происходит повышенная выработка витаминов и других полезных веществ. Но если утром выпала обильная роса, лучше отложить сбор до 9–10 часов утра, когда роса уже высохнет под лучами солнца. Только не дожидайтесь вечера — в это время уровень обмена веществ в растениях снижается, и целебные свойства вашего сбора будут намного меньше.

Цветки аккуратно срывают или срезают секатором вместе с коротким, около 1 см, стебельком, можно и с молодыми листочками. Сразу же сушат — не позднее 1–2 часов после сбора. Для этого нужно рассыпать цветки тонким слоем в каком-нибудь теплом, затененном и хорошо проветривающем помещении: на чердаке, под навесом... Но не забывайте на ночь прятать цветки в закрытое сухое помещение. Они очень быстро впитывают влагу!

Высушенные цветки можно хранить в стеклянных банках, чистых тканевых мешочках, плотных бумажных пакетах, фанерных ящиках, выстланных изнутри чистой оберточной бумагой. Но только не в полиэтиленовых пакетах и не во влажных помещениях! Да, и не забудьте надписать год сбора и срок его годности (для цветков это один год).

Плоды боярышника собирают, когда они полностью созреют, обычно в сентябре–октябре. Нужно хорошенько перебрать их, отделив от плодоножек, потемневших, больных и поврежденных вредителями ягод. Сушат плоды точно так же, как и цветки.

Впрочем, если погода сырья и холодная, можно высушить ягоды в печке или сушилке. Я, например, сушу боярышник в своей электропечке: ставлю минимальную температуру и приоткрываю дверцу для вентиляции. Главное, чтобы температура была не выше 50 °С — так все полезные свойства плодов сохраняются. Если вы все сделали правильно, плоды должны стать буровато-красными, темно-красными или буровато-оранжевыми со сладковато-вяжущим вкусом. Хранят ягоды так же, как и цветы, только срок годности у них больше — 2 года.

Недавно я попробовала новый метод заготовки боярышника: замораживание плодов в морозильной камере. Этот способ очень хорош — все полезные и вкусовые свойства ягод превосходно сохраняются! Подготовить боярышник к замораживанию просто. После сбора надо его перебрать, как и для сушки, а затем промыть и слегка подсушить. В морозилку ягоды можно закладывать, завернув в специальную пищевую фольгу. Но мне больше нравится складывать их в коробки из-под сока — очень удобная упаковка, занимающая к тому же совсем немного места в морозильной камере.

Теперь, пожалуй, стоит более подробно рассказать о благоприятном времени сбора лекарственных растений.

Астрологи придают большое значение времени сбора лекарственных растений, не без основания считая, что не вовремя собранная трава может лишь нанести вред. Одним из способов определения благоприятных дней сбора целебных растений является Лунный календарь.

А. Ю. Нестеровская.

Правоцелительство эпохи Водолея



Всякое растение чутко реагирует на любые изменения энергетического поля окружающей среды. Причем не только на такие явные, как смена дня и ночи или изменение погоды, но и на изменение фазы Луны, на переход Солнца и Луны из одного зодиакального знака в другой и на многие другие, которые человек чаще всего даже не замечает, во всяком случае сознательно.

Поэтому для получения наиболее эффективного лечебного действия нужно собирать растения тогда, когда их целебный потенциал достигает своего пика. Это происходит, когда Солнце, Луна и планеты, определяющие энергетику растения, находятся в благоприятном положении относительно Земли и гармонично влияют на его жизненные силы.

Так что отправляясь за целебным урожаем, обязательно загляните в лунный календарь. Лучшее время для сбора цветков — фаза растущей Луны, когда происходит максимальное насыщение энергией веток, листьев и цветов растений. Для сбора плодов, наоборот, больше подойдет убывающая Луна, когда наиболее насыщены энергией корни и плоды растений. В день смены фаз Луны растения лучше оставить в покое.

Благоприятными днями для сбора лекарственных растений считаются 3, 7, 12, 16, 24, 28 лунные дни. Для приготовления лекарств наиболее подходят 5, 8, 12, 13, 16, 24 лунные дни. А вот 9, 15, 23, 26, 29 лунные дни являются неблагоприятными, и в это время не следует не только собирать лекарственные растения, но и готовить из них лечебные настои.

Кроме фаз Луны следует также учитывать недельный ритм. Каждый день недели связан с одной из ближних планет Солнечной системы, а каждая

из этих планет в свою очередь оказывает наибольшее влияние на определенные растения. То есть собирая растения в определенные дни недели, можно усилить их энергетику за счет планеты-управителя. Например, боярышник управляет Меркурием и Марсом, и собирать его лучше всего во вторник или среду — дни, связанные с этими планетами.



Каждое растение есть земная звезда. Его небесные свойства написаны в цвете лепестков, земные же свойства в форме листьев. Вся магия заключена в растении, потому что оно изображает всю совокупность астральных сил.

Поль Седир

Кроме того, при сборе любых целебных растений необходим особенный позитивный настрой. Ведь растения прекрасно чувствуют энергию приближающегося к ним человека, им передается его душевное состояние. Как и мы с вами, растения мыслят, чувствуют, видят, слышат, дышат, живут. И это не просто красивые слова — это научно доказанный факт!



Первым заметил способность растений мыслить, чувствовать и проявлять душевные эмоции американский полицейский Бакстер, специалист по детекторам лжи. Присоединив один из электродов детектора к листу растения, которое он только что полил, Бакстер с удивлением обнаружил, что стрелка аппарата тотчас среагировала. На регистрирующей полосе появилась специфическая зубчатая линия — как будто детектор подсоединен к человеку, подвергшемуся эмоциональному стимулу. Повторив эксперимент на других растениях, Бак-



тер получал все более удивительные результаты. Создавалось впечатление, что растения не просто испытывают эмоции, но и сохраняют их в памяти. Например, четко запоминают людей, причинивших им вред.

Общаюсь с растениями, я все больше и больше убеждаюсь, что они не просто живые, но и разумные. А более всего — чувствующие. Они всегда ощущают мысли, чувства, эмоции человека, который к ним прикасается и даже просто стоит рядом. И конечно же чувствуют его проблемы и хвори. Если бы и человек научился так же чувствовать растения, уверена, скоро ни одного больного человека на Земле не осталось бы!

Но к сожалению человек сильно отдалился от Природы. Мы разучились чувствовать и инстинктивно отыскивать «свои» растения и лечиться ими, как это делают животные. Однако мы все же можем постараться открыться навстречу плодотворному общению и сотрудничеству с целебными растениями. Для этого нужно только определенным образом настроиться. Можно, например, послушать мелодичную спокойную музыку. Очень хорошо также прочитать молитву. После такой подготовки вы не только придете к гармонии с собой и миром, но и усилите голос своей интуиции.

Я сама всегда начинаю и сбор целебных растений, и приготовление настоев из них с какой-нибудь краткой молитвы.

Господи, Ты видишь мою болезнь, Ты знаешь, как я грешна и немощна, помоги мне терпеть и благодарить Твою благость. Господи, сотвори, чтобы болезнь эта была в очищение множества грехов моих. Аминь.

Молитва помогает мне успокоиться и сосредоточиться, чтобы глубоко осознать то, что я делаю.

Очень хорошо также помолиться святому травоцелителю, великомуученику Пантелеймону, произнести хотя бы самую короткую молитву: «Страстотерпче святый и целебниче Пантелеймоне, моли Милостиваго Бога, да оставление прегрешений подаст душам нашим».

*Молитва святому великомуученику
Пантелеймону*

О великий Христов угодниче и преславный целебниче, великомуученице Пантелеймоне! Душою на Небеси Престолу Божию предстояй и триипостасныя Его слова наслаждаяйся, телом же и ликом святым на земли в Божественных храмех почиваяй и данною ти свыше благодатию различная чудеса источаяй, призри милостивым твоим оком на предстоящия люди, честней твоей иконе умильно молящаяся и просящая от тебе целебный помощи и заступления; простри ко Господу Богу нашему теплые твоя молитвы и испроси душам нашим оставление согрешений. Се бо мы, за беззакония наша не смеюще возвести очеса наша к высоте небесней, ниже вознести глас молебный к Его в Божестве неприступней славе, сердцем сокрушенным и духом смиренным тебе, ходатая милостища ко Владыце и молитвенника за ны, грешных, призывааем, яко ты принял еси благодать от Него — недуги отгоняти и страсти исцеляти. Тебе убо просим: не презри нас, недостойных, молящихся тебе и твоей помощи требующих. Буди нам в печалех утешитель, в недузех лютых страждущим врач, напаствуемым скорый по-



*кровитель, очесем недугующим прозрения датель,
ссущим и младенцем в скорбех готовейший пред-
статель и исцелитель: исходатайствуй всем
вся, яже ко спасению полезная, яко да твоими
ко Господу Богу молитвами получивши благо-
дать и милость, прославим всех благих Источ-
ника и Дароподателя Бога, Единого в Троице
Святей славимаго Отца и Сына и Святаго Духа
ныне и присно и во веки веков. Аминь.*

Перед тем как сорвать любую травинку или цветок, я обязательно мысленно приветствую ее, тихонько гляжу листочки и прошу разрешения воспользоваться ее целебными свойствами или красотой. А затем непременно благодарю за щедрый подарок. Иногда, когда чувствую в этом необходимость, я повторяю специальные приговоры, которые дошли до нас от древних травников.

Господи, благослови! И ты, Мать-сырая земля, благослови сию траву сорвati. Ты ее уродила для человека по всякому подобию, а человеку на пользу, для того я тебя и беру; от земли трава, а от Бога лекарство. Аминь, аминь, аминь.

(Приговор повторяется трижды при сборе целебной травы.)

Рвать или срезать листья, цветки или плоды нужно осторожно, стараясь причинить растению как можно меньше вреда. И конечно, нельзя обрывать его полностью, не оставив ни листочка, ни цветочка. Я всегда стараюсь интуитивно уловить, когда и до какой степени растение разрешает мне рвать свои листья.

Вообще сбор лекарственных растений требует максимального обострения интуиции. Ведь каждое растение, точно так же, как и мы с вами, отличает-



ся даже от своих сородичей неповторимой индивидуальностью. Поэтому очень важно выбрать то растение, которое подойдет именно вам — самым оптимальным образом сможет помочь вашему организму исцелиться.

Чтобы не ошибиться в выборе «своих» трав, рекомендую всем начинающим травникам обращаться к помощи маятника. Сделать его очень просто — подойдет любая крепкая нитка (длиной 10–30 см) с прикрепленным на конце металлическим грузиком. Я, например, продеваю нитку через свое золотое колечко.

Работать с маятником тоже не составляет никакого труда. Просто держите маятник возле дерева или над пучком травы и следите за его реакцией — положительной или отрицательной. Только предварительно вам нужно будет «договориться» с ним о символах-ответах.

Для этого возьмите маятник в свободно протянутую вперед руку (локоть не прижимайте к телу, ноги не скрещивайте, металлические часы, браслеты, кольца с руки лучше снять). Теперь мысленно спросите, каким движением маятник будет показывать «да». Обычно это либо вращение по часовой стрелке, либо движение вперед-назад. Теперь спросите, каким движением будет обозначаться «нет». Чаще всего это либо вращение против часовой стрелки, либо раскачивание вправо-влево. Впрочем, здесь возможны различные варианты.

И самое главное. Когда вы работаете с маятником, помните, что вы разговариваете не с кольцом на ниточке, а с собственным внутренним голосом, своей интуицией, которая таким образом подает вам сигналы. Когда вы ста-



нете достаточно чувствительными к виходу шепоту щестого чувства, вы сможете обходить-ся и без мятника!

Кстати, с помощью мятника вы сможете определить в ближайшем окружении «свое» дерево, наиболее близкое вам по биоэнергетическим характеристикам. Это дерево всегда поможет вам восстановить силы или справиться со стрессом. Если вам плохо — придите к нему, прижмитесь к стволу, расслабьтесь, вслушайтесь в шелест листьев... Отрешитесь от своих мыслей, слейтесь с деревом — и оно поделится с вами своей силой.

Подойдя к дереву, мысленно нужно поставить перед собой задачу пополнить свой запас биоэнергии или восстановить энергетический баланс. Положите ладони на ствол и расслабьтесь. Через 20–30 секунд сосредоточьте внимание на кистях рук. Представьте себе, как энергия из дерева переходит через ладони в ваше тело. Если вы устали, если чувствуете физическое или психическое недомогание, вам потребуется большой объем энергии. В этом случае можно представить, как из Космоса на дерево падает поток энергии и тут же переходит в ваше тело. Результатом будет заметное улучшение самочувствия.

Ю. М. Левинсон

В кельтской Ирландии давным-давно существовал лесной календарь, который удалось восстановить английскому писателю Роберту Грейвсу. Этот календарь очень древний, он был знаком еще грекам доклассического периода. Теперь он известен как кельтский лунный гороскоп. Надеюсь, он поможет вам найти ваше заветное дерево.



Кельтский звуковой гороскоп

Береза	24 декабря — 20 января
Рябина	21 января — 17 февраля
Ясень	18 февраля — 17 марта
Ольха	18 марта — 14 апреля
Ива	15 апреля — 12 мая
Боярышник	13 мая — 9 июня
Дуб	10 июня — 7 июля
Остролист	8 июля — 4 августа
Лещина	5 августа — 1 сентября
Виноград	2 сентября — 29 сентября
Плющ	30 сентября — 27 октября
Тростник	28 октября — 24 ноября
Бузина	25 ноября — 23 декабря

Я уверена, с помощью фитотерапии можно вылечить любые заболевания. Но только в том случае, если больной человек сам поверит в свое исцеление и найдет «свои» травы.

Ведь в чем заключается целительная сила растений? Помимо полезных питательных и лекарственных веществ, не так давно обнаруженных фармакологией, существует еще и духовная энергия растений. Именно этой тонкой и ничем не измеряемой величиной и объясняется, на мой взгляд, кардинальное различие между аптечными травами и теми, которые мы сами бережно собираем.

Бывает и так, что аптечный сбор вместо ожидаемого положительного эффекта дает прямо противоположный, например, вызывает аллергию. Это значит, что какие-то целебные растения из этого сбора чужды не только вашему телу, но и душе вашей их духовная энергия совсем не подходит. А если бы вы



сами и по всем правилам эти растения собрали, у вас не возникло бы никакой аллергии!

Попробуйте сами: выберитесь как-нибудь на природу, сорвите сами, своими руками притянувшуюся вам травку-целительницу, поблагодарите ее, помоги у нее попросите, молитву прочитайте.. Так вы сможете не только «подружиться» с целебной травкой, но и воссоединиться со своей глубокой внутренней духовной сущностью. И тогда вы почувствуете, что уже начали выздоравливать!

А самое главное — вы откроете для себя удивительный новый мир, в котором о вас всегда заботятся и вы никогда не бываете одиноки. Вслушиваясь в голоса Природы и в собственный внутренний голос, вы научитесь доверять себе и окружающему миру. И станете чуточку ближе к Богу!



ПОСЛЕСЛОВИЕ

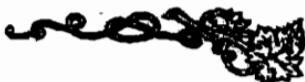
Чудесная аптека на моем огороде

Дам траву на поле твоем, и будешь есть
и насыщаться.

Втор. 11. 15

Фитотерапией я серьезно увлеклась несколько лет назад. И эти годы стали для меня временем постоянных открытий! Каждая травка, каждый листик и цветок при ближайшем знакомстве оказывается настоящим кладезем целебных веществ, полезных свойств и интереснейших историй.

Мой маленький садовый участок стал для меня и моих близких настоящей природной аптекой. А благодарному слушателю я могу устроить настоящую экскурсию по моему садику, рассказывая о каждом дереве, кустике, цветке и даже простом сорняке.



«Пожалуйста, посмотрите налево — здесь у забора растут кроваво-красный боярышник и черноплодная рябина — арония. С другой стороны коричный шиповник, а вон там, чуть подальше — плантации малины обыкновенной. Кстати, за забором, обратите внимание, — великолепные заросли двудомной крапивы. Это у дорожки куст черной смородины, справа — облепиха. Здесь у меня любимая «Антоновка», а за домом, в тени — елка, мы всегда наряжаем ее на Новый год. Помимо этого, посмотрите под ноги — это целебный большой подорожник. А вот мой цветник — он выглядит несколько необычно, потому что это цветник целебный: ноготки лекарственные, трехцветная фиалка, аптечная ромашка, эхинацея пурпурная...»

Надеюсь, что и Вы, уважаемый читатель, прикоснувшись к чудесному и богатейшему миру лекарственных растений, разделите со мной восхищение мудростью и красотой матушки-Природы. Согласитесь, щедрость и милость Творца, создавшего все это великоление, поистине безграничны!



Любите господа Бога нашего Иисуса Христа, любите лекарственные растения, созданные для нас Богом, любите себя, любите ближних своих, занимайтесь своим здоровьем и здоровьем ближних своих.

В. Н. Вишнева.

Лекарственные растения во Славу Божию

Надеюсь также, что мы с вами подружимся, и вы станете тем самым благодарным слушателем, которому я смогу рассказать о том, что узнала сама. Если же вы, уважаемый читатель, поделитесь со



БОЯРЫШНИК, ИСЦЕЛЯЮЩИЙ СЕРДЦЕ

мной своими наблюдениями и личным опытом, я
буду благодарна вдвойне!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЧУДЕСНЫЙ МИР
ПРИРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

СЕРВИСНАЯ служба книга-почтой «Ареал» предлагает Вам свои услуги. Мы занимаемся рассылкой книг различных издательств и различной тематики.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ, художественная и психологическая — вот неполный перечень литературы, которую Вы можете заказать у нас.

ЗАКАЗАТЬ книги Вы можете любым удобным для Вас способом:

- по телефону:
(812) 174 40 63;
- по электронной почте:
postbook@areal.com.ru;
- по почте:
192242, Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал»;

БАНДЕРОЛИ с заказанными книгами будут отправлены наложенным платежом, и Вы получите их в ближайшем почтовом отделении.

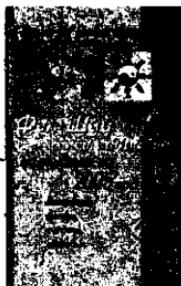
ПРИ ОФОРМЛЕНИИ заказа обязательно укажите:

- фамилию, имя, отчество, телефон, факс, электронный адрес;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- издательство, название книги, автора, номер лота, количество заказываемых экземпляров;

ВМЕСТЕ С ЗАКАЗОМ Вы получите бесплатный каталог интересующей литературы: художественной, психологической, оздоровительной.



ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ И ЗВОНКОВ!



**ФЭН-ШУЙ И ЗДОРОВЬЕ.
КАЛЕНДАРЬ НА 2005 ГОД,
ДЕНЬ ЗА ДНЕМ**

Лот 9996

(12,5 x 20 см, 192 стр., обложка)

УЖЕ не один год весь мир обстоятельно изучает законы древнего китайского искусства Фэн-шуй. Но где нам, вечно занятым россиянам взять время, чтобы поставить себе на службу вездесущую и таинственную энергию ци?

Выход есть – этот календарь настоящая практическая школа Фэн-шуй. Достаточно день за днем прожить 2005 год по его урокам, и в вашу жизнь придут здоровье, удача и богатство. И не нужно размышлять, откуда берется благотворная сила ци, вы просто будете управлять ею.

К тому же все уроки в нашей практической школе Фэн-шуй согласованы с чередованием лунных фаз. Это придаст особую силу вашим действиям. Вы сами не заметите, как станете добрым властелином ци. С нашей помощью.



**ЛУНА ПОДСКАЗЫВАЕТ.
КАЛЕНДАРЬ НА 2005 ГОД,
ДЕНЬ ЗА ДНЕМ**

Лот 9997

(12,5 x 20 см, 224 стр., обложка)

КАК много хороших начинаний не удается довести до конца из-за того, что мы беремся за дело чуть-чуть раньше или чуть-чуть позже, чем следовало. А между тем загадочное ночное светило управляет не только морскими приливами. Непостижимое влияние луны оказывается во всех человеческих делах.

Парусные корабли не ходят против ветра, и точно так же нам с вами в больших и малых делах нужно ловить благосклонность ночного солнца. Кто спорит с природой, тот проигрывает. Есть время учиться и есть время лечиться. Есть время действовать и есть время выждать. Проживите этот год, сверяясь с луной, и вы скажете нам спасибо.



М. СТЕБЛИН
«САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ,
ОТСЕКАЮЩИЙ БОЛЬ»

Лот 9995

(12,5 × 20 см, 128 стр., обложка)

САБЕЛЬНИК болотный — щедрый дар Природы. Только сабельнику под силу вернуть здоровье безнадежным ревматикам. Больные полиартритом вновь ощущают радость движения.

Сабельник отлично помогает при раке молочной железы, гипертонии, язве желудка, геморрое и мастопатии. Он даже способен отодвинуть наступление старости!

Книга расскажет и о том, как подобрать правильное питание при лечении суставов сабельником, и какие способы очистки организма повышают эффективность воздействия этой травы, и как сочетать лечение сабельником с дозированной физической нагрузкой. Только комплексное использование целительных свойств сабельника принесет полноценное исцеление.



Н. ЗАБОТИНА
«БОЯРЫШНИК, ИСЦЕЛЯЮЩИЙ СЕРДЦЕ»

Лот 9994

(12,5 × 20 см, 128 стр.; обложка)

БОЯРЫШНИК — одно из лучших растительных средств для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. И сегодня, когда болезни сердца приобретают размах настоящей эпидемии, уникальные целебные свойства боярышника стали особенно востребованными. Недаром в последнее время это растение пользуется такой популярностью!

Автор книги — фармацевт по профессии и травник по призванию — делится с читателями своим богатейшим опытом практической фитотерапии. Простые и эффективные рецепты, логичное и доступное изложение, личные наблюдения и примеры — и все это дополняет внимательный и любящий взгляд автора на мир Природы, возвращающий читателя к истокам природной силы и здоровья Человека.

Серия «Травы спасения»

Н. Заботина

БОЯРЫШНИК, ИСЦЕЛЯЮЩИЙ СЕРДЦЕ

Ведущий редактор *О. Феофанова*
Художник обложки *П. Борозенец*
Художник *Д. Сергеев*

Подписано к печати 10.02.2005. Гарнитура Школьная.
Формат 84 × 108¹/₃₂. Объем 4 печ. л. Тираж 8000 экз.
Заказ № 188.

*Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-93, том 2 — 953000*

ООО «Ареал Принт»,
192242, Санкт-Петербург, ул. Будапештская, д. 11.

Отпечатано с готовых диацозитивов
в ФГУП ИПК «Лениздат»
Федерального агентства по печати
и массовым коммуникациям
Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.



ТРАВЫ СПАСЕНИЯ

Боярышник по праву считается одним из лучших растительных средств для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. И сегодня, когда болезни сердца и сосудов приобретают размах настоящей эпидемии, уникальные целебные свойства боярышника стали особенно востребованными. Недаром в последнее время это удивительное лекарственное растение пользуется такой популярностью в фармакологии и фитотерапии! Автор книги — фармацевт по профессии и травник по призванию — делится с читателями своим богатейшим опытом практической фитотерапии. Простые и эффективные рецепты, понятное и доступное изложение, личные наблюдения и примеры — и все это дополняет внимательный и любящий взгляд автора на мир Природы, возвращающий читателя к источникам природной силы и здоровья Человека. «Вы откроете для себя удивительный новый мир, в котором о вас всегда заботятся и вы никогда не бываете одиноки. Всплываясь в голоса Природы и в собственный внутренний голос, вы научитесь доверять себе и окружающему миру. И станете чуточку ближе к Богу!»

ISBN 5-98670-006-6



9795986700068

интернет-магазин
OZON.ru



30970960

