

Светлана Ильина



ЖИЗНЬ В ЛЮБВИ

СОВЕТЫ
ВРАЧА-ЦЕЛИТЕЛЯ



*Ваша
Светлана Ильина*

Светлана Ильина

ЖИЗНЬ В ЛЮБВИ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=148523

Аннотация

В книге С. Ильиной, врача с 30-летним научно-практическим стажем, содержатся сведения о применении растительных средств при недугах и проблемах в интимной жизни.

Впервые в отечественной литературе предпринята попытка обобщить опыт народной медицины в данной области.

Рецепты и советы автора помогут вам сохранить здоровье и продлить молодость.

Содержание

Вначале немного об авторе...	5
***	8
Бесплодный брак	35
Венерические заболевания	56
Красота цветка, узор листьев, вычурность веток и веточек, мощностъ дерева, шум листвы – все это не только для врачевания тела, но и исцеления души.	64
Рекомендации для мужчин.	324
Рекомендации для женщин	329
ПРИМЕЧАНИЯ	332
Настой.	332
Настойка.	333
Напар.	334
Отвар.	335
Экстракт.	336
Эликсир.	337
Мазь.	338
Эмульсия.	339
Масло.	340
Перечень растений, упомянутых в книге, применяемых для лечения различных заболеваний	341

Растения, расположенные по знакам Зодиака

348

351

ЖИЗНЬ В ЛЮБВИ

Светлана Ильина

"До сих пор о любви была сказана только одна неоспоримая правда, а именно, что "тайна сия велика есть".

А.П. Чехов

Вначале немного об авторе...

Светлана Ивановна Ильина – человек никогда не искавший известности, не любитель саморекламы. Целитель по призванию, а не только по профессии.

Множество людей благодарны ей за оздоровление. Постоянная требовательность к себе и практическая работа позволили ей написать книгу, которая может помочь многим.

Теперь о книге. Самое краткое: ее стоит прочесть, а потом, в случае необходимости, пользоваться ее советами. Книга не обещает чудес. Но изложенные в ней советы и рекомендации, если вы сочтете их нужными для себя, помогут вам вернуть радость одной из прекрасных сторон жизни.

Все мы, в большинстве, просто не умеем беречь то, что дает нам природа. Или неумело этим пользуемся. В потоке пустяков, мелочей, повседневности мы вдруг обнаружива-

ем, что «разваливаемся» и не знаем, с какой детали начать себя собирать. А при разладе интимной жизни возникает не только конфликт с самим собой, но и разобщенность с близким человеком.

И здесь необходима помощь для высвобождения потенциала, который, как правило, используется нами в течение жизни только частично.

Ранее всего прочего нужно избавиться от болезней и укрепить тело.

Древняя мудрость учит: «Прежде чем зажечь огонь, нужно выковать чашу». За этим чаще всего обращаются к специалистам официальной медицины. Они же пользуются арсеналом, созданным современными химическими технологиями. Это часто недоступно, а порой – недостаточно эффективно.

В поисках альтернативных путей автор предлагает обратиться к более доступному миру растений. В нем заложены богатейшие возможности: больной освобождается от телесного недуга и душевной неустойчивости, сохраняет форму, хороший тонус, остается спокойным и уверенным в себе, возвращает утраченный оптимизм и прелесть бытия.

Мир растений богат и необходим людям. Целительная действенность даров лесов, лугов, садов и полей подтверждается многовековым опытом человечества. Но опыт напрасен, если нет стремления им пользоваться. Автор в этой книге призывает обратиться к этому опыту во имя любви.

ЛИТВИНОВ Валентин Борисович, доктор медицинских наук



У человека есть три главные органические потребности, три кита его биохимической жизни. Это потребность в еде (утоление голода), потребность в питье (утоление жажды), половая (сексуальная) потребность, желание, страсть (либидо). Все они заложены в глубинах человеческого организма и все – благо по своей природной сути, потому что они поддерживают жизнь, наполняют ее радостью, дают человеку биологическую и нервную энергию основу его физической и эмоционально-духовной силы.

Сексуальное благополучие организма невероятно важно для общего состояния человека, это один из главных наших биологических двигателей.

Если он работает плохо, хуже работают все другие системы. Как голод ввергает человека в дистрофию, парализует его духовную жизнь, заставляет думать только о еде, так и секс-голод смещает всю систему ценностей, ведет к духовной дистрофии, к болезням.

Как переедание ведет к жировому перерождению клеток, так и секс-обжорство калечит человека, ломает его физическую и духовную жизнь.

Закон "горя и радости" гласит: "горестные, отрицательные чувства замедляют время, радостные, утверждающие – убыстряют его". Вместо того, чтобы медленно выпивать се-

кунды радости, мы опрокидываем их залпом. А отрава горя сочится медленно в нас. Физиологи установили, что странное течение горя и радости рождено самой природой. В минуты радости в человеке царят процессы возбуждения, они ускоряют все ритмы нашего организма и время от этого бежит быстрее. В минуты горя возбуждение погашено, преобладают тормозные процессы, ритмы организма замедляются, и время идет медленно. В такие моменты происходит "отравление" организма, и душевная боль, испытываемая человеком, способствует выбросу в кровь большого количества адреналина, который дает гнетущую физическую тяжесть и усиливает душевные муки. Человеку необходимо научиться снимать "адреналиновую тоску".

Пепельно-серый цвет полыни, нежно-сиренево-фиолетовая окраска астр, сирени, хризантем, сон-травы – вот что поможет вам только одним своим видом.

Прочтите внимательно книгу и вы поймете, что сама Природа "дает" нам советы, как прожить жизнь в любви.

Мир любви неисчерпаем потому, что каждый человек любит по-своему и каждая любовь, хотя и похожа на остальные, но все же неповторима. Говорят, что раны у победителей заживают быстрее, чем у побежденных; что солдаты и влюбленные не болеют. Вероятно, происходит это потому, что организм влюбленных работает с невиданной силой и энергия их куда сильнее, чем у обычных людей. Может быть, любовь действует как вдохновение, мобилизует дремлющие

силы человека, пробуждает их, резко вводит в действие?

Появляется необычное видение. Усиливается острота ощущений, повышается наблюдательность и внимание.

В идеале человек всегда должен быть таким, как в любви, ни грамма его энергии не должно дремать, цепенеть в сонном состоянии. Человек без любви – это ненормально.

По мнению современных ученых, продолжительность человеческой жизни может быть значительно больше. То же самое можно сказать и о любви. Любовь сейчас намного короче, чем она должна быть: жизненные тяготы и состояние нашего здоровья мешают ей и приглушают ее силы. В благоприятном будущем время любви увеличится. И люди поймут, что это за чувство, почему оно так глубоко меняет жизнь человека.

Учиться жить в любви необходимо. К сожалению, этому не учат нигде.

Познание любви идет индивидуально: нельзя "остаться" на повторный курс, пересдать "единицу" (боль, страдание, обиду) на "пятерку" (счастье, радость, блаженство). Главное в любви – быть счастливым и сделать таким того, кого мы любим, и кто любит нас.

Любовь – живая. Она рождается, растет, расцветает. Может заболеть от отсутствия внимания, ласки, нежности, сопереживания. С определенными из этих чувств мы рождаемся, некоторые необходимо воспитывать в себе.

В одном из родильных домов был проведен эксперимент:

пятьдесят мальчиков и девочек трех дней от роду разместили в двух разных палатах, включив магнитофонную запись плача младенца. Мальчишки под этот крик дружно спали, и только несколько из них кряхтели и тревожно сопели.

Девочки же дружно орали даже тогда, когда отключали магнитофон. Чувство сострадания, сопереживания, сочувствия уже было у новорожденных девочек, которые прожили всего три дня. А вот нашим рыцарям и будущим мужьям все это еще надо будет воспитать в себе. Иначе любовь их никогда не окрасится яркими красками, не будет нежной, самоотверженной.

Наши школьные и житейские познания о мужчине и женщине, как правило, ограничиваются половыми различиями. Однако они только вершина айсберга. А ведь мы по-разному относимся к жизненным ситуациям, семье, детям, друзьям, карьере, выбору профессии, оцениваем людей, их поступки; болеем и лечимся.

Недаром в народной медицине существуют "мужские" и "женские" зелья, травы.

Чем больше мы знаем друг о друге, понимаем, тем нежнее, заботливее, теплее наша любовь. Понять друг друга – значит уйти от стрессов, которые разрушают самый прочный фундамент любовных отношений.

Столетиями пишут о любви поэты, философы, ученые, воспевая ее красоту, нежность, необходимость. А о том, что должно способствовать здоровой любви, что может ле-

читать ее, предупредить осложнения или снять их смертельную опасность, написано мало. Мы предлагаем вашему вниманию средства, даем советы, как при помощи того, что растет рядом и доступно каждому, легко приготовить, сделать свою любовь сильной. Природа мудра, и в ней предусмотрено все, что может быть необходимым, полезным человеку.

Надо только учиться читать, медленно листая страницы книги Природы. На них записано все, что способствует долгой, полной любви, жизни.

Природа прекрасна и гармонична с рассветами и закатами, красками юной весны и чарующей прелестью золотой осени, нежной чистой красотой лилии и царственной розы – все это должно стать эликсиром для любви.

"О любви так много песен сложено, я тебе спою еще одну..." Словами этой популярной песни можно начать наше повествование о... жизни в любви.

Долгие годы практической работы дали мне возможность уверовать в истину, которую знают все, но понять ее, принять, осознать должен каждый сам. Истина эта заключается в том, что самая большая ценность на земле быть здоровым. Мы научились лечить сердце, кровеносные сосуды, печень, легкие.

Умеем вырезать, отрезать, вынимать из нашего организ-

ма "лишнее", по мнению хирургов, "делать" новые сосуды, суставы, клапаны... Но не научились сохранять здоровье, не допускать до того, чтобы врачи решали судьбу нашей жизни в часах, днях, неделях и месяцах. Нет у нас врачей "по здоровью". А когда случается с нами беда, тогда мы ищем "светил", таланты, врачей "от Бога", экстрасенсов, колдунов... Во имя здоровья отдаем им не только то, что заработали, но и то, что взяли в долг. Только бы опять мир приобрел свои краски, звуки, и мы радовались тому, что живем и ощущаем красоту жизни.

Менялись окружающая среда, быт, арсенал и тактика ведения войны, наше отношение и восприятие научно-технического прогресса – все привнесло что-то свое, новое в болезни самого совершенного создания природы Человека. К одним болезням можно было приспособиться, к другим – сам организм вырабатывал защиту. Наблюдательность, осторожность, умение сопоставлять, отбирать помогли человеку выжить в борьбе со смертельным врагом – болезнями. Обратив внимание на мир трав, цветов, деревьев, сделав их незаменимыми в жизни, человек победил и нашел природные средства борьбы с недугами. Без зеленых друзей, помощников мы не смогли бы дышать, питаться, лечиться, потому что большая часть пищи поступает от растений, которые отдают человеку то, что синтезировано из воздуха, земли с помощью солнечных лучей.

Пробовала и я лечить химическими препаратами, назна-

чать лекарства, подбирать их так, чтобы было меньше осложнений от лечения химией. Были достижения, профессиональные радости, но больше – огорчений, когда видела результаты своего лечения... Начались поиски выхода из этих "результативных лечений".

Без воздуха человек не может прожить и несколько минут, следовательно – это не путь, а тонкая ниточка, которую могут использовать узкие специалисты для лечения определенных заболеваний, связанных с органами дыхания (методики Бутейко, Стрельниковой). Без воды нельзя прожить несколько дней, "сухие голодовки" дали пищу медикам для выводов о голодании. А вот без еды можно жить без резких изменений в организме до 60 дней. Может быть, здесь путь к поиску лечения, которое помогло бы наладить обменные процессы в организме, заставить его работать в своем, нужном биологическом ритме, чтобы происходило самоомолаживание, настройка в единой целостной системе – человеческом организме?

И не зря наша Земля так богата растениями, которые прежде всего могут быть полезными и только потом красивыми и радовать наш взор.

Умеют же животные находить "свою" траву, которая помогает им излечить себя. Почему бы и нам не поискать для лечения свою травку-муравку, не найти то, что можно съесть сырым?

И чем больше мы узнавали о "секретах" картофеля, свек-

лы, моркови, черемухи, хмеля, яблок (можно, наверное, перечислить почти все, что растет), тем больше преклонялись перед знаниями и мудростью наших предков, которые умели лечить все или почти все. Они не только искали и находили, но еще и оставили это нам, своим потомкам. Природная наблюдательность и желание помочь, избавить от боли и страданий, умножали возможности доморощенных лекарей исцелять без лекарств.

Низкий поклон земскому врачу С.М. Аренскому, оставившему нам мудрый лечебник, в котором нет ни одного лекарства из аптеки. Таких, как он, знатоков деревьев, кустарников, цветов, трав, овощей, фруктов, ягод было, к счастью, много. Нам только надо об этом знать, помнить и себе выбирать то, что кажется наиболее приемлемым.

Доктор медицины Степан Матвеевич Аренский, отец композитора Антона Степановича Аренского, в книге "Домашние лечебные средства", изданной в Санкт-Петербурге в 1912 году, рекомендовал айву, аир, александрийский лист, бадьян, бузину, бруснику... и так можно перечислять до шавеля, хрена, яблок для лечения заболеваний сердечно-сосудистой, легочной, мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, кожных заболеваний, страданий нервной системы. Легче назвать болезни, перед которыми оказывались бессильными земские врачи. Может это опухоли? Но и они не были забыты, и не только скальпель хирурга был на вооружении. Земская медици-

на, ее корифеи, использовали в арсенале лечебных средств овощи, ягоды, фрукты, ароматические травы, все, что растет в садах, огородах, лесах.

Очень жаль, что почти столетие мы не только не использовали все эти разработки, но забыли о них. Много утрачено безнадежно. Надо по крупицам восстанавливать наше бесценное наследство.

Если нам удалось хотя бы немного собрать рекомендаций, рецептур, этим мы обязаны не только старым, забытым книгам, но и пациентам, которые приносили от руки переписанные тетради, десятилетиями передаваемые по наследству. Все, что предложено, проверено многократно. Отбирали, модифицировали рецептуры с учетом времени, современного образа жизни, да и возможностей. Только то, что несомненно полезно и дает высокий лечебный эффект, вошло в настоящую книгу.

В поликлинике можно попасть на прием к врачу урологу, нефрологу, гинекологу, сексопатологу и даже психоаналитику. Только нет такого врача, к которому можно было бы прийти и получить действенную помощь, совет по самой интимной (сексуальной) части жизни. Она невероятно хрупкая, ранимая, в ней одним неосторожным словом можно непоправимо все испортить. В эту сферу человеческих отношений вовлечены, как правило, родители, дети, близкие люди, потери которых невозможно пережить.

Нарушения в интимной жизни, как медленно действующ-

ший яд, не дают о себе знать сразу: становится тяжело, неинтересно жить, затем – все болит, но ничего определенно не беспокоит, и только потом уже так плохо, что дом, работа, отношения в семье, состояние здоровья превращаются в абсолютно неразрешимые проблемы. Из жизни уходит радость, страшит день с его делами.

Не нужна ночь. Хотя любимый человек рядом, его руки, губы, тело не манят к себе, как раньше. А еще не так давно радость ночи была не сравнима с радостью дня. Что заставило забыть это? Почему появляются у супругов две разные постели?

К бесчисленным "почему" должно добавить не менее многочисленные "как" все изменить, исправить. Прежде всего необходимо знать особенности мужского и женского организма, физическое и духовное различия. И обязательно учитывать их при решении сложных жизненных ситуаций. Главное приобретенные знания умножить на понимание, такт, внимание, нежность, заботу. К близкому человеку относитесь так, как вы бы хотели, чтобы относились к вам. Мы все отзывчивы на тепло, заботу и страдаем от нанесенных обид, непонимания, невнимания.

Профессор, доктор наук Цирюльников из Санкт-Петербурга, читая учителям курс лекций по "Этике семейных отношений", предлагал женщинам на практике проверить разные модели поведения супругов. В субботнее утро разбудите мужа и раздраженно расскажите ему, что в доме нет хлеба,

он вам ни в чем не помогает, доставляет только хлопоты. Он уйдет из дома и неизвестно когда вернется, вероятнее всего, без хлеба. Или утренний скандал перерастет в день воспоминаний о всех неприятностях, сопровождающих прожитые годы... Через неделю. Обнимите его, сядьте рядом, скажите ласково: "Солнышко. Радость моя, сходи, пожалуйста, за хлебом. А я пока уберу постели, поджарю, как ты любишь, картошку". Да еще и поцелуйте его. Ворчать будет, но пойдет и может, кроме хлеба, еще принести пряники, с которыми вы любите пить чай! Ласковое доброе слово снимает любое напряжение в семейных отношениях. С позиции силы решать, делать, предпринимать что-либо в семье недопустимо.

Терпение – это фундамент многоэтажного здания семьи. Забота, теплота, нежность в отношениях – этажи дома. Кем и чем заселить наш дом – семью, зависит только от нас. Но, несомненно, перекрытия между этажами – здоровье его обитателей. Иначе он разрушится и под обломками похоронит надежду быть счастливыми в браке.

Постулат Аристотеля о том, что растения имеют душу, но лишены ощущений, сохранялся в средние века и дожил до XVIII столетия, когда Карл фон Линней, дедушка современной ботаники, заявил, что растения отличаются от людей и животных только отсутствием способности к передвижению,

но... она была отвергнута Дарвиным. Согласно формулировке Дарвина, "растения получают и проявляют эту энергию только тогда, когда это дает им какое-то преимущество".

В начале XX столетия венский биолог с галльской фамилией Рауль Франсе развил эту мысль – "растения перемещают свои тела, но... более медленным шагом, чем люди". Не существует ни одного растения, говорил Франсе, без движения; любой рост – это последовательность движений; растения постоянно заняты изгибанием, вращением, трепетанием. Он выдвинул постулат о том, что растения обладают всеми атрибутами живых существ, включая "наиболее бурную реакцию на грубое обращение и глубочайшую благодарность за благожелательство".

Растения могут читать наши мысли и реагируют на них активнее, чем даже на наши действия. Аппарат, именуемый психоанализатором Бакстера, который снимает показания с растений и усиливает их реакции, отмечает, что растения предчувствуют действия, которые могут повредить их листья, и с большей тревогой реагируют на угрозу нанесения им ожога или вырывания с корнем, чем даже на непосредственные действия.

Человек может и должен поддерживать связь с жизнью растений, которые являются живыми объектами, чувствующими, укоренившимися в пространстве.

Они могут быть слепыми, глухими, немymi в человеческом понимании, но они исключительно чувствительные ин-

струменты для измерения человеческих эмоций. Они излучают энергетические силы, которые являются благоприятными для человека.

Хотя растения повсеместно рассматривались как бесчувственные автоматы, в последнее время за ними признали способность воспринимать звуки, недоступные для слуха человека, и различать цветовые длины волн, такие как инфракрасные и ультрафиолетовые излучения, которые не воспринимает глаз человека; они особенно чувствительны к рентгеновскому излучению и телевизионному высокочастотному излучению. Например, если поместить комнатное растение вблизи телевизора, оно возьмет на себя вредные для человека излучения и даже использует их для собственного бурного роста.

Земские врачи знали и рекомендовали иметь в комнате тяжело больного человека много зеленых растений, особенно вьющихся, ползущих по стенам.

Они как бы "забирали" на себя часть боли, страдания человека, становились крепкими, сочными, сильными, ярко-зелеными, быстро росли, радовали глаз...

Больной переставал испытывать нестерпимую боль, легче дышал, лучше работало сердце, легкие, почки, исчезала не только бессонница, но и раздражительность. Так и "выкарабкивались" из тяжелой болезни вдвоем: человек и растение. А если не наступало выздоровление, ведь в жизни все случается, то цветок начинал чахнуть, пропадал, невзирая на хо-

роший уход.

Растения проходят через период активности и пассивности, они полны готовности к реагированию в определенные отрезки времени суток, определенные дни, месяцы, в остальное время они инертны и как бы даже "заморожены".

Весь растительный мир живет в зависимости от движения Земли и ее спутника Луны, в зависимости от планет Солнечной системы. Этим обусловлена сезонность сбора и заготовки тех или иных целебных растений. Есть, например, цветы, травы, которые можно собирать лишь в течение нескольких дней в году для того, чтобы они полностью сохраняли лечебные свойства. Еще одним подтверждением теснейшей связи человека с растениями является тот факт, что знахари собирают одни и те же травы для лечения людей с разным цветом глаз в различное время суток.

Также обязательно надо знать, в каком месяце, при какой погоде, в какое время суток собирать те или иные травы – то ли по росе, то ли при первых петухах, то ли с первым щебетом птиц.

Основным принципом ведунов было: не рви больше, чем тебе надо и не рви тогда, когда не надо, потому что оставшиеся растения потом "отомстят".

Например, огурцы надо собирать только по утренней росе. Если сделать это вечером, то на следующий день на грядке появятся "желтяки". Не способствует здоровому и бурному росту растений также их искусственное "стимулирова-

ние", если постоянно бегать на грядку и заглядывать, интересуясь, насколько там все подросло или созрело.

Морковь, редис, репу надо вынимать из земли двумя руками, рассказывая им, как они полезны. Знахарское искусство также включает в себя всяческие заговоры и приговоры при сборе растений. Для того чтобы растение смогло вылечить, надо попросить у него сил и здоровья и даже разрешения его сорвать. Ни один листик не даст вам той пользы, которой вы от него ждете, если будет сорван человеком, находящимся в состоянии душевной дисгармонии.

Собирать травы и цветы надо только с добрым сердцем и хорошим настроением.

Тогда они с радостью отдадут нам ту энергию, которую в них вселил солнечный свет и животворный дождь.

Конец XX века характеризуется перенасыщением гениальными открытиями химиков и физиков. Не избежал этой участи и человеческий организм.

Возможно, если бы древнего человека стали лечить от болезней методами современной традиционной медицины – это ускорило бы его свидание с праотцами. Но живой организм не может совершенствоваться до бесконечности.

Вероятно, этим вызвано наше горячее желание постигнуть и осознать различные учения наших предков о лече-

нии растениями, осознать природу человека через мир растений. Человек появился на Земле значительно позже растений. Он, как и все живое, родственен растительному миру.

В древней Галлии, Ирландии, Бретани к деревьям относились как к одушевленным существам, их наделяли чертами живых людей. А потом заметили, что и люди чем-то похожи на деревья. Попробуйте в трудную минуту вспомнить родственное вам дерево. Попросите у него силы, терпения и доброжелательности. И вы убедитесь в том, что ваше дерево, даже если вы не встречали его, тонкими энергиями связано с вами неразрывно.

По европейским языческим представлениям, человек сотворен из деревьев, по воле Богов и при их непосредственном участии. Кто знает, какая доля души человека так и не рассталась с растительным миром?

Согласно теософским представлениям о природе души, есть два типа людей. К первому относятся те, кто имеет душу растительную. Люди этого типа сердечны и естественны, для них много значат кровные узы, они любят природу, покой и комфорт. У второго типа – душа животная. Эти люди холодны, предприимчивы, важнее кровных уз для них групповые и духовные связи. Их отношения с природой условны, носят поверхностный характер, они больше тяготеют к урбанизации. В древности, когда городов было мало, их больше влекло к пещерам и пустыням, нежели к оазисам. Неудачные попытки проникнуть в мир идей заставляют их прене-

брегать естественностью окружающего мира. Пастораль растительной души чужда для этих исследователей, изобретателей, революционеров.

Растительные принципы процессов в человеке роднят его с удивительным многообразием флоры. Эта родственность глубоко запрятана в его физиологии, с одной стороны, и в природе души – с другой. Определенные типы людей связаны с конкретными видами растений. На этом и основаны гороскоп друидов и цветочный гороскоп.

В первые века нашей эры в жизни многочисленных племен, населявших Северную Европу, особую роль играла каста жрецов-друидов. Они были не только священнослужителями, но и врачевателями, летописцами. Друиды обладали тайным знанием, дававшим им власть над людьми. Они считали, что каждому сроку рождения соответствует свой "знак" – дерево или кустарник, которые и являются покровителями и "определителями" свойств людей, рожденных под их знаком.

У всех народов, населяющих земной шар, можно найти притчи, связанные с растительным миром.

А ведь легенды и сказания никогда не возникают на пустом месте. В их основании обязательно лежат реальные события или факты, облеченные романтиками из народа в поэтическую форму. Несомненно, существует незримая биоэнергетическая связь между человеком и растением. Почему у одних людей срезанные цветы стоят неделями, а у других

вянут от одного лишь прикосновения?

Очевидно, что все мы интересуемся любимыми гороскопами, потому что человеку свойственно интересоваться всем, что касается его лично. Может быть, не следует пренебрегать связью, которую мы имеем с космосом через родственные нам деревья, цветы, кустарники, травы. И если вашим деревом является картас южный или ваш цветок – горечавка желтая, попытайтесь найти в энциклопедиях иллюстрации, чтобы хотя бы в воображении связаться со своим растением, представляя себе его цвет и силуэт. Особенно эта связь необходима в минуты душевной слабости, разлада или непокоя, когда кажется, что судьба отвернулась от нас и одиночество овладело нами.

Отдельной темой стоит обширное учение о лечении при помощи растений, создаваемое на протяжении всего существования человечества каждым народом.

В наше время многие стали увлекаться фитотерапией и другими природными лечениями. Это прекрасно. Но при выборе лечения желательно учитывать свое соответствие представителям растительного мира.

Не пытайтесь при лечении какого-либо заболевания пить траву, запах и вкус которой вы переносите с трудом. Она вам не поможет. Если ваш организм протестует, не пытайтесь внушить ему, что это полезно. Значит этот вид лекарственного растения ему не подходит. Природа так щедра и многообразна, что вполне можно подобрать себе то, что с

удовольствием воспринимается на вкус, на цвет и запах, да и лечение будет эффективным.

Не пугайтесь, если вдруг замечаете, что с течением жизни ваши вкусы и пристрастия меняются, если в молодости вам нравились яркие, вычурные цветы, а в зрелом возрасте вдруг стали милы васильки или незабудки. Это закономерно.

Природа, сотворив человека, создала также и все то, что способно помочь ему жить и чувствовать себя здоровым. В растительном мире мы можем найти лекарства от всех болезней. Давно известно, какими травами поддерживать сердце, "чистить" печень или почки. И всегда стыдливо замалчивается необходимость тщательно следить за здоровьем в сексуальной сфере. Все, что выше пояса мы лечим с удовольствием и даже любим поговорить об этих болезнях. Но почему-то десятилетиями женщины не обращают внимания на болезненные и длительные менструации или наличие выделений? А ведь это может послужить ранней симптоматикой онкозаболеваний. Такое беспечное отношение к своему организму может привести к появлению на свет болезненного потомства, а также отсутствию в преклонном возрасте покоя и здоровья, способных унести многие заботы и проблемы, открыть красоту и совершенство растительного и животного мира.

Очень не многие смолоду заботятся о достойной старости. Некоторые матери отказывают себе во всем, чтобы побольше уделить времени и материальных средств для воспитания

детей, забывая о том, что наплевательское отношение к собственному здоровью может потом лечь тяжелым бременем на плечи тех же детей. Никакие органы не расплачиваются так серьезно за ошибки молодости, как органы половой сферы, лечение которых требует продолжительного времени.

Как показывает практика, повальное увлечение антибиотиками при лечении некоторых заболеваний сексуальной сферы имеет свои недостатки.

Излечивая болезнь, антибиотик остается в организме, своими "осколками" вмешиваясь в работу кишечника и некоторых других жизненно важных систем человеческого организма. Безусловно, существуют стадии заболеваний, когда не обойтись без жесткого медикаментозного вмешательства. Но если вовремя установить диагноз, этого можно избежать. И чем раньше, тем лучше.

Гинекологические и венерические заболевания не из тех, которые можно "переждать" или "перетерпеть". Развиваясь, они все более углубляются и становятся все более трудноизлечимыми, что чревато тяжелой патологией.

Еще до начала открытия эры антибиотиков травники и знахари пытались лечить венерические заболевания. И надо сказать, небезуспешно. Ибо Матушка-Природа, создавая человека, населила леса, поля, степи и болота растениями, которые помогают исцелиться практически от любых болезней.

Почти все, чем страдает человек, может быть излечено при помощи даров природы.

В последние годы многие думающие специалисты в области гинекологии и урологии стали обращаться к вековой мудрости народной медицины. В старые времена, особенно в Германии, широко была распространена потомственность среди аптекарей. Ведь не напрасно так тщательно хранились веками, переходящие от отца к сыну, от бабки к внучке, семейные секреты приготовления тех или иных блюд, лекарств, настоев трав. Ибо только знания, проверенные опытом, имеют вечную, непреходящую ценность. Вот почему знахари, целители так стараются беречь и передавать знания, полученные от предков.

Наша беда в том, что мы привыкли лечиться "свирепо", не задумываясь над тем, что одно и то же лекарство от одного заболевания может быть неприемлемо для двух различных людей. Потому что все мы по-разному сложены генетически, и каждый организм обладает своими особенностями и склонностями к тем или иным заболеваниям, которые нельзя не учитывать при индивидуальном подборе лекарственного препарата или лечения. Услышав, что кому-то что-то помогло, мы поднимаем на ноги всех знакомых, пытаемся достать такое же лекарство. И тем лучшим оно нам кажется, чем сильнее и "импортнее". Стоит ли забывать о том, что существует интересная вещь, как генетическая память рода, именуемая интуицией? Все мы обладаем ею в той или иной степени. И не напрасно следуем ее велению, пренебрегая многими законами логики и здравого смысла. Интуиция

– это избирательность во всем: в еде, в одежде, в выборе цвета обоев или места отдыха. Одному для расслабления нервной системы хочется походить по лесу, другому – посидеть у воды, третьему – провести время у горящего камина. На свете почти не существует людей, которым все равно, что есть, во что одеваться, с кем дружить, кого любить. Все это также касается наших болезней и их лечения.

В предлагаемой вниманию читателей книге, автор попытался описать некоторые свойства растений, обладающих лечебным эффектом при восстановлении здоровья интимной сферы, но просит не забывать о том, что индивидуальный подбор трав или плодов растений должен исходить от сердца того, кто решил испробовать это лечение на себе. Выбирая из этой книги лекарственное растение для себя, можно выписать все, что соответствует вашему заболеванию, а затем постараться прочувствовать, на какое из этих слов больше откликается ваша душа, от чего вам теплее: от фиалки или пиона, от жасмина или жимолости. Не бойтесь положиться на свое чутье, оно вас не обманет. А если все-таки выбор сделать трудно, отдайте предпочтение тому растению, которое характерно для местности, где родились вы или ваши родители. И старайтесь не останавливаться на рецептурах, которые могут показаться вам более простыми в приготовлении,

но не подходящими вашему организму.

*"Любви все возрасты покорны,
Ее порывы благотворны..."*, –

сказал великий Пушкин и даже не подозревал, насколько был прав.

Потому что любовь – единственная из всех сфер человеческого общения, которая представляет собой удивительное сплетение духовного и физического наслаждения и дает ощущения наполненности жизни смыслом и счастьем.

Прекрасно, когда она основана на межличностной эмоциональной гармонии, на стремлении доставить радость другому. Но природа ее такова, что в ней непрерывно соединено психологическое и физиологическое. Не так уж часто встретишь семейную пару, в которой идеально сочетаются истинная душевная нежность с абсолютной гармонией интимных отношений. Безусловно, секрет отношений любой счастливой пары лежит в сфере эмоционально-психологической. И как бывает обидно, когда два любящих существа вдруг обнаруживают некоторые проблемы, омрачающие прекрасные минуты физической близости. Нередко, вырастая из пустяка, они могут безмерно разрастаться в сознании человека,

проникать во все другие сферы его жизни. Тогда "догоняют" болезни, особенно остро воспринимаются неприятности на работе, ухудшаются отношения с другими людьми. Между тем, часто подобные "комплексы" связаны с простой неосведомленностью, незнанием своего тела, биологической природы функционирования мужского и женского организма.

К сожалению, нам не дано узнать всего, что накопило человечество во многих областях науки и культуры. Человеческий мозг не настолько совершенен, чтобы в течение короткой земной жизни постигнуть и упомнить все, что запечатлено в миллиардах томов, хранящихся в библиотеках мира. Но есть знания, без которых не обойтись ни одному из нас.

Очень редко, например, мужчины догадываются сопоставлять сексуальную активность женщины с определенными фазами менструального цикла. И довольно часто незначительное нарушение потенции принимают за катастрофу, закрепляя таким образом патологический условный рефлекс. Мнимые сексуальные расстройства у мужчин и женщин, возникающие в результате каких-либо внешних однократных или хронических психотравмирующих воздействий, часто закрепляются по принципу невроза – ожидания неудачи. При последующих попытках полового сношения возникает установка на скорейшее достижение полового удовлетворения у партнера или у себя, которая сопровождается тревогой относительно возможного безуспешного окончания. При этом возникает тягостная напряженность, пре-

пятствующая свободной реализации полового рефлекса.

И если по какой-нибудь причине у одного из супругов появилось снижение потенции, влечения, переживания оргазма, что тогда? Конец семье?

Развод? Поиск нового партнера? Измены? Часто сопутствующие им "постыдные" болезни? Глубокие чувства супружеского долга, любви, уважения, привязанности в такой кризисной ситуации должны предупредить от поспешных выводов и поступков.

Ну а самое лучшее лечение это то, без которого можно обойтись. Нет болезней "неприличных". Есть болезни тяжкие и неизлечимые, когда они запущены. Не напрасно ведь нашему организму дано отправлять такие акты как пищеварение, дефекация, мочеиспускание. Но самый таинственный, загадочный, прекрасный и не изученный до конца еще ни одним ученым – половой акт.

Единственный, который человек не может совершить в одиночку. Так заложено природой: мужчина и женщина нужны друг другу. Частенько люди бросаются в крайности и превращают этот великий дар либо в разгул, либо пренебрегают им, исполняя супружеские обязанности исключительно из желания сохранить семью, удовлетворяя потребности супруга, забывая о том, что это всегда прекрасно и здорово, если в этом процессе участвуют и душа, и тело. Индусы считают, что каждому человеку полагается съесть определенное количество пищи. И чем быстрее он это сделает, тем раньше

умрет. Японские ученые утверждают, что количество половых актов для мужчины тоже определено.

Можно израсходовать за 3 года все "мужские" силы и вкаться в глубочайшую форму импотенции, из которой уже не вытащат никакие специалисты, или радовать себя и любимую долгие годы.

Нельзя вылечить болезнь, сразу съев целую упаковку таблеток или приняв в один день десять сеансов массажа. Может, правы индусы? Не стоит обжираться, лучше смаковать.

Автор сочтет свой труд небесполезным, если составленные рекомендации помогут любящим обрести полную гармонию интимных и духовных отношений, счастье и здоровье.

Не стоит забывать, что любовные отношения всегда возникают между двумя людьми, каждый из которых обладает индивидуальным гормональным балансом, собственной половой конституцией, неразрывно связанной с телосложением и темпераментом, определенными психосексуальными установками.

Также, как на почве неудачных попыток сексуального сближения происходят некоторые из самых конфузливых, разочаровывающих и печальных событий нашей жизни, так и самые прекрасные и потрясающие из них ассоциируются с радостным гармоничным общением.

И только от нас зависит, каким оно будет.

Создавая эту книгу, автор надеялся помочь многим лю-

дям справиться с проблемами очень тонкой, интимной и важной сферы, заболевания которой доставляют много неприятных минут, душевного терзания из-за стыдливости, которую так трудно порой преодолеть, чтобы обратиться к специалисту.

Бесплодный брак

В подавляющем большинстве случаев беременность наступает в первые два года после замужества. Так что под понятием бесплодный брак следует понимать такое состояние, при котором беременность не наступает в течение двух первых лет нормальной половой жизни без применения средств предохранения. Бесплодный брак наблюдается приблизительно в 10-20% случаев, что является наиболее частой причиной расторжения брака.

Бесплодие может быть связано с пороками развития половой системы, повреждением половых органов обоих или одного из супругов, эндокринными нарушениями, тяжелыми интоксикациями и общими заболеваниями организма, психическими, неврологическими расстройствами, хроническими воспалительными заболеваниями половых органов. Определенную роль играют генные, хромосомные и иммунные факторы. Бесплодие не самостоятельное заболевание, а является симптомокомплексом различных заболеваний организма. Среди причин женского бесплодия воспалительные заболевания занимают одно из первых мест.

Попробуйте те средства при бесплодном браке, которые предлагает нетрадиционная медицина.

Пациентка, 27 лет, лечившаяся от ожирения, страдала от бесплодия, проходя уже четвертый по счету курс лечения у гинекологов. Для того чтобы нормализовать работу гормональной системы, в диету были включены фитогормоны. Орехи стали повседневной пищей, их также добавляли в салаты, соусы, начинки для пирогов. Ежедневно пациентка съедала гранат или выпивала 1/3 стакана гранатового сока. Успешно применяла шалфей как приправу для салатов, рыбных и мясных блюд. Следуя совету "старины глубокой", с любовью ухаживала за фикусом, обращаясь с ним как с одушевленным существом. В начале весны собрала и поставила в спальню ивовые веточки. Целенаправленное применение индивидуальных кулинарных рецептов, фитогормоны фикуса и ивы, огромное желание стать мамой дали положительный результат. Через полгода наступила долгожданная беременность.

Еще двоим пациенткам удалось помочь избавиться от бесплодия, порекомендовав им употреблять в пищу как можно больше щавеля и шалфея, и не только в виде зеленого борща

или питья, а также в качестве начинки для пирогов, добавляя их практически во все овощные блюда.

Воспаление яичников Анатомическое строение яичников таково, что они надежно защищены от микробов. Чаще всего воспалительный процесс на яичники переходит с соседних органов или возникает при нагноении опухоли яичника, редко бывает самостоятельно. Как правило, воспаление яичников – это воспаление маточных труб. У женщин появляется слабость, нарушаются сон, аппетит. Внезапно повышается температура (до 40 С), бьет озноб, выступает холодный пот, вначале резкая, затем пульсирующая боль внизу живота, СОЭ может "подскочить" до 80 мм/ч.

В острой стадии без лечения у специалиста не обойтись. В подострый и хронический периоды желательно лечиться народными средствами, проверенными столетиями, чтобы избавиться от воспаления без применения антибиотиков.

Лечение должно продолжаться до полного рассасывания воспалительных образований в области придатков. Если это вовремя не сделать, то будут осложнения – бесплодие, вне-маточная беременность, невынашивание плода.

Этим можно испортить семейную жизнь, превратив ее в ожидание и надежды, которым не суждено будет исполниться.



На протяжении нескольких лет наблюдалась пациентка, 36 лет. У нее был нефрит, мочекислый диатез и все это на фоне огромного желаяния – иметь ребенка. В прошлом (в лет 20) был воспалительный процесс в яичниках, маточных трубах, лечение было эпизодическим, и считать себя здоровой в этом плане женщина не могла. Два раза в год она отправлялась на "сохранение беременности", эта функция, к счастью, не была нарушена. Но каждый раз возвращалась из больницы подавленной, без желаяния лечить почки, заниматься собой. С новой беременностью появлялась новая надежда на рождение ребенка, на "новую" жизнь.

Вот мы и начали "новую" жизнь. Лечение воспаления сопровождалось применением Иван-чая, молочая, папоротника, терна, черемухи, фенхеля с травами для лечения бесплодия (горицвет кукушкин, лаванда, зверобой, шалфей, щавель). Изобретательность в блюдах, соусах была обоюдной.

Кулинарные книги разных стран изучали вместе. Результат наших стараний запечатлен на фотографии, на которой очаровательный малыш сидит на плечах отца. Каждый день я вижу эту фотографию у себя на рабочем столе, она мне служит напоминанием о том, что если очень постараться, то можно сделать себя счастливой и относительно здоровой.



Одна из пациенток, проходившая лечение по поводу дискинезии желчных путей, жаловалась на постоянную слабость, слезливость по любому поводу, при отсутствии каких-либо болевых ощущений. Во время одной из бесед выяснилось, что ее донимают обильные бели, которые являются продуктом воспалительных процессов женской половой сферы. Пациентка утверждала, что прошла курс лечения у гинеколога, но, по-видимому, он был проведен недостаточно тщательно. Из нескольких перепробованных нами видов растений выбор был остановлен на степном колокольчике. Уже через неделю употребления колокольчика в виде чая и средства для спринцевания стало очевидно, что наступает улучшение состояния.

Климакс Обязательно надо остановиться на климаксе. Прежде всего следует говорить о знаниях этого периода жизни у мужчин и женщин. Непросвещенная сексуальность у большинства людей приводит к более раннему, преждевременному угасанию функции. Долгота сексуальной жизни намного короче человеческой. Особенно касается это женщин. Многие из них к 45-50 годам считают, что у них уже все в прошлом, и к вреду для себя и своих мужей, покидают стезю физической любви.

Просвещенная сексуальность сопровождает человека до

старости, и это естественно, нормально. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 60% людей старше 60 лет и четверть людей старше 70 лет пользуются благами любви в полном объеме. Врачи считают, что такое "долголетие" полезно для здоровья, нервов, для самочувствия человека: оно отдаляет старость, отодвигает болезни и, сохраняя бодрость, дает новую энергию.

Необходимо не превращать свою жизнь и жизнь близких в страдания, скандалы, болезни, а попытаться осмыслить, что с вами происходит, определить основное и попытаться от этого избавиться или исправить.

Своим пациентам, которые приближаются к сложному периоду жизни осени, стараемся объяснить почему в меню должно быть много овощей (свеклы, моркови, сельдерея, пастернака, петрушки), советуем запастись и сохранить их не только на зиму, но и весну. То же касается и грецких орехов. Они должны сопровождать всю нашу осень жизни, тогда она будет долгой и наполненной радостью сексуальной жизни.

Желание не проходит с годами. Не торопитесь считать прожитые годы и списывать себя в "тираж". Джон Лили, английский писатель XVI века, в своем романе "Анатомия остроумия" писал: "Подобно тому, как миндальное дерево в старости больше плодов приносит, так и любовь становится тем

нужнее, чем она старше. Так же с любовью бывает, как с виноградником, ибо от молодых лет вино обильное, а от старости – лучше; так же первая нежная любовь пышнее щеголяет цветами, но любовь испытанная десятилетиями сладчайший сок источает".

Советуем внимательно просмотреть растения, которые можно использовать как возбуждающие средства, витаминные, противовоспалительные при климаксе.

И как поется в одной из полюбившихся песен из популярного кинофильма "Служебный роман", "... осень жизни, как и осень года надо благодарно принимать...".

Сексуальные расстройства у женщин Сексуальная функция женщины включает половое влечение (либидо) и половое возбуждение, заканчивающееся оргазмом. Половое влечение обусловлено половым инстинктом и проявляется в желании взаимной близости с лицами противоположного пола. Одно из ранних проявлений полового влечения – возникновение интереса к противоположному полу, которое носит платонический характер и направлено на своего сверстника. А желание интимной близости развивается в процессе половой жизни и часто после рождения первенца.

У подавляющего большинства женщин желание к интимной близости наступает в результате предварительной ласки и в отличие от мужчин имеет узкую направленность на определенное лицо. Как правило, половое влечение более развито у жизнерадостных и общительных, чем у замкнутых по

характеру женщин. Либи́до у женщин достигает максиму́ма примерно к 30 годам, удерживаясь на стабильном уровне до 55 лет и затем очень постепенно снижается. У рожавших несколько раз половое влечение удерживается значительно дольше, чем у малорожавших или нерожавших. Раннее снижение желания наблюдается у женщин, имевших в прошлом болезненные менструации.

Закономерное снижение полового влечения отмечается после 60 лет.

К сексуальным нарушениям относятся: фригидность, нимфомания, болезненный половой акт, выраженный болевой синдром, частичное или полное отсутствие оргазма, патологические поллюции, чрезмерная мастурбация.

Пациентка, 42 лет, лечилась от калькулезного холецистита. Боли в правом подреберье преследовали ее постоянно, вместо косметики в ее косметичке была "мини-аптека". Лечение было почти безуспешным. Пациентка тяжело шла на контакт, ее все раздражало, вызывало тревогу. По крохам, оброненным ею, можно было составить ее сексуальную характеристику.

Привыкнуть к боли невозможно. К близости с мужем относилась как к самой тяжелой повинности, ожидая от нее прежде всего – боль.

Мы постарались неназойливо, но постоянно вводить в ее диету: калину, кофе, мяту, мелиссу, петрушку, сельдерей, тмин, щавель, хрен, укроп.

"Сняли" боли, идущие от желчного пузыря и печени. Психотерапия была направлена на культ дома, семьи, будущего, когда вырастут дети... И пришло к этой женщине счастье от близости с любящим ее человеком, здоровье поправилось.

Нарушение менструального цикла Во все времена одним из наиболее заметных и главных симптомов разбалансировки в работе женской половой сферы считалось нарушение менструального цикла, слишком обильные или слишком скудные месячные.

Многие женщины (в силу особой стыдливости или пренебрежительного отношения к собственному здоровью) склонны к игнорированию этого факта. Но это лишь первый звоночек, возвещающий о зарождении в организме весьма серьезных гинекологических заболеваний. Для их возникновения существует немало объективных и субъективных причин. Но стоит выделить, пожалуй, две основные группы. К первой относятся последствия негармоничности сексуальной жизни, которая наблюдается не только у одиноких людей, но и у членов вполне благополучных, на первый взгляд, семей. Существует множество способов нормализации этой прекрасной сферы человеческой жизни. Но, в принципе, каждая женщина, от природы обладающая интуицией, сама находит индивидуальные способы решения этой проблемы,

если понимает, насколько важны гармоничные супружеские отношения.

Однако есть и другие причины возникновения нарушений: это скудное питание в детстве, отсутствие достаточного количества свежего воздуха, слабая работа селезенки, плохое кроветворение и многое другое. И вот тут на помощь приходят созданные Природой растения. Задача человека – из всего многообразия выбрать виды, способные оказывать исцеляющее действие.

В таких случаях, в зависимости от сезона, мы рекомендуем добавлять в пищу: лепестки астры, кислицу, зверобой, калину, крапиву, апельсины, мандарины, морковь, мяту, свеклу, землянику, подорожник, рябину, тыкву.

Мы предлагаем своим пациентам постичь искусство приготовления подлив, соусов, заправок, что, к сожалению, почти не практикуется.

За помощью обратилась молодая женщина, 28 лет, с удивительно красивыми, широко распахнутыми фиалковыми глазами, но с очень грустным взглядом. Жалобы на боли в желудке, кишечнике, позвоночнике; сниженную работоспособность, постоянные и изнуряющие бессонницы. Назначенные рекомендации скрупулезно выполнялись, а результат от проводимого лечения не наступил. Глаза оставались груст-

ными, жалобы – прежними. На вопросы, связанные с образом жизни, взаимоотношениями в семье, с мужем, ответы всегда были уклончивыми и не давали никакой информации. Хотя было очевидно, что причина подавленного состояния, болей "везде" и "всегда" была явно не в желудке, печени, кишечнике, почках, позвоночнике.

Назначения меняли еженедельно, в меню присутствовали растения, обладающие свойствами фитогормонов (бузина, гранат, орехи грецкие, лещина, шалфей).

Постепенно выяснилось, что любимые продукты питания – это творог, молочно-кислые продукты, мучные изделия. Мы предложили в творог, сырники, запеканки, вареники, коржики, пирожки, булочки добавлять тмин. Это понравилось домочадцам, а главное, повеселели глаза у нашей красавицы: исчезла боль, нормализовался сон, даже стали сниться цветные сны; появилась работоспособность, а главное – ночь стала желанной. Хотелось хорошо выглядеть, быть модно одетой, причесанной. Поправилось здоровье.

Все это подтолкнуло автора к более детальному, тщательному изучению растений с гормоноподобными свойствами, а также поиску старинных, забытых рецептур. И как результат – появились новые "авторские" рецепты.

Длительные кровотечения изматывают настолько, что си-

ды, как бы покидают женщину. Ее ничто не радует, она ничего и никого не хочет, жизнь – это переползание из одного дня в другой, а дни похожи один на другой, как близнецы; ожидание мензоса, это ожидание слабости, изнуряющих забот, связанных с этим болезненным состоянием.

Лечилась молодая женщина, у которой с детства был комплекс "толстушки". Об этом ей постоянно твердила мама. В школе она старалась быть незаметной, не привлекать к себе внимание, не ходила на вечера, стеснялась молодых людей. И очень не любила себя за полноту, постоянно "сидела" на различных диетах. Успехи были почти незаметны для нее и окружающих.

Замуж вышла за того, кто позвал, не мечтая о любви, радуясь тому, что замужем. Менструация была нерегулярной, что постоянно держало в напряжении: беременна или нет. Потом мензос стал обильным, болезненным.

В лечении применялись настои и чай с клевером, пижмой, полынью, ромашкой, рутой. Спринцевание этими же травами шло параллельно. В диете в большом количестве использовали свеклу, морковь, капусту, орехи, сельдерей. Результаты радовали врача и пациентку, она "подарила" врачу два пуда своего веса, превратившись в длинноногую красавицу. Исчезли все неприятности, связанные с менструальным цик-

лом.

Эрозия шейки матки Разрывы шейки матки во время родов, травма шейки во время аборта, опущение и выпадение матки, нарушение менструальной функции, хронические воспалительные процессы вирусной и трихомонадной этиологии, бели приводят к нарушениям эпителия, возникновению эрозии шейки матки. Клинические проявления незначительные, жалобы неспецифические; кроме незначительных болей внизу живота и в пояснице, слабости, общего недомогания, женщины отклонений не ощущают. Только гнойные, слизисто-гнойные выделения из влагалища могут привести женщину в кабинет гинеколога. А если повышается температура, увеличивается СОЭ, изменяется картина крови, то необходимо пройти медикаментозное лечение. Через 5-7 дней такого лечения, состояние может улучшиться, что может успокоить. Но... процесс в шейке матки не останавливается, а вовлекает брюшину, окружающую клетчатку, сосуды, что в дальнейшем приводит к онкологическим заболеваниям.

К медикаментозному лечению не только нужно, но и необходимо добавить то, что оставила нам народная медицина. А часто она может быть единственным средством лечения при непереносимости антибиотиков, химических препаратов, аллергии.

Мы в своей практике используем: анис, календулу, лук репчатый, облепиху, тмин, чистотел, чеснок. Добавляем их в пищу, делаем чай, настои; обязательно тампоны и микроклизмы с некоторыми из указанных препаратов.

Для этого необходимо из ваты сделать тугий тампон, привязав к нему нитку.

Вложить во влагалище тампон, пропитанный водой с облепихой, тмином, чистотелом, чесноком (из расчета 2 капли на столовую ложку кипяченой воды). Эту процедуру желательно проделать после клизмы или дефекации на 2-3 часа, затем тампон за нитку удалить. Курс лечения 10-13 раз через день.

Анис, облепиха, тмин – это вкусно; без чеснока не обходятся салаты, первые и вторые блюда; даже сливочное масло и творог с чесноком способствуют лечению.

Импотенция Неполადки, сбои в потенции невероятно травмируют мужчин, их комплексы при этом могут быть колоссальными. Они не хотят жить. Все для них меркнет.

А надо так мало и так много – вернуть веру в себя. Помочь в этом лучше всего не словами, а делами. Мужчины могут справиться почти со всеми своими недугами, кроме потенциальных. Недаром Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) назвала XX век – "веком импотенции". Бороться

с этим недугом можно нежностью и теми продуктами, которые восстановят то, что плохо поддается медикаментозному лечению.

Молодой мужчина, высокого роста, прекрасно развит физически, страдал тяжелой формой импотенции, именуемой "комплексом брошенного мужа". Желание материально обеспечить семью и поездки на север для работы вахтовым методом привели к тому, что у жены появился другой мужчина. После бракоразводного процесса у него стали возникать явления импотенции, при которых либо половой акт был чрезвычайно коротким, либо эрекция пропадала вовсе при приближении к женщине. К таким серьезным нарушениям привело то, что больной посчитал себя сексуально несостоятельным и виновным в своей семейной драме, хотя до этого все органы были здоровыми и функционировали прекрасно. В течение 7 лет он пытался излечиться от импотенции при помощи массажа простаты, инъекций витаминами и гормонами, физиотерапевтическими процедурами. Но стабильный и устойчивый результат наступил только благодаря систематическому употреблению в пищу возбуждающих средств растительного происхождения.

Настойку корня калгана и пиона рекомендовали принимать ежедневно в течение нескольких месяцев. В зависимо-

сти от сезона из меню не исчезали: дыня, лук, петрушка, орехи, тыква, из которой готовили не только каши, но и оладьи, начинки для пирогов, налистников, сырники, котлеты. Ежедневно, на протяжении нескольких месяцев, утром и вечером пациент обязательно употреблял по 1/2 стакана тыквенного сока. В большом количестве в пищу использовали лук, а творог с чесноком, укропом и тмином стал любимым блюдом.

Через 8 месяцев появились обнадеживающие результаты.

Простатит Предстательная железа или простата (от греческого *предстоять*, выдаваться вперед) является одной из желез половой системы мужского организма. Располагается в нижне-передней трети малого таза, под мочевым пузырем, между лобным сочленением и прямой кишкой, представляет собой непарное, имеющее форму каштана, образование. Расположено в месте, где у мужчины соединяются половые и мочевые пути.

Величина предстательной железы колеблется в довольно значительных пределах в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей организма. Роль этой железы для нормальной деятельности мужского полового аппарата весьма значительна. Недаром простату называют "вторым сердцем мужчины". А сердце, как известно, надо беречь. Предстательная железа имеет две различные по своей функциональной значимости части. Мозговую часть или внутреннюю железу, которая находится под влиянием женских половых

гормонов, и кортикальную или "мужскую", функция которой – активизация сперматозоидов и увеличение объема спермы.

С функцией "женской" части предстательной железы не все еще ясно, по-видимому, она ответственна за образование эстрогенов в мужском организме. А вот к моменту наступления климактерического периода у мужчин, когда происходит сдвиг в сторону преобладания "женских" гормонов и уменьшения "мужских", то происходят изменения в характере, поведении, даже изменяется фигура в сторону увеличения массы тела. Неспецифический простатит занимает одно из первых мест среди генитальной патологии мужчин.

За последние 20-25 лет частота заболеваемости простатитами заметно возросла.

При остром простатите главными симптомами являются боли в области предстательной железы, озноб, повышение температуры тела, патологические изменения в моче. В клинике первичного хронического простатита преобладают функциональные нарушения – импотенция, "несостоятельность", неярко выраженный болевой синдром и невроз. "Несостоятельность" приводит к семейным дисгармониям, разводам, бездетным бракам.

Пациент, 30 лет, жаловался на боли в поясничной области (остеохондроз), хронический нефрит, цистит (анализы

мочи были далеки от нормы), быструю утомляемость, отсутствие аппетита. На прием всегда приходил с заботливой, внимательной женой. В прошлом пациент занимался большим спортом. Он был уверен, что обладает железным здоровьем. Лет восемь назад, в Ялте, во время осенних сборов по плаванию, впервые появились неприятные, болезненные ощущения внизу живота, промежности, боль отдавала в ноги, но... нельзя было подвести тренера, команду. Преодолевая боль, интенсивно тренировался, почти отлично выступил на международных соревнованиях, после которых последовала... больница. Диагнозы добавлялись с каждым новым обследованием. Состояние здоровья, невзирая на периодические лечения амбулаторно и в стационаре, не улучшалось. В прошлом остался большой спорт.

Учитывая безрезультативность лечения, отсутствие детей, решила попробовать лечить без лекарств предполагаемый, нелеченный простатит.

Первым, обязательным условием был ежедневный прием супругами сока (морковь, свекла огурцы в одинаковом соотношении), благо тому способствовало время года (июль-октябрь). Ежедневно по столовой ложке, дважды, через 30 минут после еды они принимали толченое семя крапивы двудомной, разведенное белым виноградным вином (столовая ложка семян на стакан вина). Через месяц пациент стал принимать семя крапивы с мелко нарезанным репчатый луком (в равных пропорциях), разведенным сырым яичным желт-

ком, по одной чайной ложке в вечернее время, обязательно после еды.

Одновременно, во все блюда, в большом количестве добавляли репчатый и зеленый лук. В меню супругов появились луковые пироги, жаркое, салат.

Лечение, которое оказалось успешным, продолжалось три месяца. Исчезли боли, бессонница, анализ мочи нормализовался, появилась половая активность. Через год на моем рабочем столе добавилась еще одна фотография очаровательного малыша.

Тысячелетия народная медицина отбирала, улучшала уже имеющиеся "находки" в лечении простатита, от всего растущего, цветущего и плодоносящего на земле. Выбирайте, находите в книге то, что вам покажется полезным в лечении простатита и не "доводите" его до хирургического лечения.

Аденома предстательной железы При профилактических осмотрах аденому предстательной железы обнаруживают у 10-50% мужчин старше 45 лет. По данным некоторых авторов, расстройство мочеиспускания наблюдается у 24,7% мужчин 50-69 лет и у 53% мужчин в возрасте 60-70 лет.

Аденома предстательной железы развивается из рудиментов периуретральных желез, располагающихся между слизистыми и мышечными слоями предстательной части мочеис-

пускательного канала.

По мнению ученых, разрастание желез происходит в результате угасания гормональной функции половых желез, но истинный механизм образования опухоли окончательно не изучен. Ведь инволюция эндокринной функции половых желез происходит почти у всех мужчин, однако аденома встречается только у части, а в последнее время наблюдается и у мужчин молодого возраста.

Аденома предстательной железы – доброкачественная опухоль, но сколь долго будет такой оставаться? Перейдет ли в раковое состояние? Станет ли злокачественной? Лучше все эти вопросы не проверять практически и не допускать появления аденомы и бороться с ней, как только наступают ее первые проявления – расстройства мочеиспускания.

Симптоматика аденомы отличается многообразием проявлений. В одних случаях может протекать длительное время бессистемно, в других – на фоне незначительного расстройства мочеиспускания внезапно наступает острая задержка мочи. У большинства – типичные симптомы. Это расстройства мочеиспускания – ослабление, прерывистость струи мочи, учащенные позывы, особенно в ночное время; может появиться кровь в моче, песок и камушки в мочевом пузыре; нарушение в работе почек, цистит, пиелонефрит.

В лечении и профилактике этого недуга первое и ведущее место должно принадлежать груше. Лечебными свойствами обладает только та груша, которая имеет запах. Самые высо-

кие целебные свойства у дикой груши (дички, которой очень много растет в наших лесах). Из нее надо готовить компот. Лучше всего запаривать с вечера в термосе и на следующий день пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день.

Очень полезен чай из молодых листиков и плодоножек вишни, белой смородины, земляники, малины, ежевики, винограда, листьев березы, цвета липы (все в равных соотношениях). Заваривать как чай. Пить ежедневно.

Земские врачи рекомендовали в такой чай еще добавлять столовую ложку молока.

Для успешного лечения необходимо в меню ввести фасоль. Готовить из нее гарнир к мясу, рыбе, а также добавлять в супы, борщи, салаты, винегреты.

В своей практике мы рекомендуем больным заготавливать на зиму сок и варенье из бузины, добавлять его в чай, использовать как начинку для пирогов.

Не все больные могут перенести оперативное вмешательство, да и начальные формы аденомы просто необходимо лечить всеми доступными терапевтическими способами, не забывая достижений народной медицины, в которой опробована и собрана мудрость лечения за столетия. Такое лечение может приостановить рост аденомы и излечить от этого страдания.

Венерические заболевания

Есть ли необходимость в этой книге, посвященной семейным отношениям, писать о венерических заболеваниях? К сожалению, есть. Все еще существуют внебрачные связи, случайные интимные встречи, неразборчивость и стремительность в поисках полового партнера. Венерические болезни – это болезни распущенности. Они поражают только тех, кто не соблюдает норм сексуальных отношений, вступает в половую связь с целью получения лишь физического удовлетворения без всякой душевной близости. Только мы сами себе можем преподнести "подарок" – венерическое заболевание.

Много неприятных ощущений мы получаем вместе с этим диагнозом. Ох, как не хочется ходить по врачам, принимать уколы! А ведь такие заболевания пытались лечить очень давно. Во время археологических раскопок находили человеческие кости, пораженные сифилисом. Небезуспешно боролись с венерическими заболеваниями земские врачи в прошлом столетии, используя старинные знахарские рецепты. С приходом в нашу жизнь антибиотиков лечение вензаболеваний стало более эффективным, но не обошлось и без плачевных последствий. "Осколки" антибиотиков практически очень плохо выводятся из организма до конца и частенько "сопровождают" нас в течение всей жизни, отрицатель-

но влияя на флору кишечника, нарушая и другие жизненно важные процессы. Поэтому в идеале венерические заболевания необходимо лечить при помощи лекарственных растений в тот период их развития, когда это еще возможно. Недолеченное или пропущенное вензаболевание не проходит бесследно, а поднимаясь выше, в почки, живет там, подобно вшитой ампуле с ядом, отравляя весь организм.

Так как путь распространения венерических заболеваний, как правило, один, то часто встречается смешанное инфицирование из букета венерических заболеваний.

Трихомонадные поражения

Трихомонадные поражения мочеполовых органов (трихомоноз, трихомониаз) – довольно широко распространенное заболевание, обусловленное урогенитальной трихомонадой. Это одноклеточный микроорганизм, относящийся к простейшим, классу жгутиковых, паразит человека, обитающий только в его мочеполовых органах. В других органах (кишечнике, желудке) быстро гибнет.

Заражение, как правило, происходит половым путем. Редкие случаи неполового заражения встречаются большей частью у маленьких девочек, которые инфицируются через предметы (губки, мочалки, горшки и др.), загрязненные выделениями больного человека. Это возможно из-за того, что в комочках гноя или слизи урогенитальные трихомонады

в течение нескольких часов сохраняют свою жизнедеятельность. В окружающей среде трихомонады мало устойчивы. Поэтому внеполовое заражение встречается крайне редко.

Клиническая картина болезни у мужчин протекает спокойнее, с незначительным набором симптомов. Если только не наблюдается острого течения заболевания. У женщин симптоматика заболевания выражена ярче: кровоточивость, жидкие, гнойные, нередко пенистые выделения, часто с неприятным запахом, жжение, зуд. Если острый процесс переходит в хронический, женщины жалуются только на усиление белей и неприятные ощущения во влагалище перед и после менструации. Существует мнение, что, вступив во внебрачную связь и использовав различные меры предосторожности (презерватив, обмывание половых органов после сношения), можно избежать венерического заболевания. Такая надежда сомнительна. Лишь отказ от случайных связей позволит избежать венерической болезни, сохранить здоровье и семейное счастье.

Настоятельно советуем внимательно отнестись к тем рекомендациям, которые мы предлагаем в книге. В сочетании с медикаментозным лечением результат будет превосходным, без осложнений. Сократится период лечения.

Гонорея

Острое воспаление мочеиспускательного канала у муж-

чин, уретры и шейки матки у женщин обычно сопровождается выделением наружу гноя. Возбудитель гонококк, специфический паразит человека. Именно это дало основание Галену во II веке н.э. ввести термин "гонорея". Хотя такое название не дает правильного представления о сущности заболевания (точный перевод "семятечение" от греческого *gone* – имя, *ghoia* – истечение), которое сохранилось до нашего времени, полностью вытеснив употребляющиеся ранее как синонимы термина "бленнорея", "перелой", "триппер". Впрочем, заразные заболевания у мужчин и женщин с истечением гноя из мочеиспускательного канала и влагалища были известны задолго до Галена. Например, в V веке до н.э. о них писал Гиппократ. В 1879 году немецкий ученый Нейссер в гное большого уретритом выделил особый микроорганизм (гонококк), что позволило считать гонорею как самостоятельное венерическое заболевание.

В настоящее время гонорея относится к одной из самых распространенных бактериальных инфекций. По оценке экспертов ВОЗ, на земном шаре ежегодно заболевают гонореей не менее 105 миллионов человек. В некоторых развитых капиталистических странах (США, Франция, Швеция) заболеваемость гонореей по частоте уступает среди инфекционных заболеваний только гриппу. В ряде стран Африки и Юго-Восточной Азии гонорея приняла характер пандемии. В последние годы отмечено увеличение медленно протекающих, без всяких симптомов гонореи у мужчин и женщин,

что представляет эпидемическую опасность, так как половая жизнь (активность) при этом не снижается.

Опасность гонореи – в бесплодии.

Лечение сульфаниламидными препаратами и особенно антибиотиками сняло тяжесть осложнений, но клинику, проявления гонореи сделали почти незаметными. Не следует забывать о народных способах лечения.

Иммунитета при гонорее нет. Переболевшие гонореей могут заразиться повторно. Повторная инфекция обычно протекает так же остро, как и первое заражение. Среди заболеваний, передающихся половым путем, гонорея занимает второе место после трихомоноза.

Сифилис

Наиболее тяжелая венерическая болезнь – сифилис. В китайской литературе, относящейся к 2637 году до нашей эры, описана болезнь, очень напоминающая сифилитические проявления. Писатели Древнего Рима и Древней Греции тоже говорили о поражении костей и кожи, напоминающих изменения при сифилисе. Однако впервые серьезное внимание врачей и населения было обращено на это заболевание лишь в XV веке, когда среди французского войска, осаждавшего Неаполь, распространилась настоящая эпидемия сифилиса.

В последующие годы сифилис распространился во многих

странах. Боязнь этой болезни объяснялась тем, что при ней поражаются почти все органы человека. Сифилис вызывается особым микробом, имеющим вид спирали и названным бледной трепонемой. Этот микроб был обнаружен в 1905 году немецкими учеными Шаудином и Гофманом в язве больного сифилисом.

При контакте здорового человека с больным бледная трепонема через малейшие, незаметные для глаза нарушения целостности кожи или слизистой оболочки, попадает в организм и быстро размножается. Первые признаки болезни проявляются обычно через 3 недели после общения с больным человеком. Данный период болезни – инкубационный – микробы размножаются и "набирают силы", чтобы начать наступление на организм. Затем на месте внедрения инфекции образуется язвочка. Она безболезненна, имеет правильную округлую форму, гладкую поверхность, выделяющую светлую, прозрачную жидкость. Никаких неприятных ощущений человек в это время не испытывает, многие не обращаются к врачу, в лучшем случае занимаются самолечением, в худшем – ждут, когда пройдет. И все проходит, не остается никаких следов.

Затем идет следующий этап развития болезни, когда вовлекаются в процесс лимфатические узлы, появляются и быстро исчезают бледно-розовые пятна на коже. Организм поражается все сильнее. Это последний этап в развитии болезни, когда возможно успешное лечение, так как лечение

третьего периода оставляет после себя рубцы, нарушается функция жизненно важных органов (мозг, печень), лечение может оказаться неэффективным и наступит смерть.

Совершенно недопустимо самолечение. К сожалению, некоторые больные начинают лечиться сами или бросают лечение, назначенное врачом. По этому поводу можно сказать только одно: болезнь будет прогрессировать, она источник заражения, смерть неизбежна. Своевременно начатое лечение, особенно подкрепленное средствами народной медицины, приводит к полному выздоровлению.

Энурез

За помощью обратилась пациентка, пятнадцатилетняя дочь которой страдала энурезом. Девочку подвергли воздействию физиотерапевтических и электропроцедур, водили на приемы к экстрасенсам и гомеопатам и даже пробовали лечить гормональными препаратами. Но это не давало результатов.

Кроме того, постоянное нервное напряжение усугубляло гастроэнтерологическое заболевание самой матери, и даже скрупулезное выполнение предписаний врача и строгое соблюдение диеты не приводило к должному эффекту.

Мы перепробовали несколько видов растительного лечения энуреза.

Каждый из них снижал явления энуреза. Но только бла-

годаря укропу удалось снять их совсем. Сейчас девушка вышла замуж, а ее мать продолжает свое лечение, которое дает прекрасные результаты.

**Красота цветка, узор листьев,
вычурность веток и веточек,
мощность дерева, шум листвы –
все это не только для врачевания
тела, но и исцеления души.**

Любовь и здоровье, счастье и здоровье, верность и здоровье, как все это связано в единой цепи нашей жизни. Все, что может укрепить, удлинить эту цепь, должно быть использовано.

Любовь сопровождает человека от рождения до последнего дня, без нее меркнут краски, гаснут звуки. Идут годы, меняется палитра ощущений в любви, но чтобы гармония не нарушилась, необходимо умело протянуть нить любви через всю жизнь. И богине любви Афродите должна помочь богиня Флора, покровительствующая всему растущему, цветущему, плодоносящему на Земле.

В этой главе мы расскажем о средствах исцеления и помощи, которые Природа сама предлагает нам. А искать далеко их не надо – они вокруг нас, иногда прямо под рукой – в лесах, садах, на лугах и грядках.

Аир (татарское зелье)

На Востоке это трава мудрости, о ней сложена не одна легенда.

Считалось, что если новорожденному дать пососать корень аира, он будет мудрецом, его ждет победа во всех начинаниях. Девочка вырастет красавицей, о которой напишут не одну поэму.

Все народы уважают и почитают аир. Это одно из самых популярных растений тибетской, китайской, индийской, русской медицины. В китайских медицинских трактатах писали: "У его корневища вкус жгучий, действие теплое, согревающее, сильно действует на желудок, кишечник, мужчине дает силы на ночь и покой днем".

Тибетская медицина предлагала аиром лечить все воспаления в организме, нервную систему. До сих пор травники успешно применяют при депрессии, неврозах, неврастении аир, мяту, щавель, зверобой в соотношении 1:1:1:1. Одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка и пьют по столовой ложке три раза в день перед едой).

Для лечения мочеполовой системы (различные воспаления, для регуляции менструального цикла у женщин, климактерические нарушения как у мужчин, так и у женщин) целители Индии предлагали сухой корень хорошо измельчить и принимать на кончике чайной ложки 5-6 раз в день,

запивая медовой водой.

Индийская медицина предлагает также лечение настоем корня айра бронхиальной астмы. Столовую ложку корня измельчить, залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Настаивать 2 часа.

Сок айра восстанавливает слух, зрение, память, улаживает неприятности желудочно-кишечного тракта, снимает напряжение, успокаивает нервную систему. К тому же сок употребляли стареющие мужчины. Авиценна¹ писал: «Сок айра увеличивает похоть, возбуждает страсть, лечит старость». Как хорошо сказано: «Лечит старость»! Ведь наступает в жизни человека время, когда болит все или почти все, везде или почти везде. Вот тогда и наступает время айра. Можно приготовить настой для ванны: стакан корня залить литром кипятка, настаивать 10 часов, процедить, половину вылить в ванну (температура воды 36 С). После ванны облить-ся оставшимся настоем.

¹ Авиценна (980-1037) – знаменитый ученый-энциклопедист мусульманского мира, настоящее имя которого было Абу Али аль Хуссейн Ибн Абдаллах Ибн Сина. Родился в окрестностях Бухары, начал свою творческую, научную жизнь с изучения богословия, затем познакомился со светскими науками (математика, философия, медицина) и к 20 годам вырос в крупного ученого. Более разностороннего ученого в те времена не было. После падения государства Сасакидов Авиценна до конца своей жизни странствовал по дворам удельных персидских князей (Джурджан, Рей, Хамадан, Исфаган), совмещая светскую жизнь с напряженной научной работой. Из громадного количества ученых трудов Авиценны особенно знамениты "Книга исцеления" – изложение философии Аристотеля, "Канон А" и "Начала медицины", сохранявшие и сохранившие свой научный авторитет в Европе и на Востоке до наших дней.

На Украине это растение появилось с татаро-монгольскими завоевателями, которые считали, что аир, растущий у берегов, очищает воду, делает ее безопасной для здоровья людей и животных. Татарские конники разбрасывали корневища аира в реки, озера на местах своих стоянок. Так он и распространился по всей территории, завоеванной Золотой Ордой.

На Украине в народной медицине чаще всего применяют водный настой корневища аира, особенно при ослаблении половой деятельности у мужчин.

Столовая ложка измельченного корня на пол-литра воды, варить на очень маленьком огне 15 минут в закрытой посуде (когда-то томили в остывающей печи всю ночь, при этом лечебный эффект значительно выше). Пить по 3 столовые ложки 3 раза в день в промежутках между приемами пищи. Желательно принимать после 15 часов.

Айва

У древних греков плоды айвы были символом красоты, любви и плодородия.

Свежие плоды благодаря большому содержанию железа применяют для профилактики и лечения железодефицитной анемии, после длительной изнуряющей болезни, высокой температуры.

Отвар семян – прекрасное средство при обильных маточ-

ных кровотечений, особенно в климактерический период. Обильные менструальные кровотечения можно привести к норме, если ежедневно добавлять в чай по кусочку мелко порезанной айвы или принимать 3 раза в день на кончике чайной ложки высушенные семена. Прием начинать за неделю до мензоса.

Древние знахари оставили рецептуру лечения бесплодия свежим соком айвы, но такое лечение требует "чистого" сердца и бескорыстия. Сок пить от молодого месяца до двух третей его, ежевечерне по одной столовой ложке.

Отвар листьев айвы – прекрасное средство для окраски волос при раннем поседении. Особенно красивый оттенок получается у шатенок и брюнеток.

Хорошо укрепляет волосы настой листьев – недаром венец Юноны, украшавший ее роскошные волосы, был сплетен из листьев айвы.

Анис (бадьян)

Анис употребляется человеком с глубокой древности. Его заросли в Юго-Восточной Азии образуют леса. В Европу попал в XVI веке. Применялся и как лечебный препарат, и в кулинарии. До 1914 года вывозили из России и продавали за золото не менее 30 пудов анисового семени, а в благоприятные годы до 250 пудов. Анис прекрасно заменяет тмин, близок к нему не только по кулинарным, но и по лечебным

свойствам. О нем известно еще со времен Авиценны, который рекомендовал лечить свежими листьями, сушеными семенами, сухой травой, которую составляли листья и молодые побеги аниса.

Анисом лечили желудочно-кишечный тракт, всевозможные его нарушения; воспалительные заболевания почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей; воспаления миндалин; потерю голоса; астму. До сих пор аптекари помнят (но уже, к сожалению, не готовят) грудной эликсир Траскова, который снимал приступы бронхиальной астмы, спазматический кашель у детей при заболевании коклюшем.² Можно дома иметь спиртовую настойку, содержащую 1 часть аниса, 5 частей семидесятиградусного спирта и настаиваемую в течение недели.

Процедить. Поставить в холодильник. Пить по 10-15 капель на прием до 8-10 раз в день при кашле, особенно если он плохо лечится и долго не проходит.

Гиппократ предлагал лечить анисом язвы в носу, вкладывая в ноздрю кусочек размоченного растения. А если приготовить настой (залить столовую ложку травы полстаканом

² Эликсир готовили только в заводских условиях. Водное извлечение листьев крапивы, хвоща полевого, листьев мяты по 32 грамма, отвар адониса, плоды аниса, фенхеля, сосновой хвои по 12,5 грамм, плодов шиповника 6 грамм – все это на литр воды. Затем в этот раствор добавляли калий йодистый, натрий йодистый и глицерин – по 100 грамм, натрия серебра 0,003 грамма, соды питьевой 19 грамм. Принимали по 1 чайной ложке на теплом молоке 3 раза в день через 30 минут после еды.

горячей воды и дать постоять несколько минут) и теплым промывать глаза, то улучшается зрение, снижается внутриглазное давление (глаукома), не появится катаракта. До сих пор офтальмологи в Европе широко используют анис в своей практике.

Кулинары рекомендуют добавлять анис в пироги, кексы, каши, особенно геркулесовую и рисовую. Улучшается и появляется пикантный вкус в овощных блюдах при его добавке (салаты из свеклы, моркови, капусты, компоты, муссы, желе). Знаменитый грог нельзя приготовить без чая, сахара и бадьяна.

Но есть еще одна особенность аниса, о которой любовно писал Авиценна – "он усиливает отделение мочи, очищает матку от жидких белых истечений, побуждает к сближению, манит мужчину к женщине..." Русский "Лечебник", описывая анисовое масло, указывал: "Анис в его естве присылают то мужам, то женам охоту к совокуплению и любовь подают и всякую требу согревают.

Без оногo ночь холодна и длинна". Масло употреблялось внутрь с едой; добавляли его, вероятно, по вкусу. А Авиценна указывает точную меру: полная доза на один прием, без добавления других лекарств и подобных снадобий полдирхама, что составляет 1,5 грамма истолченных семян аниса.

Знахари успешно лечили анисом эрозии шейки матки и довольно успешно справлялись с опухолями в этой области. Лактогенный эффект усиливается, если кормящая мама упо-

требляет анисовый чай: в этом случае молока достаточно, чтобы кормить не одного ребенка. Чай готовят следующим образом: 1 чайную ложку семян залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 2 приема.

Анютины глазки (трехцветная фиалка)

Будто умильные маленькие личики смотрят на нас с любопытством и удивлением, когда наш взгляд останавливается на этих красивых цветах. По преданию, в анютины глазки были превращены любопытные придворные, которые любили подсматривать и подслушивать под дверями императора Нерона. Во Франции и Англии эти цветы называли "мыслью" и дарили при расставании на память. Пока сохранялись цветы в шкатулках, между страницами книг, до тех пор была жива любовь и преданность. У всех народов мира эти цветы – символ оживающей весной природы.

Очень любил их Гете. Каждую весну в окрестностях города Веймар он сам их сеял. До сих пор эти цветы там называют цветами Гете, а немецкие садовники вывели сорта "Доктор Фауст" – почти черные, ярко-красные "Мефистофель", нежно-голубые "Маргарита", золотистые "Надежда".

Народная медицина довольно широко использовала это ценное лекарственное растение для лечения кожных болезней (золотуха, экзема, фурункулез, потница у детей); как мочегонное; при лечении ревматизма, артрита.

Научное название по латыни этого глазастого цветка звучит нежно "виола" – фиалка.

Еще древние римляне и греки предложили снижать повышенную половую возбудимость настоем цветов анютиных глазок. Бок в XVI и Камерариус³ в XVII веке рекомендовали вытяжку из цветов и листьев как прекрасное средство против сифилиса. До эры антибиотиков фиалка довольно широко и успешно использовалась специалистами для лечения сифилиса.

В Западной Украине знахари готовили сок из листьев и цветов (необходимо брать сиреневые и синие цветы), добавляли в него виноградной водки, в соотношении 1:1, и 5 частей воды из горного родника. Пили по столовой ложке 7 раз в день.

Арника

Испокон веков на Украине лечили сердце, больное не только от прожитых лет и страданий, но и от любви, особенно безответной.

Травой можно лечить не только душевные, но и все телес-

³ Камерариус Рудольф Якоб (1665-1721) – немецкий ботаник, экспериментально обосновал наличие пола у растений, определив тычинки как мужские, а пестики как женские половые органы. Всю свою жизнь с неослабевающим энтузиазмом искал растения, составлял рецептуры лечебных напитков, настоев. Успешно лечил ими все заболевания, связанные с сексуальной жизнью человека.

ные недуги: печень, желчный пузырь – она способствует равномерному оттоку желчи.

Арника нормализует работу кишечника, особенно при склонности к запорам.

Это прекрасное лечебное средство при сотрясении мозга (особенно у пожилых людей) и кровоизлияниях в мозг при инсультах и микроинсультах. А Данилу Галицкого знахарь вылечил арникой от бронхиальной астмы.

Женщины при обильных кровотечениях могут использовать цветы, которые собирают в конце июня, для чая. Столовую ложку цветов заливают стаканом кипятка, настаивают ночь, пьют по чайной ложке 5-6 раз в день. Можно приготовить настойку: столовую ложку цветов на 100 грамм спирта (водки); пить по 30-40 капель 3 раза в день.

Хочется отметить, что арника нуждается в защите от любителей трав, которые "берут" все, не задумываясь над тем, нужно или нет им это в домашней аптечке.

Астра

Грусть осени скрашивают яркие, броские, с нежными лепестками цветы астры.

Наиболее ценная в лечебном плане астра с сиренево-фиолетовыми цветами. Столетиями в Корее, Китае, Японии лечили корнями, стеблями с листьями, соцветиями бронхиты, трахеиты, туберкулез, абсцесс и гангрену легких, болез-

ни почек и печени. Брали столовую ложку лепестков (сухих или свежих) и добавляли в овощные и фруктовые салаты.

Тибетская медицина предлагает один из самых действенных способов лечения послеродового маточного кровотечения свежими или высушенными фиолетовыми цветами астры: половину столовой ложки сухих или столовую ложку свежих лепестков заливают медовой водой. Роженице давали пить воду с лепестками астры при начале схваток; роды протекали без осложнений.

В Японии при "охлаждении" одного из супругов в пищу (салаты, овощные и рыбные блюда) добавляли лепестки сиренево-фиолетовой астры, делали из них вино, напитки, заваривали чай.

В Корее нежные женские пальчики готовили из лепестков фиолетовой астры напиток, в который добавляли огненные цветы осенней настурции, серые плети-веточки полыни. За несколько часов до наступления ночи выпивали маленькую чашечку охлажденного напитка, и ночь наполнялась нежностью, теплотой, любовью. Даже букет, составленный из астр лилового и фиолетового цвета, принесет в ваше сердце, в ваш дом тепло и покой.

Человек-Астра, рожденный с 12 по 22 сентября, подобен звезде в ночи, рассеивает мрак своим веселым спокойным нравом. Но это не бесшабашное веселье, а вполне осознанное поведение, иначе Астры не умеют себя вести... Их нельзя не любить.

Багульник

По латыни – "ладум" (повреждать, сильный). Обладает резким запахом, вызывающим головокружение.

В народной медицине имел широкое применение: при лечении всех воспалительных заболеваний (гастритов, колитов, гепатита, панкреатита), коклюша, воспаления легких, бронхитов, чахотки, артритов, ревматизма...

В Карпатах существует легенда, которая указывает еще на одно, "приворотное" свойство ладума. Жил-был красивый парень, кружил он девичьи головы везде, где появлялся. Руки у него были золотые, и делал он сундучки для приданого: затейливые, с музыкой, украшенные деревянными цветами, камушками, взятыми со дна стремительных горных ручьев. Так и ходил из села в село: выполнит заказы, "присушит" к себе полсела красавиц и появляется в другом месте. Недели уходили в месяцы, пришло время полюбить и самому. Увидел он избранницу, когда та из вороха горных трав и цветов плела себе венок. Повисли руки умельца плетью, пальцы не смогли удержать камушков из горного ручья, ноги подкосились. Омыла красавица его водой душистой, дала напиток из пахучих трав, в котором был и багульник. И остался красавец с ней на всю жизнь. Знахари, помогающие влюбленным, тщательно сохраняют рецепт приготовления этого приворотного зелья.

Не придумала классическая фармакология лекарственного препарата, который бы конкурировал в лечении энтерита с настоем багульника. Одну столовую ложку сухой травы или чайную свежей заварить стаканом кипятка.

Настаивать 20 минут; процедить. Пить по полстакана два раза в день. Доза на два дня. До настоящего времени это один из наиболее действенных рецептов.

Надо помнить, что багульник ядовит. Никакой самостоятельности в лечении! Проводить лечение только под наблюдением специалиста и лучше чуть уменьшить дозу, чем увеличить ее. Количество не перейдет в нужное для вас качество.

Базилик (реган).

В Индии базилик называли "благоухание, достойное королей". В древности египтяне и звездочеты считали, что базилик символизирует своей загадочностью и ароматом гнев. Колдуны использовали его для добывания "лунной ядовитой жидкости". Но не зло царит в мире. Добро может из этой холодной лунной жидкости, если обработать ее особым способом, превратить гневный огонь в любовный жар, сделать жидкость полезной, необходимой человеку.

Авиценна рекомендовал базилик как для пищи, так и для лечения. Причем "чем моложе листья, чем душистее и мягче, тем польза ощутимее".

В Запорожской Сечи использовали сухие листья для лечения длительно незаживающих ран, лечили лихорадку, тяжесть в желудке и всяческие отравления (пищей, травами и... любовью).

На Украине существовал обычай подвешивать под балкой потолка, складывать в верхних углах лежанки, печи пучки базилика, знали наши предки, проверили столетиями, что запах этой травы стимулирует умственную и сексуальную системы и укрепляет нервы.

До сих пор в виде отвара используют базилик при заболеваниях мочевыводящей и половой системы (цистит, пиелит, нефрит, простатит); хорошо помогает и при ангинах с приступами изнуряющего кашля.

Это прекрасное тонизирующее и успокаивающее средство после тяжелой, продолжительной физической, умственной работы. Да и любовная лихорадка часто заканчивается нервным и физическим истощением. Тогда и полезен базилик – прекрасная приправа к салатам, мясным и рыбным блюдам, к сыру, макаронам. Недаром прозвали базилик "душка".

Листья базилика обладают лактогенным свойством, добавленные в чай, пищу, усиливают отделение молока у кормящих матерей. Те, кто ожидает появления ребенка, должны учесть это свойство растения и заготовить листьями, чтобы обильнее кормить малыша.

Особенно ценными считаются сорта с лиловыми, сиреневыми лепестками.

Цветет реган в июне-августе, оптимальные сроки посева – первая декада мая, высаживать лучше рассадой. Для сушки срезать в начале цветения.

Сушить в тени, в проветриваемом помещении, хранить в банке из темного стекла с притертой крышкой.

Барвинок.

В лечебных наставлениях Плиния встречается описание барвинка и даже рекомендации по его применению. Перед лечебными свойствами барвинка преклонялся Диоскорид и рекомендовал его постоянно иметь в доме.

Народная медицина применяет цветы и стебли для лечения опухолей.

Фармакологи определили, что настой цветов, стеблей, листьев разрушает опухолевые клетки, особенно, если локализация опухоли в горле, голосовых связках, корнях бронхов.

Это также одно из немногих средств для лечения колтуна. Обычно при этом состоянии под корень срезали волосы, а знахари-ведуны в Полесье делали настой из стеблей барвинка, и самые запутанные длинные волосы приобретали блеск, их можно было расчесать.

Колдуны перегоняли и магнитизировали воду, добытую из стеблей, листьев, цветов и корней барвинка и продавали супругам, которых ждала длительная разлука.

В Индии для увеличения половой силы до сих пор суще-

ствует экзотическое снадобье: надо растереть в порошок листья и цветы барвинка вместе с земляными червями и эту смесь по 1 столовой ложке съесть с любым мясным блюдом хотя бы один-два раза в день.

Украинские знахари предлагают сбор трав, который хорошо помогает при лечении импотенции: аир, барвинок, желтая водяная лилия в соотношении 1:1:1. Измельчить, залить 250 граммами водки. Варить на малом огне 7-9 минут. Пить по 7-9 капель два раза в день, когда еще темно или уже темно, то есть в предрассветное время и в вечерние сумерки.

Белозер болотный.

(маточник белый, царские глаза) Нежный красивый цветок, темно-зеленые листья расположены низко у самого корня. Цветок один, на высокой ножке, из пяти лепестков белого цвета с темными прожилками.

Египетские жрецы были уверены, что в руках грешника цветы вянут, а у совершившего убийство они мгновенно закрывают свои лепестки, превращаясь в трубочку. Это служило доказательством вины, и дальнейший суд уже был только Божий.

Цветок настолько красив, что название "царские глаза" соответствует его царственной красоте. На Украине эти цветы сопровождает множество легенд. Одна из них говорит о том, что только русалки могут укротить разбушевавшуюся

грозу и предотвратить пожары, возникающие во время грозы, выплетая из своих длинных волос эти прекрасные цветы и бросая их в небо, чтобы укротить гром и молнию, а своими волосами укрывают в это время землю. Может созвучно этой легенде укрощение взбунтовавшейся нервной системы при неврозах, эпилепсии, которые успешно можно лечить белозером.

Одно из интереснейших свойств белозера – это лечение гонореи. Умели знахари лечить одно из древнейших венерических заболеваний, да так успешно, что осложнений не оставалось. Так и написано у Авиценны: "Лечи белым цветком, чтобы потомство не платило долги родителей".

Растение ядовито, обращаться с ним следует осторожно. Необходимо обладать знаниями в траволечении, так как собирать его надо, когда "красота цветка вызывает трепет" – так говорят травники-ведуны.

Настой травы (листья, стебель, цветы): 1 чайная ложка на 2 стакана кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить. Пить по чайной ложке 2-3 раза в день через 20 минут после еды.

Береза.

Самые красивые и нежные слова подобрали люди для красавицы с белой корой и нежными длинными ветвями-косами.

Жрецы-друиды дню летнего солнцестояния посвятили березу – самое прелестное, нежное дерево, которое человеку для его здоровья отдает все: сок, почки, листья, кору, молодые веточки, нежные тонкие корешки, березовый гриб, березовый уголь, деготь.

Камчадалы использовали березовые гибкие ветви для своих священных церемоний. Да и средневековые ведьмы на березовых метлах отправлялись на свой шабаш.

Одно из примечательных проявлений свойств березы – довольно успешное лечение климактерического периода как у мужчин, так и женщин. Это немотивированное раздражение; мелочные придирки, ничего не дающие ни одному из супругов мелкие, средние и крупные "баталии", которые изматывают нервы и приводят к бессоннице, головные боли, чрезмерная усталость, сонливость, боли во всем теле и четкая связь изменений барометрического давления, магнитных бурь с состоянием здоровья.

Березовые листья, почки хорошо нормализуют гормональные и обменные процессы у женщин и мужчин. Еще земские врачи обратили внимание, что депрессии, меланхолии у людей, переступивших порог сорокалетия, можно лечить почками и молодыми листьями березы. Листья или почки сушить на солнце (один-два дня), затем залить спиртом (в соотношении 1:4), закрыть и оставить на два месяца на месте, где много солнечного света. Процедить через фланель (или несколько слоев марли). Принимать по одной-две чай-

ные ложки на четверть стакана воды два-три раза в день за 30 минут до еды. Для женщин этот рецепт полезен еще тем, что нормализует менструальные кровотечения в климактерическом периоде. Предложенная рецептура принадлежит одному из достойнейших земских врачей Антону Аренскому, отцу знаменитого композитора.

При нефропатии, отеках у беременных женщин используют настой из листьев березы как свежих, так и сухих, собранных в любое летнее время.

Начинающийся ранний климакс поддается лечению березовым соком, настоем свежих или сухих листьев. Две чайные ложки листьев залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить. Пить по четверти стакана, добавив на кончике чайной ложки питьевой соды, три-четыре раза в день перед едой.

Можно использовать настой почек: 1 чайная ложка запаривается стаканом кипятка, лучше это делать в термосе, выдержав в нем 3-4 часа. Пить по столовой ложке три-четыре раза в день в теплом виде за 10-15 минут до еды.

Настой листьев березы снимает отеки, улучшает желчеотделение, дробит камушки в почках и мочевом пузыре, способствует лечению простатита, обладает общеукрепляющим и витаминным эффектом.

Наиболее полезны листья, собранные в день летнего солнцестояния, когда много солнца, долгий световой день.

Наши предки, заготавливая ранней весной и в день летне-

го солнцестояния (24 июня) веники, заметили, что они обладают при запаривании в бане в холодный зимний период особенно благотворным действием.

Образующиеся летучие эфирные вещества устраняют простудные и легочные заболевания и лечат не только тело, но и душу. Уходит депрессия, раздражение.

А почки собирают до набухания, распускания почечных чешуй, вместе с веточками. Веточки продолжительно сушат, затем почки обдирают, обмолачивают: пучки заворачивают в мешковину и сверху колотят их веником, затем отделяют пустые ветки, а почки ссыпают для очистки от примесей. Ими лечат отеки (сердечные, почечные, печеночные), расстройства желудка; это и желчегонное средство. Отваром березовых почек успешно лечат застарелые раны, пролежни, экземы.

Весной готовили когда-то довольно вкусную похлебку: картофель нарезали кусочками, проваривали в подсоленном кипятке пять минут, добавляли мелко нарубленные травы (крапива, подорожник, листья березы, мать-и-мачехи, сныть). Кипятили 1-2 минуты, несколько минут настаивали, добавляли немного сметаны. При таком приготовлении получаем удивительно вкусную, оригинальную еду, сохраняя микроэлементы, витамины, биостимуляторы, так необходимые в это время года.

В гороскопе друидов о рожденных в день летнего солнцестояния, 24 июня, говорится, что Береза полна чувства ме-

ры и терпимости, не выносит вульгарности. Роскошь и любая показуха ей чужды. Несмотря на изящную внешность, Береза вырастает в труде и любит трудиться. Ее скромный и деликатный характер определяет склонность к любви со спокойным течением.

Черта, наиболее отличительная для Березы – интеллигентность. Рожденных ночью отличает склонность к предчувствиям. Иногда способность предвидеть будущие события и обстоятельства вырастает в дар предсказания. Рожденные днем склонны к особой безмятежности, но это относится только к материальному благополучию – когда же дело касается правды и справедливости, от безмятежности не остается и следа. Рожденные в этот день на рассвете чаще других людей испытывают страх, что омрачает жизнь.

Им необходимо поверить в себя, в то, что с ними не может случиться ничего плохого. Тем же, кто родился поздним вечером, как правило, "тесно" с другими, но и одиночество для них невыносимо.

Болиголов пятнистый.

Гомеопаты долго присматривались и осторожно применяли болиголов для лечения. Имбер-Чурбейх в очерке, напечатанном в 1875 году в журнале "Медицинское искусство", неопровержимо доказал, что Сократу был дан яд сок болиголова пятнистого, который вызвал смерть мудреца. Сла-

бные дозы его, применяемые длительное время, показали действие на молочные железы и кожу. Можно говорить о почти специфическом действии болиголова на грудные железы, в которых рассасываются опухоли и набухание. Целенаправленно надо принимать болиголов, если грудные железы плотные, как указывают гомеопаты, "твердости дерева". Такое же действие оказывается на яичники и яичко у мужчин.

Если грудные железы увеличиваются в объеме и болезненны во время менструации, если усиливается боль в железах при ходьбе или малейшем сотрясении или вибрации и дни менструации становятся "пыткой", неплохо попринимать болиголов. Показан он и женщинам, у которых с годами появились головокружения, усиливающиеся при поворачивании головы, если в прошлом были "сложности" в работе яичников, матки. Запаздывающая скудная менструация или ее полное отсутствие после простуды, длительной высокой температуры; густые, разъедающие бели белого цвета, также хорошо лечатся болиголовом (необходимо от 3 до 12 разведений – известная гомеопатам рецептура).

Мужчины с успехом могут использовать болиголов, если они отмечают у себя "слабость" половых органов при сохраненном желании и без возможности его удовлетворить (это слабая и кратковременная эрекция, которая прекращается во время близости). А в лечении простатита болиголов помогает в тех случаях, когда почти единственная жалоба, определяемая мужчиной это прерывистое истечение мочи, и дру-

гих симптомов не наблюдается.

Это один из действенных лечебных препаратов в климактерический период как у мужчин, так и женщин. Особенно если в это время наблюдается упадок сил, слабость, нежелание делать самую незначительную, посильную работу.

Настойку готовят из цветущих верхушек растений, срезаемых незадолго до созревания плодов. Заготавливать желательно в пасмурный, не солнечный день, в июле.

Еще раз напоминаем: болиголовом надо лечиться только у гомеопатов, которые умеют подбирать индивидуальную дозировку.

Боярышник

Кустарник или дерево с кроваво-красными плодами. Как лечебное средство применялось с глубокой древности. Диоскорид, живший в I веке нашей эры, писал о лечебных свойствах и рекомендовал боярышник для лечения сердца, особенно если оно болит и ноет по ночам, когда уходит сон.

Лекарственным сырьем являются листья, плоды, кора молодых веточек.

Цветы надо собирать для лечения, когда они еще в бутоне; плоды – в сентябре и октябре, кору веточек – весной, в мае. Неплохим лечебным эффектом обладают повидло или варенье, сваренное из ягод боярышника.

Настой из цветов: 1 столовую ложку залить стаканом ки-

пятка, настаивать 2 часа в закрытой посуде на горячей плите (при зажженной духовке), но не доводить до кипения. Процедить. Пить по четверти стакана 3-4 раза в день до еды.

Можно приготовить настойку: 1 столовую ложку цветов или плодов настаивать неделю на стакане водки, плотно закрыв бутылочку. Процедить.

Принимать по 20-25 капель с водой 3-4 раза в день до еды.

И главное, что можно сказать о боярышнике – он невероятно полезен тем, кому за 50, особенно если сохранилось желание к близости, но утеряны возможности. Не падайте духом, не прибегайте к химическим стимуляторам, а попробуйте настой, настойку боярышника, сварите варенье, поешьте осенью свежих ягод. Получите естественную стимуляцию, да к тому же сердце и нервную систему приведете в порядок.

Бузина

В средние века бузину считали священным деревом. В книгах XVII века по естествознанию ей приписывали необыкновенную целебную силу, считали (и это подтвердилось опытом столетий), что ежедневное употребление ягод бузины продлевает жизнь, дарит молодость.

Бальзам из цветов бузины представляет огромную лечебную ценность, так как является естественным растительным гормоном. Этот бальзам был столь ценным, что его отправ-

ляли с послами в качестве одного из самых дорогих подарков. Украина поставляла к царскому двору цветы для лечебных средств и для приготовления мазей и кремов императрицы и ее фрейлин.

Ведуны лечили настоем цветов бузины опухоли половой системы: аденому простаты, фибромиомы, фиброаденомы. Считается, что через неделю приема препаратов бузины из ауры больного человека исчезают черные и темно-серые тона.

Можно самостоятельно приготовить напиток долгожителя: 2 столовые ложки сухих ягод залить литром воды, добавить 5 столовых ложек меда, кипятить шесть минут, процедить. Пить желательно горячим несколько раз в день.

Из высушенных листьев, цветов, корней бузины можно рекомендовать лечебные ванны. 2 столовые ложки сырья залить литром кипятка, настаивать 2 часа. Процедить и вылить в ванну (ее температура должна быть 36-37 С).

Перед сном, через 15 минут после ванны желательно выпить 30 мл настойки бузины (1 чайная ложка цветов или почек настаивается на 250 мл водки 7 дней). Ванны и настойку принимать 15-17 дней. После перерыва в 2 месяца можно повторить курс лечения.

Плоды бузины обладают мочегонным и легким послабляющим действием.

Блюда и напитки из бузины рекомендуются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, запорах. Из пло-

дов бузины готовят желе, повидло, мармелад, мусс, напитки, джем. Причем лечебные свойства растения сохраняются.

Джем.

На килограмм ягод надо взять столько же сахара и 1/5 часть стакана воды. Очистить ягоды от веточек и плодоножек. Измельчить, добавить сахар и воду. Варить до густоты.

Сок.

1 килограмм ягод предварительно помыть, обдать кипятком, оставить на 10 минут. Затем откинуть на дуршлаг, отжать сок, добавить 500 г сахара.

Довести до кипения и сразу снять с плиты. Хранить в темном месте.

Пить по 30-50 грамм каждый день.

Сок из черной бузины и лимона.

1 кг ягод, 2 стакана сахара, 1 стакан воды, сок 1 лимона.

Промытые ягоды бузины залить водой, варить 10-15 минут, отжать сок, добавить сок лимона, варить 10 минут.

Пюре.

1 кг ягод, 0,5 кг сахара.

Промытые ягоды растереть с сахаром, довести до кипения, разложить в банки, пастеризовать 20 минут.

Закрывать банки герметически крышками, хранить в прохладном месте.

Варенье из бузинового цвета и грецких орехов.

1 кг сухого цвета, 3 майонезных баночки меда, 5 стаканов сахара, 3 стакана мелко нарезанных ядер грецкого ореха, 1

стакан воды.

Когда бузина начнет отцветать (на зонтике все цветы должны распуснуться), оборвать цветы. Если цветы плохо отрываются, положить их в целлофановый кулек, завязать его, поместив на сутки в холодильник.

Оборванный цвет просеять через дуршлаг, чтобы отсечь пыльцу. Большим количеством кипятка залить цветы на 10 минут. Отбросить на сито, не отжимая цветы, поместить их в кипящую воду, добавить мед, сахар. Варить по 15 минут на небольшом огне 3-4 раза. Выход 1,5 литра.

Это рецепт Елены Малоховец.

Василек.

По преданию этот цветок открыл Центавр Харон, сын Эреба (Мрака) и Нюкты (Ночи). На своей лодке, усланной васильками, Харон через реки подземного царства перевозил души умерших до врат ада. Васильки успокаивали душу, готовили ее к встрече с Богом и к ответам на Его вопросы.

Плиний считал, что василек изгоняет демонов. Жрецы Египта были уверены, что силы этого растения увеличиваются, если перед тем как сорвать его, произнести слова заклинания. Знахари более поздних времен тоже разговаривали с васильком, рассказывая цветку, что же он должен сделать для человека, ради которого его срывают, обязательно произносили имя этого человека.

Собирать васильки надо во время цветения в июне-июле, срывать только синие краевые или голубые цветки, как только распухнет цветочная корзинка. Сушить в темном, хорошо проветриваемом месте. Собирать только в полнолуние – накануне сбора проверьте вечером, в какой фазе Луна.

В южных районах Украины замечали, что если бросить цветы в огонь и после этого смотреть в небо, то покажется, что звезды шевелятся. Дым от сгоревших цветов, если его вдыхать, вызывает панический страх. Ворожеи перед своим домом сжигали цветы в костре, чтобы их без нужды не беспокоили.

В научной медицине используют василек как легкое мочегонное средство; народная медицина – как желчегонное, при водянке, желтухе, воспалении почек, мочевого пузыря, при простуде.

Конъюнктивит испокон веков знахари лечили примочками из цветов васильков. Для этого 1 чайную ложку цветов (свежих, сухих) залить стаканом кипятка. Делать 6-8 раз на день примочки. Лечение будет более успешным, если по 1/4 стакана отвара пить через 15-20 минут после еды 3 раза в день.

Этот рецепт можно использовать для лечения "куриной слепоты".

В земской медицине лечили эпилепсию, воспаления среднего уха (свежий сок из цветов и зеленой части растения).

Этот красивый цветок интересен и тем, что отвар, настой

его помогает нормализовать менструальный цикл как у молодых девушек, так и во время климакса у женщин среднего возраста. А если ребенок появился в летнее время, то настой василька (2 столовые ложки залить 0,5 литра кипятка, настаивать до охлаждения и пить кормящей матери по 1/3 стакана 3-4 раза в день), настолько улучшает секрецию молока, что кормление доставит наслаждение и маме, и ребенку.

Великоголовник сафлоровидный (левзея, мараловая трава, оленья трава).

Многолетнее травянистое растение из семейства астровых. Цветы мелкие фиолетово-лиловые или розовые. Цветет в июле-августе. В основном встречается в горах Сибири и Северного Казахстана. На Украине это уже культурное растение, которое возделывают на приусадебных участках.

Заготавливают корневище поздней осенью или ранней весной. Надо вырвать растение, отряхнуть от земли, помыть холодной водой, мелко порезать. Все делать нужно быстро, чтобы не растерять лечебные свойства левзеи. Сушить на свету. Хранить в матерчатых мешочках. Срок хранения не более трех лет. К сожалению, в аптеках, как правило, левзея не продается.

Человека навели на мысль использовать это растение оленьи-маралы, которые подкапывали копытами и поедали корневища растения, особенно в период гона.

Левзея хорошо прижилась на садовом участке. Ее химический состав изучен недостаточно, основные ее действующие вещества не выявлены. Но на практике установлено, что растение оказывает стимулирующее и тонизирующее воздействие на организм, не обладает побочным действием, что делает левзею полезной тем, кому за 40 лет. Осторожность надо проявлять тем, у кого верхние цифры кровяного давления зашкаливают за 180, а нижние за 100, так как великоголовик несколько повышает давление.

Из корней и корневища готовят спиртовую настойку. Можно воспользоваться аптечным препаратом, но лучше сделать самому: чистый спирт развести пополам с кипяченой водой, на пол-литра положить 100 грамм хорошо измельченного корня и настаивать не меньше 45 дней при комнатной температуре. Доза приема индивидуальна, от 20 капель до чайной ложки на прием, 3 раза в день до еды. Последний прием левзеи – за 4-5 часов до отхода ко сну. Курс лечения – до 2-х месяцев, затем после месячного перерыва лечение можно повторить. Благоприятное время для лечения – осень, зима, весна, а летом ни в коем случае не принимать великоголовик.

Левзея дает прекрасные результаты при лечении импотенции, а у женщин – при физическом утомлении, снижении работоспособности, астении и депрессивном состоянии; особенно хорошо помогает, когда эти явления сопровождаются климаксом как у женщин, так и у мужчин. Для этого реко-

мендуется настойка: 3 столовых ложки корневища на 1 литр воды, настаивать 3 часа, процедить. Пить по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Вербена.

Священная трава, ее называли еще "голубиной". Эту траву несли послы, отправляясь для переговоров с неприятелем о мире, держали ее в руках пока шли переговоры, она лежала между договаривающимися. Если о мире не могло быть и речи, то вербену выбрасывали. Маги считали, что если ею натереть тело, то получишь все, что желаешь. С ее помощью изгоняли лихорадку, заводили дружбу, излечивали все болезни, очищали дом и усадьбу со всеми постройками от злого духа. Но для этого собирать ее надо было вечером в сумерки, чтобы никто не видел, даже Луна и Солнце и, обязательно следовало заплатить Земле, в виде отступного, сотами с медом или чем-то вкусным, сладким. Вырывать траву левой рукой, чтобы сердце быстрее почувствовало ее и высоко-высоко поднять в воздух, чтобы звезды увидели вербену. Сушить маги советовали отдельно листья, стебель, корень; обязательно – в темноте.

Жрецы-друиды благоговели перед вербеной, были уверены, что она исцеляет все болезни. Из нее они делали фильтры (ее имя *Veneris vena vena* Вены Венеры) и готовили волшебные и тайные напитки Кабалы. Друиды считали, что вербена

разжигает темный пламень любви, примиряет врагов, удаляет духов. Эта трава дает жажду любви, потому что ее сок включает много растительной спермы. Кто носит ее на себе, становится сильным в половом отношении. Если положить в доме, огороде, поле, саду – будет только прибыль. Друиды собирали вербену в момент восхода Солнца, в первые минуты восхода, когда ноги утопали в росе. А вот если сорвать в полнолуние, стереть в порошок и подсыпать в жилище супругов, то они начнут ссориться и могут разойтись. Трава с многообразными свойствами, дарит радость, а может принести боль, муку. Все зависит от того, кто, когда, для чего ее собирал.

Знахари в Европе тоже знали, что вербена обладает приворотным свойством, дарит страсть в любви, может и "развести", и "присушить". Для этого необходимо листья растереть, пока они не станут теплыми, и дотронуться до кожи любимого человека. Он начнет тосковать, искать встречи, "сохнуть" и питать такую же страстную любовь, как и вы к нему.

Вербена – универсальное лекарство: от лихорадки, слабости, головной боли; корень излечивает ссадины, язвы, золотуху; листья в виде раствора, припарок полезны при приступах гнева. Предохраняет от ран, от дурного взгляда и скверных мыслей.

Для лечения импотенции хорошо использовать вербену; она обладает гормоноподобными свойствами. Но мы, как правило, забываем об этом свойстве, а знахари применяют

вербену только как "приворотное" зелье.

Вяз.

Для тех, кто родился 12.01-24.01 и 15.07-25.07, дерево талисман.

Поможет в горе, беде, болезни, надо только вспомнить "свой вяз", увидеть его, мысленно подойти к нему, прижаться и – отпустит боль, улучшится настроение. Люди-Вязы красивы. На женщину всегда оглядываются мужчины, а мужчины-Вязы приковывают женское внимание, хотя в них нет ни капли донжуанства. Не заботясь особенно о внешности, Вязы всегда выглядят элегантно. Это тип спокойного и уравновешенного человека, не любящего спешки. Его здоровье совсем не так крепко, как порой кажется. Жизненный путь Вяза всегда путь честный, отсюда уверенность, что его правота рано или поздно будет признана. Очень развито чувство ответственности, в случае ошибки сильнее других переживает разочарование, в любви пылок, даже страстен. Но надо стараться избежать ошибки в выборе спутника – как правило, выбирают его неверно. Зная свою способность оказывать влияние на других людей, часто пользуется этим. Особенно любит давать советы, менее охотно сам к ним прислушивается. Обычно это разумная голова и золотые руки, а живой ум направлен на конкретные дела. Чувство юмора помогает в минуты сомнений и разочарований. Жизнь Вяза

складывается почти всегда так, как он хочет.

Если это не ваше дерево, то все равно в мае можно срезать двухлетние побеги, очистить верхнюю кору и осторожно под ней снять светло-зеленую оболочку, мелко порезать ее и высушить. Помогает при многих кожных болезнях, если присыпать кожу; при течи из ушей; подагре; ревматизме.

Настой или отвар – прекрасное мочегонное, кровеочистительное средство.

Заваривать как чай, пить по стакану 3 раза в день.

Еще от жрецов Египта идет лечение "сифилитического яда" свежей или сухой корой вяза. Для этого надо приготовить капли: настаивать на пол-литре спирта в течение недели 20 золотников⁴ коры. Слить.

Принимать по 10 капель 10-15 раз в день. Диеты при этом не надо придерживаться никакой. Пить капли длительно, не менее года.

Гвоздика.

Знаменитая пряность – высушенная и нераскрывшаяся цветочная почка (бутон) дерева из семейства миртовых. Родина – Молукские острова. Цветет дерево дважды в год, лечебным свойством обладает гвоздика первого цветения. Определить ее качество можно следующим образом: бро-

⁴ Золотник – старинная русская мера веса, 1/96 фунта и равняется 4,266 грамма

силь с силой в стакан с водой комнатной температуры. Гвоздика хорошего качества должна тонуть, в крайнем случае плавать вертикально, шляпкой кверху, но ни в коем случае не горизонтально. Наиболее тонкий аромат в шляпке, жгутич в черешках и бутоне.

В XIII-XVII веках в Европе гвоздика ценилась выше золота. В настоящее время относительно недорогая и широко распространенная в мире пряность.

На Востоке, в странах, где были гаремы и от рождения сына зависело благополучие матери, был культ применения гвоздики, ее добавляли почти во все блюда. Применение гвоздики способствовало быстрому зачатию, и рождался, как правило, мальчик. Кроме того, молодая женщина каждый день в часы сумерек делала косметическую маску, в состав которой входила гвоздика. Да и сейчас косметологи считают, что гвоздика – один из лучших тонизирующих и стимулирующих кожу компонентов.

Цветы садовой гвоздики напоминают запахом гвоздику-пряность. У культурной махровой гвоздики много родственников.

Полевая гвоздика вызывает восхищение благодаря своим лечебным свойствам (к сожалению, они еще не до конца изучены). Это прекрасное маточное средство (при слабости матки, частых выкидышах, кровотечениях, атонии матки).

Хорошо помогают отвары листьев – столовая ложка на стакан кипятка. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Мож-

но отвар сгустить в духовке до половины дозы и пить по чайной ложке 3 раза в день через 20-30 минут после еды.

А вот рецепт одного из самых древних и известных "похотливых" средств. Плотнo заполнить бутылку измельченными листьями и цветами полевой гвоздики, залить нерафинированным растительным маслом. Настаивать 7 дней.

Если запах еле уловим, то закрыть пробкой и настаивать еще 7 дней. Можно смазывать кожу, но лучше пить по 5-10 капель 2 раза в день, желательнo после 15 часов. Кожа станет бархатистой, молодой, эластичной, просто красивой.

Друиды отдали махровой гвоздике один из лучших периодов осени, с 3 по 11 сентября. Это люди с необычайной прямоотой, подобная черта в характере мало нравится окружающим. Но, увы, Гвоздика стоит на своем, даже если сила не на ее стороне. Детскую непосредственность и романтизм Гвоздика сохраняет до конца своих дней, и счастлив тот, кто сумеет это увидеть за плотными махровыми лепестками. Любят Гвоздики верно, всю жизнь.

Гиацинт.

В переводе с греческого обозначает "цветок дождей", что связано, очевидно, с цветением его в период дождей. У древних греков это был цветок печали, горя, смерти. Об этом рассказывает легенда. Прекрасный юноша Гиацинт пользовался безграничной любовью бога Аполлона. В совместных спор-

тивных играх и забавах восхищала ловкость Гиацинта. Это вызывало ревность и зависть у бога ветра Зефира. Однажды на состязаниях, когда Гиацинт метнул диск, Зефир подул с такой силой, что диск вернулся обратно, ударил Гиацинта по голове, поразив насмерть. Горе Аполлона было безграничным, но что он ни делал, не смог вернуть юношу к жизни. Чтобы увековечить память о любимом человеке, он превратил его в чудесный ароматный цветок. Цветок был перенесен в сад Аполлона. С тех пор в Спарте ежегодно отмечали трехдневный праздник "Гиацинтии", и гиацинт уже стал цветком радости. Об этом свидетельствует и обычай в Греции – на свадьбе девушки убирали свои головы цветами гиацинта.

Из Малой Азии гиацинты попали в Константинополь, в сады султана, а с XVII века были завезены в Западную Европу. В Голландии гиацинт появился необычным путем: на потерпевшем крушение корабле были его луковицы. Во время бури ящики разбились о скалы, луковицы выбросило на берег. Здесь они укоренились и зацвели. Местные жители пересадили красивые и ароматные цветы в свои сады. К гиацинту разгорелась настоящая страсть, за луковицу платили баснословные деньги – от 500 до 20 тысяч гульденов.

Гиацинт принадлежит семейству лилейных, и его можно применять для лечения так же, как лилию, кувшинку. Но у гиацинта есть свои редкие способности: сок из его корня препятствует развитию волос и отодвигает половую зрелость. А отваром корня гиацинта успешно, без химических

препаратов, можно лечить опухоли яичек.

Горчица.

К горчице относятся несколько видов однолетних травянистых растений семейства крестоцветных, у которых в качестве пряности используются исключительно семена. Семена горчицы растирают в порошок и обычно смешивают с другими пряностями с целью усилить и разнообразить их аромат.

Горчица есть черная и белая. Оба вида очень похожи друг на друга. Ее родина – Азия. История применения насчитывает века. Семена белой горчицы обладают более нежным и пикантным вкусом по сравнению с черной – острой, терпкой, напоминающей хрен. Белая больше применяется в кулинарии, черная в фармацевтике, для лечения гипертонической болезни, склероза сосудов, заболеваний печени и желчного пузыря, расстройств пищеварения, метеоризма, кожной экземы и ишиаса.

Горчичное масло нашло применение в парфюмерии, горчичное семя – при консервировании грибов, рыбы, мясных блюд, квашении овощей.

До сих пор горчица – излюбленная пряность во всем мире. Жаль, что мы разучились готовить горчичные соусы, подливы, которые не только улучшили бы вкус приготовленного блюда, но и помогли бы нашим мужчинам справиться с опре-

деленными сложностями. Да и "холодным" женщинам было бы полезно полюбить ту пищу, к которой подходит горчица.

К сожалению, наши знания о горчице свелись к горчичникам, которые помогают нам "снять" повышенное давление или лечить затянувшиеся воспаления легких и бронхиты.

С греческого горчица переводится как "светящаяся и радостная трава".

Исайя упоминает о ней в Библии, называя "роса света". Ее уважал Пифагор:

"Число трав, кои достойно хвалить – горчица, ибо она есть трава, имеющая в себе великую силу и возбуждает большую похоть". Овидий писал: "Я не менее советую похотливую горчицу. Возьми горчицы и перцу, истолки мелко, смешай с медом, ешь по утрам".

Горицвет кукушкин (кукушкин цвет).

Растет на сырых полянах, на окраинах болот, забирается сорняком в посевы кормовых трав. Растение семейства гвоздичных, с многолепестковыми розовыми цветами, собранными в редкую метелку. Используется вся трава с узкими ланцетными листьями, стебель, метелка цветов.

Горицвет усиливает сокращение матки во время интимной близости, именно эта способность используется травниками, рекомендующими бездетным женщинам пить ее. Когда исчерпаны все средства традиционной медицины, ку-

кушкин цвет, собранный во время цветения, утром, когда высохла роса, поможет забеременеть и родить здорового ребенка. Нужно взять столовую ложку травы на 200 грамм кипятка, настаивать 20 минут, пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Пить несколько месяцев, а проще сказать – до наступления желанной беременности.

В научной медицине горицвет используют для лечения послеродовых кровотечений в виде экстракта из травы и препарата – флокулена. В народной медицине горицвет кукушкин применяют при желтухе, болях в почках, бронхитах с большим количеством мокроты, при маточных и других кровотечениях, как потогонное и противоревматическое средство. Наружно используют для промывания ран, компрессов при коросте, гнойничках, нарывах (настой травы – 4 чайные ложки на литр кипятка, настаивать до охлаждения).

Гранат.

Пуника гранатум – пунические яблоки – называли их римляне. Для лечения использовали только кору дерева. В древней Индии – и кору дерева, и сок плода. Но все эти старинные рецепты из коры гранатового дерева утеряны.

В наше время фармакологи советуют очень осторожно готовить отвары из коры, так как она содержит ядовитые вещества, которые значительно повышают еще и артериальное давление.

Гранат имеет избирательную любовь к тем, кто родился под знаком Овна.

Это их сок, который поможет там, где традиционные медики отходят в сторону, расписываясь в своей бессилии. Отнесите, Овны, к этой рекомендации внимательно.

Прозерпина не покинула Плутона только потому, что он упросил ее разделить с ним пополам гранат. С тех пор существует поверие, что гранат всегда надо делить с любимым человеком.

Белые перемычки не выбрасывайте, сушите, добавляйте в чай. Помогает уравновесить нервную систему, снять тревогу, возбуждение.

Высушенные косточки могут быть полезны, если климакс протекает с повышенным давлением, головными болями, сверхраздражительностью. Поможет он как мужчинам, так и женщинам.

Семена ягод граната обладают гормонотропным действием, поэтому рекомендуем зерна съедать вместе с косточками. Тем, у кого гормональные нарушения (как у мужчин, так и женщин), кто не вполне доволен своими сексуальными возможностями, очень советуем полюбить гранат.

Груша.

Народная медицина Востока особенно ценила "бодрящее, освежающее, веселящее действие груши". Она способ-

на улучшать настроение, снимать напряжение, сердцебиение, способствует перевариванию пищи, целебна при всяческих воспалениях в организме, особенно воспалении мочеполовой системы.

По содержанию питательных веществ груша занимает первое место среди фруктов. Они не могут долго храниться, поэтому играют меньшую роль в питании.

Груши прекрасны, но у них есть пять "особых правил":

Нельзя их есть на «пустой» желудок.

Нельзя запивать сырой водой.

Груши следует есть не ранее, чем через 30 минут после еды.

Нельзя после груш есть мясо.

В пожилом возрасте (с 70 лет) ешьте только мягкие, сочные груши.

Сложности с кишечником, которые наступят, если пренебречь этими "нельзя" надолго могут отбить охоту к грушам. Все негативные свойства можно нейтрализовать, если груши слегка испечь.

Свежие и сухие груши включены в диеты при ожирении, сахарном диабете, цистите, заболеваниях почек, мочевыводящих путей. Для тех, кто решается на уринотерапию, необходимо до начала лечения 7-10 дней пить по пол-литра грушевого компота. Для этого лучше использовать грушу-дичку, она обладает самым высоким бактерицидным свойством и подготовит мочу к успешному применению. Листья гру-

ши-дички полностью могут заменить сушку.

Король фруктов, груша тысячелетиями использовалась в народной медицине для лечения простатита. Эффект поразительный, наступает через несколько дней и при длительном применении грушевого компота приводит к излечению. А если вам уже за 50 лет, то на зиму необходимо сушить много дички и ее листьев, чтобы с осени до мая пить компот и душистый чай. Это будет не только лечением, но и профилактикой указанных заболеваний.

Лечебными свойствами обладает только та груша, которая обладает запахом, остальные – только для удовольствия. Поэтому, покупая груши, оценивайте их не только по виду и вкусу, а еще и по запаху.

Девясил (оман).

"Накануне дня Ивана Купала, до восхода Солнца надо сорвать это растение. Положить в тонкую холстинку и носить у сердца в течение 9 дней.

Затем стереть в порошок, добавить наполовину меньше ладана и посыпать на букет, подносимый любимой особе или осторожно зашить в платье для возбуждения любви"

"Практическая магия"

Многолетнее травянистое серо-зеленое или зеленое растение семейства астровых. У него тонкое, косо ползущее корневище, стебель 15-18 сантиметров, листочки покрыты

тонкими белыми полосками, цветы бледно-желтые, образующие соцветия. Растет по всей территории Украины, по берегам рек, речушек, на лугах – как бурьян, вдоль дорог, на свалках, реже – на полях. Для лечебных целей заготавливают корневище, корень, листья во время цветения. Сушить сырье в темном, но проветриваемом помещении.

Широкое применение нашел девясил в народной медицине: от лечения ран до лечения туберкулеза легких, воспалительных процессов в почках, печени.

Но наиболее любим он женщинами, так как предохраняет от преждевременных родов, останавливает маточное кровотечение, восстанавливает и налаживает менструальный цикл у молодых девушек. После стрессов, длительных заболеваний, которые ослабили организм, девясил просто незаменим.

Готовят отвар корневища так: столовая ложка сырья на стакан кипятка.

Пить теплым по полстакана 2-3 раза в день за час до еды.

В Болгарии широко применяют девясил в народной медицине не только как предохраняющее от привычных выкидышей, но и прекрасное обезболивающее средство при болезненных менструациях. Его считают женской травой.

Деревий (тысячелистник).

Диоскорид называл его раневой травой, которая прекрас-

но лечит раны и останавливает кровотечения. В Запорожской Сечи лечили огнестрельные раны свежесорванной травой. Толкли ее в деревянной ступе, смешивали со свежерастопленным салом. Не менее успешно лечили раны сухим тысячелистником. Наносили на полотно, предварительно согретое на огне, туго им перевязывали рану. Лекари в Сечи готовили отвары, настойки, давили сок, толкли листья.

Деревий растет везде. Очень неприхотливая трава. Листья сероватого цвета (цвет полыни). Лучше всего собирать тысячелистник, когда появляются пушистые ажурные листья и мелкие, похожие на маргаритки, цветы.

Как лекарственное растение входит в фармакопеи многих стран мира, но меньше всего известно о применении его в пищу: свежая зелень листьев хороша как приправа к мясным блюдам, добавки в весенние салаты, винегрет; сухие листья можно добавлять в квас, компот.

Это прекрасный спазмолитик для гладкой мускулатуры кишечника, мочевыводящих путей; успокаивает боли при спазмах кишечника; обладает противовоспалительным, бактерицидным, антиаллергическим действием.

Свойство тысячелистника повышать свертываемость крови столетиями используется медиками для остановки маточных кровотечений, особенно в климактерическом периоде и после непроизвольного аборта. За это действие деревий на Украине и в Польше называют "женской травой". Всегда ей в домашней аптечке наши прабабушки оставляли главное ме-

сто.

Да и мужчинам полезно помнить, что если были "сбои", неудачи в близости и всему этому предшествовали стрессы, то следует несколько дней пить чай с ромашкой и деревием.

Немецкий ученый Кнейп, широко практиковавший в своей работе водные процедуры, предлагал для лечения энуреза ходить по прохладной воде, покрывающей икроножные мышцы 3-5 минут, делать это можно в ванной, тазике, затем 10 минут походить, побегать во дворе, по квартире. Пить утром и вечером обязательно по полстакана отвара деревия: 1 столовая ложка на стакан кипятка. При маточных кровотечениях, астении, малокровии пить отвар тысячелистника – это увеличивает свертываемость крови и никогда не дает тромбов. Можно пользоваться длительно. Одну десертную ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – до 2-х месяцев.

Дыня.

Арабы утверждают, что дыню – плод райских садов, доставил на Землю один из ангелов, совершив этим страшное преступление перед Богом, за что был изгнан из рая. Дыня – один из древнейших овощей; в развалинах хазарского города Саркела, в гробнице Тутанхамона были найдены семена дыни и огурцов. На Востоке верили, что трещины на кор-

ке – это письменна-символы, которые начертил Аллах и шлет их человеку как предзнаменование и предсказание судьбы. Ведь рисунок трещин на дыне не повторяется, и это у суеверных людей вызывает трепет.

Римский император Клавдий ежедневно съедал за завтраком восемь дынь.

Царь Алексей Михайлович, отец Петра I очень хотел иметь под Москвой дыни и имел "дынних дел мастеров". Мастерам градусником служили собственные спины. Каждое утро они приходили, имея в запасе еще по две рубахи. Если в помещении, где выращивали дыни, спине было зябко, укрывали дыни и одевали еще одну рубаху, а если и после этого было прохладно, то одевали вторую рубаху и еще укутывали дыни. Так и растили эти дивные овощи, одеваясь и раздеваясь, убажывая и радуя царя.

Крестоносцы-монахи подарили римскому папе семена армянской дыни, из которой была выведена оранжевая, очень мясистая дыня-кенталука, сейчас самая распространенная в Европе. В Америке выведен сорт сладкой мелкой роки-форд: ее можно съесть за один раз до десятка, как апельсины или мандарины.

На Востоке говорят: "Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, желания сильными, возможности переходящими в действия, мужчин желанными, а женщин прекрасными". Надо знать, что дыня, в отличие от арбуза, способна дозревать при хранении. А свойства вяленой

и сушеной дыни полностью соответствуют свежей, и желательно овладеть умением вялить, сушить ее.

Трудно перечислить все лечебные возможности дыни: она исцеляет от малокровия, подагры, мочекаменной болезни, всех заболеваний сердечно-сосудистой системы, кишечника, печени. Еще Авиценна рекомендовал для сведения обезображивающих рубцов оспы отвар семечек дыни. Они же прекрасное средство для лечения импотенции. Нужно высушить семечки, смолоть на кофемолке и по одной чайной ложке съедать 3-4 раза в день.

А свежая дыня снижает, умиряет повышенную половую возбудимость. Это должны знать те, у кого сверхповышенный темперамент, как мужчины, так и женщины.

Душица (майоран, материнка).

Душицу лучше всего собирать в начале цветения (июль-август). Выбирать для сушки зелено-фиолетовые листья. Высушенные, перетертые листья хранят в закрытых банках в темном месте. Цвет сухой душицы – светло-зеленый с сероватым оттенком – обладает лечебным эффектом.

Гиппократ, Аристотель, Dioscorid, Плиний рекомендовали цветы и листья с вином против всевозможных укусов. Настой облегчает менструацию, снимает боль. Все растение – настой, отвар, ванны – от задержки менструаций (одно из древнейших abortивных средств).

В гомеопатии материнку применяют при нарушении сексуальной сферы: эротомании, онанизме.

Душица прекрасно успокаивает нервную систему. Ее полезно добавлять в чай, компоты, узвары.

Женщины, которые ощущают депрессию или беспокойство перед наступлением, во время или после менструации, могут получить неплохой результат, если принимают душицу ежедневно в течение 3-4 месяцев. Затем, после стабильного улучшения состояния, желательно продолжать пить чай с душицей в течение 5-7 дней, начиная это делать за 2-3 дня до наступления менструаций.

Также рекомендуется пить чай с душицей женщинам, у которых климакс протекает с постоянными, частыми (до 30 раз в день) приливами, обильными кровотечениями, приводящими к анемии, сопровождаемыми угнетенным состоянием психики.

В старые добрые времена, когда медики не придумали еще такую унижающе-калечащую процедуру, как аборт, знахари использовали душицу для того, чтобы мягко "изгонять" плод. Еще Авиценна писал об этих свойствах душицы, предупреждая, что повторное применение недопустимо в течение одного года. Но результат становится более эффективным, если одновременно принимать пижму обыкновенную.

Чай с душицей, постоянно употребляемый кормящей матерью, увеличивает лактацию. Количество молока при этом становится достаточным для кормления двух детей с отмен-

НЫМ АППЕТИТОМ.

При хроническом алкоголизме взять 1 столовую ложку травы на стакан кипятка, настаивать 20 минут. Процедить и пить по 50 мл дважды на день (утром и перед сном) на протяжении месяца-полтора. Или же на стакан кипятка берут 2 чайные ложки мелко нарезанной материнки, настаивают 15 минут, пьют по полстакана три раза в день, медленными глотками.

Используют ее при солении огурцов, помидоров, грибов – верхнюю часть стебля свежей или сушеной травы с листьями и цветами вместе с листьями дуба, вишни. Душица придает солениям приятный аромат, они дольше сохраняются.

Достаточно эффективна душица в виде чая, его можно пить без особого ограничения для уменьшения повышенной половой возбудимости. Что замечательно, душица несколько не ослабляет мужскую потенцию, но после ее регулярного приема наступает душевный и физический покой, исчезают изнуряющие поллюции.

В старые времена, когда надо было восстановить отсутствующий менструальный цикл, использовали простое и доступное средство: чай из душицы, который пили постоянно. 2-3 щепотки травы бросали в небольшой фарфоровый заварной чайник. Пить 2-3 чашки в день, забеливать молоком и подслащивать медом.

При раннем климаксе польза от душицы неоспорима – для возобновления, продления активной деятельности яич-

ников. Но надо знать, что беременным женщинам, склонным к выкидышу противопоказано принимать материнку.

Ежевика.

Врачи Древней Греции и Рима широко применяли ежевику для лечения кожных болезней.

Греки называли ежевику кровью титанов, которую те пролили в борьбе с богами. Может быть поэтому после длительной болезни, тяжелой операции полезным оказывается сок и сами ягоды.

А Диоскорид лечил "кожу у воинов, после их общения с невольницами"...

Не древнейшее ли это лекарство для лечения сифилиса?

В Северной Америке и Англии культивируют, употребляють ежевику как самые богатые, так и самые бедные, она одна из нежно любимых ягод.

В Польше существует грустная легенда. Любили друг друга богатая панночка и бедный красивый музыкант. Не суждено было им стать мужем и женой. Понимая это, они все же встречались в саду богатой панночки, проводили время за сбором цветов, упиваясь нежной музыкой. Казалось, что скрипка не играла, а страдала от несостоявшейся любви. Цветы белые, розовые, сиреневые украшали головку девушки... Прошли годы. Выросли дети богатой пани, подошла осень ее жизни. Поседели волосы, появилась слабость,

болезни. Гуляя как-то по своему запущенному саду, в музыке ветра она услышала муку прошлой юной любви и взмолилась: "О Боже, подари мне немного прошлого счастья, любви, здоровья". И перед ней появились заросли кустов, плети веток нежно обвивали и не отпускали ее ноги, бледно-розовые, сиреневато-белые цветы напоминали ей букет и венки, какие плели ее пальцы, а сизо-фиолетовые ягоды таяли во рту и дали силу молодости. Листья нашептывали мелодию прошедшей любви, воспоминания не отпускали ее от себя.

Так Боги подарили женщинам в осень их жизни прекрасную ягоду ежевику.

В Западной Украине и Белоруссии готовят целебный чай из молодых листьев ежевики, таких же листьев дикорастущей малины и лесной земляники в соотношении 4 : 2 : 1. Листья на некоторое время оставляют привянуть, затем разминают, кропят водой, заворачивают в чистое полотно и выдерживают в темном месте 2-е суток. За это время листья перебродят, ферментируются, приобретают приятный запах. Их нужно быстро высушить. Хранить в деревянной упаковке (лучше на закрытом балконе). Заваривать как обыкновенный чай.

Чай из листьев и плодов ежевики – одно из лучших средств лечения климактерического невроза. А кровотечения в это время успешно можно лечить ее корнем: 1 столовую ложку мелко изрубленного корня залить кипятком и настаивать 2 часа. Пить по столовой ложке весь день, но не бо-

лее 2-х стаканов.

Ежевика невероятно полезна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвах (кишечника, желудка и двенадцатиперстной кишки, десен и кожи), так как нормализует обмен веществ, гормональный и водносолевой обмен. Настой из верхушки веток без листьев хорош для лечения язвенного колита и язвы двенадцатиперстной кишки и желудка. Свежие листья – напар, примочки, отвар – рубцуют старые, плохо поддающиеся лечению язвы на ногах, особенно при тромбозах, варикозном расширении вен.

Одно из основных условий успешного лечения ежевикой – сбор именно молодых листьев. Высушенные листья должны иметь естественный цвет, без бурых пятен.

Жасмин.

Это растение – король ночи, оно в состоянии помочь мужчине побудить женщину к любовной игре. И сложно сказать, для кого это более необходимо.

В туманном Альбионе самый популярный чай и у мужчин, и у женщин – это жасминовый чай. Жасмин желательно собирать в пору цветения, срывать только цветы, сушить в тени. Затем заваривать, как чай.

Восток почитал жасмин, и недаром оттуда идет его "королевский" сан.

Даже воду, которую подавали для омовения рук после

еды, обильно засыпали цветами жасмина.

Люди, рожденные 01.05 – 14.05 и 03.11 – 11.11 находятся под покровительством красивого, нежного, призывно пахнущего цветка жасмина.

Эти люди не должны прилагать никаких усилий, чтобы стать центром внимания.

Они представляются окружающим уравновешенными и веселыми. Хотя на самом деле это часто только маска, под которой Жасмин всячески скрывает природный пессимизм. Жасмин может разочароваться в людях и только с детьми чувствует себя по-настоящему в своей тарелке. Именно дети приносят Жасмину в жизни наибольшую радость. Для людей знака душистого жасмина желательно заготавливать его на долгую холодную зиму и во время весеннего авитаминоза добавлять его в чай. Стрессы, если не минуют, то не будут тягостными; болезни, если и наступят, то их легко будет лечить, и они не оставят осложнений.

А что самое приятное, так это теплые, желанные ночи, когда любовь будет согревать вас и ваших любимых. Есть комнатный жасмин, его можно выращивать в вазонах и держать на подоконнике. "Жасминовым людям" необходимо, а всем другим просто полезно его иметь в доме.

Заячья капуста (кислица, заячий квас, заячий щавель).

По преданию, путешественники, отправляясь в долгий путь, брали с собой кислицу, она утоляла голод, жажду, снимала усталость, делала ноги неутомимыми. А если боль все же наступит, то надо только увеличить дозу кислицы, и это сразу принесет облегчение.

Собирают заячью капусту в тенистых хвойных лесах, часто вблизи лесных озер и речек. Растение невысокое, с тройными листочками на длинных черешках. В походах – вкусная приправа к жареной рыбе, да и для лесного салата.

Женщины столетиями передают своим дочкам и внукам прекрасное средство от болезненных, обильных менструаций: 2 столовые ложки сушеной (или 1 свежей) травы залить 0,5 литра кипятка. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день, желательно до еды.

Это многолетнее растение с тонким ползущим корневищем, на конце которого развиваются безлистные, с цветами погонь в 6-12 сантиметров длиной. Цветы белого цвета с розовыми или лиловыми прожилками. Цветет в мае-июне. Чаще всего растет на влажных местах. Употребляют как свежую, так и сухую траву. В народной медицине кислица очень популярна. Применяется как противовоспалительное средство, с вяжущим, мочей желчегонным эффектом.

Листья весной и летом добавляют в салаты, яичницу, используют для бутербродов (с колбасой, сыром, паштетом). Это не только придает кисловатый приятный вкус, но делает пищу полезной, особенно в период гиповитаминоза, при атеросклерозе, заболеваниях кожи, печени, болезнях желудочно-кишечного тракта, желтухе, нефрите, заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Свежие порезанные листья прикладывают к гнойным ранам, нарывам. Травники успешно лечат рак губы, желудка соком кислицы.

Есть противопоказания к применению кислицы – это щавелевокислый диатез и высокий протромбированный индекс. В остальных случаях не игнорируйте, пожалуйста, кислицу.

Зверобой.

Растение солнечное, красивое и "непоседливое". На одном месте долго не растет. Заберет из земли, что ему надо, и "убежит".

В Германии его считают врагом колдунов, но для этого надо собирать его в ночь на Ивана Купала. Утром сплести из него венок и плясать в нем у костра весь вечер. На все 365 дней и ночей это будет полная охрана от любой порчи. Ни черт, ни колдун не имеют власти над тем, кто носит на себе веточку зверобоя. Ветка зверобоя, подвешенная в дверях или спрятанная под порог, не позволит нечистой силе

перейти порог. В Германии и Богемии молодые и полные сил мужчины плетут ранним утром накануне Ивана Купала кушаки, которые сжигают ночью на костре, от этого приходит к ним большая и постоянная мужская сила.

Зверобой растет во многих странах, и в каждой уверены, что он от девяносто девяти болезней. В Австралии собирать его рекомендуют только в полнолуние. В Европе, если день Ивана Купала придется на канун новолуния, то собранный 25 июня зверобой обладает свойством дарить добро и зло. В крайнем случае можно собирать зверобой в любую пятницу до восхода солнца.

Тысячелетие используют зверобой в качестве фимиама (поджигают и пропитывают дымом помещение, одежду) от порчи и бесплодия. А если разбросать по полю при посеве зверобой, то он предохранит от града, засухи, неурожая.

Положив его в обувь, обеспечим себе легкую дорогу, не устанут ноги, не будем испытывать усталость, и пыль не пристанет к нашей одежде.

Если сварить в вине корень зверобоя и часто принимать маленькими дозами, то не будет неудачи в родах. Чтобы быстро и успешно останавливать зверобоем маточное кровотечение, его необходимо собирать так далеко от дома, чтобы не слышать крика петуха. Отвар готовить из одной столовой ложки травы на стакан кипятка. Пить по полстакана 3-4 раза в день через 30 минут после еды.

Знали знахари, что избавиться от мертвого плода можно

было после вдыхания паров зверобоя.

На Востоке широко известна рецептура лечения импотенции зверобоем: 1, 5 столовые ложки сухой травы или 1 столовую ложку свежей травы заливают стаканом кипятка. Настаивают до охлаждения. Процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день через 30 минут после еды.

Земляника.

Землянику нам подарили гномы – воплощение трудолюбия. Попасть в страну земляники может только тот, кто не поленился нагнуться, чтобы заглянуть под сочные зеленые листки. А там – блестящие ягоды, которые теплыми длинными июньскими днями впитывают в себя энергию Солнца, превращаясь из почти белых в ярко-красные. А цветы земляники – нежные, лучистые, распахнутые, как глаза любящего человека!.. Они напоминают лесным русалкам об их любви, о былом счастье, о красоте любви.

На Украине землянику считают универсальным средством чуть ли не от всех болезней. Несмотря на то, что в научной медицине, хотя и не отрицается лечебное действие этого растения, но применяется крайне ограниченно.

Есть в природе интересная закономерность – чем короче жизнь растения и чем меньше сроки хранения его плодов в свежем виде, тем большее количество его составляющих можно использовать для укрепления здоровья и лечения бо-

лезней.

В землянике мы можем использовать все – начиная с корней и заканчивая листьями. В семенах, которыми усеяна поверхность ягод, много железа, в котором так нуждается кровь.

Это удивительное растение может весь год отдавать нашему организму солнечную энергию, которую оно интенсивно впитывает в течение нескольких летних недель, если вовремя заготовить его листьями. Весной и летом листья лучше не собирать, а вот чай из листьев земляники, собранных осенью, полезен невероятно. Для усиления лечебного эффекта лучше провести ферментацию листьев. Сначала привялить 3-5 часов, чтобы они потеряли часть влаги и стали мягкими. Затем разминать в ладонях, пока они не станут сырыми, липкими. Сложить в картонный ящик, сверху закрыть влажной тканью и оставить на 7-9 часов. После этого листья надо разложить на противень и высушить в печи или на солнце. Потом добавлять в чай или пить, заваривая отдельно.

Чрезмерные и обильные кровотечения при менструациях и климаксе хорошо лечить листом земляники (свежим, сухим): десертную ложку заливают стаканом кипятка и пьют этот чай постоянно, до улучшения состояния.

Для женщин с привычными выкидышами чай из листьев земляники должен стать постоянным питьем в количестве не менее стакана в день.

Старение кожи лица приостанавливают маски из земля-

ники и клубники.

Такая маска является одновременно очищающей и питательной. Надо размять 8-10 ягод земляники или 3-4 клубники и наложить на лицо, предварительно умывшись. Эффект десятиминутной маски будет увеличен, если смывать ее водой, настоянной на лепестках розы. Наличие большого количества витамина С, прекрасно очищающего кожу, делает эту маску предпочтительнее других в июне-июле.

Лосьон из свежих ягод земляники.

Один стакан свежих ягод залить пол-литром водки, настаивать месяц в темном месте при комнатной температуре. Процедить, выдержать еще 2 недели.

Перед употреблением на половину развести водой. Можно делать 1/2, 1/3, 1/4 порции. Хорошо использовать такой лосьон во время климакса.

Ива.

Кладоискатели использовали ивовые ветки для отыскания кладов. С помощью ивовых ветвей можно найти наиболее удачное место для рытья колодца. Чернокнижники делали переплеты для своих книг из ивы. Весталки в храмах плели пояса из ивовых ветвей, чем охраняли себя от соблазнов и желаний. Крестonosцы носили на теле кресты из ивы, чтобы иметь силы и волю для своих многолетних походов. На Востоке осужденных за прелюбодеяния поили ивовым насто-

ем, уничтожая желание к женщине.

На Украине и в Восточной Европе иву называют печаль-дерево, которое не только сочувствует боли, хвори человека, но еще и "отбирает" все это у больного. Надо только помнить заговор:

*Печаль-дерево, печаль-дерево! К тебе иду.
Поплакать с тобой, Разделить твою беду.
И ты мою беду раздели, Боль уйми,
Сердце успокой,
Болезни в речке утопи,
Здоровье верни.
Унеси с собой: Простуду поганую, Боль головную,
Ломоту костей, Хворь из ног.
Толченой корой Рану закрой, Кровь останови.
Дай умыться твоей корой.
Рабу спаси и Господом Богом Благослови.*

Все, что перечислено в заговоре, действительно, можно лечить корой, которую собирают во время сокодвижения с 3-4-х годовичных веток. Сушат в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Можно готовить отвары, настойки из коры и почек. Надо помнить, что нельзя рубить, срывать кору с ивы, которая растет у самого края водоема. Корни ивы уходят до водоносного слоя, и если больно ранить иву, вода пропадает, "уходит".

При всех гинекологических заболеваниях, особенно при

маточных кровотечениях, помогает отвар коры. Столовую ложку истолченной коры заливают стаканом кипятка, настаивать лучше в термосе 5-6 часов. Пить 3 раза по столовой ложке через 30 минут после еды, а при обильных маточных кровотечениях 6-7 раз в день по столовой ложке.

Порошком сухой коры присыпали кровоточащие раны, вдыхали порошок при носовых кровотечениях. Для ножных ванн при варикозном расширении вен (температура воды не более 25-27 С) отвар из 100 граммов коры на литр кипятка настаивать 30 минут. Половину вылить в ванночку, половиной обливает понемногу ноги.

01.03 – 10.03 и 03.09 – 12.09 родились красивые и грустные "ивовые" люди. Они артистичны, их меланхолия отражает таинственность мира.

Разновидность ивы – верба, в ней душевность ивы кристаллизуется до религиозности, таинственность возвышается до таинств. У "ивовых" людей тяга к незамутненной сентиментальности, к исповедальной интимности. Всегда склоненные к себе Ивы часто испытывают чувство отстраненности. В семье, любви, дружбе, в делах ивы нуждаются в атмосфере задушевности.

Если приходит горе, гложет тоска, следует пойти туда, где растут вербы, посидеть под деревом, рассказать ему, что вас мучит, и вы, возможно, увидите, как оно заплачет. Посидите подольше, до успокоения.

Особенно хорошо действует верба на "ивовых" людей.

Иван-чай.

(дикая конопля, кипрей, дикий лен, плакун, бобровое зелье, копорский чай, курильский чай) В народной медицине его используют очень широко для лечения гнойных ран, ангины, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, мигрени; это и легкое снотворное.

Из листьев кипрея готовили и до сих пор готовят знаменитый копорский чай, которым славится село Копоры Пензенской области. Листья Иван-чая надо собирать во время цветения. Можно собирать и сушить цветы, бутоны. Сушить в тени. Для успокоения нервной системы хорошо помогает настой: столовую ложку сухих листьев и цветов залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Пить по столовой ложке 3-4 раза в день.

Столетиями знахари хранили и передавали рецепты лечения сифилиса и гонореи. Настоем, чаем с кипреем лечат все воспалительные заболевания половой сферы у мужчин и женщин. Обидно, что официальная медицина не обращает внимание на это прекрасное лечебное средство.

Растет Иван-чай по всей территории Украины на сухих песчаных местах, в светлых лесах, на насыпях железных дорог, вблизи посевов.

В результате длительного комплексного исследования из кипрея было выделено высокомолекулярное соединение ха-

нерол, обладающее противоопухолевыми свойствами с низкой токсичностью и широким спектром применения. Может быть, эти свойства и принесли славу копорскому чаю, который был не только вкусным, приятным, но и дарил здоровье. Не поленитесь и приготовьте этот чай для себя и своих близких. Листья кипрея собрать во время цветения, привялить (подсушить на воздухе), перетереть и в хорошо закрытом ящике оставить, чтобы прошла ферментация – это занимает 3-4 дня. После этого высушить. Полученные листья заваривать как натуральный чай. Хранить такой чай в хорошо закрытых банках.

Калган (поддубник, дубровка, узик).

Древний врач Патеджи называл калган "достопохвальным лекарством", особенно его корневище, сок из него напоминает по вкусу и лечебным свойствам сок шелковицы. С калганом связана легенда. Греческий бог Сатир, не обходивший вниманием ни одну из нимф, которые резвились в лесах, лугах, на берегах речушек, не уставал от своих игр. А Богам на Олимпе надоели шалости Сатира и жалобы нимф. Вот боги и наказали распутника, лишив его возможности развлекаться подобным образом. Отобрали Боги у Сатира все то, что приносило ему столько радости и разбросали по Земле остатки доблестей Сатира. От этих остатков и вырос корень, который люди называли калганом.

В Запорожской Сечи калган называли "мужским корнем". В Приложении к Пермскому Сборнику за 1860 год сказано: "Трава калган тепла, суха, пригожа, в себе имеет много силы: хочешь кровь пускать, возьми в рот своей силой выгоняет. А кто ее ввечеру ел, и с вином земским (легким) держал, тот от женок испорчен не будет, а хвала великая будет. А еще у кого язык болит, порохом той травы мажь. А еще котра рана вельми гниет, того же пороха от травы смешай с медом, положи на рану и уздаравливает, сушит".

Корень желательно собирать в августе – сентябре. Растет он в поле, в лесу и найти его не составляет большого труда. Корень помыть в холодной воде, порезать, высушить. Наставить в течение недели 100 грамм корня на пол-литре 40-градусной водки. Пить по 25-30 капель трижды в день, вечером (приблизительно в 16,18 и 20 часов). Пить 30-40 дней, после 10 дней перерыва можно повторить еще 2-3 курса. Это одно из лучших средств лечения импотенции, при этом лечение приятное.

Корень калгана помогает и женщинам при маточных кровотечениях, особенно в климактерическом периоде, а если к настою добавить еще и кору калины, то исчезает невроз, который часто сопровождает климакс.

Календула (ноготки).

Со времен Dioscorida применяется как лечебное сред-

ство для нормализации работы печени, желчного пузыря, селезенки, сердечно-сосудистой системы. Наружно применяли при заболевании полости рта, глотки, ранениях, язвах. Авиценна советовал золу ноготков разбавлять уксусом и лечить воспаление седалищного нерва.

На Востоке столетиями известно гетеротерапевтическое свойство календулы. Широко практиковалось в Болгарии лечение пожилых людей ноготками. Их добавляли в салаты, мясные блюда, творожные блюда, делали соусы, смешивали со всеми специями.

В Европе известностью пользовались монастырские салаты, в состав которых входили молодые и сочные листья, которые в холодных, мрачных подвалах монастыря можно было хранить до нового урожая. Цветочные корзиночки также обладают лечебным эффектом, их сушат и добавляют в чай, мясные, рыбные блюда, предварительно измельчив в порошок.

Оранжевые лепестки календулы обладают дезинфицирующим свойством, поэтому лечение язв, ран, особенно гнойных, долго не заживающих, известно давно. Готовили мази, эссенции, примочки, препараты для полоскания, клизм, спринцевания; пластыри. Знахари и ведуны применяли их при ранениях, язвах, трещинах слизистой ткани, при лишаях, обморожении, мозолях, бородавках, наростах на коже.

Привлекает к ноготкам внимание и то, что они мягко действуют при отсутствии месячных, особенно цветы и листья,

взятые в нижней части стебля. Две столовые ложки сырья парят в литре кипятка всю ночь в духовке на самом малом огне. Пьют вместо чая по 1/4 стакана 3 раза в день.

Календула одно из лучших фитотерапевтических средств для лечения эрозии шейки матки. Необходимо взять одну столовую ложку цветов на стакан кипятка для спринцевания. Или же с той же целью влить в стакан кипяченой воды чайную или десертную ложку 10% спиртовой настойки календулы. Такие спринцевания избавляют от эрозии и от трихомонадного кольпита. Для этой же цели ноготки можно использовать в сочетании с ромашкой и тысячелистником в равных соотношениях (2 столовые ложки растительной смеси на полтора стакана воды).

Косметологи всего мира широко используют календулу в своей работе.

Можно рекомендовать тонирующий лосьон Парвиш Хандро. Смешать 2 столовые ложки сухого сырья (цвет или листья) или 3 горсти свежего с одной пинтой воды (0,57 литра), добавить 2 столовые ложки ядра лещины (лесной орех).

Смешать и дать настояться несколько часов. Прекрасное средство для жирной с гнойничками кожи.

Полезно для жирной кожи приготовить косметический лед. Отвар из 1 столовой ложки ноготков и 250 мл воды довести до кипения. Настаивать до охлаждения, процедить, залить в формочки, поставить в морозильную камеру.

Помыть лицо, смазать жирным кремом и на протяжении

10 минут по кожным линиям проводить кусочком льда (лед держать салфеткой, чтобы не потек).

Делать ежедневно 8-10 дней подряд, каждые 3 месяца повторять эту освежающую, очищающую, тонизирующую процедуру.

Калина.

У каждого народа есть свое любимое дерево. Символ России – береза, Канады – клен, Японии – сакура, Украины – калина.

Стоит она весной с белоснежными крупными кистями цветов, осенью – с прозрачно рубиновыми гроздьями ягод, не опадающих и в морозы, алеющих на фоне снега под скупым зимним солнцем. Ни в одном дереве так не объединяются красота и польза.

На Украине раньше существовал обычай: когда в семье рождалась девочка, во дворе высаживали калину. Так и росли вместе, расцветали, радовали глаз своей красотой, а калина своим соком поила, дарила здоровье.

Косточки ягод калины напоминают по форме миниатюрное сердце.

Считается, что если ее проглотить и делать это систематически, то избавишься от песка, камней в желчном и мочевом пузыре, почках и желчных ходах печени.

Лечение обильных, болезненных менструальных кровоте-

чений можно проводить корой калины. Это и прекрасное средство лечения фибромиомы.

Собирать ее надо весной с веточек во время сокодвижения, сушить на открытом воздухе или в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Кору нарезают на мелкие узкие полоски. Кору для лечения маточных кровотечений можно хранить 3 года.

Из коры готовят экстракт, отвар, настойку.

Экстракт коры.

10 частей 50-градусного спирта и 1 часть коры калины настаивать 7 дней в темной бутылке. Пить по 20-30 капель два-три раза в день за 30 минут до еды.

Отвар.

1) 1 часть коры и 20 частей воды настаивать 9 дней. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

2) Кору варить на слабом огне 15 минут, отмерив 2 чайные ложки на стакан воды. Пить по 2 столовые ложки 4 раза в день.

Спиртовая настойка Четверть стакана измельченной коры настаивать на стакане водки.

Принимать чайную ложку в 1/4 стакана теплой воды, пить до еды 2-3 раза в день.

Женщинам после 30 лет надо заготавливать на зиму сок калины, варить варенье, делать джем, калиновый квас. Вкусной получается квашеная капуста с калиной. Одна из любимых начинок для пирогов на Украине приготавливалась из ту-

шеной тыквы с калиной.

Калина (кора, цвет, ягоды) дарит силу, здоровье, молодость и душевную теплоту. Постарайтесь ее сок сохранить до апреля, чтобы за зиму и весну не "встретиться" с простудными заболеваниями, "убежать" от авитаминоза.

Калужница С началом весны на болотистых низинах и сырых лугах ласкают взгляд солнечно-золотистые цветы калужницы. В эту пору собирают ее цветы вместе с круглыми, будто отлакированными темно-зелеными листьями. Сушат в теплом месте, время от времени ворошат листья, чтобы они не слежались.

Применяют в народной медицине калужницу при болезненных менструациях.

Пьют водный настой травы в небольших дозах, так как в фазе цветения (когда ее надо собирать, заготавливать) она слегка ядовита.

Щепотку высушенного сырья заваривают в стакане кипятка, настаивают два часа. Принимают по столовой ложке 3-4 раза в день.

В Западной Украине высушенные солнечно-желтые цветы используют как приворотное зелье при неразделенной любви. Надо только споласкивать свои волосы настоем калужницы, чтобы запах солнца был прочувствован любимым.

Перед танцами, посиделками вымыть волосы, сполоснуть настоем калужницы, постараться потанцевать, постоять рядом, поговорить с избранником, чтобы он ощутил запах ка-

лужицы. Говорят, помогает – стоит проверить это народное наблюдение. Но что несомненно – волосы станут гуще, краше, длиннее.

Кардамон.

Тропический кустарник, родина – Индия. В средние века кардамон продавался в любой аптеке как лекарство, но приготовление этих лекарств хранилось в глубокой тайне, рецепты передавались по наследству только по прямой линии, и если не было наследника, то со смертью аптекаря умирал и секрет.

В настоящее время кардамон используют в приготовлении ликеров "Шартрез", "Кирасо", "Ангостура", входит он в состав известной приправы "Кэрри".

На Востоке хорошо известно, что добавленный в пищу, в чай, кофе кардамон оказывает сильнейшее эротическое влияние на мужчину. Женщины знают об этом действии кардамона и в любимые блюда, приготовленные для мужа, добавляют необходимое, на их взгляд, количество пряности.

Кардамон прекрасно регулирует образование желудочного сока, нормализует кислотность, восстанавливает ее и улучшает аппетит.

Каштан Родина каштана – Греция. Там существует легенда. Амур – бог любви, свои стрелы посылал, в основном, ночью. Часто он ошибался, и стрела попадала не в то сердце,

разбивая его и заставляя страдать. Он был добрым богом, сам мучился от своих ошибок, вот и попросил свою матушку Венеру, чтобы она помогла ему. Венера разбросала по земле красивые блестящие коричневые семена. Из них выросли большие деревья, которые весной распрямляли свои листья-пальцы, в которых держали канделябры-подсвечники, помогая Амуру попадать в цель, вызывая ответную любовь.

Каждая легенда – это человеческая мудрость, наблюдательность, получившая оформление в виде сказки, легенды, сказания. Если к ним отнестись с должным вниманием, то мы много узнаем полезного для себя, для здоровья своего и близких.

Зарубежная медицина на сегодня предлагает более 10 сердечных препаратов на основе каштана – вот вам и лечебная стрела Амура для разбитого сердца.

В каштане целебно все: кора, листья, цветы, плоды, зеленая оболочка с шипами, в которой покоится красивый коричневый каштан. Чтобы зря не "раздевать" дерево, надо знать, что лечебным эффектом цветы обладают всего 1-2 дня цветения, этот срок известен только узким специалистам, поэтому наше внимание надо уделить только плодам, упавшим на землю. Все, что сбили палкой, не принесет пользы.

Зелеными оболочками каштана лечат маточные кровотечения: особенно успешно – климактерические кровотечения, сопровождающиеся головными болями, слабостью, плохим настроением, депрессией.

Мужчинам, когда им за 40 лет, также будет полезен этот напиток: 5 граммов зеленой шкурки (от 2 каштанов) мелко порезать, залить стаканом кипятка и на очень малом огне кипятить 15 минут. Пить холодным или слегка теплым по полстакана два раза в день. Длительность приема не ограничена.

Родившиеся 15.05 – 24.05 и 12.11 – 21.11 – "каштановые люди". Характер их определить сразу никому не удастся. В толпе, коллективе они незаметны.

Склонность к анализу делает их гибкими, подвижными, неуловимыми, даже обыкновенными. Присматриваясь к Каштанам, постепенно начинаешь понимать, что они ищут справедливости. Но справедливость – только внешний план их души. Если присмотреться к дереву во время цветения, померещится невиданное: каштан не только растение, каштан – немного зверь, чуть-чуть звериного в растительной душе. Она скрыта очень глубоко, благодаря выдержке, живому и деятельному уму. При всей своей одаренности "каштановые люди" не стараются покорить или очаровать окружающих. Силы их идут на закрытость. Любят Каштаны по-настоящему один раз. Чаще они стыдливы сверх меры, борются с собой и, как правило, не побеждают. Брак их почти всегда бывает трудным, редко удачным.

"Каштановые люди", помните, что мощь, красота, сила каштана – это все ваше. Он вылечит вас полностью, только поклонитесь осенью Земле и соберите подаренные вам пло-

ды, насушите зеленую одежду с каштана, не выбрасывайте шипы, в них много полезного для вас. И даже если нет никаких жалоб, для профилактики, для будущего здоровья, попейте немного чай с зеленой или высушенной "рубашкой" каштана.

Клевер (конюшина).

Часто встречается в диком виде, который почти не отличается от культурного. Оба вида равноценны в медицинском отношении.

Отличительная особенность клевера та, что у него листья с тремя, очень редко с пятью-семью и еще реже девятью листочками. Колдуны, ведуньи летними короткими и светлыми ночами на Севере искали такой клевер. Он ценился дороже жемчуга и золота. Высушив эти листья и незаметно добавив в завтрак или обед (только не в вечернюю еду), можно вернуть ушедшую любовь или "присушить" к себе навеки. Отдавать такие приворотные листья можно только в руки любящего человека, зло творить нельзя; маяться будет и сохнуть тот, кто продал это зелье.

В старые и, может, в чем-то добрые времена сухое сырье экспортировали за границу в больших количествах. А деньги эти шли целевым назначением для приютов (домов призревания).

Собирать красные головки клевера нужно в начале цве-

тения. Их быстро сушат, чтобы они не потеряли цвет, потемневшие надо удалить. Листья сушат и хранят отдельно от цветов. Смешивают перед употреблением.

Цветы, листья в свежем или сухом виде желательно добавлять во все травяные сборы, чай, так как клевер способствует восстановлению сил после продолжительных тяжелых физических, нравственных и эмоциональных нагрузок.

Одинаково помогает как мужчинам, так и женщинам. В медовые напитки, которые готовили для первой брачной ночи на Руси, входил и клевер.

Восстановительному эффекту клевера способствует большой набор витаминов:

С, Р, Е, В, В2, К, А. Немногие, даже химические, витамины имеют такую полезную палитру, а если учесть доступность клевера, то не должно быть проблем с запасами витаминов на длинную холодную зиму и весну.

В народной медицине давно и широко используют клевер для лечения белей у женщин, геморроя как у женщин, так и мужчин. Это сидячие ванны, примочки, припарки. Для этого лечения собирают и сушат одновременно цветы и верхние листочки.

Маточные кровотечения при климаксе, при обильных и болезненных менструациях, да и при скудных или отсутствующих менструациях с успехом можно лечить клевером.

Для внутреннего приема 3 чайные ложки травы заварить стаканом кипятка, настаивать один час. Пить по 1/4 стакана

четыре раза в день за 20 минут до еды.

Наружно: 2 чайные ложки цветов на один стакан кипятка, настаивать 5-6 часов. Делать примочки, припарки, сидячие ванны.

Клен.

В аптеках не продается никаких препаратов клена, хотя народная медицина широко использует в своей практике сок из молодых листьев, сухие листья. Это хороший антисептик, обладает противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим эффектом. Прекрасное мочевыделительное средство. Свежий сок из молодых листьев пьют весной как общеукрепляющее средство. К тому же это прекрасное средство для дробления камней в мочевом пузыре, почках.

Немецкая народная медицина предлагает "для усиления мужской силы" 1 столовую ложку свежего или сухого листа залить одним стаканом кипятка, процедить, пить настой холодным по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Лучше заваривать в термосе. Можно готовить и настойку: 2 чайные ложки листьев (свежих, сухих) на 100 мл водки или 40-градусного спирта, настаивать 7 дней. Пить по 20-30 капель 3 раза в день перед едой. Лучше всего брать огненные по окраске листья и желателно однотонные. Можно для лечения импотенции приготовить и отвар: 2 чайные ложки сухих листьев огненного цвета залить стаканом кипятка. Пить по 1 столовой ложке

4-5 раз в день.

"Кленовые люди" родились 11.04 – 20.04 и 14.10 – 23.10. Если о них скажешь "плохой" – ошибешься, скажешь "хороший" – ошибешься, эти люди всегда интересны, они привлекают экспериментаторством и экстравагантностью. Чуть-чуть нерешительны, чуть-чуть слабы. Но там, где встречаются откровенность, они блистательны, оригинальны. Клены чуть-чуть прожектеры, но их планы интересны и говорят об оригинальном вкусе и мышлении. Клены не знают одиночества, но они индивидуалисты. Они каскадирующее творчество и нежность, так у них и в любви и в работе. Это сложные, многосторонние люди. И хотя создается впечатление, что взгляд их почти всегда направлен вовне, как ни у кого другого, видение "кленовых людей" захватывает и внешний и внутренний мир почти одновременно.

Колокольчик Колокольчик растет по всей территории Украины, в лесах, на полянах, высохших лугах. Любит человека и растет там, где часто бывают люди. В народной медицине широко применяют как антимикробное, противовоспалительное, успокаивающее и обезболивающее средство. Настои используют при внезапно наступившей лихорадке, ломоте во всем теле, мигрени.

Колокольчик сборный отличается от других видов многочисленными сине-фиолетовыми мелкими колокольчатыми цветками. Это хорошее лечебное средство при обильных менструациях, маточных кровотечениях в климактери-

ческом периоде, белях. О лечении белей писал еще Авиценна:

"Собери фиолетовые колокольчики, высуши быстро и пей чай вечером".

Колокольчик – одно из древнейших средств лечения сифилиса. Земская медицина практиковала также лечение эпилепсии (ванны и прием внутрь), припарки при укусах собак.

Для внутреннего применения настой травы: 2 чайные ложки (можно использовать как свежее, так и высушенное сырье) залить стаканом крутого кипятка. Настаивать 2 часа, пить по столовой ложке 3 раза в день после еды.

01.06. – 11.06. родились люди, которых хранит колокольчик, защищая от всего и всех своим тихим звоном. Как правило, это консерваторы. Любая перемена их страшит, подвергает в отчаяние. Спасение для них – это хорошая семья, добротный дом. Колокольчики любят дороги, движение, но только при комфортных условиях.

Копытняк европейский (конское копыто, фиалка душистая, маткина душка, белокопытник, подбел, камчужная трава).

Растение из семейства фиалковых. С лечебной целью используют траву и корни. Распространено повсеместно, растет в лесах, между кустарниками.

Листья собирают во время цветения, корневище – осенью.

Надо помнить, что растение ядовито, необходимо держать отдельно от других трав и хранить только год.

Белокопытник широко использовался нашими предками для лечения подагры, эмфиземы легких, всех заболеваний легких, даже опухолей.

Но наиболее широко применяли копытняк для регуляции менструации, особенно если они нерегулярны, продолжительностью в один-два дня. Половину чайной ложки сухих листьев или 1 чайную ложку свежих заварить стаканом кипятка. Пить по 1-2 чайные ложки в день через 30 минут после еды. Пить до получения лечебного эффекта.

Не обходили вниманием фиалку душистую мужчины. Она хорошо помогает при половом бессилии. Для этой цели корневище надо мелко нарезать (предварительно хорошо промыть холодной водой); 2,5 столовые ложки залить литром холодной кипяченой воды, настаивать 3 часа, затем кипятить 10 минут. Процедить. Вылить в ванну (вода 37 С). Принимать ванну перед сном.

Курс лечения 13-15 дней в каждый сезон года.

Можно добавлять в лечебный чай: на два стакана кипятка – половину чайной ложки сухих листьев, настаивать 5-7 минут. Пить по столовой ложке 3-4 раза в день, желательно во второй половине дня, после еды. Такой чай способствует нормализации и успешной реализации желания у мужчин.

Кориандр (кинза).

Излюбленное пряное растение народов, проживающих в Закавказье.

Кориандр – семена, зелень – кинза. Зелень хранится сравнительно долго, сохраняя все полезные свойства. В Китае ее хранят замороженной, перед употреблением надо размораживать постепенно. Зелень кинзы – ценный источник аскорбиновой кислоты, рутина, витаминов В1, В2. Используют только листья, стебель – никогда (можно непоправимо испортить вкус блюда, если добавить по ошибке или незнанию стебель).

Авиценна о кориандре писал: "Помогает от головокружения, горячих опухолей, крапивницы, лихорадки. Свежий кориандр наводит сон, останавливает носовые кровотечения, успокаивает кислую отрыжку после еды..."

В тибетской медицине кориандр и кинза одно из важнейших лекарственных растений. Легче сказать, что им не лечат. Список того, что можно лечить, займет не один лист. Ламы в качестве чая предлагали: столовую ложку кориандра истолочь, залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут, укутав в полотенце, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Столетиями используют сухой или свежий кориандр для снятия повышенной половой возбудимости. Предлагал эту

рецептуру еще Авиценна: 1 чайную ложку семян кипятить три минуты в стакане уже кипяченой воды, делить эту дозу на три дневные дозы. Пить последний раз до наступления сумерек. Авиценна предупреждает: "Свежий и сухой кориандр разбивает силу похоти, прекращает эрекцию и высушивает семя. Выпитый сок кориандра в количестве 4-х унций "убивает", вызывая сначала тоску и обморок. И вообще не следует злоупотреблять этим лекарством". Конечно, указанная доза за пределами здравомыслия – это около 120 грамм свежего сока! Нереально приготовить, а затем выпить столько, даже не в лечебных целях, а в качестве приправы к кушаньям. Во всем надо знать меру.

Крапива.

Известно более 10 видов крапивы (среди них крапива большая, крапива малая, крапива жгучая, крапива двудомная). С лечебной стороны самая ценная – двудомная крапива, один из первейших друзей человека. Весной с первыми лучами солнца она появляется из-под земли. Стебель и листья крапивы усеяны волосками, концы которых содержат кремнезем и очень хрупки. Стоит волосок сломать, и из его внутренней полости в ранку попадает едкая жидкость муравьиная кислота.

Листья крапивы – кладовая витаминов, не даром она входит в состав витаминного чая. Аскорбиновой кислоты в че-

тыре раза больше, чем в лимонах; витамина К больше, чем в шпинате, капусте.

Говорят: "Крапива одна стоит семи докторов". В общем, это так, но не следует забывать, что крапива не панацея и действует в комплексе с другими средствами.

Однако в одном она незаменима. Это улучшение состава крови при обильных маточных кровотечениях, особенно в период климакса. Но нельзя забывать, что если наблюдается повышенное количество протромбина в крови, наличие тромбофлебита, необходима консультация врача, и крапиву (листья, семена, корень) либо назначают в небольших количествах, либо отменяют полностью.

Косметологи всех континентов широко используют крапиву для стареющей кожи. Маска из молодой крапивы: Приготовить кашичу или сок. Протереть кожу теплой водой или сразу смочить марлю в соке крапивы и накладывать на лицо.

Периодически смачивать марлю, чтобы компрессы были теплыми. Процедуру продолжать 20-25 минут.

Для роста волос, для удаления перхоти втирать в кожу головы сок свежей крапивы или настой крапивы. Столовую ложку листьев (свежих или сухих) заварить стаканом кипятка в термосе, выдержать час. После мытья волос втирать настой в кожу головы. Делать это раз в неделю, от одного до трех месяцев подряд.

Болгарский ученый Иорданов для предупреждения выпадения волос предлагает следующую рецептуру: 100 граммов

мелко нарезанных листьев крапивы кипятить 30 минут на небольшом огне в четверти литра воды.

Остудить, добавить 2-3 столовых ложки уксуса. Этим составом протирать кожу головы перед сном один-два раза в неделю.

Весна и начало лета – лучшее время для заготовки листьев. На солнце их сушить нельзя; сильно пересушенные листья тоже не годятся для лечения.

Листья крапивы считаются высушенными, когда начинают ломаться жилки и черешки. Хранить листья можно до 2-х лет в сухом месте.

Можно собрать корень крапивы, выкапывать его лучше всего в конце мая, в сухую погоду. Промыть в холодной воде, высушить слегка, нарезать мелко и продолжать сушить. Лечебный эффект значительно больше, чем у листьев крапивы.

Крушина.

Крушину использовали для плетения тернового венца Иисусу Христу, поэтому она символизирует смирение, чистоту, непорочность. Будучи подвешенной на двери и окнах, разрушает козни колдунов и демонов.

Как лекарственное средство известна с незапамятных времен в Индии и Китае. В средние века в большом количестве употребляли в Европе, заменяя очень дорогой по тем временам ревеня. В России до 1914 года кору крушины заготавли-

вали ежегодно в объеме не меньше, чем 3 тысячи пудов для своих нужд и для выгодной продажи в другие страны.

В свежей коре содержатся ядовитые вещества, поэтому кору крушины можно употреблять не ранее, чем после одного-двух лет хранения, или после прогревания более часа при температуре более 100 С.

Излюбленное применение коры – для лечения хронических запоров, геморроя. При этом дозировка строго индивидуальна.

В народной медицине не менее широко применяют кору для остановки очень интенсивных менструаций.

Отвар коры: 2 чайные ложки коры на пол-литра кипятка. Кипятить в течение 30 минут. Пить по одной чайной ложке (реже – столовой) до наступления полного лечебного эффекта. Плоды крушины шаровидные, ячеистые, сначала красные, а затем черные, блестящие костянки. Их не правильно называют ягодами, в них две косточки. "Ягоды" двухи трехгодичного сбора употребляют в виде порошка и в малых дозах. Порошок из трехгодичных "ягод"

– от 0,2 до 0,5 грамма (на кончике перочинного ножа) три раза в день.

Применяют при вялой работе кишечника, для лечения стойких запоров, которые безуспешно лечили традиционными и нетрадиционными методами. При обильных менструальных кровотечениях в 25-35 лет просто необходимо по одному месяцу каждый сезон (4 раза в год) пить чай с добав-

лением порошка коры или плодов крушины, чтобы не было "тяжелого" климакса с обильными, заливающими кровотоками.

Кофе.

О нем можно писать много. Его любят и его обвиняют во всех грехах, он имеет своих сторонников на всех континентах, о нем существует много легенд, поверий, без него не могут жить, работать. Оноре де Бальзак выпивал в день более 20 чашек кофе. О его приготовлении пишут монографии.

Есть красивая поговорка, что кофе "должен быть черным, как ночь, сладким, как поцелуй, горячим, как первая любовь".

Есть абсолютные показания к употреблению кофе: "во всех случаях нестерпимой боли, бессоннице от чрезмерной мозговой деятельности, когда мысли быстро следуют одна за другой, чувства обострены, особенно слух. При головной боли: односторонней, с ощущением вбитого в голову гвоздя или когда мозг будто разбит на куски. Обычно боль начинается с утра и постепенно усиливается до такой степени, что хочется метаться и стонать.

При невралгии лицевого нерва ничто не принесет такого успокоения, как чашечка кофе". Так считают чилийские диетологи.

Центр Питания Человека во Франции однозначно гово-

рит: не вредно употреблять кофе, если есть к нему любовь, желание. Только доза должна быть подобрана индивидуально, у каждого своя (но ни у кого такая, как у Оноре де Бальзака). По поводу мнения, что кофе способствует развитию рака можно сказать, что, к сожалению, среди любителей кофе много любителей курева – они-то и портят репутацию кофе.

Если передозировать кофе, то, несомненно, обострятся хронические болезни: гипертония, поражение сетчатки глаз, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни желудочно-кишечного тракта. Но... все это только после злоупотребления или использования залежалого, плохого по качеству кофе, да и сильно пережаренный кофе принесет вред.

Если же к кофе добавить шафран, то снижается его "вредное" действие на организм. Сердечникам, гипертоникам, которые очень любят кофе, можно посоветовать заваривать кофе отваром шиповника.

Японцы считают, что кофе "спасает" от атеросклероза, но для этого его надо пить с небольшой добавкой цикория. Начинающуюся гипертонию японские диетологи советуют лечить так: пить по маленькой чашечке 2-4 раза в день кофе с цикорием и медом. Японские диетологи считают, что кальций, цинк, кадмий не усваиваются, если кофе пьют до еды, поэтому рекомендуется его пить только через 15-25 минут после еды.

Мы упоминаем кофе потому, что он незаменим для женщин с чрезвычайно болезненными менструациями, если бо-

ли носят схваткообразный характер и наблюдаются небольшие подъемы температуры. Кофе (доза сугубо индивидуальная, нельзя увлекаться) снимает боль, успокаивает, дарит покой.

Кукушкины слезки.

Корень растения подобен двум соединенным рукам: нежной женской и сильной мужской. Колдуны использовали для пробуждения любви. Корень носили на себе в виде амулета для возбуждения к себе симпатии, любви; считалось, что он очень помогает при супружеском несогласии. Повторяю: не следует не пить, не есть, а носить на себе.

В скандинавских и прибалтийских странах из корня изготавливают красивые, нежные амулеты, передают их по наследству, но только по одной линии – или отца, или матери. Если " прервалась связь времен", то амулет хоронят с тем, кто оборвал эту линию. Как самое дорогое сокровище хранят амулеты в семье, многие могут похвастать, что их "символы-руки" насчитывают не одно столетие.

Если вам удастся найти корень кукушкиных слезок (травя не редкость), осторожно достаньте корешок и подарите себе Веру, Надежду, Любовь в своем супружестве и оставьте все это своим детям.

Лаванда.

Лучше всех о лаванде сказал Авиценна: "Это кнут для сердца и метла для мозга".

Апулей в "Метаморфозах" писал, что лаванда не только изгоняет злых духов из комнаты, где находятся влюбленные, но и помогает им любить друг друга. Мази, которыми смазывали тело перед встречей с любимым, в своем составе содержали большое количество лаванды.

Гиппократ указывал, что "... она согревает мозг, уставший от прожитых лет. Кушать ее очень полезно при болезнях печени и селезенки; если сделать обкуривание, то уничтожается злой запах и дух; а так же согревает матку, удаляет влагу и очищает ее. А если женщина введет ее во влагалище, то забеременеет".

Великий русский ученый-врач, академик И.Л.Лепехин (1740-1802) писал:

"Если бы эта трава росла на нашей земле, польза была бы народу несказанная".

Английские фитологи рекомендуют масло лаванды при родах, уверяют, что оно помогает сделать их спокойными и даже ускоряет.

На Востоке на предприятиях со скрупулезной и тонкой работой, особенно где много женщин, периодически рассыпают лаванду для снятия нервного напряжения. Ароматоте-

рапия – новое, перспективное направление медицины.

Лаванда – вечнозеленое растение, полукустарник 20-60 сантиметров высотой, листья линейно-ланцетовидные, цветы собраны в 6-10-цветочные кольца, образуя колосовидные соцветия голубого или фиолетового цвета, реже белые или розовые. Наибольшим лечебным эффектом обладают сиреневые соцветия.

Лаванда попала к нам из Средиземноморья, и земли Украины ей очень понравились, особенно Крым.

Заготавливают для лечебных целей цветы, очень редко траву. Соцветия срезают через 1-2 недели после начала цветения, связывают в снопики, быстро сушат и обмолачивают, отделяя цветы от стебля.

Ландыш «Конваллярия маялис»

Означает в переводе с латинского "майская лилия долин". Цветок символизирует принадлежность к врачебному сословию. На живописных и граверных портретах XVI-XVII века врачи, ученые, биологи изображены с ландышем в руках. Среди этих портретов и портрет астронома Николая Коперника, который был превосходным врачом-практиком.

Много легенд, сказок и сказаний связано с ландышем. В них на ночь прячутся солнечные зайчики; это фонарики гномов; в них живут лесные эльфы; это Белоснежка рассыпала свое ожерелье, когда спасалась от злой мачехи, и оно пре-

вратилось в душистые цветы нежной красоты.

В греческой мифологии богиня охоты Диана попала в незнакомый лес, в котором жили фавны. Они влюбились в гордую красавицу Диану и стали ее преследовать. Стройная, ловкая, она убежала от них и долго блуждала по лесу, все ее тело покрылось капельками душистого пота, который жемчужинами падал вокруг и превращался в волшебные красивые цветы – ландыши.

Существует легенда, что ландыш так горько оплакивал быстро уходящую весну, свою красоту, что "кровь" выступила из его "сердца" и окрасила зеленые слезы в красный цвет. Эти красные ягоды очаровательны на вид, но ядовиты, и приносить их в дом, где есть маленькие дети, которые могут попробовать красивые "ягоды", недопустимо.

Петр Ильич Чайковский, находясь во Флоренции, очень скучал по родине.

Увидев как-то на улице ландыши, он написал в Россию: "Один вид этих милых цветов, красующихся в эту минуту на столе моем, уже достаточен, чтобы внушить любовь к жизни". Может быть поэтому земские врачи в период депрессии советовали своим пациентам любоваться, собирать, ощущать запах ландыша, который возвращал хорошее настроение – залог здоровья.

Знахари на Украине и Руси применяли ландыш от падучей, водянки, собирая от "чоху, от голоду, от жениной журбы". В старинных немецких травниках цветы ландыша, на-

стоянные на вине, рекомендовали от паралича.

Народная медицина широко рекомендует его при аритмии, сердечном неврозе, неврозе беременных, климаксе.

В официальную медицину ландыш внедрил С.П. Боткин в 1861 году.

Ежегодно до 1913 года в продажу поступало около 600 пудов ландыша, что было экспортной статьёй дохода, приносило золото в казну государства.

Народная и официальная медицина лечат настойкой ландыша неврозы любой степени; регулируют деятельность сердечной мышцы, лечат компенсированные и субкомпенсированные пороки сердца. В состав ландыша входят гликозиды, коквалотоксин и кокваломерин, алкалоиды, крахмал, эфирные масла, яблочная и лимонная кислоты, фитонциды, что и составляет его лечебное действие.

Можно дома приготовить настойку ландыша. В баночку с узким горлышком помещают цветы ландыша на 2/3 банки, заливают почти до верха 90% спиртом, закрывают и дают настояться в течение двух недель. Фильтруют. Получается желтоватая прозрачная жидкость, горькая на вкус с запахом нежным и достаточно стойким. Принимать по 10-12 капель 3 раза в день через 20 минут после еды.

Ведуны знали, что капли или настой из цветов ландыша, собранных утром по росе (осторожно, обеими руками выбирать стрелку с цветами, высушить на открытом воздухе) снимут тревогу, волнение, депрессию в период климакса как у

мужчин, так и женщин. 1 столовую ложку цветов и стрелки залить 1,5 стаканами кипятка, укутать на 2-3 часа, процедить и пить по столовой ложке утром и вечером. Условия сбора и приготовления соблюдать строго.

Рожденные 01.05 – 10.05 находятся под покровительством ландыша. Он всегда им поможет при всех сложностях жизни. Женщинам-Ландышам желательно полюбить духи с этим запахом, это их аромат. У "ландышевых людей" щедрое открытое сердце. Женщине-Ландышу необходим надежный защитник, например, мужчина-Чертополох (11.01 – 20.01). На работе у Ландыша всегда порядок, хотя чрезмерный педантизм в работе и дома может действовать окружающим на нервы.

Не забывайте, что "божьи звоночки" – ландыши должны сопровождать весной тех, кому уже за 40 лет, этого созерцания и запаха должно хватить на весь долгий год, до следующей весны.

*"О первый ландыш, из-под снега
Ты просишь солнечных лучей;
Какая действенная нега
В душистой чистоте твоей".*

А.Фет

Лилия, кувшинка (нимфея).

Упоминания встречаются в старинных иероглифах Китая, где она символ свободы, надежды. В Древнем Египте очень почитали лилию. На груди молодой египтянки, саркофаг с мумией которой находится в луврском музее, лежит бутон лилии. Из лилий в Египте до сих пор делают "сузикон" – ароматное масло. В Персии во времена Кира (конец V века до н.э.) в садах-парадизах большое внимание уделяли оформлению лугов лилиями.

Кувшинка символизирует милосердие. В старинном травнике ее называли еще одолень-травой; "растет при реках, ростом в локоть, цвет рудо-желтый, листочки белые. И та трава добра, коли человека накормить и, дав ту траву, скоро пойдет низом и верхом, кто тебя не любит и хочешь его присушить – дай кушать корень". Кувшинка в этих словах описана правильно, лепестки названы листочками. Впервые описание кувшинки встречается у Теофраста. Гален назвал ее водяной капустой.

С горечью можно отметить, что этот прекрасный цветок бездумно уничтожается "любителями природы" и попал в Красную книгу.

Авиценна с большим успехом применял корень кувшинки от опухолей селезенки, семена и корень – от незаживающих долго язв. Он также указывал: "помогает при поллюци-

ях и уменьшает страсть. Семена – сильнее всего в кувшинке и даже останавливают месячные".

Следует строго предупредить – это средство может во-все «замкнуть» менструальный цикл, о чем хорошо известно в народной врачебной практике.

Лечебные свойства кувшинки сейчас напрочь забыты. На Руси ее применяли для лечения падучей и гонореи. Авиценна указывал, что корень и семена кубышки, как и ее близкой родственницы кувшинки, если их выпить несколько раз с молоком, останавливают хронические выделения (бели) у женщин.

На стареющем месяце готовили напиток из корня кубышки, который уничтожал похоть, а если еще "творилась" при этом ворожба, то могла наступить полная импотенция у молодых мужчин и холодность у доселе пылких и страстных женщин. Наверное хорошо, что утеряна эта пропись.

Собирают у лилии и кувшинки стебель, листья, цветы – все только во время цветения. В терапию эти растения ввел французский врач Пейер, лечебные свойства полно описаны в "Новом лекарствоведении" Хэля.

Подчеркнуто в нем воздействие на женские половые органы при болях в области яичников, особенно в левом; белях с резким запахом, разъедающих кожу, темного цвета; нерегулярных, наступающих раньше срока менструальных кровотечениях; выпадении матки, отклонении матки влево, вправо (лечение дает прекрасные результаты); воспалении яич-

ников, нимфомании.

Для лечения гомеопаты употребляют низкие разведения. Первое десятичное разведение давало хорошие результаты у французского терапевта-гомеопата Тессье – "оказывало могущественное действие на органы малого таза при заболеваниях половых органов, что сопровождается болями, давящими на низ промежности".

Хорошо бы, чтобы наши гомеопаты эти наработки использовали для лечения женской, такой тяжелой для лечения, патологии.

Липа.

Цветет липа всего 10-12 дней, собирать цветы лучше всего в жаркую погоду и в полдень, во время молодого месяца – обязательно накануне сбора посмотрите на небо, чтобы определить фазу Луны. Если собрать цвет липы после дождя, в пасмурный день, то цветы темнеют и полностью теряют свою лечебную активность.

Липа одно из немногих растений на земле, которое содержит фитогормоны, то есть вещества близкие к женским половым гормонам, может быть поэтому цвет липы обладает омолаживающим действием. Во все периоды женской жизни (своей весны, жаркого знойного лета, бабьего лета, осени, которая часто бывает долгой, теплой, светлой) напар липы, чай с липой невероятно полезны и необходимы.

Если происходит нарушение в менструальном цикле, он непостоянен, сбивается с привычного ритма, болезнен, то чай с липой поможет восстановить его. После 45 лет женщинам необходимо раз в полгода в течение месяца по утрам выпивать стакан липового чая, и нестрашны будут последствия климакса, он наступит значительно позже, чем у сверстниц и будет безболезненным, без кровотечений. Запаривать 1 чайную ложку на стакан кипятка.

В старые добрые времена лечили опухоли женской сферы (фиброаденомы, фибромиомы) липовым настоем. Для этой цели нужно собирать липовый цвет только на самом молодом месяце, это один-два дня, затем цвет уже не будет обладать противоопухолевым эффектом. Пить чай постоянно.

Благодаря большому количеству слизистых соединений незаменима липа при уходе за сухой, чувствительной кожей. Надо протереть киселем, образовавшимся после нескольких часов настоя липовой заварки, кожу лица и шеи, результат проявится с первого раза. Но делать такие процедуры необходимо 4 раза в год, каждый квартал, по 9-11 дней подряд.

При головной боли можно обвязать голову листьями липы, менять их через 10-15 минут до прекращения боли.

Все лечебные свойства липы усиливаются, если к ней добавлять половину порции шалфея.

Липовый цвет используют как суррогат китайского чая. Самый "неудачный" чай приобретает вкус, цвет благородного чая, если к нему добавить цвет липы.

13.09 – 22.09 и 11.03 – 20.03 родились люди этого знака. Они просто сотканы из простоты, смирения и трудолюбия. Это рядовые жизни, солдаты всех армий. На них держится повседневность, к ним тянутся, влекутся все те встревоженные, озабоченные, вдохновленные, в ком нет покоя.

Люди-Липы везде и всегда могут создать комфорт и чувство умиротворения. Внешне они могут казаться безвольными, пассивными. Кому-то может показаться, что их жизнь протекает "внутри себя" и бесконечно скучна. Практичность Липы усиливает это мнение. Однако кого же оттолкнет надежность Липы? Более надежного партнера в делах, лучшего семьянина найти нельзя. Молчаливая терпимость создает вокруг людей Липы атмосферу глубокого покоя.

Лимон, апельсин, грейпфрут, мандарин.

По мифам, в саду дочерей ночи Гесперид росли золотые яблоки. В этот заморский сад был направлен Геркулес, чтобы совершить один из своих подвигов, выведя Гесперид из сада. Этот подвиг сопровождался приключениями, но силы черпал он от золотых яблок – лимона.

Греки восхищались ароматом и цветом лимона. Может, поэтому избрали его эмблемой своего веселья. В день праздника, когда богиня Земли получила известие о бракосочетании Юпитера и Юноны, она лакомилась лимонами, с того времени лимон фигурирует в брачных церемониях греков.

Скандинавские легенды упоминают "золотые яблоки бессмертия". Кому посчастливилось полакомиться ими, тот не знал в своей жизни болезней длительных, изнуряющих, с болью и муками в старости. Да и во многих русских сказках упоминаются "золотые молодильные яблоки".

Первые литературные упоминания о цитроне находили у Теофраста приблизительно 300 лет до н.э. Он писал, что душистый плод совершенно не употребляли в пищу, а использовали только для борьбы с молью. Ароматные кусочки вкладывали в складки одежды.

"Ли-мунг" упоминается в древних китайских летописях, хотя родиной его, безусловно, является Индия. "Ли-мунг" по-китайски – это "полезно для матерей". А слово "апельсин" немецкого происхождения, что значит "китайское яблоко". Для нежных "китайских яблок" стали строить специальные помещения – оранжереи (французское "оранж").

Авиценна в своей практике очень широко применял лимоны для снятия токсикоза у беременных женщин. Составил рецептуру лечения гонореи у женщин, которая, видоизменившись, дошла до нашего времени: готовят вакцину или применяют местно в сочетании со стрептоцидом, сульфаниламидами. Широко применялось лечение гонореи соком лимона земскими врачами.

С Востока пришло лечение при помощи лимона аменореи, опущения матки, послеродовое очищение. Рецептура следующая: измельчить скорлупу 5 сырых яиц, смешать с

двумя-тремя мелко порезанными неочищенными лимонами (количество зависит от величины плода). Настаивать день. Затем добавить пол-литра водки. Принимать по 50 мл 3 раза в день через 20 минут после еды. Пить 3-6 месяцев. Хорошо поможет и при опущении желудка.

Авиценна в своих трудах указывал, что сок лимона – одно из лучших средств для успокоения сильного полового возбуждения у женщин. "Снижает похоть и возвращает из ада", – так писал ученый.

Плоды некоторых цитрусовых иногда не опадают 1,5-2 года. Как правило, лимоны и апельсины сами не опадают на первом году жизни. Если их не срезать до зимы желтыми, они снова начинают зеленеть весной. Летом их кожура очень утолщается. Осенью она снова желтеет, как бы поспевает вторично. Но двухлетние плоды, несмотря на величину, имеют меньше вкусовых и лечебных качеств, то есть содержат меньше витаминов, кислот. Поэтому не гонитесь за большими толстокожими плодами, они могут быть старыми. Надо учитывать и то, что, как правило, лимоны срывают еще зелеными, со спелыми их нельзя даже сравнивать по лечебным свойствам. Чтобы сделать незрелые плоды полезнее, их надо употреблять с медом.

В лимонах много калия, самое большое количество цитрина среди известных нам продуктов, много аскорбиновой кислоты, они-то и укрепляют, делают эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвуют в окисли-

тельно-восстановительных процессах. Вот почему так много рецептов лечения склероза, включающих лимон. Восточный эликсир молодости, широко распространен в Турции и Болгарии: по 1 чайной ложке смеси лимонного сока, меда, подсолнечного масла в соотношении 1:2:0,5. Принимать утром натощак.

Столетия принимают во время эпидемии гриппа лимонное масло: лимон на 1 минуту опустить в горячую воду, затем пропустить через мясорубку (вместе с цедрой), добавить 100 граммов мягкого сливочного масла и 1-2 столовые ложки меда. Хранить и использовать как сливочное масло, в период эпидемии 6-8 раз в день съедать с кусочком черного хлеба.

Апельсин содержит витамины группы А, В2, В6, С; сахар, воду, углеводы, кислоты, азотистые вещества, клетчатку, золу, эфирные масла.

Прекрасно останавливает кровотечения из матки (угроза преждевременных родов, срыв беременности, климактерические и обильные менструальные кровотечения). Для этого надо сварить в кожуре незрелые апельсины.

Съедать 7-9 раз в день по 30-50 грамм. Шелтон, знаток лечения соками, строго предупреждает, что сок апельсина и сам апельсин употреблять не ранее чем через 20-30 минут после еды, иначе можно "приобрести" заболевание органов пищеварения, "несварение".

С.М. Аренский в своем руководстве для земских врачей

писал: "тот, кто сока апельсинов, мер не зная, будет пить, печень свою ослабит и подвергнется болезням".

Грейпфрут выведен в Индии, это гибрид апельсина и шеддока разновидности лимона. Его можно применять и использовать для лечения, как и лимон. В нем несколько больше горечи, в основном в перегородках. Очень полезен для снижения кровяного давления во время климакса как у мужчин, так и женщин; восстанавливает силы.

Мандарины широко используют как крововосстанавливающее средство (климактерические обильные кровотечения). Но наиболее широко распространены в народной медицине как противогрибковое средство: многократное втирание сока дольки или кожицы мандарина излечивает кожу, ногти, пораженные грибом.

Лимонник.

В Китае его называют "цвайши" – плод пяти вкусов. Кожица сладкая, мякоть кисловатая, семена горькие и терпкие, а при хранении, спустя некоторое время, приобретают солоноватый вкус. На Дальнем Востоке издавна употребляли сушеные плоды лимонника для укрепления организма, поддержания тонуса у охотников, когда они уходили в тайгу. Достаточно съесть горсть сухих плодов и будешь сыт весь день.

Дозировка лимонника индивидуальна, особенно увлекаться им не стоит.

В лимоннике много микроэлементов, они, по-видимому, и придают ему способность стимулировать, снимать усталость при физической и умственной деятельности, укреплять организм и не давать годам брать свое. В нем кремний, медь, железо, цинк, марганец, никель, сера, титан, молибден, серебро. А наличие витаминов С и Е делает лимонник необходимым при лечении половой слабости, импотенции. В этом случае использовать не только ягоды, но и настой листьев и коры – хорошо известное в народной медицине витаминное питье.

При климаксе у мужчин и женщин для снятия нервного напряжения, раздражительности, плохого расположения духа, что может сопровождаться вечерними и ночными сердцебиениями, болью в загрудной области, стоит пролечиться чаем, настойкой плодов лимонника. Пить постоянно, до достижения желаемого эффекта.

Лопух большой.

(репейник, репяшник, дедовник) Символ навязчивости – "репей". До 1814 года не знали его во Франции.

Это "трофей" бежавшего из России Наполеона. Французы невзлюбили приставалу и окрестили лопух "русской заразой". А из Франции репейник пошел гулять по всей Европе, перекачывал на африканский континент.

Химические свойства, несмотря на то, что лопух очень

широко применяется в народной медицине, изучены недостаточно. И что обидно, только народная медицина использует репейник для лечения золотухи, рахита, геморроя, водянки, ревматизма, экземы, как желчегонное и мочегонное средство.

К стертым стопам ног при тяжелых и длительных переходах достаточно приложить листья лопуха и подержать несколько минут и ноги не болят, не ноют, готовы продолжать путь.

А в селах при сборе репейника пели песню, которая не только помогала в работе, но и была заговорной. Да и лечебный эффект тогда выше, так считали знахари.

*Корнями Лопуха лицо смой – будешь с красой.
На зиму их копай, ешь, да Бога вспоминай.
Вокруг жилья разведешь,
Когда захочешь – тогда возьмешь!
Ешь печеным, ешь сырым,
Были бы только помыслы добрые.
Зимой чай с Лопухом попивай,
Летом голову накрывай,
На зиму лютую запасай.
Красивой станешь – не гордись,
Черной работы не страишь...⁵*

Надо сказать, что в свежем виде по вкусу и целебным

⁵ "Старинные заговорные песни". Санкт-Петербург, 1992 г.

свойствам заменяет петрушку, морковь, пастернак, так что корень лопуха съедобен и очень полезен.

Лопух – это одно из древнейших средств лечения сифилиса, но лечили не корнем, не листьями, а семенами. Их толкли и запаривали, и пока ощущался запах, необходимо было нюхать, а когда он исчезал, и в это время семена остывали, надо было съесть 1 столовую ложку. Лечение было ежедневным, утром и вечером.

Любопытно, что невестам, не сумевшим сохранить девственность до брака, знахари советовали употреблять побольше сырого корня лопуха, и это часто помогало избежать неприятных выяснений со стороны мужа.

Лук.

Видовое название "аллиум" – победный, возникло у римлян; считалось, что лук увеличивает отвагу и силу. Египтяне давали его ежедневно строителям пирамид для увеличения физических сил. Лук посвятили богине Изиде. Плиний упоминал о различных сортах лука, которые культивировали римляне, применяли его для лечения и еды.

Лук самый популярный и очень древний овощ. Возделывать как пищевой продукт начали в Китае, затем в Индии и после этого уже на всех континентах. В средние века считали что лук предохраняет от стрел и меча и носили луковицу как талисман. Диоскорид писал, что "ни что так не очищает

организм, как лук". Египтяне клялись на луковице, считая ее священной.

Наличие витамина Е делает лук обязательным в пище мужчин, чувствующих неуверенность в своих потенциальных способностях. В течение 5 тысяч лет лук известен как средство, усиливающее энергию любовников, способное возбуждать желание. Импотенцию у мужчин лечат семенами лука. Семена можно толочь с медом в соотношении 1:1, съедать по чайной ложке 3-4 раза в день.

Необходимо учитывать возможность аллергии к меду или луку.

Это одно из лучших средств для лечения простаты, даже если воспаление было вызвано венерическими заболеваниями (сифилис, гонорея).

Аденому и гипертрофию простаты неплохо лечить луком – как свежим зеленым, так и репчатым. Болгарские фитотерапевты рекомендуют съедать на ночь небольшую головку лука. Конечно, не всегда возникает желание съесть луковицу с хлебом и солью. Тогда можно выжать сок и принимать по столовой ложке, заедая медом, не ради удовольствия, а как горькое, но полезное лекарство.

Женщины для налаживания менструации, лечения эрозии шейки матки применяли тампоны, пропитанные свежеприготовленным соком репчатого лука.

Причем сок не должен стоять более 10 минут, после этого срока пропадает лечебное свойство.

Можем рекомендовать один из старинных рецептов приготовления лука:

200 грамм нарезать, сбрызнуть растительным маслом, закрыть крышкой и поставить в духовку, изредка помешивать. Когда лук "дойдет", положить в сковороду, посыпать сухариками, выложить еще слой лука, закрыть его взбитым с зеленью яйцом и запекать до готовности.

Предлагаем французский луковый ужин, который очень полезен в "осень" жизни. Мелко порезать лук, добавить натертое кислое или кисло-сладкое яблоко, размять вилкой вареное яйцо. Салат готов. Действие салата может порадовать супругов.

Гален, знаток целебных трав, считал, что "для холерика лук не полезен, для флегматиков прекрасное целебное средство".

Любисток (зоря, дудочник, любим, заборина).

"Люби меня" культивируется во всей Европе и Северной Америке. Родина – Ирак. Относится к семейству зонтичных. Сначала его выращивали в монастырях, постепенно, благодаря монахам-бенедиктинцам, распространился по всему миру.

Излюбленная пряность украинцев и немцев. Можно добавлять во все блюда, кроме молочных.

На Украине любисток зашивали в подвенечное платье,

что гарантировало любовь и верность на всю долгую супружескую жизнь. Любисток может чаровать, привораживать, недаром это одна из древнейших приворотных трав.

В народе его зовут "любим" и "любиста". Но "уводить, отбирать" нельзя любимого, тяжело болеть будет тот, кто это посмеет сделать.

По вкусу и запаху напоминает сельдерей. В пищу употребляют зелень на протяжении всего лета. Применять следует в небольших дозах. В народной медицине используют листья и корень. Листья снимают головную боль, если их прикладывать ко лбу. Отвар корня эффективен как отхаркивающее, улучшающее функцию кишечника, снижает метеоризм. Измельчают столовую ложку корня, заливают стаканом кипятка, кипятят на маленьком огне 7-9 минут, охлаждают.

Процедив, пьют по столовой ложке 3-4 раза в день.

Славится действенный рецепт для роста волос при преждевременном их выпадении. 2 чайные ложки корня на стакан кипятка запарить в термосе, настоять несколько часов. Охладить. Втирать в кожу на 2-3 часа, после чего помыть волосы детским мылом, хлебом, желтком (только не шампунем). Делать это 3-4 раза в неделю. Настоятельно советуем эту рецептуру мужчинам, которые из-за состояния своих волос или величины лысины испытывают комплекс неполноценности. Любисток – это их трава.

В народной медицине используют его как средство для повышения активации сил, добавляя в пищу по одной чайной

ложке зелени 2 раза в день.

А если есть необходимость повысить половую деятельность, то настаивают корень любистка на водке.

Настойка.

2 чайные ложки корня на пол-литра водки; настаивать октябрь-ноябрь.

Для увеличения потенции надо пить ежедневно по 1 десертной ложке после 19 часов. Как приворотное зелье – добавлять в квас, компот, увар.

Любисток также применяют для лечения мужского и женского климакса.

Измельчить и высушить корень, две столовые ложки залить литром кипятка, настаивать 3 часа. Процедить. Добавить в ванну, которую принимать перед сном. Курс лечения – 19-21 ванна. Повторить через месяц, в год получается 6-7 курсов.

Успешно в селе лечили у женщин бели: заливали столовую ложку мелко наструганного корня любистка стаканом кипятка, настаивали 1 час. Пили по 1/2 стакана 3 раза в день после еды через 20-30 минут. Эффект от лечения заметно выше при сочетании со спринцеванием настоем корня любистка.

Надо помнить, что перед цветением растения корень становится ядовитым и абсолютно непригодным для использования в пищу и для лечения. Поэтому корень необходимо выкапывать поздней осенью. Кипятить отвары, на-

стои с корнем любистка не рекомендуется.

Манжетка обыкновенная (приворотень обычный).

Многолетнее травянистое растение, цветы мелкие, желто-зеленого цвета, собранные в соцветие. Растет повсеместно, в лесах, лугах, на межах, лесопосадках. Собирают траву во время цветения. В официальной медицине не используется, хотя народная медицина широко применяет манжетку. Листья содержат дубильные и смолистые вещества, аскорбиновую кислоту, сахара, фитостерин и фитогормоны, близкие к женским гормонам. Наши предки знали, что женщине полезна манжетка и всегда заготавливали ее в большом количестве. Лечили болезни кишечника (понос, вздутие кишечника, вялую перистальтику); отеки любого происхождения; использовали как мочегонное.

Но основное применение манжетки – это лечение болезней женской половой сферы (обильные кровотечения при менструации, климакс, снижение функции яичников, бели).

Если опасались сложностей с родами, роженице, как только отошли воды, давали пить отвар манжетки, и родовая деятельность протекала нормально, роды проходили благополучно для матери и ребенка.

Сельские ведуньи знали, что манжетка еще и приворотное зелье. Если муж забывал о своих обязанностях или появлялась соперница, то тут же на столе возникал салат из молодых листьев манжетки. Их на одну минуту необходимо обдать горячей водой, остудить и добавлять в салат, овощные

блюда, винегрет. Можно приготовить отвар 6-7 листьев, залив стаканом кипятка. Вылить затем в квас, компот в соотношении 1:5.

Женские недуги можно лечить как наружными процедурами (компресс, примочки, спринцевание, ванны), так и приемами внутрь. Отвар: чайная ложка на стакан кипятка. Дать остыть, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды через 20-30 минут.

Ванна: измельчить корень манжетки, залить кипятком в соотношении 20:1000, прокипятить на маленьком огне 20 минут, настаивать 3 часа.

Процедить. Вылить в ванну при температуре 36-37 С. Ванну можно принимать в любое время. Курс лечения 15-17 дней. Повторить через месяц.

Маргаритка.

Согласно греческой легенде, маргаритка возникла из праха Алкесты, жены царя Адмета, пожертвовавшей своей жизнью ради спасения мужа. Другая легенда гласит о том, что дриада Белидес по злой воле Судьбы была превращена в маргаритку, и боги, чтобы не допустить полного ее уничтожения, сохранили нежность души дриады в этом простом цветке.

В христианской мифологии виновницей появления цветка на свет была Мадонна, которая с любовью мастерилла ис-

кусственные цветы для своего сына.

Когда случайно игла ранила палец, выступившие капельки крови оставались на шелке, из которого делались цветы. И тогда Бог-отец решил оживить эти цветы – ведь они так радовали малыша. С тех пор маргаритка славит Святое семейство. Однако "божественная слава" не спасла цветы от указа XVIII века в Германии, когда маргаритку объявили ядовитым цветком, который подлежал уничтожению. Но простой люд сохранил в своих палисадниках этот цветок. Им лечили туберкулез легких, болезни спинного мозга, запоры. Но чаще сухие цветы маргаритки использовали для снятия болей перед началом и во время менструаций, особенно, если это сопровождалось повышением температуры. Их заливали кипятком, настаивали ночь и пили затем этот настой весь день, пока не прекращались боли и проходил менструальный период (2 чайные ложки сухих, чайная ложка свежих цветов заливали стаканом кипятка. Настаивали до охлаждения. Пили по 1/5 стакана).

Для лечения острых и хронических воспалений яичников предлагается такой рецепт: чайную ложку сухих или столовую ложку свежих цветков маргаритки запарить на 3-4 часа стаканом кипятка, желательно в термосе.

Пить по 1/3 стакана днем после 14-15 часов 2-3 раза в день, ежедневно приготавливая свежий настой.

Изучая легенды, связанные с этим цветком, невольно приходишь к мысли, что маргаритка олицетворяет любовь – ма-

теринскую и земную. И не случайно она призвана облегчить те болезненные состояния женского организма, которые вызваны естественными процессами, связанными с любовью и материнством.

По цветочному гороскопу (12.06 – 21.06) – это тихоня, домосед, осторожный человек. В событиях жизни чаще выступает в роли наблюдателя, хотя никогда не пропускает ничего, что может представить интерес. А, впрочем, Маргаритка своего добьется – за нее можно не волноваться.

Можжевельник.

На Юге Украины, как и в Англии, столетиями делали можжевеловую настойку и водку, любили ее во дворцах и хижинах, пили по праздникам. Эти напитки дарили радость, веселье и не причиняли неприятностей потом, когда заканчивался праздник.

В народной медицине давным-давно при половом бессилии назначали можжевельник. Только не ягоды и не веточки, как при болезнях печени, почек, нервов; не корни, как при артритах – а кору, которую снимают с веточек кустарника. Измельченную, ее замачивают на ночь из расчета 4 чайных ложки на пол-литра воды. Утром надо прокипятить на самом слабом огне 15 минут. Настаивать до охлаждения. Процедить. Принимать по 100 грамм 3-4 раза в день как средство, прекрасно возбуждающее половую деятельность.

Женщины при нарушении менструального цикла могут готовить отвар из ягод, к которым добавляют верхушечные веточки – 2 столовые ложки этого сырья (по одной того и другого) на литр воды. Кипятить 5 минут. Пить понемногу через каждые 2 часа. Отвар можно использовать и на следующий день. При остром заболевании почек к этому средству женщинам прибегать не рекомендуется.

Знахари в Белоруссии испокон веков лечат воспаление придатков ягодами можжевельника. Собирать их надо на второй год, когда они почернеют и покроются сизым налетом. Одну столовую ложку ягод на 300 мл крутого кипятка томят всю ночь в печи или настаивают в термосе (не менее 6 часов).

Пить по 100 грамм 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ни в коем случае не забывать, что можжевельник нежелателен при хронических заболеваниях почек, и его нельзя принимать длительно. Через 4-5 недель, если нет заметного улучшения, надо перейти на другие лечебные средства.

Молочай.

"Кто найдет одолень-траву,

Тот вельми себе талант

Обрящет на земле"

Народный травник

Приворотная, или одолень-трава, может одолеть всякую

нечистую силу и порчу. В селах его собирали и следили, чтобы веточка молочая обязательно была в каждом доме, старательно привязывали ее к изголовью кровати. На чердаке подвешивали к балкам, чтобы злая сила не поселилась под крышей дома. А в подвале, в кувшине был молочай для того, чтобы продукты не выводились, не портились.

Знахари знают, "если кто тебя не любит, то дай пить молочай, и не сможет от тебя до смерти отойти тот, кто пил из твоих рук".

Более всего подвержены восприятию молочая те, кто родился под знаком Овна. Может это потому, что молочай можно отнести к естественным, растительным гормонам, которые по составу напоминают женские гормоны.

Ведуны успешно лечили воспалительные процессы в яичках, особенно бесплодие. Жаль, что мы не умеем этого, и рецептура, столь необходимая в наше время, утеряна.

Молочай растет в степных и лесостепных районах Украины, как бурьян на полях, вдоль дорог. Для лечебных целей заготавливают траву и корень только во время цветения, применяют свежую и сухую траву, иногда сок молочая.

Еще 50-60 лет тому назад для выведения веснушек и пигментных пятен широко использовали его сок, а затем смазывали лицо рыбьим жиром.

Эффективное, быстродействующее средство. Косметологи, хорошо знающие травы, и сейчас применяют молочай для масок питательных и отбеливающих.

Стоит помнить, что молочай относят фармакологи к ядовитым растениям, поэтому самостоятельно применять его не рекомендуется, а только под наблюдением специалиста.

Морковь.

Морковь происходит из стран Средиземноморья, используется человеком 4 000 лет. Ее семена находят во время раскопок периода неолита и бронзы.

Теофраст, первый ботаник древности, в "Исследовании о растениях" (IV-III вв. до н.э.) писал, что использовали ее в диком виде, была она с тонким ломким корнем, да еще и бесцветным. Ценилась высоко за свои лечебные свойства. Известный врач Древней Греции Гиппократ (V-IV вв. до н.э.) упоминал морковь рядом с другими лекарственными растениями. Диоскорид в своей книге "О лекарственных средствах" (I в н.э.) также подчеркивал ее лечебные свойства.

О приготовлении блюд из кароты, так называли тогда морковь, упоминается уже в дошедших до нас первых кулинарных книгах римлян (III в до н.э.).

Человек своим упорным трудом совершенствовал этот овощ. В областях Средиземноморья преобладали светлые корни, в странах Азии – темные.

Благодаря своей окраске морковь использовали как естественный краситель, из-за темной окраски ее перестали в

некоторых странах употреблять в пищу на столетия.

В России в XVI веке морковь хорошо знали и выращивали повсеместно "в осень капусту солят, свеклу ставят, репу и морковь засыпают".

Приходно-расходные монастырские и лавочные книги свидетельствуют о выращивании и поставках моркови к царскому столу. На одном из пиров были поданы: "каша репы и морковка в сковородах, морковь парена под чесноком в укусе..." Употребляли ее еще кривичи в VI-IX в. в., считали, что самым ценным из продуктов будет морковь и в царстве мертвых.

Морковь ценят и ценили во всем мире всегда. Гномы в сказках за нее отдавали слитки золота, а в Японии за употребление большого количества моркови ее жители получали награду – значительно меньше опухолей, чем там, где морковь едят по случаю.

Сейчас морковь выращивают везде, даже в Гренландии и на высоте 3300 метров в горах Афганистана.

Она богата по цветовому спектру – от белой, желтой, розовой, оранжевой, кроваво-красной до фиолетовой и черно-фиолетовой. Дорастает она до метра длиной и до 30 сантиметров в диаметре на вулканической почве в Японии, но эти гиганты не применяют в пищу людям, сорта эти кормовые. В нашей стране наиболее любима небольшая, с тупым концом, сорт каротель.

На Руси морковь всегда использовалась для "уменьшения

головной боли, когда бьет в головушке" (снижение давления) и "улучшения крови при слабости вообще и особенно женской" (анемия, климактерические кровотечения). А ведуньи в селах готовили "лечебный напиток" для женщин, потерявших интерес к интимной жизни, и для мужчин, когда они испытывали "сбои": сок моркови, свеклы, редьки в равных частях сливали в темную, четырехугольную (не круглую!) бутылку. Закатывали ее в тесто и томили в печи несколько часов.

Для моркови необходимо масло, тогда полностью усваивается витамин А.

Не зная ничего про витамины, провитамины знахари Древней Руси назначали больным растительное масло "подсвеченное морковью" (соком). Лечебной считали морковь, пролежавшую зиму в меду. Мед сохранял от разрушения все ценные витамины и микроэлементы моркови. Этот древний крестьянский обычай превратился в Германии и Франции в новогоднюю традицию. Каждому подавали медовую морковь, желая при этом красот столько, сколько ее в моркови, сладости в жизни, как у меда, нежности столько, сколько в этой вкусной пище.

В повышении энергии и физической силы морковь не знает себе равных.

Уокер, специалист по соколечению, для 154 болезней рекомендовал 87 рецептов, в состав 77 входит сок моркови.

Морковь (греческое *gajo* – согреваю) способствует вечной

молодости.

Когда-то искали эликсир молодости; он, по-видимому, на 90% состоит из морковного сока.

Авиценна воспевал еще одно свойство моркови: "Корень приятно помыслы постельные движет". Почаще да повкуснее надо ее готовить. Не надо забывать, что ночь дана для любви. Это ценили наши предки, а вот мы за делами, мелкими и крупными заботами, уходим от таких нужных нам, нашему организму отношений.

Салаты.

1) Свежая морковь с яблоками и чесноком.

2) Свежая морковь с зелеными помидорами (прекрасный салат для поздней осени). Добавить соль, перец, растительное масло и протушить 20 минут в духовке. Когда готовы овощи, добавить чеснок, петрушку и немного свежей, тертой моркови.

3) Свежая морковь, орехи грецкие, тертый хрен, чеснок, растительное масло, сметана или майонез (весенний салат).

Варенье из моркови.

Изыскано и красиво.

Взять яркую морковь, нарезать ее кружочками, небольшими по величине.

Сварить до мягкости. Остудить. Залить сиропом из расчета на 1 кг моркови 1 кг сахара и 300 мл воды. Варить 5 минут. Затем снять с огня. Через 8 часов вновь довести до кипения. Добавить еще 200 г сахара и уварить до загустения

сиропа. Морковь станет янтарно прозрачной. За 2-3 минуты до окончания варки добавить чайную ложку лимонной кислоты или лимон. Когда варенье остынет, желательно добавить ванильный сахар.

Морковное печенье.

Тщательно почистить, натереть на мелкой терке 500 г моркови, один стакан сахара размолоть в кофемолке. Смешать. Дать постоять 4-5 часов, пока масса не станет однородной. Добавить 2-3 взбитых желтка, размешать, добавив 5-6 столовых ложек муки. Тесто получается некрутое. Добавить соду на кончике ножа и немного ванили, цедру лимона, корицу, мед. Небольшие шарики разместить на смазанном маслом листе. Печь на среднем огне 10 минут.

Морковная масса для бутербродов.

100 г моркови, 50 г сельдерея, 50 г хрена, 2 столовые ложки мелко порезанного грецкого ореха, 1 столовая ложка сливочного масла.

Проста и очень эффективна маска для тех, кому за 30 лет и у кого плохой цвет лица, вялая кожа, испещренная красными пятнами. Нанести на лицо тертую морковь, через 30 минут снять маску, умыться холодной водой.

Делать 3 раза в две недели.

Морковь можно сушить на зиму: мелко порезать кубиками, присушить 10-15 минут в духовке, а затем досушить на воздухе. Для приготовления достаточно на 1-2 часа залить кипятком сухую морковь, и она готова к употреблению. Во-

ду, в которой запаривали морковь, добавлять в приготовляемое блюдо.

В моркови выделяют две части: верхнюю – мякоть, и внутреннюю сердцевину (древесина, ксилема). Между корой и сердцевиной находится слой камбия. Сорта моркови с мелкой сердцевиной и толстой корой являются более ценными, так как только они обладают лечебными свойствами. Еще более ценна морковь, где мягкая сердцевина окрашена одинаково с корой корнеплода.

Напоминаем еще раз: энергия, сила, желания рождаются, проявляются, реализуются полноценно там, где есть культ красавицы-моркови. Делайте салаты, добавляйте ее в творог, готовьте тертую морковь на гарнир к мясным и рыбным блюдам. Это вкусно и подарит нам красоту, здоровье и высокую потенцию.

Мускат.

Тропическое, вечнозеленое дерево. Родина – острова Индонезии. В Европе известен с VIII века. Дерево достигает высоты 20 метров, а растет до 100-120 лет. Цветет круглый год. Плоды – ягоды, как абрикос. Семена орехи.

Мускатный орех в количестве 3-4 штук обладает выраженным наркотическим действием. В большом количестве употреблять опасно.

На Востоке хорошо знают, что мускат будит потребность

в любви. При возможности, приобретайте его и добавляйте во все блюда, как укроп, петрушку, сельдерей. Не пожалеете, если мускатный орех займет достойное место среди пряностей, которые обязательны в вашем доме.

Мускатный орех получают в результате длительной и сложной обработки.

В легких бамбуковых постройках с чуть покрытой пальмовыми ветвями крышей, под высокими бамбуковыми козлами разводят небольшой бездымный огонь, на козлах в огромных бамбуковых решетках помещают семена. Огонь поддерживают круглосуточно полтора месяца, а иногда до трех месяцев. К концу каждого дня орехи переворачивают деревянными граблями. Разбивают орехи только каменными или деревянными молотками. Полученные ядра светлого цвета еще на этом не закончили свои "приключения", их помещают на несколько минут в известковое молоко, перемешивают и еще досушивают три недели. Готовый мускатный орех представляет ядро неровной яйцевидной формы, серо-коричневого цвета, покрыт светло-бежевой сетью морщинок. Морщинки создают свой, неповторимый рисунок. Помогают в лечении только орехи, на которых есть морщинки, образующие круги, они обладают способностью возбуждать, дарить любовь.

Наиболее эффектно употребление мускатного ореха во всевозможных блюдах из мясных и рыбных фаршей (рулеты, запеканки), в начинках, где сочетаются мясо, рыба с овоща-

ми, тестом, а также в соусах, которым мускатный орех придает особый аромат.

Мята черная или белая.

У нас на Украине чаще встречается мята черная. Родина мяты – Китай и Япония. Древние греки были уверены, что у каждого ручейка, лужайки есть свое божество – нимфа. В честь одной из них, Менты, назвали полезную, пахучую травку. А культурную перечную мяту вывели англичане еще 300 лет назад. Знаменитый английский мятный соус подавали к столу у русских царей только на самых торжественных приемах. Наличие этого соуса на столе красноречиво говорило о ранге послов и оказанной им чести. Его рецептура проста, вкус зависит от пропорций продуктов. Мелко нарезать 3 столовые ложки мяты, добавить 2 столовые ложки сахара, одну столовую ложку уксуса, 3-4 столовые ложки воды. Дать постоять 2 часа. Соус подают к мясным, рыбным блюдам. Можете удивлять гостей, радовать себя и лечиться таким приятным и простым способом.

В старину в нюхательный табак добавляли мяту, нюхали такой табак перед приемом пищи, что не только возбуждало аппетит, но и способствовало нормализации кислотности желудочного сока. В квас, узвар любили добавлять мяту. Золотушных детей купали в отваре мяты. Любители ликеров не смогут забыть ароматный, приятный мятный ликер. Фар-

макологи, аптекари знают лечебные свойства ментолового карандаша, валидола, капель Зеленина, капель Иноземцева, желудочных капель.

Мяту столетиями использовали для остановки обильного кровотечения во время климакса, обильных менструаций, особенно, если кровотечения сопровождалась болями. Неценима по своему успокоительному эффекту мята при депрессиях, неврозах, подавленном состоянии во время климакса как у мужчин, так и у женщин.

Мелисса, или мята лимонная, в народе носит название «девичья трава».

Носящий ее на себе становится любимым окружающими, себя охраняет от сглаза. Полезна при неврозах, расстройствах нервной системы, но полезнее всего при нарушении менструального цикла.

Листья мяты собирают несколько раз за период цветения, обрывать их обязательно вручную.

Плиний Старший для успешного восприятия наук рекомендовал своим ученикам одевать на голову венок из мяты. Принимая гостей, занимаясь с учениками, Плиний повелевал натирать стол листьями мяты для создания хорошего настроения и успешного учения. А как нас радует запах мяты на Троицу! Желательно чаще оставлять мяту в вазах, чтобы запах не улетучивался из нашего жилища.

Нарцисс.

В Древней Греции его считали цветком погибших. Есть грустная легенда о том, как сын речного бога Кефиса юноша Нарцисс был превращен в цветок.

Необыкновенно красивый, но с бесчувственным, недобрым сердцем прекрасный Нарцисс предавался развлечениям, охоте, мимоходом очаровывая нимф. Одна из них, Эхо, страстно полюбила юношу, но Нарцисс безжалостно отверг ее любовь. Обиженная нимфа попросила богиню Афродиту наказать жестокого юношу. Афродита, любимая и умеющая сама любить, наказала бессердечного.

Когда Нарцисс нагнулся напиться воды и увидел свое отражение в ней, он влюбился в самого себя, стал чахнуть от любви и умер. А на берегу ручья появился красивый цветок, который называли нарциссом. Богиня мести и возмездия Фурия украшала себе голову венками из нарциссов. Плутон ими одаривал своих возлюбленных, как символом скоротечности любви.

Персидский царь Кир назвал нарцисс "созданием красоты, бессмертной усладой". Древние римляне приветствовали победителей в войне желтыми нарциссами. У китайцев он обязателен в каждом доме в новогоднюю ночь. В Пруссии нарцисс – символ любви и счастливого брака. Долгие-долгие годы хранят свой засохший, перевязанный ленточкой сва-

дебный букет немецкие женщины. Они и в своем новом доме старались выращивать нарцисс, который привозили из родительского дома, ухаживали с трогательной заботливостью, так как от его вида зависело, говорили старые люди, счастье нового дома. В Швейцарии устраивали праздник нарцисса: в первое воскресенье мая двери и окна домов, магазинов украшали нарциссами и воздух пропитывался их запахом, а сердце людей открывалось для любви и добра. У нас в Закарпатье есть долина нарциссов, весной это чудо природы чарует своей райской красотой и снимает любую депрессию.

Столько красоты в этом цветке, что не удивляет его применение при лечении мужского бесплодия (используют для этой цели отвар корня), а так же при аденоме и воспалительных процессах в простатической железе.

Те, кто носят на груди в качестве амулета корень нарцисса, всегда будут любимы теми, кого любят сами. Да и женщинам на пользу нарцисс: если его настоем обмывать ежедневно грудь, она станет красивой, упругой и в ней никогда не будет мастита, опухолей.

Настурция.

Однолетнее или многолетнее растение. Самое большое его достоинство неприхотливость. Целебными свойствами обладают листья, цветы, семена. Но более всего ценят семена, которые собирают в августе-сентябре. Их нужно просу-

шить и вылущить. Хранить в картонной, бумажной упаковке.

Прежде растение под названием "кардинальского салата" весьма широко ценилось как источник здоровья, молодости. Растение, к сожалению, забыто, несмотря на то, что современная наука подтвердила исключительную ценность настурции, которая богата солями йода, фосфора, калия, витаминами С, В1, В2, каротином. Содержит настурция растительные антибиотики, что делает салат из нее полезным при заболеваниях верхних дыхательных путей, легких, гриппе, длительных хронических заболеваниях.

Семена настурции столетиями применяли монахи для лечения импотенции.

Семена предварительно надо растереть в порошок и одну чайную ложку запарить в стакане кипятка. Укутать и настаивать 1,5-2 часа. Запаривать утром, выпивать после 17 часов за один-два приема.

Листья, цветы, семена полезны при мужском и женском климаксе.

Особенно надо вспомнить о настурции, когда ощущается слабость, "шалют" нервы, все и все раздражает, меланхолия и депрессия появляются неожиданно, немотивированно, когда чувствуешь себя больным, никому не нужным. Листья и цветы можно высушить, семена растереть в кофемолке и использовать везде, где мы применяем соль и перец.

Монахи в монастырях столетиями с ранней весны до за-

морозков добавляли в салаты листья, стебли, цветы настурции. Неохотно делились они секретами своего долголетия – как тайну фарфора хранили в Китае, так тайну рецептур кулинарии, хранили в монастырях. Жаль, что мы только любимся настурцией и не употребляем ее в своих салатах, не добавляем в творог. Попробуйте.

Будете довольны.

Облепиха.

Это копилка витаминов А, С, Е, К, Р. Столетиями в народе используют для лечения гиповитаминоза свежую ягоду или сок. Плодами и листьями лечат ревматизм и подагру, выпадение волос, связанное со стрессами, большими переживаниями. Семена облепихи прекрасное слабительное средство, когда готовите сок, масло, промойте семена и высушите, они могут пригодиться тем, кто страдает запорами.

Облепиховое масло нашло широкое применение в лечении заболеваний прямой кишки (трещин, проктита, энтероколита) для изготовления свечей. Оно незаменимо в лечении ожогов, а главное – в гинекологии для лечения эрозий шейки матки, цервицита. Надо отметить, что при лечении облепиховым маслом существуют противопоказания: острый холецистит, панкреатит, все заболевания поджелудочной железы и склонность к поносам.

Несколько способов приготовления облепихового

масла

1. Взять свежие, ярко окрашенные плоды. Перебрать. Два раза промыть чуть теплой кипяченой водой и просушить. Пропустить через ручную соковыжималку.

Специалисты считают, что применение электрической соковыжималки нежелательно, так как большое число оборотов приводит к значительному разрушению витамина С. Полученную массу без сока и мякоти – жом – надо хорошо просушить (только не на солнце), время от времени перемешивая, чтобы не появилась плесень. Соку с мякотью нужно дать отстояться, затем отделить верх получившейся бурой пастообразной массы. Снятую массу также высушить.

Высушенную массу и жом разделить на 3 части. Одну часть положить в небольшую эмалированную кастрюльку и залить таким же количеством рафинированного растительного масла. Закрывать кастрюльку крышкой и поставить в другую кастрюльку так, чтобы она опиралась ручками на стенки большей кастрюли и не касалась дна. В большую кастрюлю налить воду и поставить на огонь. Содержимое маленькой кастрюльки следует постоянно помешивать, ни в коем случае не доводить до высокой температуры.

Продолжать такое выпаривание с помешиванием в течение 8-9 часов.

Затем содержимое кастрюльки переложить в мешочек из плотной капроновой ткани и тщательно отжать. Полученным маслом залить вторую порцию жома и операцию повто-

ритель, так же, как в первый раз. Аналогично поступают и с третьей порцией жома.

Полученное масло перелить в банку или бутылку, дать отстояться в темном месте и через 7-9 дней несколько раз профильтровать через 2-3 слоя марли. В результате получается масло, которое по своим качествам приближается к заводскому. Хранить в холодильнике, в посуде, заполненной доверху. Срок хранения – не более 2-х лет.

2. Из свежих плодов выжать сок. Оставшиеся кожуру и косточки высушить при температуре не более 60С в темном месте. Измельчить в кофемолке, засыпать в термос и залить нагретым до 60С растительным маслом (подсолнечным, кукурузным, оливковым) из расчета 1 л на 2 кг сырья.

Настаивать 9-11 часов. Затем жидкую часть (масло) слить, отфильтровать, дать отстояться. Смесь можно вторично залить растительным маслом и полученный слив использовать как добавку к салатам, косметическим маскам, кремам.

Наличие значительного количества витамина E в облепихе делает ее полезной не только тем, кому за 40 лет, но и тем молодым мужчинам, у которых сложности, связанные с потенцией. Сок, свежая ягода, масло в салаты помогут решить эти проблемы.

Огурцы.

Римский император Тиберий требовал, чтобы ему всегда

подавали к обеду свежие огурцы. А полторы тысячи лет назад не было теплиц: ящики с огуречной рассадой размещали на колесах, колеса поворачивали за солнцем.

Огурцы долгое время занимали на столе второе место после капусты, и совсем недавно с ними соперничает томат. В развалинах хазарского города Саркепа обнаружили семена огурцов.

Этот овощ – тем лучше, чем меньше. Ценим и едим больше всего зеленые, недозрелые. В античные времена в Греции их называли "агурос" (то есть незрелый). Отсюда и пошло название – огурец. Из страны вечного лета Индии пришли они к нам. Дикий огурец у себя на родине – тропическая лиана, растет в лесах, длинные ветви-плети забираются высоко на деревья, а плоды свисают вниз. Почти шесть тысяч лет люди знают эту культуру.

В огурцах много воды (95-96%), минеральных солей (фосфор, кальций, магний, железо), микроэлементы (медь, марганец, кобальт, цинк, йод).

Железа больше, чем в землянике или винограде. Полезны при болезнях сердца, сосудов, почек, потому что содержат соли кальция и выводят воду. "Самое ценное их составляющее, это жидкость, дистиллированная самой природой", так пишет Поль Брег.

Прежде чем написать о полезных свойствах огурца, считаем необходимым сказать о противопоказаниях к применению огурцов. Это обострение язвы желудка и двенадцати-

перстной кишки, острые и хронические гастриты, энтероколиты. Диетологи не рекомендуют в салаты с огурцами добавлять помидоры, так как при этом резко снижается ценность огурцов. А о соленых огурцах трудно сказать, когда они полезны. Почти всегда приносят только вред. Да, они вкусны, но вкусно – не всегда полезно. Не советуем есть соленые огурцы при тучности, ожирении, острых и хронических нефритах, пиелонефрите, при обострении гастрита, гепатите, холецистите, дискинезии желчных ходов.

Лечебными свойствами обладают семечки огурца, они прекрасно чистят стенки (внутренние) кровеносных сосудов, и со времен Тиберия известно, что семена огурцов и молодые огурчики снимают повышенную половую возбудимость.

Это хорошо знали монахи, и огурцы в больших количествах выращивались в монастырских огородах и парниках. Одним из важных источников дохода монастырей была продажа "муки из сухих семечек перезрелых огурцов".

На Украине готовили свадебные огурцы, которые необходимо было съесть в первый месяц после свадьбы, что давало молодым силы для ночи и для зачатия здорового ребенка. Огурчики троекратно заливали кипящим раствором:

1 л тыквенного сока, 300 г яблочного сока, 50 г соли и сахара. А вот "приворотные" молодые огурчики готовила каждая девушка сама. Для этого молодые огурчики надо обдать кипятком и сразу же облить холодной водой.

Отварить капустные листья. Каждый лист зашептать: "на любовь, здоровье, покой". Пришептывая, в каждый лист бережно завернуть огурчик. Плотно уложить в промытую и простерилизованную банку. Троекратно залить кипящим рассолом (залить на 5 минут, слить, довести до кипения, опять залить), после третьего раза закрыть банку и закатать. Рассол: 1 л воды, 50 г соли и столько же сахара, 300 г яблочного сока (его необходимо приготовить самой). Огурцы можно завернуть и в виноградные листья.

Женщинам и мужчинам можно рекомендовать лосьон Парвиш Ханда из огурцов. Огурец помыть и выдавить сок, сок вылить в кастрюльку, довести до кипения и 5 минут кипятить на очень маленьком огне. Охладить. Процедить.

Отварить веточки и молодые листья лесного ореха (лещины). На 2 столовые ложки огуречного сока добавить одну столовую ложку отвара лещины. Смесь хранить в холодильнике. Можно к смеси добавить 4 столовые ложки отвара мяты (мелиссы).

Убедительная просьба относиться осторожно к первым, выращенным в условиях гидропоники огурцам. Обязательно срезать зеленую шкурку – в ней скапливаются химические вещества, которыми "подкармливают" огурцы.

Используйте простые в приготовлении и полезные для здоровья рецепты.

Салат из свежих огурцов без соли.

Тонко нашинковать 4 свежих огурца, 2 вареных яйца, зе-

ленный лук, зелень укропа, петрушки, 200 г белокочанной капусты; добавить растительное масло.

Суп из свежих огурцов.

1,5 л воды, 4 свежих огурца, одна морковь, корень петрушки, 3-4 картофелины, 2 столовые ложки сливочного масла, полстакана сметаны, столовая ложка пшеничной муки, зелень петрушки, укропа, лимонная кислота, соль.

Очищенные морковь, корень петрушки, лук нашинковать и протушить до готовности в закрытой посуде в небольшом количестве воды и масла.

Очищенные огурцы порезать кубиками, добавить немного воды, лимонную кислоту и тушить 10 минут в закрытой посуде. Очищенный и нарезанный картофель опустить в кипящую воду, варить 10 минут, затем добавить морковь, петрушку, огурцы, подсушенную муку, разведенную овощным отваром, подсолить и варить еще 10 минут. Суп заправить сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа.

Огурцы, запеченные в сметане.

4 свежих огурца, 2 столовые ложки сливочного масла, одно яйцо, 3 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Крупные огурцы очистить, разрезать пополам в длину, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на сковороде с разогретым маслом до образования румяной корочки. Затем уложить их в сковороду, смазанную маслом, полить сметаной, смешанной с яйцом и солью, запечь в духовом шкафу.

Огурцы фаршированные.

2 огурца, 20 г картофеля, 10 г свеклы, 15 г моркови, 10 г репчатого лука, столовая ложка растительного масла, 25 г сметаны, соль, сахар, перец по вкусу.

Огурцы разрезать вдоль на две части. Мякоть вынуть, измельчить, соединить со сваренными и нарезанными кубиками картофелем, свеклой, морковью, обжаренным луком. Массу перемешать, заправить солью, перцем, сахаром и маслом. Полученным фаршем заполнить огурцы. Подавать со сметаной.

Ольха.

Жрецы-друиды знали, что деревья, особенно имеющие сережки, шишки, должны быть полезны для лечения болезней, которые присущи только женщинам.

Жаль, что мы мало используем ольху для лечения (листья, шишки, сережки, кору, молодые веточки).

Для лечения фибромиомы (любой величины) полезны шишки ольхи, собранные в январе. Готовят настой из 1 части шишек, 3 частей водки.

Настаивать 5-7 дней. Процедить. Пить по 10 капель 6 раз в день перед едой.

Можно собрать шишки и поздней осенью, в предзимье, которое длится 8-10 дней в середине-конце ноября. Собирать их надо в тихий день, когда нет ветра, дождя, когда природа как бы затаилась и ждет, что Земля укутается снегом и

"заснет" до весны. Это лучшее время для сбора шишек ольхи, чтобы лечить фибромиомы.

Орех грецкий.

В книге "Йоговская терапия" Сарасвати писал: "Орехи содержат в пять раз больше питательных веществ, чем яйца; больше жира, чем масло; больше белка, чем мясо; но для переваривания они требуют гораздо меньше желудочных соков". Для лучшего усвоения автор советует размачивать орехи в воде. Осенью, зимой и ранней весной необходимо регулярно есть орехи, но при этом резко ограничить потребление растительного масла, чтобы не "переесть жиров".

Авиценна и Гиппократ воспевали грецкий орех: "Полезен при несварении желудка, укрепляет главенствующие органы: мозг, сердце, печень; обостряет чувства, особенно если сочетать с инжиром и изюмом; целебен для пожилых людей".

Шелтон и другие натуропаты относят орех к разряду полноценной пищи.

Кто придерживается вегетарианского питания или на пути к нему, тем необходимо употреблять больше орехов. Однако свыше 100 грамм на один прием организм усвоить не в состоянии, это суточная норма полноценного белка.

Очень полезно сочетать орехи со всякой зеленью, лечебный и питательный эффект увеличивается в несколько раз.

Орехи надо тщательно разжевывать или измельчать на мясорубке, при этом усвоение значительно облегчается, для переваривания требуется гораздо меньше "гастрических соков". Натуропаты настойчиво напоминают, что орехи – вечерняя пища и не возражают против несколько вольного их употребления, но не более 7-8 штук в день. Уже три ежедневно съеденных ореха подарят вам 7 лет жизни. Чтобы дольше и качественнее сохранить орехи их надо хранить очищенными.

Широко применение грецкого (волошского) ореха в народной медицине.

Авиценна посвятил ему несколько глав в своем руководстве для лечения "дома и в походе". Но одно из самых основных применений – "от полового бессилия, для этого надо орехи кушать с кунжутным маслом, леденцом, медом и патокой, в этом случае сильно увеличивается половое влечение и долго себе и жене в радость будешь".

Женщины лечат листьями ореха воспалительные заболевания слизистой оболочки влагалища. Для спринцевания польский доктор Александр Ожаровский предлагает 3 ложки листьев ореха, одну столовую ложку ромашки или тысячелистника залить 4 стаканами кипятка, настаивать, укутав в полотенце, 20-30 минут.

Лечение сифилиса ядром и настойкой листьев ореха идет со времен Эллады. Но, как отмечали жрецы, помогает только энергичным, жизнестойким натурам. С тех же пор практикуют прерывание роста волос, если они растут интенсивно.

но на лице, ногах у женщин. Надо сжечь скорлупу грецкого ореха, золу растворить в воде и этой жидкостью смазывать места роста волос.

В Спарте было известно, что орехи необходимы для молодого, растущего мужского организма и широко вводили в меню ореховое молоко. Фармакологами установлено, что орехи благотворно влияют на сперматогенез – гармонично идет созревание и рост половых органов, повышаются защитные силы молодого организма. Молоко готовят следующим образом: 10 грецких орехов надо измельчить, добавить полстакана холодной кипяченой воды. Дать постоять до 2-х часов. Процедить, смешать с 1-2 чайными ложками меда.

Мичурин назвал орех хлебом будущего. Действительно, по содержанию ценных питательных веществ он занимает одно из первых мест среди плодов.

По энергетической ценности ядра ореха более чем в два раза превышают пшеничный хлеб высшего качества, к тому же грецкий орех богат жирами.

Плоды пяти деревьев по выходу масла превосходят гектар подсолнечника. С глубокой древности орехи рекомендовали кормящим матерям и больным.

В незрелых плодах ореха много витамина Р, Е, поэтому они невероятно полезны неуверенным в себе мужчинам, которые испытывают тревогу еще до близости с женщиной. А для беременных женщин, особенно для тех, у кого были срывы в предыдущих беременностях – просто необходимы. Да

и дети рождаются у любительниц незрелого ореха здоровыми, сильными, менее подверженными различным заболеваниям.

Рожденных с 21.04 по 30.04 и с 24.10 по 02.11 отнесли к "ореховым людям". Они редкие в мире и знают себе цену. Им чужда простота и естественность. В каждом движении такого человека – пристальный взгляд и оценка. "Ореховый" человек несмел, нерешителен и недерзновенен, но именно эти свойства порождают удивительные достоинства. Их решения неожиданны и непредсказуемы. Им нравится осложнять ситуацию. Отсюда исключительная приверженность к красоте и умение подчинить всех и все своей воле.

Изящность и прочность удивительным образом сочетаются в Орехе. Их принимают за капризных и своенравных. Так оно и есть. Однако, что поделаешь, они борются с собой согласно своим эстетическим меркам. Орех для "ореховых" – панацея от всех болезней.

Орешник лесной (лещина обыкновенная).

Относится к семейству березовых. Кустарник или деревце высотой до трех метров. Плоды – односеменные шаровидные орехи с деревянистой скорлупой и листовидной плодовой оберткой, скучены по 2-5 штук. Существует несколько сортов: лещина обыкновенная, лесной орешник – дикорастущий кустарник высотой до 5 метров. В естественных условиях растет по всей Европе, на Кавказе, в Малой Азии, много

его в лесах Украины. Лещина крупноплодная, фундук, ломбарские орехи – это крупный кустарник или деревце, похожа на лещину обыкновенную, но имеет орехи большего размера.

Это самый ценный вид орешника, но он не морозоустойчив. Распространен в Молдавии, Крыму, на Кавказе, Юго-Западе Украины.

Греки и римляне ветку лещины считали священной, она указывала на зарытые сокровища, помогала тушить пожар, останавливала огонь, устраняла многие болезни. Ветвями орешника оплетали в жилищах стены, потолок, чтобы предохранить от злых сил и быть здоровыми. А сам орех был символом жизни и бессмертия.

В народной медицине широко применяют кору, ветки, листья, листовидную плодовую обертку и само ядро ореха. Нас интересует определенное применение лещины, и можно говорить о лактогенном, увеличивающем количество молока эффекте для женщин. А мужчины настоем листьев лещины успешно могут лечить аденому простаты: 2 столовые ложки свежих или 1 столовую ложку сухих листьев залить стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания, процедить, выпить за два приема. Курс лечения – до выздоровления.

Орешки и листья надо собирать в ясную сухую погоду, когда наступило полное созревание орешков и они самостоятельно падают на землю и легко вылуциваются из обертки. Сушить на открытом воздухе, только не на солнце, прибли-

зительно 7-9 дней.

Тем, кто заботится о здоровье своего тела, можно рекомендовать голубой лосьон после ванны. Состав: 4 столовые ложки воды, 3 столовые ложки мыльных хлопьев (мыло лучше всего "детское"), 1 чайная ложка глицерина, 1 чайная ложка отвара лещины (молодые веточки, листья), 4 чайные ложки оливкового или нерафинированного кукурузного (подсолнечного) масла, отвар васильков (щепоть на полстакана кипятка). В кастрюльку налить воду, добавить мыльные хлопья и нагреть. Когда хлопья растворятся, снять кастрюльку, добавить глицерин, масло, лещину. Перемешивать, пока остывает смесь, затем добавить отвар васильков. Этот идеально нежирный лосьон делает кожу атласной, бархатистой, и даже возраст не помешает этому.

Мужчины не должны считать, что этот рецепт природы пригоден только для женской кожи.

Прекрасно снимает припухлость век и покраснение кожи отвар листьев и молодых веток лещины. Надо в теплом растворе смочить хлопчатобумажную салфетку и несколько раз за пару часов прикладывать ее к глазам.

Жрецы-друиды были наблюдательными и выделили отдельно орешник для тех, кто родился 22.03 – 31.03 и 24.09 – 03.10. В этих людях всегда яркий облик сочетается со сложной одаренностью натуры. Простота их обманчива, а скрытность увеличивает силу. Люди орешника во все времена считались колдунами. Чувствительность и своенравие наря-

ду со способностью мгновенно оценивать ситуацию делают этих людей либо полезными и обязательными друзьями, либо коварными и опасными врагами. Каприз присущ людям орешника, как никому. Тайные мотивы делают их поступки необъяснимыми. Жизнь с ними превращается в непредсказуемую цепь загадочных событий. Трудно им понравиться, а не нравиться – опасно. В семье и делах одинаково активны и порою агрессивны, всегда готовы принести в жертву не только себя, но и своих близких. Самозабвенность руководит ими.

Предлагаем несколько рецептов, которые позволят разнообразить ваш стол и получить все необходимое, что могут дать нам орехи. Особенно внимательно относитесь к ним "люди ореха и орешника".

Салат из яблок с орехами.

3-4 натертых на терке яблока, 2 столовые ложки очищенных орехов, столовая ложка меда и рубленной зелени. Майонез. Сметана.

8-10 штук орехов, 3-4 яблока, 2-3 столовые ложки сметаны, столовая ложка сахара, ваниль.

Салат из свежей моркови с орехами.

4 моркови средней величины, 2 яблока, 90-100 г любых орехов, 50 г меда.

Морковь натереть на крупной терке, яблоки порезать ломтиками или тоже натереть, ядра истолочь. Вместо меда можно добавить майонез, сметану.

Салат из тыквы.

Тыква – 500 г, 4-5 яблок, 1 лимон, мед, орехи по вкусу.

Сырую тыкву и яблоки нарезать тонкой соломкой или натереть на терке, добавить сок лимона, смешать, добавить мед и орехи.

Зеленые помидоры с лесными орехами.

Помидоры порезать, положить на сковороду, закрыть крышкой и притомить; залить подливой (подробить орехи – 15-20 штук, добавить соль, чеснок, зелень петрушки, сельдерея). Готовить еще пару минут все вместе.

Подавать к столу в горячем или теплом виде.

Шпинат с орехами (армянская кухня).

250 г шпината, 25 г репчатого лука, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 50 г орехов, соль, перец по вкусу.

Шпинат перебрать, промыть, залить небольшим количеством воды, припустить до готовности на слабом огне. Затем откинуть на сито, слегка отжать. Добавить обжаренный лук, перец, перемешать. Добавить орехи.

Паштет из брынзы с чесноком и орехами.

400 г брынзы, 2 зубочка чеснока (брать по вкусу), 200 г любых очищенных орехов, 200 г сливочного масла.

Все пропустить через мясорубку.

Подавать в холодном виде. Можно украсить или подавать на листьях салата с петрушкой, укропом.

Паштет (французская кухня).

Орехи, чеснок, соль смешать с растительным маслом. Ко-

личество – по своему вкусу. Паштетом мажут хлеб и готовят фитонцидные бутерброды.

Ореховый соус к зеленой фасоли 100 г ядер грецкого ореха, 100 г лука, 50 г зелени петрушки, чеснок, уксус, соль, красный перец по вкусу.

Орех истолочь с чесноком, добавить соль, перец, нарезать репчатый и зеленый лук, зелень петрушки. Тщательно перемешать. Развести уксусом.

Подают соус как подливу к отварной стручковой фасоли.

Ореховый соус (французская кухня).

2-3 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, столовая ложка муки, 2 столовые ложки размолотых орехов, 3 желтка, 2 зубочка чеснока, соль, уксус.

Лук мелко порезать, поджарить на сливочном масле, добавить муку, залить 2/3 стакана горячего бульона и варить 10 минут, после чего процедить через редкое сито. Растереть ядра грецких орехов, по вкусу добавить чеснок, яичные желтки, соль, уксус. Все смешать. Варить, не дав закипеть.

Подавать охлажденным к мясным и рыбным блюдам.

Яблоки, фаршированные рисом и орехами.

10 яблок, 50 г орехов, 50 г изюма, 1/2 стакана риса, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, варенье.

Вымыть яблоки, выбрать сердцевину с частью мякоти. Очистить орехи, перебрать и помыть изюм. Рис сварить с молоком и сахаром. В кашу положить изюм, орехи, сливоч-

ное масло, тщательно перемешать и наполнить этим фаршем яблоки.

Положить на противень или сковороду и запекать в духовке. Как только яблоки станут мягкими, вынуть и полить любым вареньем.

Ореховая колбаска.

Ядра ореха нанизать на нить, поместить в специально сделанную форму, залить сгущенным виноградным соком с мукой. Хранится долго.

Рекомендуется мужчинам после 30 лет.

Осина.

Еще в языческие времена осина имела благое значение, как дерево, в избытке исполненное сил. Листья ее всегда дрожат, колеблются, разговаривают между собой. Оттого считали это дерево спасителем от любой нечистой силы. По народному поверью, полуживых вампиров надо проткнуть осиновым колом, чтобы окончательно убить. Да и Иуда повесился на этом дереве. Очень суеверные люди предпочитают носить на себе кусочки осинового дерева, уверенные, что осина поможет и оградит от сглаза и порчи.

В народной медицине используют для лечения почки, листья, кору, молодые веточки осины.

Спиртовой настой коры, ветвей, листьев или отвар из них (что несколько хуже для лечения) используют как противо-

воспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее, мочегонное, потогонное средство. Веками лечили венерические заболевания (гонорея, сифилис) настоями и отварами осины. Вот приблизительная пропись: 2 столовые ложки измельченной коры (ветвей, листьев) заливают 2 стаканами кипятка, ставят на огонь, кипятят на маленьком огне, пока не останется половина. Выпивают в течение дня маленькими глотками. Пить долго, пока не появится уверенность, что абсолютно здоров.

Гипертрофию предстательной железы в ряде западно-европейских стран медики лечат корой осины. Для этого больше подходит спиртовая настойка: 5 столовых ложек измельченной коры на пол-литра водки, настаивать 2 недели.

Кору снимать ранней весной с тонких ветвей. Настойку принимать по десертной ложке 3 раза в день, незадолго до еды. Вместо коры можно таким же образом настаивать почки. Очень хорошо такая настойка помогает при хронических заболеваниях мочевого пузыря, особенно у пожилых людей, когда начинает беспокоить недержание мочи, частые позывы к мочеиспусканию, неудовлетворенность от мочеиспускания, как будто имеется задержка мочи в мочевом пузыре.

Пажитник.

(голубой донник, гуньба, синий козий трилистник) Однолетняя трава семейства бобовых. На Украине разводят как

кормовое и эфиромасличное растение. Используют семена для лечения в народной медицине, хотя оно не внесено в фармакопею.

Встречается в диком виде в Крыму, на Юге Украины, в Прикарпатье.

Это растение обладает сильным, своеобразным ароматом. Используют только в сухом виде для добавки в домашний сыр, творог, хлебобулочные изделия, а также в луковые, картофельные и грибные супы. В пищевой промышленности использовали при производстве зеленого сыра, которому растение придает отличительный цвет и запах.

Семена черного цвета, плоские. Их отваривают в меду, сушат, толкут в порошок. Принимают на кончике ножа, запивая водным настоем семян спаржи.

Еще Авиценна предложил использовать пажитник для лечения импотенции.

Вот одна из его рекомендаций: "К числу превосходных лекарств принадлежит пажитник и финики, варят их вместе на слабом огне, пока из фиников легко не отделятся косточки. Их необходимо достать, высушить.

Разбить. Истолочь вместе с медом. За один раз принимать примерно джиллавду и запивать набидом". Набид – алкогольный напиток, его можно в наших условиях заменить столовой ложкой коньяка. А вот джиллавда – мера веса равная 4,25 грамма.

Можно упростить приготовление лечебного настоя, что-

бы от пажитника не отказались из-за отсутствия коньяка или фиников. 12-15 семян измельчить на кофемолке, залить стаканом кипятка. Настаивать ночь, пить по 1/4 стакана в светлое время дня.

Папоротник.

Самую большую известность принесла папоротнику его пригодность для колдовства. А вот если его носить на теле, то он предохранит от чар и злых духов. Это талисман самой высокой пробы, приносящий счастье, удачу во всех начинаниях, игре, любви.

Собирать надо в день или ночь накануне Ивана Купала. Говорят, перед тем как сорвать папоротник, необходимо очертить круг и произнести: "Талан, Божий суд твой, да воскреснет Бог". Ни в коем случае при этом тень не должна падать на растение, надо быть с северной стороны от него. К полуночи над папоротником, как гласит предание, сформируется клубок астрального света величиной с яичный желток; желательно взять его в руки, в горсть – это ведет к ясновидению, так написано в магии о папоротнике.

Настой папоротника исцеляет меланхолию, отгоняет кошмары, отстраняет от человека молнию, град, чары и все, что может огорчить и привести к болезни.

Наши предки хорошо знали, что это женская трава, и она умеет хранить женские тайны. Жаль, что утеряна рецептура

абортивного действия папоротника. Но воспаления яичников любой этиологии можно им лечить отлично. Настой готовят как из свежего, так и сухого листа – 1 столовая ложка на стакан кипятка. Настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Курс лечения андексита – воспаления яичников – 17 дней. Желательно повторить курс лечения через месяц.

Паслен.

Полукустарник с ползущим корневищем, ветки длиной до 1-3 метров, голые или негусто покрытые листьями. Растет во влажных местах, среди кустов, по берегам речушек, ручьев. Для лечебных целей заготавливают верхушки стеблей с листьями, реже – однотрехлетние пагоны длиной 2-4 сантиметра. Используют сухое или свежее сырье. Пагоны собирают осенью, после того как опадут листья, или весной, пока листья еще не развернулись.

Хранят в плотно закрытых банках.

Главное действующее начало – соланин – в больших дозах ядовит, вызывает головокружение, тяжесть в голове, изменение зрения, рвоту и понос, обильное выделение мочи, судороги. В силу сказанного, с пасленом надо обращаться очень осторожно.

Народные целители, знахари Германии и Франции хорошо знали лечебные свойства паслена и умели им лечить рев-

матизм, радикулит, цистит, бронхиальную астму.

Давно замечено, что паслен снижает повышенную половую возбудимость у женщин, налаживает менструальный цикл, одинаково хорошо действует и при скудных, запаздывающих, нерегулярных, а также слишком обильных менструальных кровотечениях.

Французские знахари считали, что паслен особенно подходит тем, кто живет или работает в холодных, сырых помещениях. Замечено, что лучшие результаты лечения – у блондинок с рыжеватым отливом волос, белой, покрытой веснушками кожей, и женщин флегматичных, кроткого нрава, предрасположенных к простудным заболеваниям.

Можно приготовить отвар. Половину чайной ложки пагонов залить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день через 20 минут после еды, обязательно подсластив сахаром или медом.

Настойка: пагоны паслена залить спиртом в соотношении 1:10.

Настаивать 7 дней, процедить. Держать в холодильнике. Пить по 7 капель 2 раза в день, добавляя капли в столовую ложку кипяченой воды.

Настой: чайную ложку сырья залить 2/3 стакана кипятка. Настаивать 7 часов, процедить, добавить сахар или мед. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день через 20 минут после еды.

Длительно употреблять паслен не рекомендуется. Нельзя забывать, что растение ядовито.

Пастушья сумка (грицики).

Для лечебных целей используют траву, которую собирают во время цветения.

Растет повсеместно: на обочинах дорог, полей, огородов. Сорняк очень "плодовит", за лето может дать четыре поколения. Совершенно несправедливо и напрасно оставленное лекарственное растение. Сорняк!? Так ли? В середине века в Европе и Азии он повсеместно употреблялся как кровоостанавливающее средство. А главное применение – объект усиленных изысканий алхимиков. В лабораториях перерабатывали огромные количества этого сорняка, с его помощью пытались отыскать философский камень.

В народной медицине применяют для остановки легочных, желудочных, кишечных кровотечений. При маточных кровотечениях климактерического периода, затяжных болезненных менструациях, а главное – при срыве беременности пастушья сумка оказывается незаменимой. Необходимо попить 2-3 месяца отвар, чтобы не произошло повторного срыва беременности.

В официальную медицину трава была введена с 1883 года как средство снижающее артериальное давление, усиливающее сокращение (для обрыва беременности) матки, прекрасное противосклеротическое средство.

Применяют отвар: чайную ложку травы заливают стака-

ном кипятка, настаивают 30 минут. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Рекомендуются тампоны и спринцевания при маточных кровотечениях.

Экстракт: приготовленный отвар выпаривают в духовке или на плите, сгущают до половины. Пьют по чайной ложке 3 раза в день после еды.

Можно свежий сок развести холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Пить по столовой ложке или 40-50 капель на столовую ложку воды 3 раза в день.

Все эти рецептуры не только останавливают обильные менструации и маточные кровотечения, но и хорошо лечат болезни почек, особенно нефрит: обладают прекрасным мочегонным свойством.

Петрушка.

Начали использовать петрушку во времена Диоскорида. Тогда чаще всего ее употребляли для венков: гостям – на обеде; друзьям – на пирушке; участникам жертвоприношений – в дар Богам, победителям – в награду, а еще при разлуке с любимым, при рождении младенца. Даже мертвые уходили в мир иной с этим венком на голове. В знак печали также одевали венок из петрушки.

Уже Теофраст рекомендовал петрушку с крепким вином

при женских заболеваниях, простатите, нарушении менструального цикла. В петрушке много витамина Е, что хорошо для спортсменов, у кого мышцы находятся в постоянном напряжении. Может об этом догадывались древние греки, сплетая венок из петрушки победителям Олимпийских игр.

Петрушку хорошо знали как лекарственное и пряное растение греки и римляне. Греки считали ее священным растением и в пищу не употребляли.

Любил, ценил и восхвалял петрушку Авиценна: "Открывает закупорки вен, гонит пот, успокаивает боли, рассасывает опухоли в начале их образования, помогает от кашля, при стеснении в груди и затруднении дыхания, она полезна для печени и селезенки, своим растворяющим свойством она возбуждает работу желудка и кишечника и выводит, растворяя, камни, но считается, что она противопоказана при эпилепсии. Петрушка гонит мочу и месячные, она вредна для беременных. Все части петрушки очищают мочевой пузырь и матку. Полезна при отравлении смертельными ядами, входит в состав сложных противоядий".

Мария Медичи широко практиковала в своем питании петрушку. Будучи виртуозом в составлении ядов, сама панически боялась быть отравленной, а петрушку считала лучшим противоядием.

Амидовлат писал, что "помогает петрушка при опухолях молочной железы, укрепляет матку, дает силу и дарит годы жизни". А Патик утверждал, что "если семена петрушки рас-

толочь и смешать со свежим несоленым сливочным маслом, кушать подряд три дня, усиливает потенцию. В это время желательно кушать мясо жирного петуха и съесть его половые железы".

Шариф с этой же целью рекомендовал: "Семена петрушки смешать с равным количеством сахара и бычьей желчи".

Знахари рекомендовали срывать зелень петрушки и выкапывать корень в новолуние, а для того, чтобы "вызвать" менструацию, надо вырвать корень петрушки и собрать ее зелень, когда молодой месяц находится над линией горизонта. Засушить и хранить впрок.

Для лечения простатита трудно найти что-либо лучшее. Летом используют свежее растение. Выкопать корень, какой бы величины он ни был, отмыть, мелко нашинковать. Полную столовую ложку залить полстаканом крутого кипятка, оставить на ночь (примерно на 10 часов). Утром процедить, пить по столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды. На зиму желательно засушить корень. Зимой готовят следующим образом: 4 чайные ложки на полстакана кипятка, настаивать в термосе не менее 8 часов. Пить по столовой ложке за 30 минут до еды. Курс лечения 2,5 месяца: этого обычно достаточно, чтобы снять воспаление.

Но не надо думать, что петрушка может обосноваться в нашем меню без ограничений. При острых стадиях болезней почек следует сократить ее употребление, при беременности – полностью исключить, так как петрушка оказывает стиму-

лирующее действие на гладкую мускулатуру матки и может привести к выкидышу или преждевременным родам.

При нерегулярных, болезненных и обильных менструациях, можно заварить стаканом кипятка 4 чайные ложки семян, на очень маленьком огне выдержать 15 минут, остудить, процедить. Пить по столовой ложке 5-6 раз в день в промежутках между приемами пищи.

Наши бабушки и прабабушки знали, что крепкий отвар корня петрушки с соком лимона отбеливает кожу лица от веснушек и загара.

У петрушки, независимо от сорта, используют все растение: корень, листья, семена – как в свежем, так и в сушеном виде. Все части хорошо поддаются сушке, прекрасно сохраняют длительное время аромат, вкусовые и лечебные свойства. Традиционно петрушка употребляется в супы. Зелень входит в состав "всех букетов". Свежая и сухая зелень может быть использована в салатах, для приправы ко вторым овощным, мясным, особенно рыбным блюдам, порошок зелени петрушки и семян входит в состав многих сложных пряностей.

Салат из зелени и огурцов.

1 пучок петрушки, 1 луковица, 2 огурца, 1 лимон, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Овощи помыть, почистить, нашинковать, добавить сок лимона с мелко нарезанной мякотью, посолить, полить сметаной, размешать, украсить зеленью петрушки.

Подобным образом готовим салат из корней петрушки, яблок, моркови.

Омлет с зеленью петрушки.

1 стакан молока, 4 яйца, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 2 столовые ложки муки, соль.

Яйца взбить с молоком, посолить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Подготовленную массу вылить на сковороду с разогретым маслом.

Яйца, фаршированные плавленным сыром и зеленью петрушки 4 яйца, 100 г плавленого сыра, 2 столовые ложки зелени петрушки, соус из петрушки, соль.

Для соуса: 3 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Яйца отварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль, вынуть желтки, растереть их с плавленным сыром, солью, перемешать. Приготовленной массой заполнить половинки яиц, сверху полить их соусом петрушки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление соуса: муку пассировать в масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, слегка поджарить, посолить, развести горячей водой, варить на слабом огне до получения нужной густоты, охладить, добавить сметану, уксус.

Сушка белых кореньев (петрушка, сельдерей, па-

стернак).

Корнеплоды отсортировать, тщательно помыть, очистить от кожицы и обрезать головки и тонкие отростки, а у сельдерея еще и тонкие корешки.

Очищенные корнеплоды нарезать в виде соломки или кружков и в сыром виде, без обваривания, подвергнуть сушке. Сельдерей и петрушку сушат при температуре 60С, пастернак при 70С.

Зелень петрушки, сельдерея, укропа берут свежую, неогрубевшую. У зелени нужно удалить стебли и толстые черешки, нарезать на части смушкой в 3 сантиметра, разложить тонким слоем, периодически помешивать, при температуре 40-50С.

Пижма.

Существует легенда, что женщины Земли, у которых начался климакс, обратились к богиням с просьбой не отбирать у них всех этих женских проявлений, чтобы подольше сохранить молодость и привлекательность. Богини тоже женщины, и женская солидарность – великая сила. Они подарили женщинам Земли цветы, сбросив их с Олимпа, а чтобы они не потерялись, одарили их сильным пряным запахом и ярким желто-оранжевым цветом. Недаром их в народе называют "женскими" цветами.

В Древнем Египте существовал культ цветов пижмы, они

были основным ингредиентом при бальзамировании (рецептура утеряна).

В Европе, на Украине это незаменимое средство для избавления от нерегулярных и болезненных менструаций. Это еще с времен Древнего Рима известнейшее средство для лечения белей (спринцевание, тампоны).

Ведуньи знали, что если у молодой еще женщины прекратилась менструация, то надо пить отвар цветов пижмы: половина чайной ложки на стакан воды. Кипятить минуту, процедить. Пить в 4-5 приемов. Для этого годится только та пижма, которая растет на полянах, далеко от тропинок и дорог.

Противопоказано использование пижмы при беременности.

Пижма прекрасное средство для изгнания глистов: столовую ложку порошка из цветов смешать с двумя средней величины зубочками чеснока и варить 10 минут в двух стаканах молока в закрытой посуде на небольшом огне. Процедить. Вводить содержимое клизмы в теплом виде, стараться содержимое клизмы удерживать подольше. При необходимости процедуру повторить. Беременным женщинам не пользоваться пижмой для изгнания глистов, чтобы не повредить здоровью будущего ребенка. Да и с лечением можно подождать.

Пион.

Известен из древней Греции. Название заимствовал от фамилии известного греческого врача – Пеона. Он хорошо лечил все болезни, за что его учитель, врач Эскулап, якобы позавидовал своему ученику и решил его отравить. Но Боги уберегли талантливое Пеона и превратили его в растение, которое и в таком виде успешно продолжает лечить людей. Родина многолетних кустов с махровыми цветами – Китай. Но не только китайские красавцы обладают лечебными свойствами, наши отечественные пионы прекрасно могут лечить, но обладают лечебным эффектом только те, что имеют запах. Лечит только корень, выкапывать его необходимо во время цветения. Его препаратами лечат импотенцию у мужчин, а у женщин способствуют налаживанию менструации, чтобы она была безболезненной и регулярной. Помогает во время родов, чтобы не было осложнений. Снимает порчу, заклятие. Для всех этих целей корень надо вырывать в полнолуние. Обмыть холодной водой, мелко порезать, высушить. Хранить в картонной коробке. Заваривать столовую ложку на полтора стакана кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить. Выпить за 2-3 приема, после еды.

Знахари широко применяли зерна молодого растения в лечении судорог у маленьких детей. Нужно собрать их в нечетном количестве, повесить на льняной нитке на шею ре-

бенка, одновременно давать пить отвар зерен. Таким образом, можно снять приступы, и они уже не повторяются. "Младенческое" до сих пор лечат народные целители, заваривая лепестки пиона.

Рожденные с 13.11 по 22.11 находятся под покровительством Пиона.

Скоротечен век цветка, а люди его знака могут не опасаться за свое здоровье: они все вынесут, конечно, при разумных перерывах в работе. Живут они долго, любимы в семье, в коллективе.

Пион должен быть сдержанным, как можно меньше распространяться о своих планах. Если это происходит, то уходит удача. Надо учиться "властвовать собой".

**Подорожник (бабка, покутник,
порезник, ранник, придорожник,
дорожник, напутник, припутник).**

Родина подорожника – Европа, а благодаря фантастической способности размножаться, он распространился по всему свету. Индейцы прозвали его "след белого человека", в Америку он попал с пионерами-завоевателями.

Подорожник – это растение, сопровождающее человека, идущее за его ногами.

На всех континентах растет подорожник, так как люди помогли ему распространиться, а неприхотливость позволяет

выживать в любом климате и любых условиях. Эти качества растения не могли не остановить на себе внимание человека. В перечислении названия указана только четвертая часть синонимов подорожника, это свидетельствует не только о распространенности, но любви и вниманию к нему народных целителей.

Подорожником лечили раны от стрел, шашки и сабли, пули; останавливали сильнейшие кровотечения; "чистили" гнойные, долго не заживающие раны; лечили им кашель, астму, коклюш, хорошо поддается лечению кашель и бронхит курильщиков. В Запорожской Сечи, когда послов отправляли на важные переговоры, настоем подорожника "отваживали" от курения трубки, чтобы послы "соответствовали" задачам, которые стояли перед ними.

Особенность этой рецептуры состояла в том, что ... "собирать листья надо после дождя, когда они обсыхали, обветривались, оборвать черешки и сушить в тени. Затем заваривать в глиняном кувшине большую щепоть. Пить понемногу, но часто, в течение дня, пока не настанет ночь". В зависимости от продолжительности питья пропадает на тот или иной срок желание курить.

В Западной Украине ведуньи используют подорожник для снятия порчи.

Арабские и персидские врачи высоко ценили лечебные качества подорожника и первыми предложили лечить им импотенцию. Столетиями хранили рецептуру пригото-

ния столь нужного зелья. Каким образом она попала к монахам на Соловецкие острова, мы вряд ли узнаем. А вот стрелки подорожника, которые выбивались из расщелин камней, монахи продавали в аптеки России и других стран и выручали на этом большие деньги. Если вам удастся собрать сухие стрелки подорожника, который растет в расщелинах камней – соберите и высушите. С осенних дней до апреля заваривайте: не забывайте о семенах, которые высыпаются, как маковые зерна – они тоже должны быть в настое.

Одна столовая ложка сырья на 1,5 стакана кипятка. Настаивать 10-15 минут.

Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Мужчинам после 35 лет полезно пить настой не только в плане лечения, но и профилактики возможных "мужских неприятностей", связанных с потенцией.

Особенно полезно пить отвар семян подорожника для лечения климакса у мужчин и женщин. Обильные менструальные кровотечения, сопровождающиеся болями, плохим настроением, депрессией, это все отрегулируется отваром семян. Также отвар полезен при женском бесплодии, если оно вызвано воспалительным процессом в трубах. Для этого столовую ложку семян на стакан воды надо кипятить на маленьком огне не более 5 минут. Дать настояться. Процедить. Пить по 2 столовые ложки 4 раза в день. Можно два-три дня отвар хранить в холодильнике. Пить отвар нужно либо теплым, либо комнатной температуры. Китайская народная медици-

на рекомендует отвар семян в равной степени и мужчинам. Народные целители считают, да и тибетская медицина советует мужчинам при полной неподвижности сперматозоидов полечиться в период с осени до весны отваром семян, чтобы стать счастливым отцом.

Во время лечения полезно принимать лечебные ванны: 50 грамм корней и листьев подорожника настаивать 40 минут в литре кипятка. Процедить, вылить в ванну, вода в которой 36-37С. Ванну можно принимать в любое время дня, по 15 дней каждый сезон – осенью, зимой, весной.

Полынь.

Полынь австрийская, чернобыльник – полынь лечебная или божье дерево, полынь эстрагон, полынь обычная, полынь однолетняя, полынь полевая, полынь приморская, полынь цитварная – все это разные виды полыни.

Ибн Баттар Абу Мухаммед Абдиллай ибн Ахмад (1197-1248) испанский врач фармакогност, ботаник утверждал, если "... сок горькой полыни добавить к чернилам, то цвет станет стойким и его не стереть с бумаги. А если положить ее в сундук, то моль не тронет вещи; если ее растолочь, завязать в хлопчатобумажную тряпочку и опустить в кипяток, а затем прикладывать к глазу, где кровоизлияние, то оно быстро пройдет".

В китайской, монгольской медицине широко применяли

полынь, рекомендовали во время путешествия надевать на пояс кушак или на запястье повязку, в которые была вшита полынь, для того, чтобы не утомляться, не заболеть, не "встретить" неудачу, не быть раненым или убитым. Чтобы не было усталости при ходьбе, перед и после путешествия вымыть ноги отваром полыни.

Амидовлат в книге "Ненужное для неучей" утверждает: "Если смешать сок горькой полыни с медом и дать выпить, то это снадобье поможет при желтухе, инсульте, уменьшит тяжесть в голове, не даст человеку быстро пьянеть, улучшает остроту слуха, лечит воспаление мочевого пузыря, геморрой, печень, успокаивает нервную систему и уносит с собой меланхолию, регулирует менструальный цикл".

На Украине настоем полыни и чабреца лечили все стадии алкоголизма.

Жаль, что пропорции, соотношение ингредиентов смеси безнадежно утеряно.

Широко применяли знахари полынь для лечения многих женских болезней.

Чтобы послеродовый период проходил успешно, без осложнений, готовили настой из черныбыльника. До сих пор одним из радикальных средств для лечения рака матки в народной медицине остается полынь. А если полынь сварить в виноградном вине и принимать в малых дозах, то можно предотвратить выкидыш. Семена черныбыльника – прекрасное средство для лечения стойкой импотенции. Водный рас-

твор готовят из чайной ложки семян на стакан кипятка. Настаивать 10 минут, затем процедить, выпить в течение дня. Можно приготовить спиртовую настойку: 5 столовых ложек семян всыпать в пол-литра водки, выдержать 3 недели, время от времени встряхивая. Процедить. Пить по столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

Семена можно растереть в порошок и принимать по чайной ложке (вровень с краями) 2-3 раза в день за 20 минут до еды, обязательно запивать водой. Можно для этой же цели приготовить полынную водку: на бутылку добавляют чайную ложку полынного масла. Настаивать 7 дней. Принимать по 2-3 капли на кусочке сахара каждый вечер.

Приготовление масла: свежесорванной полынью заполнить бутылку с широким горлышком и залить растительным маслом (оливковым, кукурузным, льняным). Бутылку тщательно закупорить, чтобы внутрь не попадал воздух и настаивать 10 дней. Масло окрасится в нежно-зеленый цвет. Процедить. Хранить в темном и прохладном месте.

Советуем готовить экзотический чай, особенно в те вечера, когда настроение не радостное и мы ничего хорошего не ждем. Одну чайную ложку листьев на чашку холодной воды, настаивать 24 часа, процедить, добавить лимон и мед по вкусу. Подогреть до обычной температуры чая. Напиток может изменить настроение, и вас порадует вечер и наступающая ночь. Советуем держать в холодильнике экзотический чай, он может быть полезен в любой вечер.

Портулак.

Выращивают в огородах, и невероятно жаль, что эта забытая зелень растет на грядках только у целителей, которые знают, что листья и надземная часть растений снимает воспаления, а семена – прекрасное кровеочистительное и мочегонное средство.

Китайская медицина использует портулак для лечения гонореи. Он препятствует половому возбуждению. В русской армии, закрытых пансионах в XVIII-XIX веках специально ради этого свойства его выращивали в парниках, огородах и широко использовали зелень в салатах, добавляли в начинки пирогов, в компоты. Самое простое приготовление портулака для снятия полового возбуждения – это настой из свежей или сухой травы: две щепотки на стакан кипятка, настаивать несколько часов, пить по одному глотку 4 раза в день. Настой можно сохранять в холодильнике 1-2 дня.

Подсолнечник.

Впервые в Европе подсолнечник расцвел на клумбе в ботаническом саду Мадрида. Испанцы привезли его как трофейный цветок. Затем он пошел "гулять" по странам и стал украшать палисадники бедных. В Голландии цветок увидел

Петр I, и началось его путешествие уже по России, где от хорошего ухода появились большие корзинки и крупные семечки.

Немцы пробовали готовить кофе из поджаренных семечек – но никто пить его не стал. Англичане попробовали отваривать головки – никто не стал есть это блюдо. В 1842 году помещик Африкан Терентьев купил в Воронежской губернии у графа Шереметьева слободу Алексеевку. Крепостной Бокарев посеял подсолнечник "для удовольствия", испытал семена на маслобойке: побил такого масла никто не едал. 125 лет русская деревня лузгала семечки, не зная, что в них масло.

Полюбились семечки не только потому, что это было средство от скуки.

Не зная ничего о свойствах семечек, тянутся к ним руки, и оторваться никак нельзя. В семечках своеобразное "депо" всего самого необходимого для организма человека. Магния в 6 раз больше, чем в ржаном хлебе, огромное количество витамина Е, который предотвращает мышечную слабость, утомление, повышает потенцию.

В селах запасали на зиму семечки мешками, а знахари знали, что в большей степени лечебным свойством обладали длинные, узкие сорта семечек.

Вот и постарайтесь или выращивать такие, или приобрести для себя на зиму.

Шелтон и другие натуропаты относят семечки к разряду

полноценной белковой пищи, и поэтому считают их вечерней пищей. Белки семечек содержат почти все незаменимые аминокислоты.

Те, кто родились с 3.08 по 12.08 любимы солнцем и подсолнечник их цветок. Он им принесет покой, уверенность. Это те люди, которые нашли или обязательно найдут свое место. Их не остановят конфликты. Эти люди всегда в движении вперед.

Примула.

Весной в лесу между кустами, на полянах появляется небольшое растение с розеткой светло-зеленых листьев у самой земли. Привлекательные желтые цветочки, собранные на верхушке небольшой цветочной стрелочки, напоминают склоненный на бок зонтик. Листья продолговатые, по краям волнистые, сморщенные и покрыты белым пушком, напоминают курчавую шкуру молодых барашков.

С примулой связано много красивых сказаний, легенд, поверий. Датское сказание повествует о небесной принцессе Эльф, которая спустилась на землю погулять, где встретила и полюбила красивого юношу и решила не возвращаться на небо. В наказание боги превратили непокорную принцессу в примулу, а ее возлюбленного – в анемон. С тех пор примула и анемон зацветают одновременно ранней весной и отцветают одновременно.

Древние греки считали примулу ключами молодой обворожительной богини весны Фрей, у которой ожерельем служила радуга. Там, где ожерелье касалось земли, из него выпадали золотые ключики, превращаясь в примулу. И второе название первоцвета у греков было – "цветок двенадцати богов". Утверждали, что в цветках спрятано целебное начало от всех болезней. Даже название "додекадеон" – цветок от всех болезней долго было единственным, известным на юге Европы.

В Швейцарии примулу считают талисманом счастья, эмблемой любви.

Особой любовью пользуется первоцвет у англичан. Где бы они не жили, вокруг своих домов высаживают примулу. Она охраняет дом, живущих в нем – от болезней, тоски, неприятностей.

В Италии примулу называли "цветком страсти". Жрецы-друиды варили из примул свой знаменитый "любовный напиток", о котором упоминал Апулей в "Метаморфозах". Самого Апулея обвинили в том, что он при помощи своего "любовного напитка" околдовал свою же жену. С большим трудом ему удалось защититься на суде от этой клеветы.

В XVII веке во времена царствования Екатерины II во дворце ее была специальная комната с изделиями из фарфора, изображающими цветы примулы, и отдельная оранжерея, где проводила императрица часы с любимыми подданными.

Примула – чемпион среди трав по содержанию витаминов

Е, С, А. 2 листочка составляют суточную норму витамина С, листочки обладают приятным запахом, сладковатые на вкус. В Англии и Голландии первоцвет выращивают на грядках.

Используют корни, листья, цветы. В корне глюкозиды, витамины А, С, сапонин, эфирные масла. В листьях много витамина С, Е, каротина.

Максимальное количество витаминов в листьях содержится во время цветения.

Редким и очень ценным свойством листьев является то, что при быстром высушивании при 120-130С они сохраняют до 95% витаминов. Порошок из листьев очень стойкий при хранении, даже через год не теряет своей активности. Отвар из засушенных цветов или настойка цветов на вине прекрасное средство для укрепления нервной системы, для лечения длительных головных болей и мигреней.

А теперь рецептуры "любовного напитка". Весной, в период массового цветения, собрать светло-зеленые продолговатые листья, покрытые беловатым густым пушком. Листья быстро высушить при температуре 110-120С, растереть в порошок. Хранить в посуде с хорошо притертой крышкой. Суточная норма чайная ложка. Настой: чайную ложку порошка облить полстаканом кипятка, настаивать 25-30 минут в хорошо закрытой и укутанной посуде. Настой процедить. Для улучшения лечебного эффекта необходимо добавить 1-3 крупинки соли. Выпить за несколько раз. Отвар корней: 2 чайные ложки корней хорошо помыть, порезать, об-

лить 400 мл кипятка и настаивать таким же образом, как листья. Пить по полстакана 3-4 раза в день.

Можно высушить цветы, добавить к ним цветы или листья анютиных глазок (виолы трехцветной), и в этом случае лечебный эффект увеличивается в несколько раз. Соотношение цветов 1:1, по половине чайной ложки на стакан кипятка. Кнейп просил учитывать, что только темно-желтые цветы обладают лечебным свойством (нежно-желтый, желтый цвет – это цветы только для утешения взгляда).

В народной медицине многих стран очень широко использовалось обезболивающее и противовоспалительное свойство примулы для лечения ревматизма, артритов, всех болезней суставов, сопровождающихся болью.

Готовить для этих целей примулу так, как описано выше.

Ревень (большой желтый корень).

Это неприхотливое растение ценно тем, что его можно использовать ранней весной, как только сойдет снег. Пришел ревень к нам из Юго-Восточной Азии и наиболее распространен в Монголии и Китае. Китайские медики считают, что это единственное лекарственное растение, которое спокойно можно давать детям. В тибетской медицине ревень очень широко применяют при воспалении всех полых органов (желудок, кишечник, желчный и мочевой пузырь, почки). В древних тибетских манускриптах написано, что ре-

вень разжижает густые материи, повышает настроение, улучшает аппетит, прекращает тошноту, очищает кровь, отрезвляет от похмелья и любви, успокаивает сердцебиение, мысли делает чище, яснее.

Англичане считают ревеня типично английским растением, хотя попал он туда с берегов Волги в XVI веке. 200 лет его выращивали для украшения парков и загородных усадеб, ведь ревеня многолетнее растение и под этим овощем можно сидеть, как под деревом. Только в начале XIX века нежно-розовые стебли стали употреблять для приготовления десертных блюд. В прошлом веке каждая четвертая подвода, движущаяся к рынкам в Англии, была заполнена ревенем. До сих пор ему верны англичане и жители прибалтийских стран. Бытует такая поговорка: "у кого есть ревеня, у того на обед два блюда: на первое – борщ, на третье – компот или кисель".

В Россию ревеня завез с Тибета Н.М. Пржевальский, передал в Петербургский ботанический сад, где путем гибридизации выведен сорт с толстыми и соковитыми черешками.

В народной медицине ревеня широко применяли для нормализации работы кишечника. Если употреблять его в больших дозах, то наблюдается вяжущий эффект, в малых – закрепляющий, в средних – это прекрасное желчегонное средство.

Тибетские знахари ревеня называли "корнем радости и горя", по-видимому, из-за значительного количества щаве-

левой кислоты, которая заметно снижает количество кальция. Это делает затруднительным применение ревеня большими подагрой, артритом, ревматизмом. Но и тибетские ламы предложили смягчить это отрицательное действие, добавляя к блюдам из ревеня молоко.

Наибольшим лечебным эффектом обладают корни четырехлетнего ревеня.

Надо их выкопать из земли, освободить от надземной части, промыть в холодной воде, нарезать на куски по 10 см, можно расщепить, чтобы полоски были тоньше. Привялить, а затем высушить. Срок хранения – 5 лет.

Заваривать 1 столовую ложку на стакан кипятка.

Настоятельная просьба – использовать апрель-май для приготовления зеленого борща, щей, киселей, муссов, оладьев, начинки для пирогов, варенья, цукатов, сока; а из молодых листьев ревеня получаются вкусные голубцы (начинка овощная или мясная).

Мы включили в свою книгу ремень, зная, что он незаметен в период климакса как для мужчин, так и женщин, особенно если климакс протекает с невротами, тревожным настроением, если появляется слезливость, легкая ранимость, ипохондрия, исчезает желание работать, любить, жить.

Те, у кого есть садовый участок, хорошо знают, что раз посеяв или посадив ремень, можно затем собирать урожай 15-20 лет подряд.

Для успешной борьбы с весенним авитаминозом лучшего

продукта не найти. Постарайтесь хотя бы весной сравниться с англичанами в любви к ревеню и украсьте блюдами из него бедный витаминами стол.

В питании используют молодые черешки, содержащие органические кислоты, витамины С, группу В, Е, калий, пектиновые вещества. Хорошие вкусовые качества и столетиями проверенные лечебные свойства позволяют использовать растение в повседневной жизни.

Салат.

200 г ревеня, 2 моркови, 1 луковица, 2-3 яблока, полстакана сметаны, соль, укроп.

Подготовленный ремень нарезать кубиками, морковь и яблоко натереть на терке, лук мелко шинковать, посолить, полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп-пюре из ревеня.

1 л воды, 200 г ревеня, 2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка пшеничной муки, 4 столовые ложки сметаны, зелень укропа, соль.

Промытые черешки ревеня отварить в подсоленной воде до готовности, протереть через сито. Полученную массу довести до кипения, добавить муку, пассерованную на масле и разбавленную холодной водой, размешать, дать закипеть. Суп заправить сметаной, посыпать укропом.

Суп из ревеня с овощами.

1,5 л воды, 100 г ревеня, морковь, корень петрушки, 2-3

картошки, половина стакана зеленого горошка, 2 столовые ложки измельченного зеленого лука, 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны, зелень укропа, соль.

Очищенные морковь и корень петрушки нарезать соломкой, опустить в кипящую воду, через несколько минут добавить зеленый горошек, очищенный и нарезанный картофель. Черешки ревеня варить до размягчения, протереть их через сито со сваренными вкрутую яйцами. За три минуты до готовности супа добавить мелко нарезанные лук, зелень укропа, петрушки, в конце варки влить пюре из ревеня с яйцом, посолить.

Готовый суп заправить сметаной.

Суп зеленый с ревенем.

1,5 л воды, 100 г ревеня, свекла с ботвой, морковь, корень петрушки, четверть кочана белокочанной капусты, четыре картофелины, стакан измельченного щавеля, 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны, луковица, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, укропа, соль.

Очищенные свеклу, морковь, корень петрушки нарезать соломкой, отварить в воде до полуготовности. Добавить нашинкованную капусту и картофель; ботву свеклы и черешки ревеня проварить до размягчения, протереть через сито. Мелко нарезанный лук пассеровать на масле. За 10 минут до готовности борща добавить пюре из ревеня и ботвы свеклы, измельченный щавель, пассерованный лук, соль.

Подавать со сметаной, кусочками крутого яйца, зеленью

укропа, петрушки.

Можно приготовить окрошку с ревенем по известным рецептурам.

Запеканка рисовая с ревенем.

100 г ревеня, 2 стакана риса, 2 столовые ложки сахара, 1,5 стакана молока, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сухарей, 2 яйца, половина стакана сметаны, соль.

Черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 2 см, варить до размягчения. Сварить молочную рисовую кашу, охладить, добавить в нее ревеня, сливочное масло, сырые яйца, соль, сахар, размешать.

Подготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поверхность смазать взбитым яичным желтком; запечь в духовом шкафу.

Подавать со сметаной.

Компот из ревеня.

200 г ревеня, две столовые ложки сахара, три стакана воды.

Очищенный от кожицы ревеня нарезать кусочками, положить с сахаром в кипящую воду, дать покипеть 2-3 минуты, охладить.

Варенье из ревеня.

1 кг ревеня, 1,5 кг сахара, стакан воды.

Очищенные черешки ревеня нарезать кусочками, опустить в кипящий сахарный сироп, варить до готовности, пе-

риодически снимать пену. Для аромата в варенье можно добавить корочку лимона или апельсина, на кончике ножа – ванильный сахар.

Роза.

Роза – царица цветов и никого это не удивляет. Существует множество легенд. Индийская... Самая очаровательная женщина мира – богиня Лакшми появилась из бутона розы. Лакшми стала царицей красоты, а ее колыбель роза, символом божественной тайны. Мусульманская легенда... Розу подарил сам Бог. Все растения Земли обратились к Аллаху, чтобы он дал им нового повелителя вместо сонного, чрезмерно важного Лотоса. Аллах прислушался к просьбе и сотворил чудесный цветок – розу.

Персия... В ней настолько почитали розу, что даже сама страна получила название Гюлистан – Страна Роз ("гюль" – роза). Розе и душистой розовой воде приписывали очистительную силу. Когда турецкий султан Салладин в конце XII века отбил у христианских правителей мечеть Омара, которая была превращена в церковь, он повелел совершить омовение. Более 500 верблюдов доставили туда розовую воду, и помещение "отмыли".

Аналогично поступил в 1453 году Мухаммед II с храмом Святой Софии в Константинополе.

Греция... Богиня любви Венера, гуляя по саду на Олим-

пе, в задумчивости остановилась возле единственного куста розы и кончиком своего розового пальчика легкомысленно коснулась одной из веток. Вскрикнув от неожиданной боли, красавица-богиня поднесла пальчик к лицу, на нем, как драгоценный рубин, краснела капля крови. Не успела она даже рассмотреть ее, как капелька, упав на землю, превратилась в чудесную душистую красную розу, которую влюбленный в Богиню Эрос попросил посвятить себе. С тех пор влюбленные дарят друг другу алые розы, в которых есть капелька крови Венеры. Роза – цветок любви, помогает застенчивым влюбленным признаться в любви, рассказать о своей пылкой, но нежной страсти.

Рим... Культ розы превзошел границы возможного. Патриции засыпали розами любимых матрон... Девушки окуривали себя фимиамом из роз, привораживая любимых... Гладиаторы умащивали тело розовым маслом, чтобы быть непобедимыми в жестоких играх. Во время пиров псевдопоследователи Эпикура возлежали на ложах из лепестков роз и прекрасные рабыни осыпали их дождем из нежных лепестков. А однажды во время пира на гостей обрушилась такая лавина лепестков роз, что часть гостей в них задохнулась... Во времена правления императора Нерона корабли сквозь штормы и бури, исполняя его безумные приказания, доставляли из далекой Африки лепестки роз.

Христианство... Роза выросла на кусте после того, как дева Мария развесила на нем пеленки Христа... Святой Доми-

никий, желая быть угодным Богу, раздирает грудь терниями, которые превратились в розы... Святой Николай в трескучий мороз захотел отнести кусок хлеба беднякам, но игумен сделал ему замечание за раздаривание монастырских запасов. И в тот же миг произошло чудо: хлеб превратился в розы, как знак того, что Николай затеял богоугодное дело.

В Россию роза попала лишь в XVI веке и долгое время была придворным цветком.

Дикий предок пышной красавицы – шиповник обладает не столь яркой красотой, но значительно большими лечебными свойствами: обезболивающим, ускоряющим процесс рассасывания песка, камней в печени, почках, мочевом пузыре, в простате у мужчин. Но эффекта можно достичь только в том случае, если мы снимем кожицу шиповника, высушим и затем будем пить чай из этой кожицы. Это так же одно из древнейших средств лечения кровоточащей язвы двенадцатиперстной кишки и желудка.

Темно-красными розами лечат головную боль, успокаивают нервную систему, они никогда не одурманивают. Столетиями передают простое средство лечения бессонницы, меланхолии, депрессии, столь широко сейчас распространенной вегетодистонии, приготавливая маленькие подушечки, думочки из розовых лепестков.

Белая и розовая розы, имеющие тонкий аромат – богатейший источник витамина E, а это витамин молодости, высокой половой возможности и способности, прекрасный сти-

мулятор для работы яичников, улучшения сперматогенеза у мужчин. Необходимо собирать лепестки белой и розовой розы и готовить из них воду, масло, сироп.

Сироп из белой и розовой розы облегчает зачатие, если "виновница" бесплодия женщина, если мужчина, то надо брать темно-розовую или красную розу.

Говорят, что если беременная женщина перед родами поставит полураспустившуюся розу в воду и цветок там полностью распустится, то роды пройдут благополучно. Можно проверить.

Восточные лекари от повышенной половой возбудимости рекомендовали сон на подстилке из лепестков розы.

Вода из лепестков использовалась еще в Древней Греции при лечении венерических заболеваний.

Розовое масло.

1-й способ.

В бутылку с оливковым (кукурузным, подсолнечным) маслом кладут лепестки красной розы, ставят на солнце. Когда лепестки станут белыми, их извлекают и опускают другие. И так делают семь раз.

2-й способ.

Лепестки измельчают и заливают водой, добавляют оливковое масло в соотношении 1:1. Ставят на очень маленький огонь и выпаривают воду. Масло готово, когда исчезнет вода.

Розовая вода.

Смешать розовое масло с водой – чайной ложки достаточ-

но на пол-литра дистиллированной воды.

"Цыганская" розовая вода Две горсти темных ароматных лепестков розы поместить в банку или бутылку с широким горлышком. Налить в посуду 1 литр воды и добавить 200 г сахара. Через 2 часа взболтать, процедить и хранить в прохладном месте.

Тонизирующий лосьон Смешать 3/4 стакана розовой воды и 1/4 стакана настоя молодых веточек лесного ореха. Если кожа жирная, то можно розовой воды и настоя ореха брать 1:1.

Те, кто родились с 13.08 по 23.08 должны считать розу «своей». Она королева цветов. Вызывает заметную зависть у окружающих. Против Розы, как правило, плетут интриги, хотят выжить с ее законного престола. Тяжело жить Розе, все время проявляя свою недосыгаемость. Поэтому Розе всегда надо заботиться о своем здоровье, не переутомляться.

Розу считают «милосердным» цветком благодаря ее целебным свойствам.

Розмарин.

Распространенное садовое растение с темно-зелеными листьями и специфическим запахом. Это вечнозеленый ветвистый кустарник высотой до двух метров. Родина – Западное Средиземноморье. Молодые побеги напоминают еловую

веточку с мелкими нежно-лиловыми цветочками. Потрешь веточку в пальцах и изумительный, чуть хвойный запах, нежный, как дуновение теплого ветерка, охватит вас.

Особенно уважали розмарин при французском и итальянском королевских дворах. Снопками срезали ветви с бледно-лиловыми или слегка голубоватыми цветочками и увозили во дворец, где королева и фрейлины ежедневно принимали ванны из розмариновой воды. "Прелестный розмарин" – так называли его в Лувре, где придворные садовники выращивали его в двухметровых бочках.

В Германии в день свадьбы или другого торжества букет розмарина украшает грудь каждого гостя.

Розмарин пользовался огромной популярностью в России во времена Елизаветы. О нем многократно в своих пьесах упоминал Шекспир. Знаменитая "Вода Королевы Венгерской" состоит из цветов розмарина, собранных в начале цветения в апреле.

Цветет розмарин с февраля по май, а при хорошем уходе цветение может повториться в сентябре.

Для лечения используют листья, верхушки побегов, цветы. Более всего полюбили розмарин гинекологи для лечения климакса, при нерегулярных и обильных кровотечениях, которые сопровождаются головными болями, депрессией, бессонницей, слабостью. Да и мужчины с 45 лет могут использовать "розмариновое вино". Очень мелко изрезать горсть розмарина, засыпать в бутылку и залить белым столовым ви-

ном. Через 13 часов (нельзя передерживать!) слить и процедить вино. Те же листочки можно использовать для второй порции вина, но выдерживать его надо 17 часов. Пить по 30 г в вечернее время.

Женщины могут приготовить отвар из листьев: 2 чайные ложки заварить стаканом кипятка, на маленьком огне проварить 15 минут. Пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды. Можно сделать настойку: 2 столовые ложки на 100 мл спирта. Настаивать 7 дней. Пить по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Розмарин прекрасно помогает при импотенции. Кроме настоя, ванн, можно и необходимо добавлять в пищу в качестве пряности молодые нежные побеги с верхней части ветвей, собранные до цветения. Сушат их в тени, хорошо высушенные листья должны быть хрупкими, иметь выпуклую поверхность.

Молодые листья добавляют к мясным блюдам – отбивается специфический запах мяса. Для этого листья розмарина и петрушки растирают со сливочным маслом и добавляют в мясные блюда и, особенно, к птице.

В странах Востока розмарин превозносят за его восхитительное свойство – дарить радость любви тем, у кого есть проблемы в этой области. В таких случаях мужчинам полезно носить в ладанках, в тряпичных мешочках траву розмарина на теле, охотно есть пищу, обильно сдобренную сухим розмарином.

Ромашка.

Этот цветок растет везде, известен как сорняк, обладает специфическим запахом, напоминающим запах перезрелых яблок. До 1913 года ромашку завозили в аптеки из Америки. Затем благодаря трудам специалистов-фармакологов и энтузиастов-травников наша дикорастущая ромашка стала любимицей врачей, ее лечебные свойства оказались шире и диапазон применения больше, чем у заморской родственницы. Она тонизирует, успокаивает, способствует пищеварению, снимает усталость, изгоняет глистов, рассасывает опухоли, спасает от бессонницы, лечит болезни желудка, печени, кишечника, почек, мочевого пузыря, геморрой, трещины заднего прохода, конъюнктивиты, гайморит, насморк, ячмень... Есть ли необходимость перечислять дальше?

Ведуны много веков назад знали, что ромашка лечила сердце. Вот что написано в древнем травнике: "у кого в груди болит, возьми стакан снятого молока, стакан воды, по одной щепоти ромашки, липового цвета, бузины. Смешать. Вскипятить. Процедить сквозь тряпицу. Остудить как парное молоко. Пить вместо чая, поможет от жабы" (стенокардии).

Наиболее эффективна ромашка для лечения половой сферы, в первую очередь для нормализации скудных или чрезмерно обильных менструальных кровотечений. Традиционная медицина предлагает отвар: столовая ложка сухого

или свежего сырья на стакан кипятка. Настаивать как чай. Пить по 2-3 столовые ложки 4-5 раз в день.

Арабы ласково называли ромашку "яблоком Земли" и успешно лечили мастит, исцеляли женщин от опухолей в матке. Доза разового настоя кофейная ложечка на 1/2 стакана кипятка, пить 3 раза в день в горячем виде.

Ромашковый чай ускоряет и делает безболезненными роды, но пить этот чай можно только после того, как отойдут воды. От такого чая, если пить его 2-3 недели, у женщин исчезают бели, он предохраняет от привычных выкидышей.

Индийский целитель Ион Байтар утверждал, что если свежим соком цветов ромашки смазать яички и член, то значительно увеличивается половая сила. А если к соку ромашки добавить сок тысячелистника 1:1 (использовать не более, чем половину чайной ложки 2 раза в день), то проблема импотенции будет забыта.

Цветы ромашки собирать для лечебных целей только тогда, когда белые язычки цветка расположены горизонтально. Сушить осторожно, чтобы не осыпались цветы. Лучшее время сбора цветов – это сухое, теплое утро, когда уже нет росы, в июле-сентябре.

По гороскопу рожденные 22.05. – 31.05 Ромашки обречены выбирать всю жизнь: "да-нет", "любит-не любит", "будет-не будет". Трудно им понять себя, других. Но к ним всегда тянет! Это яркие личности.

Рута.

Полукустарник средиземноморского происхождения. У литовцев и всех прибалтийских народов рута служила украшением свадебных букетов, являясь символом "чести и честности".

Древние мудрецы использовали руту для лечения почти всех болезней.

В Индии это стимулятор всех действий, желаний, усиливает возможности во всех деяниях, являясь при этом хорошим антисептиком.

В рукописи XI века написано о руте: "очень полезна желудку, когда выпивается часто; плод изгоняет в питье и любовь обуздать в состоянии; кашель, коль выпьешь, умерит; очистит и регулы также коль отваришь в воде в сочетании с уксусом острым; колики этот отвар в животе успокоит успешно; легкие лечит и грудь, и в боку исцелит страданье то, что в аттической речи названье носит плеврита; исхиас лечит, суставы, а также больных лихорадкой, если ты примешь ее иль в оливковом масле зеленом сваришь и средством нагретым согреешь больного до дрожи".

В Солеранском кодексе здоровья, составленном в XIV веке, сказано, что рута восстанавливает зрение, а от ее запаха молодеют старцы, избавляясь от душевных и физических страданий, переполняются чувственным желанием молодого

сти.

В Болгарии рутой лечат конъюнктивиты, которые появляются весной как аллергия на цветение деревьев, цветов; спазмы, возникающие в желудке, кишечнике, бронхах, пищеводе, связанные с нарушениями нервной системы, стрессами. Лечат кожные заболевания, сопровождающиеся гнойничками и ранками.

Немецкий ученый Кнейп, тонкий знаток трав, цветов, овощей, о руте писал: "Если бы мы смогли понять ее язык, то помогли бы при всех неизлечимых болезнях".

Душистая рута хорошо известна на Украине. С незапамятных времен употребляли ее как дезинфицирующее средство, широко использовали как пряность, собирали листья и молодые побеги. В свежем виде запах у нее резковатый, при высушивании становится похожим на запах розы. Собирают руту до цветения, срезая ее надземную часть, корень не годится для лечебных целей. Собирать следует после 16 часов и, что очень важно, до захода солнца. Лечили девичью немочь.

Рута прекрасное средство от гипертонии, головокружения и тяжести в голове, при сердцебиении, одышке, болях в желудке и кишечнике, судорогах в верхних и нижних конечностях, "приливах". Проявление этих симптомов в комплексе (даже частично) в возрасте 40 лет и старше указывает на климакс, как мужской, так и женский. Тогда полезно использовать настой. Неполную чайную ложку свежей или сухой ру-

ты залить двумя стаканами холодной воды настаивать 8 часов. Это достаточная суточная доза, не следует готовить сразу большую дозу, так как может возникнуть аллергия. Ежедневно пить по 1/3 стакана настоя 5-7 раз в день.

Можно приготовить масло: истолочь сухие листья руты, сложить в банку, добавить растительное масло и поставить в теплое место на три недели.

Слить, процедить. Листья не стоит выбрасывать, а залить маслом так, чтобы покрыть их, только настаивать придется уже пять недель. Таким образом получим вторую порцию масла. Принимать по 10-11 капель на кусочке черного хлеба 2 раза в день. Первый прием после 15 часов, второй – в 19 часов.

Если во время климакса отмечается склонность к депрессии, истерии, немотивированным придирам, да и к обижаящей ревности, просто необходимо к предложенным рецептурам добавить корень валерианы в соотношении 1:1.

Чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка: лучше готовить чай с вечера, заваривая его в термосе. На следующий день выпить за 3-4 раза по 1/3-1/4 стакана.

Особо хочется задержать внимание читателей на том, что рута прекрасна, но не безопасна, применять ее надо в минимальном количестве, начиная с долек листа в день с последующим увеличением на две дольки ежедневно. Максимальная доза – один листок на день. Недаром слово «рута» так похоже на слово «отрута», яд.

Рябина обыкновенная (красная).

Любима народными целителями за свою щедрую красоту и во время цветения, и осенью, когда красные гроздья украшают золотую листву и можно собрать после первого мороза ягоду. А ягода – это кладовая витаминов и микроэлементов. Есть примета: если предстоит холодная и затяжная зима, птицы разбрасывают ягоды по земле, обрывая их с веток, чтобы сохранить для себя на холодное и суровое время. Нам же надо собрать гроздья рябины и засушить, подвесив кисти на балконе. Или залить ягоды водой, так до весны сохранятся провитамины А, витамины В1, В2, РР, С, микроэлементы (калий, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, кальций, йод, бор, молибден).

Считается, что если в летний день, когда увидишь впервые, что покраснели ягоды (это ровно середина лета), собрать немного чуть покрасневших кистей и высушить их (в открытой духовке при температуре 70-75С или на открытом воздухе в хорошую погоду), они помогут в случае сложных ситуаций в семье. Тогда надо заваривать "успокоительную" рябину и восстановится нарушенное равновесие. Но надейтесь не только на нее – с мелочами надо уметь справляться самостоятельно. И еще... Отсчитайте от дня середины лета (вам его указала покрасневшая рябина) девяносто дней и нарвите ягод. Они обладают самым высоким лечебным эффек-

том. Соберите побольше, чтобы хватило вам и вашим близким до первой зелени этих витаминов, этих лекарств для печени и почек, если в них есть песочек, камушки, воспаления. Здесь и лечение, профилактика склероза сосудов сердца, мозга; кровоостанавливающее средство при геморрое и маточном кровотечении во время климакса.

Мы рекомендуем чай из рябины всем, кому за 40 лет, у кого сложный и неизбежный период – климакс. Трудно сказать, кто его тяжелее переносит: мужчина или женщина? Поэтому каждому лучше заготавливать рябину и пить с ней чай.

Женщинам с обильными обессиливающими менструациями, которые приводят к снижению гемоглобина, полезна красная и черноплодная рябина. Можно использовать свежие и сухие ягоды: 2 столовые ложки на пол-литра кипятка, настаивать до остывания, пить в течение дня вместо воды.

Друиды не обошли своим вниманием кружево листьев и гроздь рябины, подарив рожденным с 01.04 по 10.04 и с 04.10 по 13.10 – рябину.

У людей рябины веселье и элегантность ткуются из повышенного самоконтроля. И в этом причина того, что с ними легко и удобно. Они творят в себе приветливость, обязательность и непосредственность. Парадоксально, но чем сложнее обстоятельства, обступающие их, тем щедрее к окружающим "рябиновые люди". Мало кто умеет так винить себя во всех сложностях, неприятностях, как люди-Рябины. Зимой рябина – корм и праздник. К трудностям исподволь готовят-

ся люди рябины. Практичность это? Скорее иначе, это знание своего места в системе мироздания. Простота этих людей кажущаяся. Они нужны всем людям. Без них пусто будет на Земле.

В личных и деловых отношениях Рябины привлекают окружающих спокойствием и терпимостью к приключениям близких. Общительность в равной мере усложняет и упрощает жизнь "рябиновых людей". Маска правильности всех восхищает. Держитесь ближе к Рябинам, и вы сможете избежать крушений, бурь, катастроф, так как "рябиновые люди" будут всегда, что бы не происходило в мире.

Плоды рябины красной и черноплодной содержат витамины С, Р, рутин, каротин, группы В, Е, К, органические кислоты, дубильные и пектиновые вещества, калий, йод, магний, марганец, медь, цинк, эфирное масло.

Сок из рябины.

1 кг рябины, 0,5 кг сахара, 1 л воды.

Ягоды рябины промыть, залить водой, варить до размягчения, протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения. Охладить.

Кисель из рябинового сока.

Стакан рябинового сока, 2 столовые ложки сахара, 3 стакана воды, 2 столовые ложки крахмала.

Рябиновый сок засыпать сахаром, залить водой, довести до кипения, влить крахмал, разведенный холодной водой, перемешать, довести до кипения.

Чай рябиновый.

Стакан сушеных ягод рябины, столовая ложка сушеной мяты, 2 столовые ложки сушеных листьев черной смородины.

Все компоненты измельчить, перемешать, заварить как чай.

Варенье из рябины.

1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Промытые ягоды рябины залить на сутки холодным сиропом, приготовленным из сахара и воды. Затем сироп слить, прокипятить, залить им ягоды, варить варенье до готовности.

Пастила из рябины.

1 кг рябины, 2 кг сахара, 2 столовые ложки сахарной пудры.

Ягоды рябины варить в небольшом количестве воды 10 минут, процедить, протереть через сито, смешать с сахаром, выложить слой толщиной в 1 см на деревянную доску, высушить в духовом шкафу при умеренной температуре. Затем нарезать ромбиками, посыпать сахарной пудрой. Хранить в картонных коробках.

Повидло из рябины.

1 кг рябины, 0,5 кг сахара, стакан воды.

Подготовленные ягоды залить водой, варить до размягчения, протереть через сито, добавить сахар и варить до готовности.

Ряска.

На Руси болезненную возбудимость, истерию, устраняли свежим соком, выжатым из тростника. На Украине для этой же цели использовали отвар болотной ряски. В ней, конечно, нет той изысканности, что в лепестках роз, но успокаивающее, снотворное действие ряски подтверждено современными исследованиями. Однако в настоящее время только народные целители высоко ее ценят и применяют как лечебное средство.

В чем полезной оказывается роза, там же поможет ряска.

Понаблюдайте за водоплавающими птицами, с ряски начинают они свое утро. Это их первая еда; где ее много, там сильная, здоровая птица с чистым, густым пером.

Советуем сушить ряску, взятую из чистого озера в марте-апреле она очень пригодится для борьбы с весенним авитаминозом. Надо 1 чайную ложку сухой ряски размолоть на кофемолке и смешать с чайной ложкой меда. Съесть утром или в первой половине дня. Для тех мужчин, у кого возникают проблемы с потенцией, следует запомнить этот рецепт.

Салат.

Салат в переводе с латыни – "солёный" из-за пикантного

привкуса.

Родина – Египет. Сушке не подлежит, при этом теряет существенную часть своей ценности.

Среди овощей есть спринтеры – редис, салат. Всего через 21-23 дня после посева их уже можно использовать в пищу. Салат растет в пять раз быстрее капусты, и за это время он берет из земли в три раза больше питательных веществ. У овощей-спринтеров огромный аппетит, для них надо готовить хорошо почву и ухаживать за ними. Салат любит воду, иначе быстро пойдет в стрелку, сладкие и богатые витамином листья при этом потеряют свой приятный вкус и станут горькими, как полынь, абсолютно бесполезными для человека. Покупая салат, внимательно смотрите, не перезрел ли он, нет ли выдающих его возраст стрелок.

К дикому салату можно обратиться в степи, если заблудились, это живой компас. Листья его располагаются елочкой, не свисают, а торчат. Широкие стороны обращены на восток и запад, верхние узкие кончики смотрят на север и юг.

Клавдий Гален (II век нашей эры), отец народной медицины, успешно лечил салатом бессонницу. Наличие в салате меди способствует нормализации процессов возбуждения. Можно предложить один способ борьбы с бессонницей, раздражением, возбудимостью: 3 листочка салата утром залить стаканом кипятка, настаивать весь день и вечером, когда садится солнце, на закате, выпить этот настой. Благодаря рутину, салат укрепляет стенки кровеносных сосудов, защищая

их от развития атеросклероза. Желчегонный, мочегонный, болеутоляющий эффект салата также был описан еще Галеном.

Салат, выращенный ранней весной и готовый к употреблению в апреле, обладает свойством "возбуждать любовь". Об этом писал Авиценна, он же ввел салат в рубрику средств, "возбуждающих похоть". Но этим свойством обладает только апрельский салат – то ли соки земли, то ли синь неба, то ли проснувшаяся от зимней спячки Природа дарит ему эту силу.

Листья салата содержат небольшое количество белка, углеводов, каротин, витамины С, Е, группы В, минеральные вещества. Он хорошо утоляет жажду, улучшает пищеварение, обладает легким слабительным и мочегонным свойством, рекомендуется в рациональном и лечебном питании.

Можно приготовить салат со сметаной, со сладким перцем и помидорами; салат с сахаром, лимоном.

Суп-пюре из салата.

1,5 л молока, 400 г салата, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, соль.

Промытые листья салата варить до размягчения, откинуть на сито. Салат протереть через сито. Муку спассеровать на сливочном масле, развести молоком, вскипятить, добавить пюре из салата, варить 5 минут, посолить, размешать.

Суп из салата.

1,5 л воды, 400 г салата, луковица, 2 столовые ложки рас-

тительного масла, 2 яйца, 2 зубочка чеснока, соль.

В кипящую подсоленную воду опустить мелко нарубленный пассерованный на растительном масле лук, нарезанный салат, толченый чеснок. На сковороде, где пассеровался лук, приготовить омлет из яиц, нарезать его кубиками, положить в суп перед подачей.

Окрошка с салатом 1 л хлебного кваса, 100 г салата, 200 г говяжьего мяса, 2 яйца, 4-5 картофелин, 2 свежих огурца, полстакана измельченного зеленого лука, зелень петрушки, укропа, столовая ложка сахара, полстакана сметаны, соль.

Зеленый лук, укроп, петрушку, зеленый салат, яйца, сваренные вкрутую, мелко нашинковать, соединить с вареным картофелем, мясом, огурцами, залить квасом, посыпать солью, сахаром, полить сметаной. Подавать в холодном виде.

Салат отварной.

500 г салата, 3 столовые ложки сливочного масла, зелень укропа, соль.

Промытые листья салата отварить в подсоленной воде, полить растопленным сливочным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат, тушенный со сметаной.

500 г салата, 2 столовые ложки сливочного масла, полстакана сметаны, столовая ложка муки, сахара, зелень петрушки, укропа, соль.

Нарезанные листья салата тушить 5 минут в небольшом количестве воды, высыпать муку, сахар, соль, добавить сли-

вочное масло, тушить еще 3 минуты.

Подавать со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа.

Салат, тушенный с зеленым горошком.

400 г салата, 2 стакана зеленого горошка, 4 столовые ложки сливочного масла, полстакана сметаны, стакан овощного отвара, столовая ложка сахара, соль.

Салат помыть, мелко нарезать, тушить с зеленым горошком, сливочным маслом, овощным отваром до готовности, добавить соль, сахар, подавать со сметаной.

Салат, запеченный с сыром.

500 г салата, 3 столовые ложки сливочного масла, 1,5 стакана овощного отвара, 2 столовые ложки муки, полстакана сметаны, тертый сыр, зелень укропа, соль.

Зеленый салат опустить на 2-3 минуты в подсоленный кипяток, воду отцедить, салат нарезать, уложить в форму, смазанную маслом. Полить соусом, приготовленным из муки и масла, разбавленным овощным отваром или мясным бульоном и сметаной, затем посыпать тертым сыром, печь в духовом шкафу. Подавать с мелко нарезанным укропом.

Свекла.

Сегодня нам знакома столовая, кормовая и сахарная свекла.

Отец медицины Гиппократ дал более 10 рецептов ис-

пользования свеклы для лечения различных заболеваний. У Присциана (III век до н.э.) впервые появляется название "бета рубра", то есть свекла красная. Диоскорид писал, что "корень черной свеклы, сваренный с чечевицей, закрепляет желудок, а также употребляется для лечения нервов, при ожогах и роже". Авиценна советовал зеленые листья свеклы как питательный и очень полезный продукт, значительно лучше усваиваемый организмом, чем сам корнеплод.

Культурное возделывание свеклы началось не позднее чем за 1000 лет до н.э. Самым древним документом, подтверждающим это, является перечень растений в садах вавилонского царя Меродах-Баладана (722 год до н.э.), где упоминается листовая свекла. В Европе ели "вершки", а в Азии "корешки", которые были вкуснее и сытнее. Растение впервые было описано Теофрастом (IV-III век до н.э.) в его знаменитом труде "Исследование о растениях", где написано: "корень толстый и мясистый, на вкус сладок и приятен, почему некоторые и едят его сырым". Однако древние народы больше ценили свеклу не как продукт питания, а как лечебный препарат, об этом писали Цицерон, Вергилий, Плутарх, Марциал.

На Украине знахари советовали для лечения головных болей и высокого давления свежий сок красной свеклы смешать пополам с медом и пить по столовой ложке 7 раз в день. Перед тем как пить, советовали дохнуть на снадобье с силой, а потом сделать движение рукой, как бы в шар заключая

ложку с питьем.

Широко распространено лечение высокого давления и вялой работы кишечника свекольным квасом. Для этого необходимо почистить свеклу, некрупно порезать и заполнить банку. Залить теплой кипяченой водой доверху, добавить немного яблочного уксуса (или несколько крупинок лимонной кислоты). Завязать тряпицей, плотно закрывать нельзя. Через 3-5 дней можно пить. Жидкость получается яркая, тягучая. Сколько в день отпили, столько же воды долили, и так до тех пор, пока квас перестанет быть ярким и тягучим. В день выпивать стакан кваса с одной чайной ложкой меда, от которой лечебный эффект увеличивается.

Но самое ценное в свекле – это лечение у женщин климакса с изнуряющими обильными маточными кровотечениями. Применение свекольного сока, свеклы дает гораздо больший и постоянный эффект, чем лекарственные препараты или гормоны. Природа нам предлагает естественный растительный гормон для лечения, здоровья, энергии, силы. Соотношение железа, натрия, кальция, калия, хлора обеспечивает очистительные функции печени, почек, являясь строительным материалом для красных кровяных шариков (эритроцитов крови), а также стимулирует деятельность лимфы.

Китайская народная медицина предполагает лечение фибромиомы и фиброаденомы, мастопатии. Сырую свеклу необходимо выдержать 2-4 часа в проточной воде. Затем натереть на мелкой терке вместе с кожурой. Массу наложить на

грудь или низ живота и оставить на ночь в виде компресса.

Утром массу снять и положить в холодное место (можно использовать еще дважды). Грудь и кожу живота помыть. На следующую ночь процедуру повторить. Третья ночь – перерыв, четвертая и пятая – лечение, шестая ночь – перерыв. Должно быть 20 лечебных ночей.

Онкологи хорошо знают, что свекольный и морковный соки приносят ощутимую пользу.

Корнеплоды свеклы содержат сахара, клетчатку, калий, магний, фосфор, железо, йод, кобальт, витамины С, группы В, каротин, щавелевую кислоту.

Ботва свеклы, по сравнению с корнеплодом, богаче витамином С. Рациональное и лечебное питание без блюд из свеклы невозможно. Вот несколько непривычных для нашего стола рецептов.

Свекольник горячий.

2 свеклы, 2 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, 4 картофелины, корень петрушки, 2 моркови, зелень петрушки, лимонная кислота, соль.

Свеклу отварить, почистить, порезать. Картофель, морковь, корень петрушки варить до готовности. Добавить свеклу, лимонную кислоту, сахар, соль, мелко нарубленное яйцо, сваренное вкрутую, довести до кипения, снять с огня.

Заправить сливочным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, заправить сметаной.

Свекольник из сырой свеклы.

4 молодых свеклы, 2 свежих огурца, 2 яйца, 2 стакана кефира, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, 2 стакана свекольного настоя, лимонная кислота, соль.

Две свеклы почистить, натереть на мелкой терке, залить 3 стаканами кипяченой горячей воды, добавить лимонную кислоту, довести до кипения (но не кипятить), снять с огня, настаивать 30 минут, процедить. Оставшуюся свеклу почистить, натереть на мелкой терке. Яйца, сваренные вкрутую и очищенные огурцы мелко шинковать, соединить со свеклой, кефиром, сметаной, солью, сахаром, свекольным настоем, перемешать.

Подавать в холодном виде.

Окрошка свекольная.

1 литр свекольного отвара, 2 свеклы, 2 свежих огурца, стакан зеленого горошка, 2 луковицы, чайная ложка сахара, полстакана сметаны, соль.

Отварную свеклу и огурцы очистить, зеленый горошек варить 5 минут, воду отцедить, охладить. Лук и зелень петрушки мелко шинковать. Все овощи смешать, добавить свекольный отвар, соль, сахар, сметану, лимонную кислоту или сок лимона, перемешать.

Подавать в холодном виде.

Пюре из свеклы и тыквы.

2 свеклы, 2 стакана тертой тыквы, 2 стакана молока, 2 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, соль.

Свеклу отварить, почистить, натереть на мелкой терке. Тыкву почистить, натереть на терке, залить молоком (стакан), тушить до полуготовности, затем добавить свеклу и тушить до готовности. Овощи размять.

Пшеничную муку развести молоком, влить в готовое пюре, добавить сахар, соль, тушить еще 5 минут, заправить сливочным маслом.

Пюре из свеклы и яблок 2 свеклы, 4 яблока, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка пшеничной муки, соль.

Вареную свеклу почистить, натереть на мелкой терке, добавить очищенные и натертые яблоки, полстакана сметаны, смешанной с мукой, посыпать сахаром, солью, размешать, прокипятить.

Пюре заправить сливочным маслом.

Свекла, фаршированная овощами.

4 свеклы, 1/4 белокочанной капусты, 1 морковь, 2 луковицы, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка пшеничной муки, зелень укропа, 2 столовые ложки молотых сухарей, соль.

Вареную свеклу почистить, вырезать сердцевину так, чтобы получились чашечки. Заполнить фаршем, положить в смазанную маслом форму, посыпанную сухарями, залить сметаной с пшеничной мукой. Тушить в духовом шкафу до готовности.

Подавать с соусом, в котором тушилась свекла.

Приготовление фарша. Нашинкованный лук спассеровать на растительном масле, ввести мелко нарезанную морковь, затем отдельно обжаренную капусту, измельченную зелень, обжарить все овощи вместе, добавить зеленый горошек, соль, немного сметаны, 2 чайные ложки обжаренных сухарей, перемешать.

Свекла, фаршированная рисом.

4 свеклы, 2 столовые ложки риса, луковица, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка молотых сухарей, 1/2 стакана сметаны, зелень укропа, соль, 2 яйца.

Свеклу, подготовленную, как указано в предыдущем рецепте, заполнить фаршем, положить на сковороду, смазанную маслом, посыпать обжаренными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, запечь в духовом шкафу.

Подавать со сметаной.

Приготовление фарша. Рис перебрать, промыть, залить кипящей подсоленной водой, варить до готовности, откинуть на дуршлаг. Рис соединить с мелко нарубленными яйцами, пассерованным на сливочном масле луком, мелко нарезанной зеленью укропа, солью, перемешать.

Свекла, фаршированная яблоками и орехами.

4 свеклы, 2 яблока, 2 столовые ложки ядер грецкого ореха, цедра и сок одного лимона, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры, 4 столовые ложки сметаны, соль.

Подготовленную свеклу заполнить фаршем, положить в форму, смазанную маслом, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом, запечь в духовом шкафу. Перед подачей посыпать сахарной пудрой. Отдельно подавать сметану.

Приготовление фарша. Яблоки очистить от кожуры и семян, порезать, соединить с сахаром, цедрой лимона и лимонным соком, поджаренными и молотыми ядрами грецких орехов, сливочным маслом, перемешать.

Свекла, жареная с яблоками.

4 свеклы, 4 яблока, 3 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

Свеклу отварить с кожурой в подкисленной воде, почистить, нарезать небольшими ромбиками, посолить, слегка обжарить на масле. Яблоки очистить, нарезать, как свеклу, обжарить со свеклой.

Подавать со сметаной.

Котлеты из свеклы.

6 свекол, 4 столовые ложки манной крупы, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки муки, соль.

Вареную свеклу почистить, натереть на мелкой терке, добавить масло, молоко и тушить при закрытой крышке 5 минут. Всыпать манную крупу, перемешать, тушить еще 10 минут, снять с огня, охладить. В подготовленную массу ввести соль, яйца, размешать, сформировать котлеты, обвалить их в муке, обжарить на сковороде с разогретым маслом.

Подавать со сметаной.

К котлетной массе можно добавить 4 столовые ложки нежирного творога или натертой на мелкой терке тыквы или моркови.

Напиток свекольный.

4 свеклы, 4 стакана воды, 4 чайные ложки сахара, лимонная кислота.

Свеклу испечь в духовом шкафу, почистить, натереть на мелкой терке, залить кипяченой водой с лимонной кислотой, настаивать 3 часа. Процедить, всыпать сахар, размешать, охладить.

Желе свекольное.

4 свеклы, 4 стакана воды, 2 столовые ложки сахара, 4 чайные ложки желатина.

Свекольный напиток, приготовленный, как указано в предыдущем рецепте, довести до кипения, добавить предварительно замоченный желатин, размешать до полного его растворения, разлить в формочки, охладить.

Сельдерей.

Это ближайший родственник петрушки. Но пришли они на огород разными дорогами: петрушка с гор, сельдерей с болот. Не сразу сельдерей стал овощем. В Древней Греции про безнадежного больного говорили: "Ему не хватает только сельдерея". В средние века сельдерей был одним из важ-

нейших лекарственных растений для лечения почек, печени, особенно любили лечить им желтуху, подагру, ревматизм, малокровие. Кук брал сельдерей во все свои экспедиции, считая, что он спасает от цинги.

"Лунным растением", называли сельдерей греки. Гиппократ считал, что при расстроенных нервах надо употреблять много сельдерея. Листья – к мясу, черешки – добавлять в салаты, корень в суп, отчего он становится густым и наваристым. От этого улучшается здоровье и наступает покой и равновесие между желанием и действительностью.

В состав волшебного напитка любви, который пили мужественный Тристан и прекрасная Изольда входил основным компонентом сельдерей⁶. Жрецы берегли рецепты любовных напитков, как одно из самых ценных своих сокровищ. Европейские прописи, особенно друидов, почти все утеряны и ждут тех знатоков-энтузиастов, которые смогли бы восстановить хотя бы частично их разработки. А рецепты монахов, алхимиков, перекочевавшие в основном в Магии, более доступны. Оттуда взят любовный напиток – «лунный».

В Западной Украине считали, что корешок сельдерея, если носить его на теле, приносит счастье, взаимность в любви. Знахари называли корень сельдерея "присуха". Не знаем, обязательно ли носить, а вот во все салаты добавлять – непременно.

⁶ Рецепт напитка см. в главе "Любовные снадобья, или В старину поступали так..."

*"Чтобы муж был жене милее,
Подарите ему сельдерей..."*

Эти строчки приписывают А.С. Пушкину, знатоку поверий, сказок и сказаний. Женщине, чтобы не испытывать неприятностей, связанных с ее гормональными особенностями, не знать боли, слабости нужен сельдерей.

Климакс можно "пройти" незаметно, если после 35 лет 4 раза в год проводить курс лечения семенами сельдерей. Половину чайной ложки залить стаканом кипятка, не кипятить, настаивать 8-10 часов. Делать это вечером. Пить по столовой ложке за 30 минут до еды 4 раза в день. Курс – 27 дней.

Сельдерей содержит эфирное масло, витамины С, группы В, минеральные вещества, щавелевую кислоту. Очень широко применяется в лечебной кулинарии. Предлагаем несколько блюд. Расширьте свое меню.

Салат из сельдерей.

6 корней сельдерей, 1 луковица, 2 моркови, 1/2 стакана сметаны, соль.

Промытый и очищенный сельдерей мелко нашинковать, залить подсоленным кипятком на 2-3 минуты. Воду отцедить, добавить мелко нарезанный лук, морковь, соль, сметану, перемешать.

Можно добавить к салату 2-3 отварных картофелины, или 2 свежих яблока, измельченное отварное яйцо.

Икра из сельдерея.

4 корня сельдерея, 4 дольки чеснока, 1/2 стакана молотых ядер грецких орехов, 3 столовые ложки растительного масла, яйцо, сок одного лимона, соль.

Корни сельдерея помыть, почистить, натереть на мелкой терке, тушить в небольшом количестве воды до готовности. В пюре добавить толченый чеснок, молотые ядра грецких орехов, лимонный сок, растительное масло: посолить, размешать, украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Суп из сельдерея.

1.5 л воды, 4 корня сельдерея, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 желтка, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, укропа, соль.

Очищенный корень сельдерея натереть на крупной терке, тушить в масле, добавить муку, влить в горячую воду, варить до готовности. Посолить, добавить желток, смешанный со сметаной, мелко нарезанную зелень укропа, петрушки.

Пюре из сельдерея с яйцом.

6 корней сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 2 яйца, соль.

Корни сельдерея почистить, нарезать ломтиками, варить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, протереть. В пюре добавить муку, поджаренную на масле и разведенную небольшим количеством отвара сельдерея, молоко, соль, размешать, довести до кипения. Подавать с ломтиками сва-

ренного вкрутую яйца.

Сельдерей, тушеный с помидорами.

6 корней сельдерея, 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сахара, зелень петрушки, укропа, соль.

Вареный сельдерей почистить, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, ввести очищенные нарезанные помидоры, пересыпать мукой, посолить, тушить до готовности. В готовое блюдо добавить сахар, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа.

Сельдерей, тушеный с зеленым горошком.

2 луковицы, 1 стакан зеленого горошка, 6 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, зелень укропа, соль.

Очищенные корни сельдерея нарезать тонкими кружочками, поджарить их в растительном масле. В оставшемся растительном масле слегка поджарить нашинкованный лук, всыпать муку, разбавить водой, добавить жареный сельдерей, вареный горох, мелко нарезанный укроп, соль. Тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности.

Подавать в холодном виде с мелко нарезанным укропом.

Сельдерей, запеченный в сметане.

4 корня сельдерея, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки тертого сыра, соль.

Очищенные корни сельдерея нарезать лапшой, варить в

подсоленной воде до готовности. Воду отцедить. Сельдерей выложить в форму, смазанную маслом, полить сметаной, смешанной с пшеничной мукой, посыпать тертым сыром.

Запекать в духовом шкафу.

Сирень обыкновенная.

Родина сирени – Балканский полуостров. К сирени у людей на всех континентах трогательное и любовное отношение. Столетиями ее высаживали вокруг монастырей, она радовала взор и вызывала томление духа во время цветения. Она вдохновляла на создание шедевров искусства. Сергей Рахманинов в минуты тоски и боли, под шелест листвы и гроздей сирени, создал одно из лучших своих произведений "Сирень". В 1900 году Михаил Врубель написал прекрасное полотно "Сирень", где неясно выписано женское лицо, в этой незавершенности состояние красоты, тревоги и непостижимости.

Непостижимости Мироздания. Может быть, поэтому так много сиренево-фиолетовых тонов в картинах Николая Рериха – тонов будоражащих душу, сродни сирени.

Но сиренью издавна врачевали и телесные недуги. При чем использовали для приготовления лекарств простую сирень (как же красиво звучит ее название по латыни – сиринга!) от бледно-сиреневого до темно-фиолетового цвета. Белая для лечебных целей не годится, так же, как сирень без

запаха.

Хороша та, в которой вы можете найти много "счастливых" пятюрок. Может, отсюда и пошли поиски счастья в сиреневых кистях?

Употребляют для лечения листья, почки, цветы сирени. почки собирают в начале апреля, цветы в начале и в разгар цветения, но как только она начнет вянуть и осыпаться, уже срывать ее не стоит. Листья собирают тоже во время цветения. Сушить сирень надо в тени, без доступа солнечных лучей.

В народной медицине сирень не нашла себе широкого применения, хотя лечение малярии и эпилепсии безусловно успешное, без осложнений и рецидивов. В годы войны к язвам и долго незаживающим ранам привязывали свежие измельченные листья сирени – эффект был замечен уже через несколько часов.

Мазь можно приготовить из сухих листьев, сока свежих листьев, почек, растертых в порошок: одну часть сырья смешать с вазелином или домашним сливочным маслом (4 части). Мазь хорошо помогает при невралгии, артрите, радикулите.

Надо помнить, что цветы в большом количестве ядовиты и лучше пользоваться почками и листьями.

Но в книге мы сирень упоминаем не случайно. Из-за высоких монастырских стен в мир вышла рецептура лечения импотенции, вызванная не воспалительными заболеваниями-

ми, а бытовыми ситуациями: измена близкого человека, обида, грубое слово, невнимание. 2 столовые ложки свежих (или одна сухих) цветов залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 30 минут.

Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Готовить на 2 дня, держать в холодильнике.

Своим цветком могут считать сирень родившиеся с 14.10 по 23.10. Это символ расцвета, свежести, молодости. Старательная и целеустремленная Сирень с нескрываемым удовольствием помогает другим. Не рвется в лидеры, но болезненно переносит обиды, особенно, напрасные.

"Сиреневым людям" обязательно надо иметь что-то в своем туалете сиренево-фиолетового цвета. Не пожалеете об этом.

Сон-трава (сон-зелье, самсончики, пульсатилла).

Одни из первых, нежных, красивых, весенних цветов. Растут повсюду.

Сначала цветет колокольчиком, потом приобретает вид звезды сине-фиолетового цвета.

В цветке содержится ядовитое вещество анемонин, что требует осторожности при использовании.

Форма цветка, разворачивающегося в звезду, породила много легенд и суеверий. Цветок считают магическим, иначе как "зелье" не называют.

Собирают в апреле, в стадии колокольчика, с разными наговорами и обрядами.

Обряд включает целый ряд условий: собирать только по утренней росе, подоткнув повыше подол юбки или закатав высоко брюки, чтобы роса омыла щиколотки, икры; опускать цветок в холодную воду, в ней он должен находиться до глубокой ночи, срывать цветы только в полнолуние, перед тем, как лечь спать, надо долго в тиши смотреть на цветок, лежащий в воде, и он обязательно должен зашевелиться. Перед сном цветок положить под подушку.

Сны снятся только вещие. Если ждет удача, счастье, то приснятся молодой мужчина или молодая женщина. Удачу "притянет" к вам в эту ночь "зелье".

В лес за сон-травой нужно идти только с легкими мыслями, не желая никому зла; срывая цветок, загадывать то, что больше всего заботит, тревожит.

В народной медицине знахари успешно применяют "зелье" для лечения спазмофии у детей ("младенческое"). Родильницам для успокоения болей во время родовых потуг и ускорения родов делают отвар. Берут 5 г (2-3 цветка), заливают стаканом кипятка. Настаивают до охлаждения. Процеживают.

Пьют по столовой ложке каждые 2 часа.

Лечение импотенции "зельем" – одно из древнейших средств. Срывать надо цветы, когда они в бутоне, сразу же поместить в банку с водой. На пол-литра воды – 10 цветов. Дома довести до кипения, остудить, процедить.

Можно, принеся домой, достать бутоны, выдавить сок в

пол-литровую бутылку водки. Процедить через 7 дней. Настаивать в темном месте. Пить по 30-40 мл ежедневно 1 раз. Результат скажется обязательно.

Спорыш.

Это вездесущая травка, одно из древнейших средств народной медицины от многих заболеваний внутренних органов, нервной системы. Укрепляет силы у пожилых людей, необычайно полезна тем, кто перенес тяжелую болезнь, операцию, сильный стресс, истощен хроническими заболеваниями.

Тем, кто страдает избыточным весом, спорыш поможет "снять" лишние килограммы, но и тем, кто мечтает стать полнее, он так же полезен.

Происходит это благодаря нормализации обменных процессов в организме.

Любят в народе спорыш еще и за то, что он хорошо лечит бесплодие, способствует зачатию и оказывает лечебное действие на работу яичников, матки. Желание иметь сына иногда бывает столь сильным, что вынуждает женщину рожать по несколько раз ... опять девочку! Тяжело переживают эту ситуацию и муж и жена. Вот здесь на помощь может прийти спорыш – недаром молодые женщины, в роду которых преобладали женщины, еще до зачатия пили настой спорыша, чтобы подарить мужу первенца-сына.

В любом случае, от травки-муравки вреда не будет, а пользу она принесет. Настой: 3-4 столовые ложки сухой или свежей травы залить 0,5 литра кипятка. Настаивать лучше в термосе, не менее 4-х часов. Пить по полстакана 4 раза в день за 20-30 минут до еды.

Терн.

Низко поклониться надо этому кустарнику, который дарит вкусную ягоду, а она несет здоровье, молодость, силы жить, работать и радоваться жизни.

Можно собрать цвет терна, можно – молодые веточки и высушить, чтобы пользоваться осень-зиму-весну.

Столетиями цвет терна применяли как превосходное мягкое слабительное средство. Употреблять его следует, когда надо быстро очистить желудок.

Немецкий врач Кнейп широко использовал это свойство и всем своим пациентам советовал в аптечке иметь сухие цветы терна. Настаивать десертную ложку в стакане кипятка одну минуту. При необходимости надо пить по 1-1,5 стакана 3-4 дня подряд. Действует легко, без неприятных ощущений, болей и очень основательно.

Отвар корней терна используют для лечения воспалительных процессов у женщин. Быстро и мягко снимает воспаление, боли. Можно пить и использовать для спринцевания. Отвар: чайная ложка корней или коры веток на стакан ки-

пятка; кипятить 15 минут на очень маленьком огне. Пить понемногу, выпивая стакан за день.

Тимьян (чабрец).

В переводе с греческого означает "сила", "дух". Этим названием древние целители хотели подчеркнуть лечебную силу растения. Его ценили египтяне, римляне, греки.

Главным компонентом тимьяна является эфирное масло – тимол, наличие которого придает ему бактерицидный и дезинфицирующий эффект. Поэтому в Египте его использовали при бальзамировании.

Греки ценили способность чабреца успокаивать и укреплять нервную систему, расшатанную непомерным употреблением алкоголя и наркотических средств. Для этого столовую ложку высушенных цветов нужно заливать стаканом кипятка, настаивать 10-15 минут, пить по столовой ложке 3 раза в день.

Собирать чабрец лучше до начала массового цветения, сушить в тени, хранить в деревянной или картонной упаковке. Женщинам рекомендуется собирать фиолетово-красные цветы, в июне, июле, пока отчетливо виден в окраске фиолетовый цвет.

Полезен чай с тимьяном больным нефритом, пиелонефритом, мужчинам, импотенция которых спровоцирована злоупотреблением алкоголя.

Для мужчин лучше использовать розовые цветы чабреца, собранные в августе, сентябре.

Тем, кто увлекается спиртным, В.В. Кархут советует употреблять такую смесь: 4 части чабреца, 1 часть горькой полыни. Столовую ложку смеси 5 минут варить в стакане кипящей воды. Пить по столовой ложке 3 раза в день на протяжении 2-3-х месяцев. Довольно быстро исчезнет напряжение в руках, ногах, сердце. У многих уже после двухнедельного употребления отвара возникает безразличие, а иногда и отвращение к алкоголю.

Можно предложить и другую рецептуру – дважды в день пить по 25 мл 7% спиртового раствора чабреца в течение 3-4 недель.

Тыква.

До сих пор нет единой точки зрения по поводу ее происхождения. Одни считают родиной тыквы Америку, другие – Китай. По всем ботаническим признакам тыква – ягода (сочная мякоть, а внутри множество семян). Крупнее этой "ягоды" нет плода. Относится к семейству тыквенных, насчитывающему более тысячи видов: арбуз, дыня, огурцы, кабачки, патиссоны. В Европу завез Колумб из Америки, там этот овощ знали за 3 тысячи лет до нашей эры.

Семена тыквы находили в персидских захоронениях. Семена разновидности тыквы – лагенарии в 1971 году завезли

из Вьетнама, и растение оценили овощеводы. Плоды ее по цвету похожи на кабачки, по форме – гигантский огурец до 2 метров, весом в 3-7 килограмм. Можно отрезать нужный кусочек, и лагенария продолжает расти себе дальше. Из нее готовят все то же, что из кабачков и тыквы.

Золушка получила от феи карету из обыкновенной тыквы. А вот карета оказалась золотой. Тыква действительно – золотая, в ней зимой сохранено тепло солнца.

Без тыквы тяжело сердцу, кровеносным сосудам, почкам, печени, желудку, нервной системе. Проще сказать, тыква нужна организму в холодное зимнее время.

Для мочеполовой системы тыква один из лучших продуктов – и лечит, и восстанавливает силы, и омолаживает. Тыквенный сок всегда в народе считали эликсиром молодости. Если тыква постоянный продукт в меню, у вас не будет песка и камней в почках, печени, желчном и мочевом пузыре; сердце не будет болеть ни от стрессов, ни от магнитных бурь. И что тоже важно, та "зимняя спячка", в которую с октября по апрель впадают мужчины после 30-летнего возраста, не будет стойкой. И хотя "спячка" в какой-то мере физиологична, но как она досажает мужчинам самим и их женам! Тыквенный сок, хотя бы по 1/3 стакана ежедневно, или пюре, в которое для вкуса можно добавить яблоки или любой сок, помогут мужчине в его ощущениях и желании. А женщине при дружбе с тыквой не придется обращаться к косметологам.

Не стоит забывать, что наши прабабушки и прадедушки старались побольше употреблять ее в пищу в период климакса. Без "неприятностей" в здоровье пройдет этот неизбежный в жизни каждого человека период.

В Западной Украине цыгане продают приворотное зелье, которое состоит из очищенных и смолотых в муку тыквенных семечек. Но если вы решите приготовить его, то знайте, что из поджаренных семян "зелье" уже не получится. Семечки нужно сушить на солнышке или в горячей, уже не горячей духовке. Желательно знать меру: не более 1/4 стакана очищенных или 1 столовая ложка размолотых семечек ежедневно.

Плоды тыквы содержат углеводы, клетчатку, витамины С, группы В, каротин, калий, кальций, магний, железо, цинк, кобальт. Они обладают слабительным, желчегонным, мочегонным действием, прекрасны при атеросклерозе, заболеваниях сердца, мочевого пузыря, печени, почек, запорах. Просто необходимо украсить наш стол блюдами из тыквы.

Пюре из тыквы.

500 г тыквы, 8 яблок, 2 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки сливочного масла, 4 желтка, 2 столовые ложки муки, 2 стакана молока, 1/2 стакана молотых ядер грецких орехов.

Очищенную тыкву и яблоки натереть отдельно на крупной терке. Тыкву тушить в небольшом количестве воды и молока на слабом огне при закрытой крышке до полуготовности. Добавить яблоки, муку, посолить, перемешать, тушить

еще 3-5 минут. Заправить желтками с сахаром, орехами, сливочным маслом. Снять быстро с огня.

Тыква, запеченная со сливками.

800 г тыквы, 2 яйца, 3/4 стакана сливок, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль.

Тыкву нарезать ломтиками, обвалить в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом. Залить взбитыми яйцами со сливками, солью и сахаром.

Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Тыква, запеченная с яйцом.

800 г тыквы, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки молока, 1 столовая ложка сахара, соль.

Очищенную тыкву нарезать кубиками, добавить молоко, соль, сахар, тушить до готовности в закрытой посуде на слабом огне, затем переложить на сковороду, смазанную маслом, полить сметаной со взбитыми яйцами, запечь в духовом шкафу.

Пудинг из тыквы, риса, яблок.

600 г тыквы, 1/2 стакана молока, 2 яблока, 2/3 стакана риса, 2 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Тыкву и яблоки очистить, натереть на крупной терке, добавить молоко и одну столовую ложку сливочного масла, тушить при закрытой крышке до готовности. Затем ввести вареный рис, соль, сахар, желтки, взбитые белки, осторожно

перемешать. Приготовленную массу выложить в форму, смазанную маслом, полить сметаной, запечь в духовом шкафу.

Подавать с маслом.

Запеканка из тыквы с творогом.

800 г тыквы, 1 стакан творога, 3 столовые ложки сливочного масла, 4 стакана молока, 4 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана сметаны, соль.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке, потушить в небольшом количестве воды до готовности (со столовой ложкой масла, сахаром). Затем протереть через сито, добавить одно взбитое яйцо, протертый со сливочным маслом творог, посолить, размешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухариками. Поверхность разровнять и смазать взбитым яйцом, запечь в духовом шкафу.

Подавать со сметаной.

Тыква жареная.

800 г тыквы, 3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалить в муке, поджарить на масле. Довести до готовности в духовом шкафу. Подавать со сливочным маслом.

Можно сметану взбить с яйцом, посыпать сухарями, запечь в духовом шкафу.

Тыква, жареная в тесте.

800 г тыквы, 4 столовые ложки растительного масла, 4 сто-

ловые ложки варенья, соль.

Для теста: 1 стакан пшеничной муки, 4 яйца, 3/4 стакана сливок, 1 столовая ложка сливочного масла, сахар, соль.

Очищенную тыкву нарезать небольшими ломтиками, посолить, обжарить на сковороде с обеих сторон, дать остыть, затем обмакнуть в тесто и жарить в небольшом количестве масла с обеих сторон до образования золотистой корочки. При подаче полить фруктовым вареньем.

Приготовление теста. Желтки растереть с сахаром и солью, соединить со сливками, просеянной мукой, маслом, размешать до образования однородной массы. Влить молоко, взбитые белки и осторожно перемешать.

Оладьи из тыквы с яблоками.

600 г тыквы, 4 яблока, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 яйца, 1/2 палочки дрожжей, 1 стакан муки, 1/2 стакана сливок, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана сметаны, соль.

Очищенную тыкву нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку, соединить со сливками, сахаром, солью, взбитыми яйцами, разведенными дрожжами, сливочным маслом, перемешать. Всыпать просеянную муку, затем добавить очищенные яблоки, натертые на крупной терке, размешать. Жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом.

Подавать со сметаной.

Кисель из тыквы.

3 стакана тыквенного сока, 2 столовые ложки сахара, 1

столовая ложка крахмала, 1 стакан воды, сок одного лимона.

Очищенную тыкву натереть на мелкой терке, отжать сок, смешать с водой и довести до кипения. Добавить разведенный крахмал, сахар, варить 3-5 минут, влить сок лимона, размешать, снять с огня.

Мармелад из тыквы.

1 кг очищенной тыквы, 0,5 кг сахара.

Тыкву нарезать маленькими кубиками, залить водой, чтобы покрыла тыкву, варить до испарения воды. Добавить сахар, варить до готовности.

Разложить в банки в теплом виде.

Тмин.

Упоминания о нем уходят корнями в глубину веков, в эпоху неолита, когда наши предки довольно широко применяли его в пищу.

Распространено применение тмина на всех континентах, но более всего любим он в Европе и Африке.

Несмотря на такую длинную историю применения и широту распространения, до сих пор недостаточно изучен химический состав тмина и не выявлено именно то вещество, которое несет в себе лечебные свойства.

Тмин прекрасно снимает боли в желудке, кишечнике; язвенные боли; тягостные, доводящие до тошноты головные боли при гипертонической болезни.

Цветет и плодоносит тмин на второй год, в апреле – июне. Семена легкие, 10 000 штук весят 2-2,5 грамма. У наших прапрабабушек всегда не только на хозяйстве, но и в аптечке были семена тмина.

Авиценна о тмине писал: "останавливает рвоту, способствует пищеварению. Отвар семян гонит мочу, успокаивает рези в кишках и останавливает выделение семени. Женщина, посидев на его отваре, получает пользу при болях в матке. Если поджарить семена тмина и сделать из них лекарственную повязку на выступающие почечуйные (геморройные) шишки, это их уничтожает. Тмин убивает червей, если выпить его семян..."

В народной медицине широко используют обезболивающее действие тмина при болезненной менструации. Для этого полезно не только заваривать тмин, как чай, но и постоянно добавлять его в творог, салаты с морковью, свеклой, в квашеную капусту.

У кормящих женщин можно увеличить количество молока, а также, если молоко "пропало" после высокой температуры или сильного стресса; можно восстановить лактацию. Для этого 3 чайные ложки семян заливают стаканом кипятка, кипятят на маленьком огне 15 минут, еще 10 минут настаивают.

Процедить. Пить по одной трети стакана три раза в день. Это были рекомендации для женщин.

Мужчинам...

При аденоме простатической железы можно посоветовать варить картофельный суп или различные овощные супы с корешками тмина. Сбирать их в первый год, до цветения – цветет тмин на второй год. Корешки хорошо помыть, не чистить, связать в небольшие пучки, так и хранить. В супы, овощные блюда опускать перевязанные пучки за 10-15 минут до готовности блюда. Перед подачей блюда корешки можно либо мелко порезать, либо вовсе убрать.

Если наблюдается задержка мочи при наличии аденомы в простате, то неплохой результат даст чай из семян тмина. Одну столовую ложку семян на полтора стакана кипятка, варить 5-7 минут, настаивать еще 10 минут, выпивать в течение дня.

При обильных ночных и дневных поллюциях у подростков, молодых мужчин полезными будут все блюда, в которые можно добавить тмин (супы, салаты, творог), чай с тмином и мелиссой, кроме выраженного лечебного эффекта, доставит удовольствие.

При "встрече" с гонореей тминовый чай на 3-4 месяца должен стать у мужчин и женщин постоянным напитком, чтобы не только лечить это заболевание, но и не дать развиться восходящей инфекции и предотвратить поражение мочевого пузыря и почек.

Туя.

Дерево жизни. Вечнозеленое, до 30 метров высотой. Крона густая, пирамидальная. Родина – Южная Америка, растет по всей территории Украины, культивируют ее как декоративное растение.

Заготавливают молодые охвоенные пагоны в апреле-мае. Для лечения используют сухие или свежие. В последнее время научная, традиционная медицина перестала использовать тую, хотя в народной медицине и у гомеопатов она довольно широко используется. Полное и, наверное, лучшее использование туи рассмотрено во французском журнале "Распространитель гомеопатии" от 15 апреля 1927 года, где подробно описан тип людей, которым хорошо помогает туя: "жирное, блестящее лицо, как бы смазанное вазелином, морщины глубокие, особенно между бровей, носогубная складка должна быть хорошо выражена. Губы яркие, иногда с фиолетовым оттенком. Кожа имеет сальный вид, нездоровый, с различными повреждениями: темные пятна, какие бывают при больной печени, родимые пятна, узелки, бугорки, бородавки, роговые образования. Пот вонючий, особенно на половых органах, где могут развиваться кондиломы. Волосы сухие, секутся, волосистая часть кожи головы покрыта пластинками перхоти. На веках часто появляются ячмени, припухлости. Часто преобладает в поражении, изменениях ле-

вая сторона туловища".

Прекрасно помогает туя тем, у кого частые, болезненные, затрудненные мочеиспускания, с чувством жжения в мочеиспускательном канале. Струя мочи во время мочеиспускания может прерываться, и выделение последних капель особенно тяжело. Иногда струя бывает двойная или очень слабая. После мочеиспускания может появляться режущая боль, а иногда ощущение, будто одна капля мочи стекает обратно по каналу, это ощущение настолько сильно, что невольно возникает желание проверить состояние белья.

Туя – хорошее лечение от новообразований в области половых органов и заднего прохода – кондилом. Часто они имеют склонность к трещинам, мокнут, образуется неприятный, преследующий страдающего человека запах.

Женщины с явлениями сильных болей в паху в подвздошной впадине, особенно с левой стороны, которых боли заставляют лежать в постели во время менструации (часто нерегулярной, с обильными или скудными выделениями), как правило, избавляются от этих неприятностей, если пролечат себя туей.

Еще в Древней Греции лечили гонорею при помощи зеленых листочков туи.

Внутри рекомендуется принимать настой из свежих или сухих пагонов – 2 чайные ложки на литр кипятка. Настаивать до остывания. Процедить, пить по стакану 3 раза в день.

Туя относится к ядовитым растениям, обращаться с

ней следует осторожно. Готовить и принимать, не превышая допустимых доз.

Тюльпан.

Тюльпан – из семейства лилейных. Наиболее ранние сведения о культуре тюльпана относятся к литературным произведениям Персии. В ней он был известен как "дульбаш" – "турецкая чалма". Многие поэты воспевали его красоту. Гафиз о нем писал так: "с его девственной прелестью не может сравниться даже сама роза". Особая любовь турок к тюльпану привела к тому, что в саду султана их было сотни сортов. В Западную Европу тюльпаны попали из Константинополя. В 1559 году германский посол при турецком дворе привез их в Берлин. Их разводили в оранжереях Вены. В Голландию попали в 1634 году. Часто за луковицу платили половину своего состояния. Автору черного тюльпана в 1673 году в Гарлеме было вручено 100 тысяч гульденов. Об этом увлекательно рассказывает А. Дюма в романе "Черный тюльпан".

В Турции умеют готовить снадобье для мужчин от импотенции. До сих пор в аптеках продают настойки и мази в таких коробочках, которые напоминают бутон тюльпана.

Мы рекомендуем выращивать на своих садовых участках тюльпаны, когда растим детей. Тюльпан – символ счастливого материнства и отцовства. Есть такая легенда. В золотом бутоне желтого тюльпана было заключено счастье.

До этого счастья никто не мог добраться, не находилось такой силы, которая могла бы открыть тюльпан. И вот по лу-гу, на котором рос цветок, проходила женщина с ребенком. Мальчик вырвался из ее рук, со звонким смехом подбежал к цветку, обнял его руками. Произошло чудо: золотой бутон сам открылся.

Беззаботный детский смех сделал то, что не смогла сде-лать никакая сила.

Дети, детство – пора настоящего счастья. Пусть украшают нашу жизнь тюльпаны, когда смех наших детей еще беззабо-тен. Растите тюльпан и своего ребенка, внуков одновремен-но, и в вашем доме поселится здоровье, покой, улыбка.

Укроп.

Девять столетий мы знакомы с душистой средиземномор-ской травкой.

Скороспелый, неприхотливый укроп стал для нас своим. Хорошо его знали и использовали для лечения и пищи егип-тяне. В Древней Греции укроп пользовался популярностью как декоративное растение для украшения букетов, из него даже плели венки и дарили их доблестным воинам. В Италии любимым дарили веточки укропа, что служило объяснением в любви без слов.

Авиценна в своей практике широко использовал укроп: "... оказывает на организм разностороннее действие: усили-

вает отделение молока у кормилицы; помогает при икоте и переполнении желудка; а если из него сделать клизму, то исчезают боли и рези в кишечнике; настоять и смазать теплым напаром почечуйные (геморроидальные) узлы, то не будет кровотечений и боли. Зола укропа хороша от язв, которые долго не заживают."

В главе о "похотливых" травах Авиценна много внимания уделял укропу.

Его надо правильно заготавливать. Не следует зелень укропа крошить на деревянной доске, только на фарфоровой или керамической. Сушить в хорошо проветриваемом помещении без прямых солнечных лучей. Готовность проявляется тогда, когда сухой укроп, зажатый между пальцами, рассыпается.

Хранить в темной банке. Самый целебный – сухой укроп на 4-5-й год хранения. Он необходим для здоровья мужчины и женщины. У мужчин снимает физическую нагрузку, усталость, дает силы для ночи, которая должна принадлежать женщине. Женщине же помогает расслабиться и регулировать наступление желанной беременности.

За тысячелетия народные знахари накопили опыт лечения "сложностей" в мужской и женской жизни укропом. Если нерегулярная половая жизнь связана с режимом работы, длительным отсутствием, то укроп должен быть привычной пряностью этой семьи. Если мужчина пережил измену близкой женщины, это нанесло психическую травму, и у него по-

явилась неуверенность в себе как в мужчине, то в этом случае незаменима зелень укропа и его семена. Столовую ложку семян залить стаканом кипящей воды. Настаивать 13-15 минут.

Процедить. Пить по столовой ложке 5-6 раз в день до еды. Через 7 дней сделать перерыв на 3-4 дня и все начинать сначала. Лечение продолжать до наступления лечебного эффекта.

Молодым юношам, которых беспокоят дневные обильные поллюции (выделения спермы), необходимо также побольше употреблять свежего и сухого укропа. Результат скажется быстро. Полезно в сливочное масло или творог добавлять свежий укроп и использовать для бутербродов.

Утеряно применение укропа для срыва нежелательной беременности, хотя врачи древности указывают на это действие укропа. Но может внимание к народной медицине поможет нам восстановить ценные, простые прописи.

Можно порекомендовать родителям доступный способ борьбы с энурезом.

Одну столовую ложку семян укропа заварить стаканом кипятка в термосе.

Выпить за один раз, желательно до 16 часов, когда солнце начинает вторую половину дневного пути. Уже через неделю появятся положительные результаты. А если еще в 19 часов дать съесть кусочек черного хлеба, слегка смазанный подсолненным сливочным маслом с укропом, то результаты от ле-

чения будут стойкими и проявятся достаточно быстро.

Женщины легко могут приготовить лосьон, который необходим в жаркое и холодное время года. Перемешать полстакана мелко порезанного укропа, 20 г глицерина, 100 г 70 спирта. Дать настояться 3 суток, процедить, разбавить 100 мл дистиллированной воды. Такой лосьон можно использовать и без настаивания, сразу после приготовления.

Обращаем ваше внимание: засоленный на зиму укроп не обладает лечебными свойствами, и в пищу применять его не следует. В нем не сохраняется ничего полезного. Укроп полезнее сушить.

Укроп обладает приятным запахом благодаря эфирному маслу, содержание которого наиболее высоко в семенах, листья содержат витамины С, каротин, витамины группы В, калий, кальций, железо. Укроп оказывает мочегонное, успокаивающее действие, уменьшает спазм сосудов сердца и головного мозга, улучшает обменные процессы в организме. Все это обязывает нас полюбить и круглый год использовать укроп и его семена.

Соус из укропа.

1 столовая ложка мелко нарезанного укропа, 1 десертная ложка сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 стакан молока, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Подсушенную муку размешать со сливочным маслом, молоком, прокипятить на умеренном огне.

Перед подачей взбить полученную массу с лимонным со-

ком и яичным желтком.

Омлет с зеленью укропа.

2 столовые ложки зелени укропа, 1 стакан молока, 4 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Яйца взбить с молоком, добавить мелко нарезанную зелень укропа, посолить, перемешать, вылить на сковороду с разогретым маслом.

Подавать в теплом виде.

Фенхель (аптечный укроп).

Двухгодичное растение, сеют его весной, первую зиму переживает зеленым на грядке, затем плодоносит и дальше, самосев – только бы не выполоть с грядки, не забыть о нем.

Древние саксы включали фенхель в число девяти священных трав. Древние валлийские жрецы говорили: "Тот, кто видит фенхель и не собирает его, тот не человек, а дьявол".

В истории английской медицины есть такая страничка: врач Стеофан в состав рецептуры лечения и профилактики камней в печени, почках, мочевом и желчном пузыре, включал и фенхель. Результат лечения был столь эффективным, что в 1739 году английский парламент издал особый указ, по которому обязал Стеофана "открыть для нации секрет приготовления лекарства с фенхелем". Ему за это заплатили 50 тысяч фунтов стерлингов, и рецептура была опубликована в лондонской газете.

В США плоды фенхеля используют для лечения болезней почек и... гриппа. Амидовлат предлагал: "Соком свежего фенхеля закапывать глаза, от чего улучшается зрение, не образуются катаракты и появляется молодой блеск в глазах".

Ибн Байтар уверял, что "если человек, начиная с первого весеннего дня, когда солнце вступает в созвездие Овна, до того дня, когда оно вступает в созвездие Рака (первый летний день) будет кушать каждый день по одному летхалу (4,4 грамма) семян фенхеля с одним летхалом сахара, то на протяжении года он не будет знать болезней, будет здоровым. Потомство появится сильное, крепкое, жены рады будут мужчине и порядок будет во всех делах". А также он уверял, что "змеи, которые ослабли в зимней спячке, весной ищут фенхель (он зимой зеленый), едят его или дотрагиваются до него глазами и прозревают. Творец-Бог создал траву для лечения".

Давайте и мы прислушаемся к словам, идущим от опыта, знаний прошлых столетий.

К этим рекомендациям необходимо прибегать и оздоравливать себя за апрель-май; любителям-садоводам высаживать его на своих участках. Мы должны позаботиться о своих глазах, чтобы не знать глаукомы, катаракты, конъюнктивитов.

"Святой" фенхель, конечно, имеет большой запас и набор витаминов С, В1, В2, В6, В12, К, Е, каротина. Может поэтому в эликсир молодости и "желания", распространенный

жрецами-друидами, входил фенхель – прекрасное средство для повышения потенции у мужчин. Невероятно полезен он тем мужчинам, у кого начался климакс, и кому уже за 50 лет. Отвар корня фенхеля женщины используют при лечении воспалительных процессов в матке, влагалище, яичниках.

Целебные напитки с фенхелем полезны для любого времени года.

Чай с фенхелем.

2 части черного чая, 1 часть сушеной зелени фенхеля. Смешать и заварить.

Напиток из кефира с фенхелем.

2 столовые ложки измельченной зелени фенхеля, 3 стакана кефира, 1/2 стакана молотых грецких орехов.

Измельченные грецкие орехи и фенхель залить кефиром, хорошо взбить, охладить.

Напиток из томатного сока с фенхелем.

1 столовая ложка семян фенхеля, 3 стакана томатного сока, стакан воды.

Семена фенхеля залить кипятком, дать настояться, процедить. Настой размешать с томатным соком, охладить.

Фигус.

Род вечнозеленых растений, имеет более 600 видов и широко распространен в тропических лесах Индии, Индо-Ки-

тая, Цейлона, на Яве. В нашей стране имеется один вид – смоковница обыкновенная, инжир.

Точное описание фикуса дано 2200 лет тому назад первым ботаником Теофрастом. Теофраст сопровождал Александра Македонского в его походе в Индию, где был поражен видом фикуса: могучее дерево с круглой, чудовищного диаметра кроной. Из огромных, горизонтально распростертых веток спускаются корни. Они постепенно превращаются в стволы и образуют как бы искусственно посаженный крытый зеленый ход вокруг главного ствола. Под их сенью мог расположиться лагерь целый отряд конницы.

Многие фикусы на своей родине имеют важное хозяйственное назначение:

"слезы дерева" – каучук – вывозили в страны Европы столетиями.

К сожалению, у нас красивому, гордому цветку, который когда-то был в почете почти в каждом доме, прилепили ярлык "мещанства". А жаль.

Существует поверие, что смех детей в доме, где есть фикус, более звонкий, и эти дети почти не болеют, а если и приходит болезнь, то она быстро и легко проходит. А если дом бездетный, то надо посоветовать женщине, которая мечтает иметь детей, самой посадить, самой поливать и выращивать фикус. Разговаривать с ним, отдыхать возле этого вазона.

Хмель.

Первое, что о хмеле необходимо написать, так это то, что увлекаться и заниматься самолечением не следует. Иначе может появиться тошнота, рвота, боли в желудке, чувство усталости и разбитости. Использовать хмель в лечении можно только с разрешения врача, обязательно индивидуально должна быть подобрана разовая и суточная доза.

Шишки собирают до их полного созревания, когда они еще зеленовато-желтые, а не ярко-зеленые или желто-бурые. Отрывать нежно, двумя руками; постараться, чтобы они высохли быстро.

Знахари, путем встряхивания шишек, получали хмельную муку или лупумы.

Это сильнейшее успокаивающее средство. Его добавляли в мази, растирки для лечения радикулита, ревматизма, ушибов, долго незаживающих ран. Лечение бессонницы чаем из хмеля – одно из древнейших средств. И сейчас мы знаем, что если подкладывать думочку, заполненную хмелем под голову, очень быстро можно забыть про плохой сон.

Наше внимание в применении хмеля привлекло его свойство уменьшать повышенную половую возбудимость. Лечение импотенции, проблемы, связанные с ней, известны многим, хотя бы из литературы. А вот сложности в жизни, ко-

торые возникают при повышенной половой возбудимости, приносят много осложнений и огорчений. И в таком случае не известно, к какому специалисту обращаться и возможно ли бороться с этим состоянием. И та же думочка с сухим хмелем будет здесь очень к месту.

При частых дневных и ночных поллюциях лучше пользоваться хмелем, чем принимать гормональные препараты. Он благотворен в указанной дозе для нервной системы, заодно улучшает работу желудка, печени, почек, мочевого пузыря. На день достаточно 3-4 штуки сухих шишек хмеля, заваренных стаканом кипятка.

Хрен.

Разводят корешками, семян у него не бывает. Цветет красивыми нежными белыми цветами с приятным запахом. Лепестки цветка расположены крест-накрест, это "фамильный герб" семейства крестоцветных. Да и злость хрена – злость семейная. Кто хрену родня? Горчица – отменная злючка, редька, репа, брюква, редис, даже капуста. В них всех есть горчичное масло, в этом и кроется причина "семейной" злости. Лук заставляет плакать, но не всегда, а вот хрен слезу прошибает всегда. Фитонциды в белых корешках – это ценность и гордость хрена; они препятствуют развитию болезни в организме, что предупреждает хронические заболевания.

Возделывают хрен не более 2-х лет, иначе корнеплод ста-

новится деревянистым, ветвистым, уродливым по форме, а главное – почти полностью исчезают лечебные свойства. Поэтому на 3-й год его следует выбрать и пересадить на новое место.

Среди старинных городов-огородников больше всех славился красавец Суздаль. А славу подарили ему грядки с хреном, которых было множество в речной долине, там хрен разрастался в огромные кусты. Суздальский хрен самый сочный, самый острый, самый "злой". Хрен исконно русское растение.

Его знали древние славяне и лечили хреном все болезни, для каждой был свой рецепт изготовления. В травнике XIII века находим записи: "... есть трава – Царские очи. Собой бывает и мала, и велика, желтоватый корешок, что злато. У кого очи болят, держи при себе, то оттодь болеть не станут; или муж жены не любит или жена мужа, то ту траву держи при себе, то любить станут; или птиц или рыбу ловить станешь, то уловишь много, только носи на себе". Здесь хрен упоминался как средство лечения всех болезней, даже опухолей, а вот что корень и зелень еще и приворотное зелье, "присуха", мы узнаем из былин, сказаний. Убедиться в этом можно самим, когда попробуем при помощи хрена налаживать, исправлять свои "разлаженные" семейные отношения. Так бы хотелось, чтобы женщины полюбили этот "злой" овощ: одна чайная ложка натертого хрена в день регулирует менструальный цикл, не будет сбоев, болей, пре-

кратятся изнурительные длительные кровотечения.

Хочется порекомендовать одно народное средство для лечения неровной, воспаленной, с угрями кожи подростков и молодых людей. Такое состояние лица очень отравляет жизнь, формирует комплекс неполноценности. Корень хрена тщательно помыть, измельчить на терке, на 3/4 объема заполнить бутылку, долить ее винным уксусом, настаивать 10 дней. Процедить. Можно еще дважды использовать хрен. Сначала смочить участок угреватой кожи водой, затем настоем. Через 10 минут лицо ополоснуть теплой, а затем холодной водой.

Хризантемы.

В Японии, Китае, Монголии хризантемы не только украшают сады, но широко используются для лечения души и тела. Душа отдыхает и лечится, только любуясь цветами. Особенно целебны сиренево-фиолетовые хризантемы.

Эти цветы являются как бы растительными гормонами. Вдыхание запаха, лепестки, добавленные в пищу, лучшее лечение гормональной недостаточности, нарушенного гормонального обмена. Поэтому мужчинам и женщинам советуем любоваться, держать в доме, добавлять в пищу эти растительные гормоны, и проявления климакса будут мягкими, физиологичными. Хризантемы без запаха не обладают лечебным эффектом, в них целебна только красота. При бес-

плодии, прежде чем выяснять, в ком причина этой проблемы в семье, любуйтесь хризантемами. Может быть не придется искать виновника этой ситуации, если вы полюбите и научитесь выращивать, с любовью ухаживать за хризантемами.

Черемуха.

Невестой, красавицей называют ее, когда она, вся в белом цвету, в мае-июне радует наш взор. Кормилицей считают ее осенью, когда поспевают сладкие черные плоды – они восхитительны в меду, прекрасные для начинки пирогов, вареников удивительно ароматны в варенье.

Ягоды черемухи содержат в себе марганец, кобальт, цинк, медь, магний, железо, большое количество фитонцидов, что делает ее незаменимой при лечении аллергических конъюнктивитов, энтероколитов и легких форм диабета.

Большое содержание витаминов С, Р, Е способствует лечению импотенции, а разведенный настой плодов для спринцевания – лечению хронического кольпита и белей (этот способ опробован столетиями). Жаль, что сейчас редко используется это средство: чайную ложку сухих плодов заварить 300 мл кипятка в стеклянной посуде. Закутать на 2-3 часа. Применять 2-4 раза в день для спринцевания.

Чеснок.

Родина его – Средняя Азия. Еще в Древней Греции и Риме он применялся при жертвоприношении. Пифагор называл чеснок "королем всех пряностей".

Древние египтяне обожествляли чеснок – настолько они уверовали в силу этого растения, что простым смертным было запрещено употреблять его в пищу. А в Индии маленькому ребенку на шею надевали ладанку с чесноком.

Авиценна считал, что чеснок "лечит все болезни и старости говорит "погоди..."

В Китае им лечат болезни органов дыхания, пищеварения, кровообращения, ревматизм, авитаминоз, кожные болезни и нарушения менструального цикла; в Европе – легочный, кишечный туберкулез, дифтерит и дизентерию. А в России настойка чеснока на водке применялась для дробления камней в почках и мочевом пузыре. В Японии лечат свежим, малосольным чесноком и его соком рак: он является необходимой составной частью лечебных мероприятий. Предлагаем один из рецептов приготовления малосольного чеснока. На дно трехлитровой банки положить лист черной смородины, вишни, хрена, укроп, килограмм очищенного чеснока, 80 г соли на литр теплой кипяченой воды (только не кипяток!). Рассол должен полностью покрыть чеснок. Закрывать банку двойным слоем марли, держать при температуре 15-22С. Че-

рез 4-5 дней чеснок готов для употребления.

Интересным оказывается применение чеснока для лечения воспаления яичников, трихомонады, венерических заболеваний и опухолей гениталиев (без метастазов). В настоящее время ведутся разработки лечения СПИДа с использованием чеснока, получены обнадеживающие результаты.

Лечение чесноком надо проводить под наблюдением специалиста, получить рекомендации по методике лечения. При лечении опухолей и эрозии большой эффект даст сочетание с чистотелом (чередовать тампоны).

Помните, что самодеятельность в таких случаях может принести вред.

Чеснок содержит белки, углеводы, витамины С, группы В, минеральные вещества, эфирное масло, фитонциды. Все это оказывает лечебное свойство на организм: без сомнения, он должен занять свое достойное место в рационе питания.

Паста из чеснока с хлебом.

1 головка чеснока, 1/2 стакана молотых грецких орехов, ломтик белого хлеба, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки растительного масла, сок одного лимона, соль.

Очищенный чеснок растолочь с солью, добавить молотые ядра грецких орехов, замоченный в молоке и отжатым хлеб, посолить, хорошо размешать до образования однородной массы, ввести лимонный сок, растительное масло, растереть. Использовать для приготовления бутербродов.

Соус чесночный со сладким перцем и желтком.

2 головки чеснока, 1 желток, 1/2 стакана растительного масла, 1 чайная ложка молотого сладкого красного перца, сок лимона, соль.

Толченый чеснок соединить с молотым сладким красным перцем, солью, желтком, растительным маслом, соком лимона. Растереть до образования однородной массы. Подавать к мясным блюдам, овощным.

Суп чесночный.

1,5 л воды, 4 головки чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, чабрец, 2 желтка, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, петрушки, соль.

Очищенный чеснок тушить в растительном масле, добавить воду, соль, чабрец, варить 5 минут. Снять с огня, размешать со взбитыми желтками, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа. Суп подавать с гренками из белого хлеба.

Шалфей (шавлий, шальвия).

Это многолетний полукустарник с серебристо зеленоватой листвой, часто покрытой как бы войлочным налетом. Имеет десятки разновидностей.

Распространен в Молдавии, Украине, Крыму, на Кавказе, в Краснодарском крае.

Применяют в сухом виде (порошок). Перед высушиванием хорошо промывают от пыли и насекомых, которые цепко

держатся в "мохнатости". Хранить не более 3-х лет, обязательно в хлопчатобумажных мешочках.

Шалфей широко применяют в кулинарии, добавляя в первые блюда, капустные, яично-рисовые и мясные начинки для пирогов. Можно добавлять в тертые сыры, посыпать кушанья сухой травой перед подачей на стол.

Добавляют всюду, где можно использовать перец, сахар, корицу.

"Священной травой" называли шалфей Гиппократ, Диоскорид и другие древнегреческие медики, считая его особенно полезным при женском бесплодии. Название происходит от древнегреческих слов: солнце и здоровье, благополучие. Одно из основных свойств священной травы – улучшать память, чистить кровеносные сосуды.

Шалфей – хранилище фитогормонов. Роль их недостаточно изучена, они выполняют роль катализаторов и подобны человеческим гормонам, похожи на эстрогены (женские половые гормоны). Вот почему женщинам после 35 лет полезно проводить курс омолаживания: три раза в год по месяцу регулярно по утрам пить стакан настоя: 1 чайная ложка шалфея на стакан кипятка.

Настаивать до охлаждения. Пить медленно, за 30-40 минут до еды. Можно добавлять лимон или мед.

Настой семян шалфея способствует зачатию, помогает как мужчинам, так и женщинам – у последних повышается "присасывающий" рефлекс шейки матки, значительно

уменьшается или полностью исчезает фригидность. Все эти неприятные явления быстро и окончательно исчезнут, если к шалфею добавить липу, которая тоже является фитогормоном.

В Древнем Египте после опустошительных войн или эпидемий, которые уносили большое количество людей, женщин обязывали приправлять пищу шалфеем, пить заваренный чай из него, чтобы быстрее восстановить численность населения. Жрецы давали святую траву бесплатно, особенно тщательно следили за употреблением шалфея молодыми женщинами.

Отечественная медицина советует в этих же целях пить слегка присоленный свежий сок шалфея.

Следует помнить об умеренности в использовании шалфея: может появиться аллергия, большие дозы могут привести к отравлению.

Для заварки достаточно чайной ложки на стакан кипятка, и эту порцию разделить на 3 части. Пить по десертной ложке 2 раза в день – утром натощак и на ночь, 11 дней подряд, сразу после прекращения менструации.

Курс – 3 месяца. Если не наступит желанной беременности, то сделать на 2 месяца перерыв и повторить лечение.

Шелковица (тутовник).

На Востоке это дерево считается священным, под его кро-

ной во дворе ставят стол, за которым проводят время все члены семьи, под ним устраивают ложе. В этом дереве все полезно: корешки, корни, веточки, листья и, конечно, плоды. Листья снимают жар и умиряют боль; гнойные раны лечат веточками; кора корней лечит сердце – даже при "любовных" ранах помогает, а также легкие, бронхи и бронхиальную астму. Кора веточек и веток средней величины лечит все заболевания почек.

Красная шелковица полезна для крови, белая – для нервной системы.

Если шелковицу высушить, то компоты в весенний период – это не только удовольствие от вкуса и цвета, а еще лечение и профилактика авитаминоза.

За долгие годы работы, почти не встречала людей, которые бы заготавливали ягоду на зиму. "Бросовая" она у нас. В основном растет на обочине дорог, не находим мы ей место в усадьбе. Если в сезон как следует насытитесь ею, заготовить на зиму, то минуют вас многие хвори, не будет обострений, да и "модный" вирусный грипп обойдет стороной вашу семью. Лучшего стимулятора для организма найти нельзя.

Если мальчик в детские годы переболел паратифом ("свинкой"), скарлатиной, то обязательно любимой ягодой у него должна стать шелковица.

Эти детские инфекционные болезни, даже при самом аккуратном лечении, оставляют свой след в их половой сфере. Для девочек детские инфекции проходят бесследно. А буду-

щим мужчинам, мужьям необходима помощь извне.

Лучше, эффективнее всего она от шелковицы.

Кроме компотов, можно готовить из размоченных ягод начинку для пирогов, блинчиков, добавлять в запеканки с творогом, вермишелью.

Столетиями передают рецептуру приготовления шелковицы с медом для лечения мужских "страданий". Килограмм свежей или полкилограмма сухой ягоды (любого цвета) прокипятить в пол-литре воды 30 минут. Настой слить в другую посуду, добавить новую воду и кипятить еще 30 минут. Слить воду, массу поместить в воду от первой варки, протереть, чтобы она стала вязкой, добавить 300 г меда. Довести до кипения. Остудить. Сложить в стеклянную посуду. Принимать по чайной ложке 2 раза в день через час после еды. В возрасте за 45 лет полезно принимать и мужчинам, и женщинам. Климакс пройдет мягко, без тревог и волнений.

Шелковица содержит сахара, значительное количество калия, железа, витамины. Плоды шелковицы обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным действием и рекомендуются при дискинезии желчевыводящих путей, запорах, отеках сердечного и почечного происхождения, воспалительных процессах. Плоды используют в свежем, сушеном, консервированном виде.

Желе из шелковицы.

1 стакан шелковицы, 1/2 стакана сахара, 2 чайные ложки желатина, 3 стакана воды, сок лимона.

Спелые плоды промыть, очистить от плодоножек, протереть через сито. В кипящую воду влить желатин, распущенный в холодной воде, добавить протертую массу, сахар, и, помешивая, довести до кипения, снять с огня, влить сок лимона, перемешать.

Напиток из шелковицы с молоком.

1 стакан шелковицы, 3 стакана молока, 1/2 стакана сахара.

Спелые плоды промыть, удалить плодоножки, протереть через сито. Пюре соединить с кипяченым охлажденным молоком, сахаром, взбить венчиком, охладить.

Варенье из шелковицы.

1 кг шелковицы, 1 кг сахара, сок 1 лимона.

Подготовленные плоды пересыпать сахаром, поставить в прохладное место на несколько часов до появления сока. Затем варить на слабом огне 10-15 минут, снять с огня. На следующий день варить до готовности, добавить сок лимона, перемешать, охладить.

Щавель.

Французы говорят, что у них два национальных овоща: сладкая морковь и кислый щавель. В 1895 году только одному Парижу понадобилось 20 000 000 килограмм щавеля. Французы уверены, что нет страны, где больше, чем они любят щавель. Для болгар весна не весна без щавеля, хозяйки считают, что нет лучшей начинки для пирога. На Руси даже

в святцах есть в мае "Марья-зеленые щи".

Щавель – культура двухлетняя, в первый год в листьях содержится мало яблочной, лимонной, а главное щавелевой кислоты. Поэтому в пищу надо употреблять щавель первого года, он полезен и съедобен, не раздражает слизистой желудка.

Традиционная медицина мало использует щавель для лечения, хотя земские врачи умели лечить с его помощью туберкулез легких, облегчали боли при ревматизме.

Это одно из лучших средств для тех, у кого наступил климакс как у мужчин, так и у женщин. Авиценна считал, что основное предназначение щавеля – это устранить неприятные проявления климакса, надо только систематически употреблять его, тогда он проходит быстрее и легче. Отвар следует пить 7 дней в месяц женщине перед менструацией (тогда она будет безболезненной, без нервного напряжения: выделения необильны, сон крепок).

Щавель полезен для лечения бесплодия. Из прошлого дошли рассказы о том, что во время войн, когда гибло много мужчин, чтобы рождались именно мальчики, женщины рано-рано уходили в горы, поле, где встречали рассвет это необходимое условие, чтобы щавель помог. Там надо встретить восход солнца, собрать щавель, пока он покрыт росой и целый месяц питаться щавелем, готовить из него борщи, пюре, добавлять во все блюда или пить настой. Если добавить к настою щавеля спорыш и мумие, то эффект от лече-

ния наступит быстрее. Настой готовят следующим образом: одну столовую ложку щавеля на стакан кипятка проварить на очень маленьком огне ровно минуту.

Настоять. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по 1/3 стакана.

Листья кислого щавеля богаты щавелевой кислотой, калием, содержат магний, железо, витамины С, каротин. Щавель улучшает пищеварение, уменьшает гнилостные процессы в кишечнике, обладает мочегонным, желчегонным, крововосстанавливающим действием, улучшает обменные процессы.

Однако не рекомендуется употреблять щавель в большом количестве и в течение длительного времени из-за высокого содержания щавелевой кислоты, способной вызывать изменения минерального обмена в организме и функции почек. Сама природа помогла человеку – щавель, как правило, употребляют только ранней весной для приготовления борща, зеленых щей. Если высушить листья щавеля и зимой готовить щи и борщи, то никаких неблагоприятных воздействий на организм не последует.

Пюре из щавеля.

500 г щавеля, 6 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 л молока, 1 стакан сметаны, соль.

Щавель промыть, варить несколько минут в подсоленной воде. Воду отцедить, щавель мелко нарезать, соединить с соусом, приготовленным из подсушенной муки, сливочного

масла, небольшого количества молока, затем влить оставшееся молоко, варить до загустения. Подавать со сметаной.

Рагу из щавеля.

500 г щавеля, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка томата-пасты, 2 луковицы, сок 1 лимона, соль.

Мелко порезанный лук пассеровать на растительном масле, добавить муку, развести водой. Затем ввести щавель, ошпаренный кипятком и мелко нарезанный. Варить на слабом огне, посолить, за несколько минут до готовности влить сок лимона. Посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа.

Яблоко.

Яблоки – один из доступных и очень ценных продуктов питания. В них есть все, что надо организму для нормальной жизнедеятельности. Наличие кремния, магния, йода, калия делают яблоки необходимыми тем, кому за 30 лет.

Особенно выручает тех, кто устал от сложностей жизни, от забот и неразрешимых проблем.

Определить, какие яблоки обладают наибольшим лечебным свойством, можно просто. Если разрезанное яблоко через несколько минут на разрезе станет розово-буроватым, то в этом сорте много витамина Р, и яблоки, кроме удовольствия от вкуса и запаха, будут полезны уставшему организму.

У тех, кому за 30 лет, бывают сложности с сердечно-сосудистой системой: повышенное давление; ломкость кровеносных сосудов, быстро и легко возникают синяки; спазм сосудов, особенно мозговых, что часто сопровождается головными болями. Таким людям уместно напомнить слова Соломона из "Песни песней" – "освежите меня яблоками". Особенно яблоки полезны после близости, один-два плода подарят прекрасный сон, быстрое и полное восстановление физических сил. Можно при нарушенной кислотности желудочного сока заранее готовить яблочное пюре с медом или испечь яблоки до мягкости.

Если приучить себя к ежедневному употреблению одного-двух яблок, то старость со всеми ее проявлениями долго будет обходить ваш дом. Коснется это не только внешности, но и желаний, и успешной их реализации. Женщины долго будут нравиться своей живостью, женственностью, а мужчины получают возможность оценивать по достоинству эти качества.

Особенно нежно должны любить яблоки те, кто родился 23.12-01.01 и 25.

06-04.07. Этих людей яблоки должны сопровождать круглогодично. Их можно сушить и зимой, весной пить компот. Полезно добавить в перекрученные на мясорубке яблоки грецкие орехи, это поможет избавиться от неприятностей, связанных со здоровьем, либо они будут беспокоить вас минимально. Сбирать нужно яблоки упавшие недалеко от

дерева.

Косметологи во все времена широко использовали цвет, кору яблонь для лосьонов, кремов, туалетной воды.

Лосьон можно рекомендовать как мужчинам, так и женщинам. В два стакана кипящей воды опустить две столовых ложки коры яблони. Неплохо добавить одну столовую ложку шалфея. Настаивать 20 минут. Теплым нанести на кожу лица и шеи. Кору нужно собирать осенью, когда пожелтеют листья; можно использовать тоненькие веточки.

В лосьон можно также добавлять разные травы. Тысячелистник – для жирной кожи; ромашку, которая устраняет мелкие морщины; розмарин и мяту для питания и закаливания кожи тем, кто вынужден долго бывать на открытом воздухе при любой погоде. Петрушка полезна для кожи с пятнами, гнойничковыми высыпаниями; пижма избавляет от веснушек. Желательно все цветы, травы, кору собирать самостоятельно; пользы будет значительно больше, чем если их покупать.

Яблочная маска: сто грамм яблок очистить, порезать, добавить столовую ложку меда, чайную ложку аскорбиновой кислоты, желток, столовую ложку яблочного уксуса, три столовые ложки растительного масла (можно кукурузного, оливкового). Все компоненты тщательно перемешать миксером.

Нанести на лицо и шею на 30 минут. Затем смыть водой комнатной температуры.

Укус восстанавливает кислотно-щелочное равновесие, яблоки содержат пектин и обладают целебным действием. Остальные компоненты прекрасно питают кожу.

Яблоки выводят из организма соли тяжелых металлов, холестерин, укрепляют стенки сосудов, обладают противомикробным, мочегонным действием.

Рекомендуются в лечебном питании больных, страдающих атеросклерозом, энтеритом, колитом, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, при железодефицитной анемии, хроническом гастрите с пониженной кислотностью желудка, ожирении, сахарном диабете. Они полезны беременным женщинам, пожилым людям, детям.

Яблоки обладают хорошими вкусовыми качествами, их употребляют в свежем, моченом, консервированном виде. Из них готовят множество вкусных блюд.

Прекрасны салаты из капусты, моркови с яблоками.

Запеканка из яблок и молотых сухарей.

1 кг яблок, 3 яйца, 2 стакана молока, 2 стакана молотых сухарей, 1/2 стакана молотых ядер грецких орехов, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара.

Яблоки помыть, очистить от кожуры и семенных коробочек, нарезать дольками, пересыпать сухарями. Яйца смешать с молоком и сухарями. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, затем положить яблоки, сверху – смесь из яиц, молока и сухарей. Поверхность разровнять, сбрызнуть растопленным маслом, посыпать молотыми ядрами грецких орехов

и сахаром. Запечь в духовом шкафу.

Яблоки в тесте 4 яблока, 4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры, 1/2 стакана муки, 4 яйца, 1/2 стакана молока, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Сливочное масло смешать с желтками, влить столовую ложку молока, всыпать муку, сахар (1 столовую ложку), соль, перемешать, добавить оставшееся молоко, взбитые белки, размешать.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать дольками, посыпать сахаром, оставить на 20-30 минут. Каждую дольку обмакнуть в тесто, положить на противень с разогретым маслом, поджарить на слабом огне с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем поместить в духовой шкаф средней температуры на 5 минут.

Готовые яблоки посыпать сахарной пудрой.

Яблоки, фаршированные рисом.

4 яблока, 4 столовые ложки риса, 2 столовые ложки сахара, 4 чайные ложки клубничного варенья, цедра лимона.

Яблоки помыть, очистить от сердцевин, удалить немного мякоти, наполнить рисом, отваренным в молоке и смешанным с цедрой лимона и сахаром. Можно подавать в сыром виде или запечь в духовом шкафу. Сверху положить клубничное варенье.

Творог с яблоками.

Творог протереть через сито и смешать с сахаром, цедрой лимона, промытым изюмом.

Варенье из мелких яблок.

1 кг яблок, 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Спелые яблоки помыть, обрезать плодоножки, залить горячей водой.

Затем воду процедить, яблоки проколоть, положить в кипящий сироп, дважды довести до кипения. Варить в 4-5 приемов до готовности. Варенье готово, если яблоки прозрачны, а сироп густой.

Ярута полевая (талабан полевой).

Это однолетняя трава с запахом чеснока, цветы у нее мелкие, белые, четырехлепестковые, собранные в кисть. Цветет в мае-июне. Распространена по всей Украине как бурьян в посевах, возле жилья, у дороги. Заготавливают цветы, траву, даже плоды – стручки. Собирать траву нужно во время цветения, только в сухую погоду, хранить в плотно закрытой банке.

Трава в неофициальной медицине не используется.

Ведуньи знали, что ярута стимулирует потенцию у мужчин. Для этой цели собирают семена, когда созреют стручки. Высушивают и готовят настой: чайная ложка семян яруты на стакан кипятка. Лучше настаивать в термосе 8-12 часов, заливать на ночь и пить утром и вечером по полстакана. Успешно лечили ярутой сифилис и все венерические заболевания как у мужчин, так и у женщин.

Для женщин это прекрасное средство для лечения воспалительных заболеваний половой сферы, особенно яичников. Благоприятно применение яруты полевой при лечении рака матки, особенно хорошие результаты при отсутствии метастазов.

В старину она входила в состав abortивных средств. Молодым девушкам, если после стресса или тяжелой болезни нарушается менструальный цикл, полезно пить настой яруты: 1-1,5 столовых ложки травы на стакан кипятка, настаивать 4 часа в закрытой посуде, процедить. Пить по чайной ложке 4-5 раз в день. А порошок из листьев и семян можно принимать внутрь по 0,3 грамма 4 раза в день.

Ятрышник мужской.

Распространен повсеместно. С лечебной целью используются корни, клубни растения. Корень ятрышника состоит из двух яйцевидных клубней, из которых один более крупный, старый и дряблый, а другой молодой, сочный, от него отходит много тонких корней. Очень близка к ятрышнику любка двулистная, у нее, как у ландыша, только два листа. Растет любка чаще всего в лиственных смешанных лесах, среди кустарников, в зарослях, реже на лугах. В Украине любку двулистную называют "ночница" или "люби меня, не покинь", за благоухание, усиливающееся ночью, когда распускаются цветы.

Реже любку называют ночной фиалкой. Высушенные ятрышник и любка сохраняют свой аромат, их можно в таком виде держать в шкафу. Это отпугнет моль и придаст белью приятный запах.

Собирают клубни в конце лета, пока они еще не постарели. Химический состав и свойства ятрышника мало изучены, но в фармакопею это растение введено, и порошок из его клубней используют при отравлениях любой этиологии.

Ятрышник и любка хорошо помогают истощенным и пожилым людям.

Советуем выкопать клубни, очистить от корешков и кожуры, нанизать на нитку и на 3 минуты погрузить в кипяток для уничтожения запаха и горечи, а также для того, чтобы клубни не проросли во время хранения. Затем клубни высушить – они приобретают желтоватый цвет и некоторую стекловидность, или прозрачность. Перед употреблением растереть в порошок, развести сначала в 1/10 части холодной кипяченой воде, затем добавить 9 частей оставшейся кипящей воды (можно заменить кипящим молоком). Взбалтывать до получения густоватой жидкости, наподобие жидкой сметаны. 3-10 клубней на 180 мл воды или молока. Принимать по 1-3 столовые ложки 4-5 раз в день через 10 минут после еды.

Авиценна клубни любки двулистной и ятрышника мужского считал одним из самых действенных средств лечения импотенции: "ятрышник возбуждает похоть и способствует соитию, особенно если принимать с вином".

Корнеклубни любки двулистной – 2 столовые ложки, любое виноградное вино – 0,5 л. Настаивать 15 дней, ежедневно взбалтывать, процедить, отжать. Пить по одной столовой ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение двух месяцев.

Корнеклубни ятрышника, истолченные в порошок (одна столовая ложка), взбалтывать в стакане кипяченого молока. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день два месяца.

Еще интересное свойство этих растений: свежий сок клубней возбуждает половое чувство, а старые клубни его подавляют. Жрецы в Сирии очень успешно использовали эти свойства, обставляли лечение оккультной атрибутикой, под звуки мелодичной музыки, танцы красивых женщин.

В Персии ятрышник считали и до сих пор считают прежде всего питательным, а затем уже лечебным растением. Постоянно из него готовят утренний напиток, добавляют в супы, желе, тесто, овощные блюда.

Поговорка о том, что "через желудок лежит путь к сердцу мужчины", верна на все сто процентов. После необильного, но вкусно приготовленного обеда или ужина у мужчины обязательно появится чувство "секс-голода". От пищи сексуальные возможности человека зависят точно так же, как умственные и физические. По-настоящему голодному человеку не до любви, не велики на пустой желудок его сексуальные потребности. Увы, уставший от еды муж только и способен, что лениво просматривать, лежа на диване, газеты.

Совершить истинное таинство любви он в таком состоянии не способен. Это закон жизни. Как жаль, что мы мало или совсем не знаем этих жизненных законов, проверенных тысячелетиями.

Мы советуем своим пациенткам искать не знахарей и колдунов, а научиться вкусно готовить из тех продуктов, что любят их мужчины. Не стоит в "критические времена" в семейной жизни экспериментировать. Необходимо в блюда, привычные, любимые, к которым его приучила ваша свекровь, его матушка, добавлять сухие листья и цветы красного клевера, вербены, примулы, корень сельдерея, хрена, базилик, фенхель. Только не все вместе, не все разом. Понемногу. Постепенно. Избирательно. А в чай добавлять арнику, любисток, жасмин, примулу.

С древних времен женщина, "положившая глаз" на понравившегося мужчину, стремилась сделать так, чтобы он обратил внимание именно на нее, а женившись, не взглянул на другую, не ушел к более молодой и привлекательной. На какие только ухищрения не шли женщины, чтобы стать желаннее, сколько чар израсходовали, каких только зелий не подливали в бокалы единственного... А сколько "бодрящих" снадобий перепробовали мужчины в стремлении усилить свое мужское начало. Только бы любимая не ушла к другому и осталась верна.

Рекомендации для мужчин.

О самих способах усиления женской привлекательности и увеличения "мужской силы" в литературе говорится очень и очень мало. Это и неудивительно – рецепт "приворотного зелья" хранили как святыню, передавали по наследству. В тайне удалось сохранить много, только небольшая часть стала доступной всем.

В частности, китайские специалисты для увеличения "мужской силы" готовили смесь из 100 г кальмаров, 100 г свинины, 50 г чеснока, 100 г помидоров. Все кипятили в течение часа в 0,5 литра воды. Принимали один раз в день, курс лечения 13 дней. Если результат не радует, то повторить лечение еще дважды.

Вот рецепт блюда, которое можно приготовить из зелени и корня сельдерея. Корень очистить, порубить, затем отварить и протушить на сковороде в небольшом количестве масла, прибавив немного муки и воды.

Когда сельдерей будет готов, добавить куриный желток и, если есть, мускатный орех. Блюдо употреблять в горячем виде.

Восемь веков назад выпили Тристан и Изольда напиток любви. И лишь только осушили бокалы, как почувствовали – не могут оторвать взгляд друг от друга. Вот рецепт этого чудодейственного напитка: 100 г сока сельдерея, 50 г сока

груши или 25 г яблочного сока, либо ложку яблочного уксуса. Пить его необходимо только в ту пору, когда на землю опускаются сумерки. Как считают боги, это время определяет, что нам может подарить ночь. Следует поверить богам, сок сельдерея хорошо действует на весь организм, укрепляя его. Недаром греки называли это растение королем овощей.

Лук и куриные яйца издавна пользовались заслуженной славой и входили в состав любовных зелий. Плиний Старший писал: "Лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры". Афинский полководец Ификрат, женившись на дочери фракийского царя, получил в качестве свадебного подарка целую бочку лука.

Только упорное применение лука в качестве приворотного зелья заставило ученых заняться исследованиями "этих" свойств... Лук, оказывается, способствует гормональному равновесию в организме, омоложению. А если к луку добавить яйца, которые являются сильнейшими энергоносителями, то подобному "зелью" нет цены.

Один из древнейших советов гласил: "Чтобы получить мощный стимул для успеха в интимных отношениях, полезно каждый день натошак съесть один яичный желток или три дня подряд есть лук и яйца. И тогда вы сами будете поражены появившейся в вас силе и фантазии".

До наших дней дошел любопытный исторический факт: любвеобильный Генрих IV, король Франции, ежедневно выпивал рюмку коньяка, смешанного с куриным желтком.

Два тысячелетия назад римский комедиограф Теренций писал, что "без Бахуса Венера зябнет". Но он же предупредил – из-за лишнего глотка Эрот (бог любви) может отвернуться. Одна небольшая рюмка любимого виноградного вина может украсить вечер и подарить радость.

А вот состав одного из любовных напитков, "согласованного" с богом любви. Летом в сок из ягод красной смородины, земляники, крыжовника добавить по вкусу растворенный в воде сахар и немного коньяка (не более 50 г). Смесь поместить в банку. Закрывать марлей и оставить на две недели при комнатной температуре. После этого процедить, разлить по бутылкам и хранить в холодном месте. Перед любовным свиданием выпить рюмку, не больше.

Еще одно древнее эротическое снадобье: взять по 200 г сухих инжира, чернослива, изюма (все без косточек), ядра 12 грецких орехов. Все мелко порубить, перемешать, хранить в холодильнике. Каждый день принимать по две столовые ложки смеси, желательно во второй половине дня, запивая кефиром или кислым молоком.

Любовный напиток, который полезен более всего тем, кто утратил пыл молодости, сохранив все желания юности: для этого надо взять корень пиона, годится только тот корень, у которого в период цветения цветы имели аромат. Выкапывать корень надо во время цветения, чтобы не ошибиться тот ли корень взяли для приготовления напитка. Затем его вымыть в холодной воде, обсушить, мелко измельчить и вы-

сушить. Приготовить напиток: одну чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, добавить несколько лепестков красной розы (свежих или сухих – не имеет существенного значения). Делать это лучше в термосе. Пить по столовой ложке 3-4 раза в день, желательно во второй половине дня за 15 минут до приема пищи. Курс лечения две недели, столько же перерыв и потом все можно повторить. Приятные изменения наступают в последние месяцы осени октябрь-ноябрь и первый месяц зимы.

Издrevле народная медицина для повышения мужской сексуальности использовала все овощи, напоминающие своей формой мужской половой орган и яички: морковь, свеклу, лук, редьку, спаржу, сельдерей, абрикосы, персики, яблоки. С незапамятных времен русские и украинские знахари лечили половую слабость более чем доступными средствами: репой, сваренной в молоке, с морковным соком, в который прибавляли немного меда. Принимали это действенное средство по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Любовное зелье в Западной Украине готовилось так: пастернак полевой (травя) – столовая ложка, прокипятить 10 минут в пол-литре воды, настоять 2 часа и процедить. Принимать первую неделю по четверти стакана три раза в день за 30 минут до еды. Вторую неделю по 3/4 стакана три раза в день до еды. Курс лечения – два месяца, если улучшений не будет, то после десятидневного перерыва – повторить.

Старинный украинский любовный напиток, который го-

товили с вариациями во всех областях. Мята, зверобой, ромашка, цвет липы, листья малины, смородины смешать в равных пропорциях. Можно использовать как в свежем, так и в сухом виде. Полученную смесь трав хранить в сухом, темном месте.

Столовую ложку смеси залить крутым кипятком и настоять до теплого состояния. Процедить. Пить только свежеприготовленный напиток, повторно не подогревать. В напиток желательно добавлять по вкусу мед.

Рекомендации для женщин

Женщинам украинские знахари предлагают следующий "любовный" напиток.

"Геркулес", толокно (1 часть) залить 3-мя частями холодной воды на 2-3 часа. Жидкость процедить, а крупу пропустить через мясорубку. В полученный напиток добавить соль по вкусу, перемеленную крупу, зелень укропа, сельдерея – зимой. Летом и осенью – кусочки дыни, абрикосов, персиков.

Королева красоты роза может быть очень полезной женщинам. У кого во дворе цветут розовые кусты, советуем собрать росу с цветов и выпить ее.

Помолодеет не только душа, но и тело. А если рано утром собрать упавшие за ночь лепестки розы, запарить и соединить их с отваром шиповника, то долго будете молоды, желанны и сами полны желания. Темноволосым и кареглазым предпочтительно собирать светлые лепестки розы, а светло-волосым и светлоглазым – алые, яркие.

Прекрасная еда для осеннего вечера, от которого много ждешь, грибы подосиновики, но лечебными свойствами обладают только те, у которых шляпка еще не отошла от ножки. После тщательной обработки грибы протушить с большим количеством зелени петрушки, сельдерея. Результат от вкусного блюда будет приятным сюрпризом супругам.

Сторонникам натуральных овощных и фруктовых соков рекомендуем готовить себе приятные, полезные напитки.

Сок одного лимона растворить в стакане горячей воды без подслащивания. Пить несколько раз в день, желательно после 17 часов. Это зимний и весенний напиток.

Весной советуем приготовить напиток из сока моркови и сока шпината (в соотношении 2:1).

И еще будет весьма полезно, если женщина проследит за тем, чтобы все мужчины в доме от мала до велика, регулярно употребляли в пищу... семечки тыквы. Особенно ценятся семечки тем, что являются одним из лучших источников цинка. А цинк очень нужен мужчинам – со дня рождения и до старости (у подростков угри, себорея, жирная перхоть, у мужчин простатит, аденома предстательной железы, импотенция). Для лечения достаточно принимать 20 семечек утром, незадолго до завтрака, а если возможно, то употреблять их почаще.

Приворотное зелье для женщин: стакан сухого вина, чайная ложка измельченной смеси сухих листьев малины, смородины, душицы, мяты и ромашки. Массу смешать и поставить на водяную баню, прогрев до 40С, затем сутки настаивать. Процедить. Пить перед вечером любви.

Попробуйте для вечера любви "сексуальный картофель". Взять несколько очищенных картофелин. Приготовить смесь из листьев малины, крапивы, можжевельника, цветов липы, хвойных игл, мяты, душицы, ромашки, взятых

по 1 столовой ложке. Затем картофель залить литром кипящей подсоленной воды с 1 столовой ложкой смеси. Варить 5-7 минут при среднем кипении, после чего настаивать 15-20 минут. Картофель выложить на блюдо, сдобрив маслом.

Оставшуюся жидкость подать в виде напитка, предварительно процедив.

ПРИМЕЧАНИЯ

Настой.

– жидкая лекарственная форма. Приготавливают из мягких частей растений, а также из растений, которые содержат летучие вещества или вещества, разрушающиеся при длительном нагревании. Сырье заливают водой и готовят настой на водяной бане.

Чтобы приготовить, например, настой в соотношении 1:20, берут предварительно порезанные листья, цветы, стебли – 10 грамм. Кладут в эмалированную посуду, заливают стаканом кипятка, нагревают, накрыв крышкой, на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре 45 минут. Процеживают через двойной слой марли, отжимают.

Объем полученного раствора доводят кипяченой водой до первоначального.

Употреблять следует охлажденным. Исключения составляют растения с мочегонным и потогонным эффектом, которые пьют теплыми.

Сохранять в холодильнике можно 3-4 дня. Перед употреблением взбалтывать.

Настойка.

– представляет собой спиртовую, спиртово-водочную, спиртово-эфирную вытяжку фармакологически активных веществ из лекарственно-растительного сырья.

Существует несколько методов приготовления настойки: вымачивание; вытеснение; растворение экстрактов. В домашних условиях доступен только метод вымачивания. Для этого предварительно измельчают сырье, заливают 40-70% спиртом, плотно закрывают, ставят в темное место и настаивают, часто и энергично взбалтывают. Выдерживают при температуре 15-29С. Через 7-10 дней (а если настойку готовят из свежих растений, то через 14 дней: бывает и индивидуальный режим приготовления) вытяжку сливают, отжимают.

Количество полученной настойки доводят спиртом до необходимого объема.

Ставят в холодильник на 2-3 недели отстояться. После этого настойку фильтруют.

Сохраняют в хорошо закрытой посуде, желательно, темного стекла.

Напар.

– готовят, настаивая лекарственное сырье в термосе, залив его кипятком (настаивать на протяжении ночи, а утром процедить).

Сохранять в холодильнике не более 3-4 дней. Перед употреблением взбалтывать.

Отвар.

– готовят из твердых частей растения на водяной бане. Например, отвар в соотношении 1:20. Предварительно измельчить сырье (кору, корневище, корень, плоды, семена). Залить стаканом кипятка, накрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охладить до комнатной температуры, процедить через двойной слой марли, отжать. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до объема стакана. Отвары из растений, которые содержат дубильные вещества (кора дуба, крушина, ревень) процеживают сразу после окончания нагревания.

Пить отвары охлажденными, за исключением отваров с мочегонным и потогонным эффектом – их пьют теплыми или горячими.

Сохраняют отвары в холодильнике не более 3-4 дней. Перед употреблением нужно взбалтывать.

Экстракт.

– концентрированная вытяжка из растения, очищенная от балласта.

Достигается это с помощью растворителей (эстрагенов⁷) – водных, спиртово-водных, спиртовых, эфирных.

Бывают экстракты жидкие (готовят в соотношении 1:1 на этиловом спирте разной концентрации, наиболее часто на 70%); густые, где жидкости не более 25%; сухие – высушенная вытяжка в виде порошка или легкая губчатая масса, где влажность не более 5%.

Экстракты-концентраты – это исходный материал для приготовления настоя и отвара (готовят на 20-30% этиловом спирте в соотношении 1:1 или 1:2, в редких случаях 1:5 или 1:10).

⁷ Эстрагены – вещества, обладающие действием женских половых гормонов и близкие к ним по химической природе

Эликсир.

– представляет собой раствор экстракта или настойки с другими лекарственными веществами.

Мазь.

– мягкая, вязкой консистенции лечебная форма для внешнего применения, которая при нанесении на кожу или слизистую создает плотную пленку. Мазь состоит из лечебной части и базовой основы (жиры растительного или животного происхождения, жироподобные вещества). Количество лечебных веществ в мазях не должно превышать 25% массы мази. Мази обладают не только местным, но и общим действием на организм.

Эмульсия.

– это гетерогенная система, которая получается из двух несмешивающихся или ограниченно смешивающихся жидкостей, одна из которых содержится в виде мелких капель в другой дисперсной среде. Различают масляные и семечковые эмульсии (арахис, тыква, орех, миндаль, мак).

Масло.

Масло используют вазелиновое, миндальное, персиковое, а также рыбий жир. Используют самостоятельно или для введения в организм других лекарственных веществ на основе эмульсии.

Перечень растений, упомянутых в книге, применяемых для лечения различных заболеваний

Болеутоляющие

Анис Бузина Девясил Душица Заячья капуста Калина Калужница Клевер Кофе Лаванда Липа Любисток Маргаритка Мелисса Мята Пастушья сумка Первоцвет Петрушка Пижма Пион Подорожник Полынь Ромашка Сельдерей Сирень Сон-трава Терн Тимьян Тмин Укроп Хрен Щавель

Для лечения белей у женщин

Анис Болиголов Гиацинт Клевер Колокольчик Кувшинка Любисток Манжетка Пижма Ромашка Терн Тмин Чермуха

Для лечения бесплодия

Айва Вербa (ива) Гвоздика (пряность) Горичвет кукушкин Зверобой Лаванда Молочай Нарцисс Огурцы Подорожник Роза Спорыш Фикус Хризантема Шалфей Щавель

Для лечения венерических болезней

Анис Анютины глазки Белая лилия Белозер болотный Вяз
Гиацинт Ежевика Календула Кипрей (Иван-чай) Клевер Ко-
локольчики Кувшинка Лимон Лопух Лук Орех Осока Пор-
тулак Роза Рута Тмин Чеснок Ярута

Возбуждающие средства

Аир Анис Арника Астра Базилик Береза Вербена Дыня
Горчица Зверобой Кардамон Лаванда Лимонник Лук Ме-
лисса Можжевельник Морковь Мускат Мята Орех Роза Роз-
марин Рута Салат Сельдерей Терн Тмин Укроп Хрен Шел-
ковица Ятрышник

Витаминные

Береза Зверобой Земляника Клевер Крапива Липа Лук
Можжевельник Морковь Настурция Ноготки Орех Перво-
цвет Петрушка Подорожник Ревень Рябина Свекла Сель-
дерей Тыква Тысячелистник Укроп Фиалка трехцветная
Хмель Хрен Щавель

Противовоспалительные

Гиацинт Ива Кипрей (Иван-чай) Кувшинка Манжетка
Можжевельник Молочай Орех Папоротник Спорыш Терн
Фенхель Чеснок Черемуха Ярута

Для лечения импотенции

Аир Барвинок Болиголов Боярышник Вербена Гранат Ды-
ня Зверобой Калган Клен Копытняк Левзея Лимонник Лук
Любисток Можжевельник Настурция Облепиха Орех грец-
кий Петрушка Пион Подорожник Пажитник Подсолнечник
Полынь Розмарин Ромашка Рута Ряска Сирень Сон-трава
Тимьян Тыква Тюльпан Укроп Фенхель Шелковица Ярута
Ятрышник

**К этой группе растений близко стоят
те, которые помогают мужчинам
при «сбое» в интимной жизни**

Вербена Горчица Деревий Зверобой Морковь Подорож-
ник Роза Салат Укроп Фенхель Хрен Шиповник

Во время климакса

Аир Айва Береза Болиголов Грейпфрут Деревий Душица Ежевика Земляника Ива Калган Календула Калина Каштан Колокольчик Ландыш Левзея Лимонник Липа Любисток Манжетка Морковь Мята Настурция Подорожник Ревень Розмарин Рута Рябина Свекла Сельдерей Тыква Фенхель Хризантема Шелковица Щавель

Для лечения неврозов при климаксе

Береза Ежевика Калган Ландыш Левзея Шелковица Кровосстанавливающие Айва Апельсин Арника Астра Береза

Растения, которые полезно использовать при климактерических кровотечениях

Гвоздика (цветы) Грейпфрут Девясил Ежевика Зверобой Зем Ива Калган Калина Каштан Кислица Клевер Колокол Крапива Кувшинка Мандарин Манжетка Морковь Мята Пастушья сумка Ромашка Рябина Свекла

«Приворотные» средства

Арника Багульник Базилик Вербена Гвоздика (цветы) Гиацинт Горчица Девясил Жасмин Клевер Кукушкины слезы Лилия Любисток Манжетка Мелисса Морковь Огурцы Примула Салат Сельдерей Тыква Укроп Фенхель Хрен

Нормализующие менструальный цикл

Аир Гиацинт Девясил Душица Календула Клевер Копытник Кофе Крапива Кувшинка Лилия белая Лимон Липа Лук Мелисса Можжевельник Паслен Петрушка Пижма Пион Полынь Розмарин Ромашка Рута Хрен Чеснок Ярута

Облегчающие роды, снимающие токсикоз при беременности

Астра Зверобой Лаванда Лилия белая Лимон Манжетка Пион Полынь Роза Ромашка Сон-трава

Лактогенные (способствующие отделению молока)

Анис Базилик Василек Душица Тмин Орех грецкий Ле-

щина обыкновенная Укроп Обладающие abortивным действием Багульник Гиацинт Душица Лилия белая Папоротник Петрушка Сон-трава Фенхель

Предупреждающие выкидыши

Апельсин Гвоздика Девясил Деревий Земляника Пастушья сумка Полынь Орех грецкий Ромашка

Обладающие противоопухолевым действием

Аденомы Бузина Липа Ромашка Свекла Чеснок Мастопатия Болиголов Калина Петрушка Полынь Ромашка Свекла Фибромиомы Анис Бузина Липа Ольха Ромашка Свекла Тмин Чеснок Эрозия шейки матки Анис Календула Лук Облепиха Чеснок Чистотел

Выпадение (опущение) матки, влагалища

Гиацинт Кубышка Кувшинка Лимон Аденома простаты Анис Бузина Гиацинт Лещина обыкновенная Лук Роза Тмин

Способствующие лечению простатита

Бasilik Береза Болиголов Груша Лук Нарцисс Осина

Петрушка Шиповник

Обладающие свойствами фитогормонов

Бузина Вербена Гранат Липа Лещина обыкновенная Манжетка Молочай Орех Примула Хризантема Шалфей

Нормализующие половую активность и сексуальную деятельность

Анютины глазки Гиацинт Душица Дыня Ива Кориандр (кинза) Кувшинка Портулак Роза (лепестки) Огурцы (семена) Хмель Ятрышник Эротомания Душица Лимон Паслен Нимфомания Кубышка Фригидность Тимьян Хризантема Шалфей

Растения, расположенные по знакам Зодиака

Январь – Козерог

Дягиль, донник, маргаритка, малина, репешок, укроп, тмин, цикута, шалфей, ясень (цвет)

Февраль – Водолей

вишня, гранат, земляника, лимон, мак, репа, ревень

Март – Рыбы

бузина, зверобой, кардамон, кресс-салат, майоран, мята, мать-и-мачеха, пион, подорожник, розмарин, цикорий, шалфей

Апрель – Овен

барвинок, дуб, лилия, нарцисс, роза, ясень

Май – Телец

лилия водяная, лук, петрушка, ромашка, терновник, укроп, тмин, щавель

Июнь – Близнецы

бобы, зверобой, ива, капуста, огурцы, орешник, петрушка (семена), пион

Июль – Рак

базилик, василек, гелиотроп, лавр, лаванда, мята, подорожник, сельдерей, тимьян, шалфей

Август – Лев

анис, аир, бадьян, рожь, свекла, слива, тмин, цикорий, цикута, шиповник, шалфей, щавель, яблоня (плоды)

Сентябрь – Дева

вербена, липа, первоцвет, ромашка, рута

Октябрь – Весы

капуста, кизил, лук, нарцисс, рябина, репа, свекла, терновник, яблоня (дерево), ясьень (дерево)

Ноябрь – Скорпион

алоэ, береза, ива (листья), кресс-салат, лук, огурец, орех грецкий, папоротник, редька, рута, чеснок, шафран

Декабрь – Козерог

картофель, хрен, фасоль, анютины глазки



Астрологи говорят, что «звезды склоняют, но не обязывают». Следует обо всем «своем» знать как можно больше – выбирать легче, чем принимать что-то одно, как неизбежное.