



ТРАВЫ СПАСЕНИЯ

Н. Заботина

ПРИРОДНЫЙ
АСПИРИН

сердечные травы





ТРАВЫ СПАСЕНИЯ

Н. Заботина

**ПРИРОДНЫЙ
АСПИРИН**

сердечные травы



Санкт-Петербург
2006

ББК 53.59

3-12

Серия «Травы спасения»

Внимание!

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации требуют согласования

с лечащим врачом!

Заботина Н.

3-12 Природный аспирин: сердечные травы. —
СПб.: ООО «Ареал Принт», 2005. — 128 с. —
(Серия «Травы спасения»).

ISBN 5-91025-007-8

С аспирином знакомы все. Но не все знают, что эта таблетка помогает не только «от головы», простуды и похмелья. Аспирин — это одно из наиболее надежных и эффективных сердечно-сосудистых средств, способных предотвратить инфаркт и инсульт, затормозить развитие атеросклероза, болезни Альцгеймера и даже рака.

Однако в этой книге речь пойдет не о чудо-таблетке, а о целебных растениях, способных ее заменить, — о «природном аспирине». Таволга, ива, тополь, осина, фиалка, календула... Эти растения богаты природными салицилатами — предшественниками аспирина. Они эффективны, универсальны и более безопасны, чем искусственно синтезированные таблетки. Они — надежные помощники для уставшего сердца и закупоренных сосудов, для слабого иммунитета, больных суставов...

Это настоящие природные целители!

ISBN 5-91025-007-8

ББК 53.59

© ООО «Ареал Принт», 2005

© Н. Заботина, 2005

СОДЕРЖАНИЕ

От автора — читателям	6
Что такое природный аспирин?	10
Таволга	
Бабушка аспирина	18
Таволга и лабазник: близнецы-братья	21
Таволга вместо гепарина	24
Целебные рецепты	26
При сердечно-сосудистых заболеваниях	27
При простуде, гриппе, герпесе	29
При ревматизме	33
При мочеполовых заболеваниях	35
При заболеваниях желудка, кишечника, печени	37
При кожных болезнях	38
Ива	
Священное водное дерево	40
Дружное семейство: ива и ее родственники	45
Ива вместо анальгина	50

Целебные рецепты	53
При боли	54
При сердечно-сосудистых заболеваниях	55
При ревматизме, подагре	56
При варикозе	57
При заболеваниях ЖКТ	58
При заболеваниях кожи, в косметике	59
 Тополь	
Главный городской фильтр	61
Тополь лунный и солнечный	63
Тополь вместо прополиса	66
Целебные рецепты	67
При простуде	68
При ревматизме, подагре	69
 Осина	
Дерево очищения	70
Осина обыкновенная, или тополь дрожащий	72
Осина вместо транквилизаторов	73
Целебные рецепты	74
При простатите, аденоме	75
При ревматизме	77
При кожных заболеваниях	78
 Фиалка	
Цветок влюбленных и знахарей	80

СОДЕРЖАНИЕ

Фиалка трехцветная, или анютины глазки	82
Аверин чай и не только...	84
Целебные рецепты	85
При кожных заболеваниях	85
При заболеваниях дыхательных путей	88
При сердечно-сосудистых заболеваниях	90
При ревматизме, артрите, подагре	91
Календула	
Золото Богородицы	94
Календула, или ноготки	97
Универсальное лекарство	98
Целебные рецепты	100
При ревматизме, артритах	100
При сердечно-сосудистых заболеваниях	102
При заболеваниях дыхательных путей	103
Вместо заключения	
Чем траволечение отличается от фитотерапии	106
Приложения	113

ОТ АВТОРА — ЧИТАТЕЛЯМ

...И выпишет срочно рецепт для больного:
«Таблетки, микстура и теплое слово,
Компресс; полоскание и доброе слово,
Горчичники, банки и нежное слово, —
Ни капли холодного, острого, злого!»
Без доброго слова, без теплого слова,
Без нежного слова — не лечат больного!

Юнна Мориц

Прежде всего здравствуйте, дорогие мои читатели. То есть в самом буквальном смысле этого слова — будьте здоровы! Большое спасибо за ваши теплые добрые письма, за ваше внимание, доверие. Это очень приятно: чувствовать, что твоя работа приносит людям пользу, что ты хоть кому-то, хоть чем-то можешь помочь.

И сразу же хочу извиниться перед всеми читателями, кому не смогла ответить. Катастрофически не хватает времени! Впрочем, некоторые вопросы и прось-

бы повторяются во многих письмах, и я, пользуясь случаем, хочу сразу же на них ответить.

Частенько читатели просят, чтобы я выслала им лекарственные растения, о которых пишу в своих книгах, или лекарства из них, или хотя бы адрес, где можно купить целебные травы. Дорогие мои, но ведь самые эффективные травы — те, которые растут рядом с вами. Самое действенное лекарство — то, которое вы сделали своими руками!

В каждой своей книге я стараюсь писать о простых и знакомых растениях, которые вы можете найти и собрать сами или в крайнем случае купить в аптеке. В последнем случае вы, по крайней мере, можете быть уверены в том, что купили именно ту травку, которая вам нужна. Да и качество аптечного сырья достаточно высокое.

Но лучше, конечно, собирать лекарственные растения самому и там, где живешь. Ведь каждая травинка — существо не только живое, но и мыслящее. Именно поэтому в стародавние времена травники такое внимание уделяли сбору трав. В этом деле важны не только время и место, но и собственный настрой, помогающий наладить тонкую связь с растением. Для этого используются и специальные заговоры, и молитвы...

Обо всем этом я уже не раз писала в своих книгах, да и в этой обязательно расскажу о некоторых секретах сбора целебных трав. Впрочем, никаких особых тайн у меня нет. Все, о чем знаю сама, я рассказываю вам, мои дорогие друзья. И делаю это осознанно. Именно в этом я и вижу цель всех своих книг: рассказать о том, как человек сам может помочь себе, вернуть здоровье и сохранить его.

Знаете, как говорил об этом Сократ? «Если человек сам следит за своим здоровьем, трудно найти врача,

который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Совершенно согласна! Лучший врач — Природа. Лучший знахарь — глубинная мудрость нашего тела. Лучший экстракт — наша душа.

Некоторые читатели просят посоветовать, какое лекарство им лучше принимать. Помилуйте, но я ведь не врач, и назначать лечение, выписывать рецепты не могу. Тем более заочно — да на такое и никакой врач не решится. Ведь настоящий врач лечит не болезнь, а больного, поэтому о своем пациенте он должен знать все!

Другое дело, что существуют основные принципы, золотые правила здоровья, которые актуальны при любых заболеваниях. О них я пишу в каждой своей книге. Их я могу смело посоветовать любому больному: усиленную физическую активность, здоровое питание, регулярное очищение тела и души, хорошее настроение, веру и любовь. К этому рецепту осталось добавить доброе, теплое, нежное слово и, конечно, подходящий травяной сбор.

Вот о последнем как раз и пойдет речь в этой книге. После выхода в свет книги «Аспирин: очищает сосуды, бережет сердце» я получила много самых разных откликов и еще больше — вопросов. Причем чаще всего мои читатели спрашивают: можно ли заменить чудо-таблетку лекарственными растениями? Отвечаю: «Можно!»

Существуют растения, богатые природными салицилатами — некоторые из них были предшественниками аспирина. Они, конечно, не дают такого быстрого и яркого эффекта, зато действуют мягче и более безопасны, чем искусственно синтезированные таблетки. Они — надежные помощники для уставшего сердца и закупоренных сосудов, для слабого иммунитета,

ОТ АВТОРА – ЧИТАТЕЛЮ

больных суставов, воспаленного горла, раздраженного желудка, проблемной кожи... В общем, эти растения можно с полным правом назвать настоящим «природным аспирином»!



ЧТО ТАКОЕ ПРИРОДНЫЙ АСПИРИН?

В результате наших экспериментальных исследований установлено, что извлечения из надземной части лабазника вязолистного, листьев ивы корзиночной обладают выраженной противовоспалительной активностью и в этом отношении не уступают действию ацетилсалициловой кислоты и индометацина.

*Лаборатория фитофармакологии
НИИ фармакологии ТНЦ СО РАМН*

Что такое аспирин, знают все. Этой всемирно известной таблетке уже больше ста лет! Вообще-то обычно синтетические лекарства так долго не живут: им на смену приходят более современные, эффективные и безопасные средства. Но аспирин, или, говоря языком химии, ацетилсалициловая кислота, — уникальное исключение из этого правила. За сто лет он не только не устарел, но и открыл людям свои новые удивительные свойства.

Сначала аспирин принимали в больших дозах, в основном при поражениях суставов, особенно при ревматизме. Потом аспирин стал незаменимым обезболивающим средством и первым спасением при простуде и гриппе.

Затем обнаружили уникальное антитромботическое действие аспирина, и он стал одним из лучших лекарств для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Теперь аспирин принимают в малых дозах для снижения вязкости крови и предотвращения образования тромбов — это предупреждает развитие инфарктов и инсультов. Кстати, за все время «сердечной» истории аспирина лишь несколькими препаратами удалось выйти с ним на сходный уровень по эффективности и удобству в употреблении. Но аспирин до сих пор остается самым безопасным и доступным из них!

Наконец, ученые обнаружили, что аспирин обладает антиканцерогенными свойствами, способен эффективно подавлять золотистый стафилококк, открыли механизм снижения уровня сахара в крови при приеме аспирина и его уникальный профилактический эффект при болезни Альцгеймера. Впрочем, эти свойства аспирина открыты не так давно, исследования еще продолжаются, поэтому врачи пока не дают конкретных рекомендаций по приему аспирина для профилактики рака, сахарного диабета и болезни Альцгеймера.

Обо всех этих уникальных свойствах «простой» таблетки я подробно рассказывала в книге, посвященной аспирину. Так же как и о его побочных эффектах, противопоказаниях. По сравнению с другими препаратами подобного действия аспирин считается достаточно безопасным средством. Но это, конечно, при условии правильного приема, отсутствия противопоказа-

ний и аллергии. Я сама доверяю аспирину, но не могу не признать, что он, как и любой искусственно синтезированный препарат, все же менее безопасен, чем природные средства.

Поэтому-то и решила я написать книгу о лекарственных растениях, которые смогут заменить таблетку аспирина. Ведь и сам аспирин был синтезирован из лекарственных растений!

Еще в XIX веке, когда ученые начали искусственно синтезировать ацетилсалициловую кислоту, выяснилось, что родственные соединения — салицилаты — присутствуют во многих растениях. Особенно много салицилатов обнаружили в коре таволги, которая, кстати, и стала прародительницей самого аспирина, подарив ему привычное название. А-спирин: от латинского названия таволги — спирея (*Spiraea*).

Семейство ивовых — тоже отличный источник природных салицилатов. В честь ивы названа салициловая кислота (латинское название ивы — *Salix*). Содержатся салицилаты также в фиалке трехцветной (эту травку часто называют анютиными глазками), в календуле (ноготках), в листьях и ягодах малины, земляники. В малых количествах салицилаты присутствуют во многих ягодах, фруктах, овощах: в смородине, вишне, винограде, апельсинах, яблоках, сливах, абрикосах, персиках, огурцах, помидорах, сладком перце... И даже в кофе, какао-порошке и шоколаде!

Не так давно в Великобритании природные салицилаты обнаружили в воде. Случилось это совершенно случайно: Фермер Фил Линотт, который был практически разорен во время последней эпидемии ящура, заметил, что все здоровые лошади паслись на лугах рядом с незаметным ручейком.

ЧТО ТАКОЕ ПРИРОДНЫЙ АСПИРИН?

Причем, эти лошади не только здоровы, но и живут примерно вдвое дольше средней продолжительности лошадиного века.

Исследования показали, что в воде ручья содержится салицин. Благодаря ему источник и оказывает целебное воздействие — не только на животных, но и на людей. Линотт доказал это на собственном примере, испробовав действие воды на себе. Он стал регулярно пить целебную воду — и через четыре месяца полностью излечился от полипов.

Воодушевленный успехом, Фил Линотт решил бутылировать и продавать воду из источника. Назвал свою продукцию «Озерной ивовой водой» (Lake-land Willow Water) и организовал целое производство. Кстати сказать, полторалитровая бутылка целебной воды стоила больше фунта. Но местные жители охотно раскупали ее, считая лучшим средством при похмелье и простудах.

Сейчас производство приносит 38 миллионов фунтов стерлингов в год. Так что можно сказать, что природный аспирин сделал господина Линотта мультимиллионером!

Считается, что растения производят салициловую кислоту для самозащиты. Например, когда на яблоню нападают гусеницы или другие вредители, содержание салициловой кислоты в листьях и яблоках резко увеличивается. Она заставляет поврежденные и больные клетки растения отмирать, тем самым спасая здоровые листики и яблочки от заражения. Поэтому те овощи и фрукты, в которых салицилатов больше, лучше хранятся и меньше болеют.

Раньше люди ели много «живой» растительной пищи, богатой салицилатами. И получали достаточное

количество салициловой кислоты, защищавшей от многих и многих болезней. Теперь мало кто придерживается такой диеты, да и сами фрукты в условиях современного сельского хозяйства уже совсем не те, что раньше. Так что этого источника «природного аспирина» уже недостаточно.

Например, чтобы получить нужную дозу салициловой кислоты, надо съесть в день по меньшей мере пять сырых фруктов, причем выращенных без всякой химии на своем огороде. Согласитесь, мало кто из нас имеет возможность каждый день поглощать, допустим, килограмм яблок. А ведь речь идет только о профилактической дозе салицилатов. Для получения лечебного эффекта требуется еще большее количество салициловой кислоты!

Вот здесь на помощь и приходят лекарственные растения, содержащие большее количество салицилатов, чем овощи и фрукты. Прежде всего это ива и таволга, древние прародительницы современного аспирина. Растения, конечно, менее эффективны, чем аспирин, и принимать их не так удобно. Действуют они медленнее, зато мягче, к тому же противопоказаний и побочных эффектов у них почти нет. Что выбрать — это уже решать вам.

Как работает «природный аспирин»? Основные механизмы такие же, как и у таблетки. Во-первых, это комплексное противовоспалительное действие. «Аспириновые» растения блокируют развитие в организме любых процессов воспаления: снижают повышенную температуру, снимают боль и другие болезненные симптомы.

Причем противовоспалительное действие таких растений не уступает действию самого аспирина! Это подтвердили исследования Томского института фармако-

логии. В лаборатории фитотермакологии этого института исследовали противовоспалительные свойства настоя ивы и лабазника (таволги). И результаты исследований превзошли все ожидания!



Несмотря на широкое использование в клинической практике синтетических противовоспалительных средств, благодаря их безусловному терапевтическому эффекту, применение этих препаратов сопровождается рядом побочных эффектов и противопоказаний.

Вместе с тем имеющиеся в народной медицине сведения о противовоспалительном действии лекарственных растений, в частности лабазника вязолистного, ивы корзиночной, в сочетании с их низкой токсичностью, возможностью использования длительными курсами и способностью комплексного воздействия на ряд важных физиологических функций организма показывают перспективность поиска, разработки и дальнейшего клинического применения данных фитопрепаратов...

Противовоспалительные эффекты растительных препаратов по своей эффективности не уступали, а в некоторых случаях и превосходили действие синтетических противовоспалительных средств — ацетилсалициловой кислоты и индометацина.

*С. Г. Аксиненко, А. В. Горбачева,
К. Л. Зеленская, Ю. В. Нестерова
(лаборатория фитотермакологии
НИИ фармакологии ТНЦ СО РАМН)*

Еще одно очень важное действие «природного аспирина» — антитромботическое. Природные салицилаты действуют примерно так же, как и низкие дозы аспирина. Большим преимуществом растений в этом

случае является их мягкое воздействие и отсутствие побочных эффектов. Это очень важно, особенно при длительном применении. А профилактика сердечно-сосудистых заболеваний — дело весьма длительное.

Кроме «аспириновых» растений сходным противосвертывающим действием обладают целебные травы, содержащие кумарины. Природные кумарины — очень активные антитромботические вещества, но не такие безопасные, как салицилаты. Кумарин угнетает центральную нервную систему, что делает его ядовитым в больших дозах.

Типичный представитель природных кумаринов — донник лекарственный. Народная медицина давно подметила его уникальное «разжижающее» действие на кровь. Как, впрочем, и побочные эффекты при передозировке или долгом приеме. Головная боль, головокружение, рвота — вот типичные симптомы отравления донником. Так что принимать его можно только после консультации с опытным врачом-фитотерапевтом, с большой осторожностью!

В общем, природные салицилаты почти всегда оказываются предпочтительней кумаринов. Но есть одно исключение из этого правила — аллергия на аспирин. Сразу скажу, что людям, у которых аллергия на ацетилсалициловую кислоту, заменять таблетки травами нужно очень осторожно. Дело в том, что салицилаты, даже природного происхождения, тоже могут вызывать аллергию.

Ирина Алексеевна — частый гость в нашей аптеке. Иммунитет у нее ослаблен, здоровье слабое, да и возраст дает о себе знать. Ирина Алексеевна часто простужается, но аспирин никогда не покупает — аллергия. Спасается в основном народ-

ными средствами да травами. Но вот, жалуется, в последнее время даже они не помогают: становится только хуже, приходится принимать таблетки.

Интересуюсь: а какими средствами Ирина Алексеевна лечится? Оказывается, главное лекарство — чай с малиной. Всем знакомым отлично помогает это средство, а ей почему-то — нет.

Теперь все понятно! Малина — это ведь богатейший источник природных салицилатов. А раз на аспирин аллергия, значит, не исключено, и на малину — тоже. Вот почему из-за малинового чая состояние Ирины Алексеевны только ухудшается. Значит, малина, как, возможно, и другие содержащие салицилаты растения, ей противопоказаны.

Но все это установить точно можно только, обратившись к аллергологу. Врач поможет выяснить, на какие еще продукты организм может дать аллергические реакции, и, конечно, разработает схему лечения.

Если вы плохо переносите аспирин, принимать «аспириновые» травы нужно очень осторожно и только под контролем врача. То же самое касается ягод, фруктов и овощей, содержащих салицилаты. Будьте внимательны к своему самочувствию, особенно в первую неделю приема. При первых признаках аллергии сразу же прекращайте прием настоев!

Пожалуй, теперь, когда все необходимые предостережения сделаны, можно переходить к самим «аспириновым» растениям. И первым, конечно, по праву будет таволга, подарившая жизнь самому аспирину.

ТАВОЛГА

Показана способность таволги разжижать кровь, очищать кровеносные сосуды и активизировать мозговое кровообращение и таким образом улучшать умственную деятельность и память. Причем по этим показателям она в несколько раз превосходит иноземную и дорогостоящую гинкго билобу.

М. А. Монахова, к. б. н., доцент МГУ

Бабушка аспирина

Красивая легенда создания аспирина гласит, что немецкий химик Феликс Хоффманн сделал свое великое открытие, пытаясь помочь отцу, страдавшему хроническим ревматизмом. Для облегчения мучительных болей врачи прописали ему салицилат натрия. Это лекарство было предшественником аспирина, оно, как и аспирин, помогало при ревматических болях, но отличалось серьезными побочными эффектами. Например, у Хоффманна-старшего после каждого приема этого средства начиналась рвота.

Вот так Хоффманн-младший начал работать над тем, чтобы улучшить лекарство, сделать его лучше переносимым. Для своих опытов он использовал не кору ивы, как его предшественники, а кору таволги, также богатую природными салицилатами. Что оказало решающую роль — магические свойства таволги или любовь к отцу — неизвестно, но в результате Феликс Хоффманн синтезировал ацетилсалициловую кислоту! В честь таволги (латинское название — *Spiraea*) новое лекарство и назвали аспирином. После всех необходимых исследований это лекарство было запатентовано, и 1 февраля 1899 года стал днем рождения аспирина.

Магические свойства таволги я упомянула не случайно: это растение имеет весьма богатую историю. У многих народов в древности был настоящий культ таволги: в угро-финских племенах, у татар, калмыков, алтайцев, казахов, узбеков, тувинцев...

Таволга считалась непременно атрибутом шаманских обрядов, она была оберегом и проводником в мир иной. Из таволги делали ручки нагаек, чтобы войны наполнялись силой, а враги обращались в бегство. Палочки из таволги клали в кровать, чтобы защититься от темных ночных сил. Символические таволжаные посохи клали в руку усопшему, чтобы он легко и без помех перешел из одного мира в другой.

Древние кочевники знали, что там, где растет таволга, можно найти и воду. Поэтому для них таволга была настоящим маяком в степи, сигналом близкого привала и долгожданного отдыха. На привале утомленные всадники заваривали себе чай из душистых цветков, почек, листочков или молодых стеблей таволги. Такой чай придавал бодрости, вызывал прилив сил, а кроме того был отличной профилактикой мно-

жества заболеваний. Ведь таволга, благодаря содержащимся в ней салицилатам, — сильнейшее антибактериальное и противовоспалительное средство.

Таволгу любят лошади, для них это замечательное лекарство. До сих пор кочевники в Монголии лечат своих копей, прикладывая распаренную траву к воспаленным копытам. А в XVII веке таволга попала в записки Якова Рейтенфельса «Сказания светлейшему герцогу тосканскому Козьме Третьему о Московии». Почтенный путешественник писал, что таволга «обнаруживает свойство способствовать мочеиспусканию у лошадей, вследствие чего казаки, татары и русские обыкновенно привязывают ременные плети к палкам из этого дерева».

Впрочем, на Руси таволгу использовали намного шире. Недаром и называли ее еще сорокоприточником, то есть помогающим от сорока недугов. Таволгу частенько добавляли в сбитни, заваривали напары и травяные зелья, используя ее уникальные противовоспалительные свойства.

Ценили таволгу и в Европе, особенно в качестве противохорадочного средства. Английский травник Джон Герард в своем сборнике о лекарственных растениях (1597 год) писал: «...если выпить отвар цветков в вине, исчезнут приступы четырехдневной малярии...».

В XVIII веке таволга привлекла внимание ботаников как декоративное растение. Причем первыми обратили внимание на нее наши русские ботаники! Например, в 1718 году таволга была использована для оформления дорожек в Летнем саду, организованном по приказу Петра I. Великий Карл Линней, очарованный красотой белых цветов таволги, рекомендовал это растение для украшения европейских городов. По просьбе Лин-

нея русский ботаник Карамышев собрал семена таволги, которые дали начало зеленым шведским изгородям.

Таволга и лабазник: близнецы-братья

Рассказывая о таволге, нужно обязательно упомянуть о ботанической путанице, связанной с этим растением. Дело в том, что раньше таволгами называли огромное количество родственных видов: и травянистые многолетники, и кустарники. Не так давно ученые отделили от рода спирея (*Spiraea*) род лабазник (*Filipendula*). И до сих пор эти два рода очень часто смешивают.

Спиреи и лабазники относятся к одному семейству розовых, обладают сходными свойствами, только лабазники — это многолетняя трава, а спиреи — кустарники. Чтобы внести побольше ясности в этот запутанный вопрос, давайте рассмотрим каждый из них по-внимательней.

Таволга (*Spiraea*) — это в основном кустарниковые растения. Видов таволг много, они отличаются самыми разнообразными формами листьев, что видно даже в названиях: таволга вязолистная, иволистная, березоволистная...

У нас в России самый распространенный и изученный вид — таволга вязолистная (*Spiraea ulmaria*). Это достаточно популярное растение в фитотерапии и особенно в народной медицине. В народе таволгу называют медуничником или медовником (за характерный запах цветков), белоголовником, мокрым малинником, ивановым донником... Французы и англичане зовут ее царицей лугов, поляки — вязовником болотным, украинцы — гадючником, белорусы — ветровником.

Таволга вязолистная очень любит воду, поэтому и селится по берегам рек или озер, на болотцах, на сырых лугах. Там, где растет таволга, обязательно есть и вода, поэтому рядом можно смело копать колодец: вода будет рядом.

Таволга вязолистная — это невысокий кустик (до полутора метров в высоту) с красноватыми стеблями и тонкими резными листьями, гладкими сверху и мягкими, беловойлочным снизу. Они напоминают листья малины или вяза — отсюда и название. Если потереть листики в руке, они издадут приятный запах свежего огурца.

У таволги маленькие душистые цветочки с чуть горьковатым медовым запахом (таволгу из-за этого и прозвали медуницей), белые или светло-кремовые, собраны в крупные махровые соцветия-метелочки. Зацветает таволга с середины июня и цветет до конца лета. Все это время она источает несравненное благоухание, привлекающее множество пчел. Кстати, опытные пчеловоды натирают душистой таволгой внутренние стенки ульев, чтобы пчелы носили больше меда.

Научное название лабазника — *Filipendula* — трактуют по-разному. Кто-то считает, что оно произошло от сочетания двух греческих слов (филос — любовь и иппос — лошадь). Другие уверены, что название составлено из двух латинских слов (*filum* — нить и *pendulus* — висячий; то есть «висячий на нитевидных корнях»).

Лабазники — это многолетние травянистые растения. Таволгу вязолистную, кстати, тоже частенько относят к лабазникам. Поэтому под названием лабазник вязолистный (*Filipendula ulmaria*) скрывается наша старая знакомая — таволга. Впрочем, дело ведь не в названии!

Еще один распространенный вид — лабазник шестилепестной (*Filipendula hexapetala*). В народе его называют еще балабаном, бархатками полевыми, камнеломом, медовыми орешками, огурешником. Лабазник шестилепестной используют в народной медицине наравне с таволгой вязолистной. От таволги он отличается меньшими размерами (до метра высотой), более мелкими перисто-надрезанными листочками (сверху голые, снизу по жилкам слегка волосистые) и клубнями на корнях. Цветки белые или бледно-розовые, собраны в метелки 3–10 см длиной.

Растет лабазник шестилепестной и в европейской части России, и в Сибири, и на Украине, и в Беларуси, и на Кавказе, и в Казахстане. Любит лесные полянки, опушки, заболоченные луга, берега рек и озер.

С лечебной целью и у таволги, и у лабазника используют стебли, листья и цветки, иногда корневища с корнями. Но чаще всего собирают цветки или цветущие побеги с листьями.

Таволгу собирать лучше всего в начале цветения. Если брать только цветы, лучше это делать в несколько приемов (цветки в соцветиях распускаются не сразу и быстро отцветают). Можно срезать верхние цветущие побеги, когда цветки полностью распустятся. Кстати, чтобы опадающие цветки не пропали зря, советую на земле под кустиком расстелить бумагу (на полиэтиленовых пакетах, чтобы не промокла) или кусок полотна.

Сушить обычным образом — в тени, при сквознячке. Цветочки рассыпать тонким слоем на чистой бумаге или ткани, стебли можно связать в пучки и подвесить. Хранить листья и цветки можно не дольше года, лучше всего в закрытых стеклянных банках или в плотных бумажных пакетах.

Таволга вместо гепарина

В последнее время таволга стала все больше интересовать фармакологов. Особенно после того, как из цветков таволги удалось выделить очень активное гепариноподобное вещество, препятствующее образованию тромбов. Это вещество обладает антикоагулянтными и фибринолитическими свойствами, сравнимыми с комплексами гепарина животного происхождения!

Кроме того, таволга содержит множество других ценных биологически активных веществ. Больше всего целебных веществ накапливается в цветках. Здесь и аскорбиновая кислота (витамин С), и каротин (провитамин А), и биофлавоноиды («витамин» Р, обладающий сосудотонизирующими свойствами), и полиненасыщенные жирные кислоты («витамин» F, нормализующий жировой обмен и защищающий сосуды), и фитонциды (летучие органические вещества с мощным антимикробным действием), и вяжущие дубильные вещества... Последние, кстати, при окислении превращаются в кроваво-красные флавофены — именно из-за них ветка таволги краснеет, если очистить ее от коры.

Помимо всего этого, таволга богата салициловой кислотой и ее производными. По содержанию важнейшего из них (метилово-салицилового эфирного масла) первенство держат корешки таволги. Они могут даже с успехом заменить многие медицинские препараты, содержащие метилсалицилат: салимент, капсин, бомбенге, бальзам санигас. Все это названия метилсалицилата, выпускаемого в виде масла, мази, а также в жидком виде для растираний мышц и суставов, пораженных ревматизмом.

Богатейший состав таволги объясняет ее разностороннее целебное действие. Она эффективно разжижа-

ет кровь, снижает давление, способствует рассасыванию тромбов в сосудах. А значит, помогает при гипертонии и атеросклерозе.

Препараты из цветков таволги обладают мощными противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Поэтому таволга — одно из лучших профилактических и лечебных средств при простудах, гриппе, герпесе, конъюнктивите... Используется также в качестве противоревматического средства. Например, в гомеопатии на основе корней с корневищами готовят лекарства от подагры, ревматизма.

Настой и отвары цветков и листьев таволги способствуют регенерации кожи и слизистой: **быстрейшему** заживлению язв, ран, ожогов. Таволгу используют при лечении хронических язв желудка и кишечника, а также для снижения риска их образования (например, при воздействии лекарственных препаратов).

Таволга оказывает противосудорожный эффект и общее тонизирующее действие на мускулатуру. Поэтому таволжанный чай издавна ценится как бодрящее и придающее сил средство. В народной медицине таволга используется еще как мочегонное средство, при геморрое, поносе.

Последние эксперименты, проведенные в петербургском НИИ онкологии, показали, что отвар цветков таволги проявляет противодиабетическую и антиканцерогенную активность; то есть тормозит развитие сахарного диабета и злокачественных опухолей. Кроме того, таволга препятствует развитию предраковых изменений, она эффективна при лечении таких предраковых заболеваний, как аденома предстательной железы и дисплазия шейки матки. Последнее особенно ценно, ведь эффективных средств для консервативного лечения дисплазии пока практически нет.



При применении мази из цветков лабазника у 70% больных сразу после лечения и у 62% больных в отдаленные сроки после лечения отмечен положительный эффект, причем соответственно у 55% и 48% имеет место полное излечение дисплазии. Ни у одной полностью излеченной пациентки рецидивов в дальнейшем не наблюдали. Дисплазии легкой и средней степени легче поддавалась лечению такой мазью, однако отмечены положительные эффекты даже при лечении дисплазии тяжелой степени.

И, конечно, стоит особо отметить высокую безопасность препаратов таволги. Они почти никогда не вызывают аллергии (кроме случаев повышенной чувствительности к салицилатам) и нетоксичны практически при любых дозах и способах применения!

Неудивительно, что такое универсальное и безопасное природное лекарство, как таволга, завоевывает все большую и большую популярность. В народной медицине она применяется уже очень давно, а вот фитотерапевтика словно бы открывает ее заново, обнаруживая все новые и новые целебные свойства таволги. Исследования этого удивительного растения продолжаются, так что не исключено, что в скором времени с таволгой будут связаны новые сенсационные открытия.

Целебные рецепты

«Лично» познакомиться с таволгой мне довелось не так давно. Но за это время я уже успела оценить ее по достоинству. Сперва я использовала таволгу в основном

и противовирусное средство. Могу с уверенностью сказать: лучшее профилактическое средство против простуды, гриппа и даже герпеса найти сложно. Особенно если сочетать таволгу с шиповником. Да и как средство первой помощи при начинающейся простуде таволга очень хороша. В этом случае рекомендую заваривать ее вместе с малиной и пить на ночь с медом.

В последнее время меня очень заинтересовали антитромботические и гипотензивные свойства таволги. Недавние исследования, проводившиеся в разных институтах и лабораториях, подтвердили, что таволга может использоваться в комплексной терапии атеросклероза и гипертонии. Я решила провести собственный эксперимент (как всегда, на себе самой) и проверить эффективность таволги в сочетании с боярышником, моим излюбленным сердечным средством. Первые результаты уже получены — и, надо сказать, они весьма обнадеживают!

При сердечно-сосудистых заболеваниях

Использование таволги при нарушениях кровообращения в последнее время становится уже чуть ли не главной областью ее применения. Таволга разжижает кровь, снижает капиллярную проницаемость, очищает кровеносные сосуды, активизирует кровообращение, в том числе мозговое. Поэтому применение таволги может быть очень эффективным при энцефалопатиях: исследования в этом направлении ведутся в Институте мозга человека Российской академии наук.

Кроме того, таволга оказывает успокаивающее и противосудорожное действие на центральную нервную систему. Дает выраженный противодиабетический эф-

фekt. Все это очень важно при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, особенно гипертонии и атеросклероза.

Самый простой и универсальный «сердечный» рецепт — это, конечно, чай из цветков таволги. 1 столовую ложку цветков залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать не менее 8 часов. Принимать по трети стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Можно ускорить приготовление настоя, заливая цветки горячей водой, но только не крутым кипятком: цветки таволги не любят кипячения (в кипящей воде многие их целебные свойства теряются).

Отвар из корня таволги в народной медицине считается очень эффективным противосудорожным средством. 1 чайную ложку измельченного корня залить 2 стаканами горячей воды, полчаса настаивать на водяной бане, процедить (еще горячим). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

А настоек травы таволги (молодых побегов с листиками и цветками) используют как отличное седативное средство, превосходящее даже валериану. 2 столовые ложки измельченной сухой травы залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды.

Я сама принимаю настой цветков таволги и боярышника. Смешиваю их в равной пропорции и завариваю как чай: 1 чайную ложку на полстакана горячей воды. Пью по чашечке душистого чая утром и вечером, с медом или вареньем. В этом сборе таволга и боярышник взаимно усиливают действие друг друга. Поэтому давление такой чай нормализует еще эффективнее, чем простой боярышниковый чай. А кроме того, я заметила, что утром этот сбор тонизирует, а вечером — успо-

Впрочем, этот рецепт, как я уже говорила, я пока только овробую. Чтобы подтвердить его эффективность — и для профилактики, и для лечения — нужно принимать его регулярно и длительно: не меньше месяца и обязательно ежедневно. Впрочем, как боярышник, так и таволга — растения достаточно безопасные, так что вы тоже можете попробовать этот сбор.

Из сложных многокомпонентных сердечных сборов мне понравился рецепт с таволгой и ивой.

Цветки таволги вязолистной	3 части
Трава володушки золотистой	3 части
Трава медуницы	
лекарственной	2 части
Трава зверобоя	2 части
Трава спорыша	2 части
Кора ивы белой	1 часть

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе не менее 6 часов, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Сбор эффективен при пороке сердца.

При простуде, гриппе, герпесе

Противовирусные и противовоспалительные свойства таволги в последнее время тоже становятся объектом серьезных исследований. В Институте мозга человека при изучении антитромботического действия таволги попутно было выяснено, что ее препараты эффективны при любых воспалительных заболеваниях: ОРЗ, бронхите, пневмонии, отите, ангине, цистите, пиелонефрите, ревматизме, артрите...

Но самые интересные данные были получены в Институте натуропатии, где противовирусные свойства таволги использовали при лечении гриппа и герпеса. Исследования показали, что прием настоек таволги

при первых же симптомах заболевания (и регулярно — в течение нескольких следующих дней) позволяет оборвать грипп за сутки, губной герпес — за 2 суток, а опоясывающий лишай — за неделю.

Я тоже пробовала бороться с помощью таволги с гриппом и герпесом. Грипп мы с таволгой победили с легкостью, а вот с герпесом пришлось повозиться.

Еще несколько лет назад «простуда» на губах появлялась у меня регулярно, почти по календарю — обычно в конце октября и в начале марта, а еще иногда после новогодних праздников. Пару раз я сталкивалась и с таким неприятным явлением, как опоясывающий лишай: тогда высыпания оккупировали спину и поясницу.

Раньше герпесные пузырьки я смазывала зеленкой. Потом появился ацикловир и другие препараты. Они помогли временно «задавить» вирус герпеса, но кардинально эту проблему не решали. Ведь после перенесенной инфекции вирус герпеса остается в организме на всю жизнь и из-за стрессов, нездорового образа жизни, переохлаждения может проявиться вновь. До поры до времени он остается в «подполье», но стоит только иммунитету ослабнуть — герпес вновь поднимает голову.

Тогда я решила, что нужно решать эту проблему одновременно с двух сторон: не только с вирусом бороться, но и иммунитет укреплять. Как раз в это время я и познакомилась с таволгой. Стала искать сведения о ней и наткнулась на замечательные рецепты травяных сборов с таволгой, обладающие антивирусными, бактерицидными, укрепляющими и иммуномоделирующими свойствами.

Эти противовирусные чаи использовались как раз для профилактики и лечения герпеса.

Уже третий год пошел, как я стала проводить противовирусные курсы для себя и своих близких. Завариваю травяные чаи, иногда просто таволгу с шиповником — и ни разу за это время не болела ни гриппом, ни герпесом!

Самое простое противовирусное и противовоспалительное лекарство из таволги — это настой травы с цветками. 2 столовые ложки измельченной сухой травы залить 2 стаканами теплой кипяченой воды (около 40 градусов), настаивать не менее 2–3 часов в закрытой посуде, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день при ОРЗ, гриппе, ангине.

Для профилактики простудных и вирусных заболеваний я использую настой таволги с шиповником. На литровый термос беру 3 столовые ложки измельченной травы таволги и 4 столовые ложки дробленых плодов шиповника, настаиваю ночь. При регулярном употреблении этот настой предупреждает грипп лучше ремантадина — известного иммуностимулятора, который врачи рекомендуют принимать во время эпидемии гриппа.

При герпесе рекомендуют спиртовую настойку цветов таволги и календулы. 1 столовую ложку цветков таволги и 1 чайную ложку цветков календулы залить стаканом водки (спирт нужно разбавить в соответствующей пропорции). Настаивать час на водяной бане (температура воды — не выше 70–80 градусов!), затем еще 3–4 дня в плотно закрытой стеклянной емкости, в темном месте. Принимать в течение 2 недель по 3 раза в день перед едой: первую неделю по чайной ложке настойки (обязательно разбавлять водой!), вторую не-

делю — по половине чайной ложки. Этой же настойкой нужно три раза в день смазывать пораженные герпесом участки кожи (но не слизистой!) — до отпадения корочек.

Для лечения герпеса, гриппа и простуд у детей таволгу с календулой нужно готовить по другому рецепту. 2 столовые ложки цветков таволги залить стаканом теплой воды, добавить 25 г настойки календулы (это половина обычного аптечного пузырька), настаивать полчаса на водяной бане (температура воды — не выше 70–80 градусов!), затем еще 3–4 дня в плотно закрытой стеклянной емкости, в темном месте. Принимать, обязательно разбавляя водой, по 30–40 капель 3 раза в день (общий курс — 3 дня).

При гриппе и простуде у детей очень хорош также более сложный сбор лекарственных растений с таволгой.

Цветки таволги	1 часть
Цветки ромашки	1 часть
Липовый цвет	2 части

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать час в термосе, процедить. Пить как чай, можно с медом или вареньем, по половине стакана 3–4 раза в день.

Взрослым рекомендую попробовать рецепты антивирусного чая. Эти сборы достаточно сложные, многокомпонентные, зато эффективные.

Цветки таволги вязолистной	8 частей
Плоды шиповника	8 частей
Лист черники	8 частей
Лист черной смородины	8 частей
Трава душицы	6 частей
Трава череды	4 части
.....	4 части

ТАВОЛГА

Лист малины	4 части
Лист земляники	4 части
Плоды боярышника	4 части
Листья шалфея	2 части
Цветки ромашки аптечной	1 часть

Одну чайную ложку мелко измельченного сбора и 2 чайные ложки зеленого или черного байхового чая (зеленый чай лучше добавлять при повышенном артериальном давлении, черный — при нормальном и пониженном давлении) залить 0,5 л кипятка, настаивать 10–15 минут. Пить чай теплым, по 2–3 стакана в день за полчаса до еды или через час после еды. Можно добавить мед или варенье — по вкусу.

Цветки таволги	3 части
Трава душицы	3 части
Лист малины	2 части
Лист мяты перечной	2 части
Лист шалфея	2 части
Цветки ромашки	2 части
Лист черники	2 части
Плоды шиповника	2 части
Лист мать-и-мачехи	4 части
Трава зверобоя	5 частей
Корень валерианы	1 часть

Пять столовых ложек измельченного сбора и 2 чайные ложки черного байхового чая залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа в термосе. Пить в течение дня вместо чая. Лечебный курс — несколько дней, до снижения температуры. Затем еще 7–10 дней нужно пить чай в профилактических целях, но уже заваривать его из расчета 2 столовые ложки сбора на 1 л воды.

При ревматизме

В народной медицине таволга давно уже ценится как проверенное средство от ревматизма и подагры. И научная мелипина только подтверждает ее эффективность!

делю — по половине чайной ложки. Этой же настойкой нужно три раза в день смазывать пораженные герпесом участки кожи (но не слизистой!) — до отпадения корочек.

Для лечения герпеса, гриппа и простуд у детей таволгу с календулой нужно готовить по другому рецепту. 2 столовые ложки цветков таволги залить стаканом теплой воды, добавить 25 г настойки календулы (это половина обычного аптечного пузырька), настаивать полчаса на водяной бане (температура воды — не выше 70–80 градусов!), затем еще 3–4 дня в плотно закрытой стеклянной емкости, в темном месте. Принимать, обязательно разбавляя водой, по 30–40 капель 3 раза в день (общий курс — 3 дня).

При гриппе и простуде у детей очень хорош также более сложный сбор лекарственных растений с таволгой.

Цветки таволги	1 часть
Цветки ромашки	1 часть
Липовый цвет	2 части

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать час в термосе, процедить. Пить как чай, можно с медом или вареньем, по половине стакана 3–4 раза в день.

Взрослым рекомендую попробовать рецепты анти-вирусного чая. Эти сборы достаточно сложные, многокомпонентные, зато эффективные.

Цветки таволги вязолистной	8 частей
Плоды шиповника	8 частей
Лист черники	8 частей
Лист черной смородины	8 частей
Трава душицы	6 частей
Трава череды	4 части
Цветки календулы	4 части

ТАВОЛГА

Лист малины	4 части
Лист земляники	4 части
Плоды боярышника	4 части
Листья шалфея	2 части
Цветки ромашки аптечной	1 часть

Одну чайную ложку мелко измельченного сбора и 2 чайные ложки зеленого или черного байхового чая (зеленый чай лучше добавлять при повышенном артериальном давлении, черный — при нормальном и пониженном давлении) залить 0,5 л кипятка, настаивать 10–15 минут. Пить чай теплым, по 2–3 стакана в день за полчаса до еды или через час после еды. Можно добавить мед или варенье — по вкусу.

Цветки таволги	3 части
Трава душицы	3 части
Лист малины	2 части
Лист мяты перечной	2 части
Лист шалфея	2 части
Цветки ромашки	2 части
Лист черники	2 части
Плоды шиповника	2 части
Лист мать-и-мачехи	4 части
Трава зверобоя	5 частей
Корень валерианы	1 часть

Пять столовых ложек измельченного сбора и 2 чайные ложки черного байхового чая залить 1 л кипятка, настаивать 2 часа в термосе. Пить в течение дня вместо чая. Лечебный курс — несколько дней, до снижения температуры. Затем еще 7–10 дней нужно пить чай в профилактических целях, но уже заваривать его из расчета 2 столовые ложки сбора на 1 л воды.

При ревматизме

В народной медицине таволга давно уже ценится как проверенное средство от ревматизма и подагры. И научная медицина только подтверждает ее эффективность!

Вы помните, я уже говорила о том, что таволга (в основном корень) содержит метилово-салициловое эфирное масло, с успехом заменяющее медицинский препарат метилсалицилат. Его применяют для растирания мышц и суставов при ревматизме. Салимент, капсин, бомбенге, бальзам санитас — за этими названиями скрывается все тот же метилсалицилат, только выпускаемый в разных видах (в виде масла, мази, в жидком виде).

Гомеопатия тоже взяла таволгу на вооружение. Из свежих корневищ готовят гомеопатический препарат *Spiraea ulmaria*, хорошее средство от хронического и острого суставного ревматизма, ишиаса. При лечении ревматизма обычно используют настойку (принимают по 5–15 капель несколько раз в день).

В фитотерапии для лечения подагры, ревматизма используют мази и настои из таволги. Знатоки утверждают, что эффективнее всего действует одновременное применение настоя и мази.

Чтобы приготовить лечебную мазь, нужно сперва размолоть высушенный корень таволги в порошок. Затем этот порошок нужно смешать либо со сливочным маслом (часть порошка на пять частей масла), либо с вазелином (часть порошка на две части вазелина).

Настои готовят из цветков таволги вязолистной. 2 чайные ложки измельченных сухих цветков залить 2 стаканами горячей воды (но не крутого кипятка!), настаивать 3 часа в термосе, процедить. Пить как чай: по 1 чашке 2 раза в день до еды, лучше теплым.

Можно приготовить для настоя сложный сбор. Он эффективен не только при ревматизме, но и при заболеваниях почек, мочевого пузыря.

Цветки таволги	2 части
Трава хвоща	2 части
Трава спорыша	2 части

Цветки василька	2 части
Трава грыжника	2 части
Листья толокнянки	3 части
Кукурузные столбики	3 части
Створки фасоли	3 части
Березовые почки	3 части

Четыре столовые ложки сбора залить 1 л холодной сырой воды, настаивать ночь. Утром настаивать на водяной бане 5–10 минут, затем напаривать еще полчаса, процедить и отжать. Принимать по полстакана, лучше теплым, 5–6 раз в день.

При мочеполовых заболеваниях

Некоторые травники называют таволгу «природным антибиотиком». Действительно, как противовоспалительное и антибактериальное средство она очень эффективна. А если прибавить к этому ее легкое мочегонное действие, становится понятным, почему народная медицина издавна использует таволгу при циститах, пиелонефритах и даже мочекаменной болезни.

Обычно применяют настой цветов или травы таволги. Цветки или молодые побеги с листиками измельчить, 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса на водяной бане, процедить. Пить по трети стакана перед едой 3 раза в день. Рекомендую принимать настой таволги дополнительно, вместе с лекарствами, которые прописал врач (обязательно проконсультируйтесь по поводу приема настоя!). Через два-три дня после начала приема исчезают боли, но принимать настой нужно еще по крайней мере две недели, до полного излечения.

От хронического пиелонефрита я избавилась именно с помощью таволги. Раньше, сталкиваясь с привычными осенними обострениями, я спасалась

антибиотиками. Но после курса антибиотиков приходилось долго восстанавливать микрофлору, да и для иммунитета это даром не проходило. Так что с некоторых пор я полностью перешла на природные «антибиотики».

Теперь при первых же симптомах обострения завариваю чай с таволгой и толокнянкой. Чай, конечно, получается очень горький, но я добавляю в него еще толченую клюкву или бруснику с сахаром. Помогает моментально. Два недельных осенних курса — и в этом году о пиелонефрите я даже не вспоминала!

Последние исследования показали, что таволга эффективна также при лечении дисплазии шейки матки у женщин и аденомы предстательной железы у мужчин. Это достаточно опасные заболевания — их считают предраковыми. Проблема эффективного лечения дисплазии и аденомы стоит сейчас очень остро. Ученые разрабатывают новые способы лечения, в том числе и с помощью таволги. Например, в петербургском НИИ онкологии применяли специальную мазь из цветков таволги при лечении дисплазии. Выяснилось, что она обладает очень высокой эффективностью!

Травники чаще всего советуют женщинам применять настой цветков или отвар корней. Чтобы приготовить настой, 1 столовую ложку цветков надо залить 2 стаканами горячей воды, настаивать полчаса на водяной бане, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день. Этим же настоем делать спринцевания.

Отвар корней таволги особенно эффективен при белях. 1 столовую ложку измельченных корней залить стаканом холодной воды, прокипятить 10 минут, настаивать час, процедить. Принимать по 2 столовые

ложки 3 раза в день до еды. Отвар также можно применять местно в виде спринцеваний.

Для мужчин, чтобы остановить рост опухоли предстательной железы, травники рекомендуют многокомпонентный сбор с таволгой.

Цветки таволги	1 часть
Трава паслена черного	1 часть
Плодоножки вишни	1 часть

6 столовых ложек сбора залить 4 стаканами горячей воды, хорошенько закутать, настаивать час, процедить. Выпить весь настой в течение дня, в несколько приемов, лучше до еды.

При заболеваниях желудка, кишечника, печени

Таволга издавна использовалась при самых разных болезнях ЖКТ: от гастрита до поноса. В основном из-за своих вяжущих, обволакивающих, противовоспалительных и антибактериальных свойств. Противопоказаний и побочных эффектов у таволги практически нет, поэтому принимать ее можно длительно, что очень важно при хронических заболеваниях.

При гастрите с повышенной кислотностью настоем травы или отвар корней таволги успокаивает боль, снимает изжогу, уменьшает гиперсекрецию, защищает слизистую. Для приготовления настоя 1 чайную ложку травы надо залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке, лучше теплым, через 1–2 часа после еды, натощак утром и на ночь (для сглаживания голодных болей). При спастических болях пить в течение дня, как можно чаще, глотками.

Для приготовления отвара 1 чайную ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, настаивать

на водяной бане 15–20 минут, закатать и настаивать еще полчаса, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. Отвар проявляет противовоспалительную активность, успокаивает раздражение слизистой. Этот же отвар можно принимать и использовать для клизм при геморрое, поносах и дизентерии.

При сильных болях в желудке эффективен более сложный рецепт.

Цветы таволги	1 часть
Листья крапивы	1 часть
Трава зверобоя	1 часть

6 столовых ложек сбора залить 3 стаканами кипятка, хорошо укутать, настаивать час, процедить. Принимать по полстакана 4–5 раз в день после еды.

При холецистите и гепатите таволга помогает повысить очистительную функцию печени, снять воспалительный процесс. Чаще всего рекомендуют настой травы или корней. 1 столовую ложку измельченной травы или корней залить стаканом воды, настаивать на водяной бане 3–5 минут, перелить в термос и настаивать еще 2 часа, процедить. Принимают по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

При кожных болезнях

Для лечения кожных заболеваний таволга раньше использовалась почти так же широко, как подорожник. Присыпку из сушеных цветов применяли при ожогах. Отвар корней — для местного лечения гноящихся ран, язв, фурункулов. Отвар травы — как средство для роста волос. А измельченные свежие листья и цветки использовали для обезболивающих и противовоспалительных припарок, в том числе и при укусе ядовитых змей.

Чтобы приготовить отвар, 1 чайную ложку измельченного корня таволги надо залить 2 стаканами горячей воды, настаивать полчаса на водяной бане, процедить. Кроме местного лечения (в виде промываний, примочек) отвар можно принимать внутрь: по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Мазь можно приготовить из корня или травы таволги, предварительно перемолов их в порошок. Порошок смешать со сливочным маслом (1 часть порошка на 5 частей масла) или со смесью вазелина и ланолина (1 часть порошка, 2 части вазелина, 1 часть ланолина). Мазь особенно эффективна при воспалительных дерматозах.

Порошок, приготовленный из сухой травы или цветков таволги, можно использовать при сильной потливости ног, при грибковых поражениях кожи. Для этого порошком нужно обильно присыпать между пальцами ног 1–2 раза в день. Помогает от неприятного запаха, останавливает развитие грибка.



ИВА

Научное латинское название растений рода ива происходит из латинизированных кельтских слов: *sal* — «близко» и *lis* — «вода», которые при соединении образуют слово *Salix*, что означает «то, что растет возле воды».

Священное водное дерево

Ива — пятое дерево кельтского календаря, посвященное Великой Богине — Матери всего сущего. В Китае ива — это символ женского начала, олицетворение женской красоты, мягкости и гибкости. В Древнем Риме это дерево Минервы, лунной богини тайных мистерий. В Древней Греции — дерево Гекаты, Геры и Персефоны, олицетворявших разрушительный, созидающий и возрождающий лики Великой Богини.

Греческое название ивы (*helice*) дало имя Геликону, обители девяти Муз. Сам Орфей получил свой дар

мистического красноречия, когда прикоснулся к иве в роще Персефоны. С тех пор ива считается деревом певцов и поэтов. В средневековой Европе во времена трубадуров и менестрелей иву особенно почитали. «Дерево иву не жги, свято оно для поэтов», — эта строчка из средневековой «Песни лесных деревьев».

С приходом христианства на смену гармонии и мудрости матриархата и культа Великой Богини пришел воинствующий патриархат. Отцы церкви всеми силами старались демонизировать женское начало. Женщину стали называть источником зла и всего нечистого. Знахарок и ведуний, все еще сохранивших тесную связь с Матерью-Природой, отправляли на костры, называя ведьмами. И сама ива постепенно превратилась из священного дерева в дерево колдовское.

В Древней Британии связь между ивой и колдовством была так прочна, что даже слова «колдунья» (*witch*) и «ива» (*wicker*) имеют общее происхождение. И роднит их, кстати, общий корень со словом «ведовство» (*wicca*), означающим знания и мудрость. Знате, из чего делали ведьмовское помело британские колдуны? За основу брался ясеневый кол (чтобы не утонуть в воде) и вязанки ивовых прутьев (для придания колдовской силы), а связывалось все это березовыми ветками (береза изгоняет злых духов, застревающих на помеле). Звучит нелепо, правда? Но в те страшные времена женщину, связавшую обычный веник из ивовых прутьев, отцы-инквизиторы могли запросто обвинить в колдовстве!

И все же уничтожить «ведовство», древние знания и мудрость так и не удалось. Матушка-Природа сильнее любой инквизиции! Темные века миновали, и под знаком ивы началась новая эпоха — Эпоха Возрождения. Ива всегда была символом весеннего обновления

и возрождения. Она первой просыпается к жизни, принимая от солнца самую чистую и ценную весеннюю энергию.

В кельтском священном календаре месяц ивы продолжается с 15 апреля по 12 мая. На его середину приходится языческий Майский день. До сих пор в некоторых сельских уголках Англии поутру первого мая в дом приносят ивовые ветви, чтобы предохранить всех домочадцев от бед, несчастий и злых духов. Или вспомнить православное Вербное воскресенье, когда ветки вербы освящают и потом целый год хранят в доме с такой же защитной целью.

На Руси ива (или верба — это народное название ивы остролистной, краснотала) издревле считалась символом Весны, непрерывного обновления жизни. А еще ива символизировала для славян Древо Жизни, первоисточник сотворения мира. Неслучайно в дохристианской Руси обряд венчания совершался вокруг ракитового куста! Да и в христианские времена этот обычай — венчаться не в храмах, а около вербы — долго еще считался законным.

Ива вообще очень тесно связана с любовной магией, и не только у славян. Например, в северной Англии раньше бытовал такой обряд. Девушка, пожелавшая узнать, за кого она выйдет замуж, брала ивовую веточку или прутик в левую руку, тайно выходила из дома и обегала три раза вокруг ивы, приговаривая: «Ты, кто будешь моим благоверным, приходи, возьмишь за другой конец». После третьего круга ей должен был явиться призрак суженого, держащегося за другой конец прута.

Славянские знахарки варили из листьев ивы противный отвар. Жены вшивали в шов одежды своим мужьям небольшую веточку ивы, чтобы те были верны

и никогда не ушли от жены. Родители молодых парней и девиц «на выданье» сажали в огороде ивовую веточку: если она приживется, значит, скоро быть свадьбе. Девушки плели веночки из тонких ивовых веточек и оставляли их на дороге: добрый молодец, прошедший по этой дороге, должен был непременно полюбить девушку, оставившую веночек...

До наших дней дошло множество любовных обрядов, связанных с ивой. Вот, например, один из них, призванный привлечь любимого или любимую. Все просто: нужно срезать один ивовый прутик и в свете молодого месяца завязать на нем узелок, приговаривая: «Я завязываю этот узел, чтобы встретить того (ту), кто станет моим возлюбленным (моей возлюбленной)». Теперь надо спрятать амулет в укромном месте. Если отношения с любимым станут в тягость, нужно просто развязать узел в свете ущербного месяца, чтобы любовь ушла без боли и обид.

Ива, или верба, у наших предков считалась также растением защиты и очищения. Например, чтобы в доме царил мир и согласие, в стену вбивали колышек вербы. Из прутиков вербы делали веник-оберег для «тонкого» очищения: таким веником выметали не только сор, но и негативные энергии. Сор потом обязательно сжигали за домом — вместе с ссорами, болезнями и прочими напастями.

Но на дворе сажать вербу люди остерегались. Слишком сильная энергетика у этого дерева, к тому же оно тесно связано с водой. Про вербу в народе говорили так: «Где вода, там и верба, где верба, там и вода». Поэтому и опасались крестьяне: «Иву на дворе сажать —

урожай помокнет. Иву только у мельницы сажать — водяного задабривать!»

В Китае, наоборот, иву с радостью сажали вблизи жилья. Считалось, что ивовые ветки обладают очистительными свойствами (особенно если их окропить водой), способны защитить от злых духов. Поэтому их вешали на воротах, над дверьми жилых домов — это сулило добро и счастье. Женщины вкалывали веточки ивы в волосы: ива делала их красоту и изящество неотразимыми и к тому же придавала остроту зрению. Очень популярна была ива и в китайской медицине. Из ее листьев и коры приготавливались лекарства для лечения зоба, дизентерии, ревматизма...

В Европе начиная с XVI века кору ивы тоже стали широко использовать в лечении ревматизма. Тогда была очень сильна доктрина «лечения подобного подобным». Считалось, что раз ива растет во влажных местах, то это лучшее лекарство от ревматизма, вызываемого сыростью. Утверждение само по себе весьма сомнительное, но, что интересно, ведь именно из коры ивы позднее был извлечен салицин, который и до сих пор используется для лечения ревматизма! Более того, именно ива (вернее, ее латинское название — *salix*) дала название салициловой кислоте, предшественнице аспирина.

Гораздо позже, уже в XVIII веке, ива стала широко использоваться и как эффективное жаропонижающее средство. Новый бум начался в 1763 году, когда английский священник Эдвард Стоун провел первое «клиническое испытание» нового лекарства. Для лечения 50 человек, больных «лихорадочным ознобом», применялся экстракт коры ивы. Испытания подтвердили жаропонижающую активность этого средства, и 2 июня 1763 года перед членами Лондонского королевского

общества ученых был зачитан доклад: «Отчет об успешном вылечивании лихорадочного озноба корой ивы». В результате кору ивы официально признали заменителем хины!

В следующем XIX веке события стали развиваться еще более стремительно. Сначала из коры ивы выделили салицин, потом была получена салициловая кислота и, наконец, ученые синтезировали ацетилсалициловую кислоту — известный всем аспирин. И хотя в этом последнем открытии участвовала таволга, все равно заслуги ивы перед медицинской наукой бесспорны!

Дружное семейство: ива и ее родственники

Семейство Ивовые (*Salicaceae*) — достаточно обширное (включает около 400 видов!) и очень распространенное. Главный род в этом семействе — сами ивы (*Salix*), на земном шаре их около 350–370 видов. Их двоюродные братья — тополя (*Populus*), которых около 25–30 видов. В роду тополей самые известные — это белые и черные тополя, бальзамические тополя, туранги и осины. Особняком в этом славном семействе стоит только чозения (*Chosenia*), одинокая двоюродная сестра ив. В этом роду всего 1 вид (чозения арбутолистная), но у нас, в России, он не растет.

О тополях и осинках поговорим чуть дальше, а пока речь пойдет, конечно, об ивах. Ивы очень разнообразны и встречаются во всех географических зонах — от тундровой до пустынной. Только на территории бывшего СССР растет около 170 видов ив! Вот только самые известные из них: ива белая, или ветла (*S. alba*), ива остролистная, или краснотал (*S. acutifolia*), ива ломкая (*S. fragilis*), ива козья (*S. caprea*), ива пепель-

ная (*P. cinerea*), ива трехтычинковая (*S. triandra*), ива пятитычинковая (*S. pentandra*), ива джунгарская (*S. songarica*), ива вавилонская (*S. babylonica*)...

Ивы — настоящие первопроходцы. Они быстро укореняются и приспосабливаются практически к любым условиям. «Приживчивое дерево из тычка растет», — это относится и к иве: весной свежесрубленный ивовый кол легко прорастает. Это свойство, кстати, используют при выращивании живых изгородей.

Ива быстро растет и быстро восстанавливается: даже если ствол будет обломан до основания, пенек выпустит множество новых побегов. Ива терпима к самым суровым условиям, хорошо переносит воздействие даже соленого морского ветра. Поэтому ивы частенько используют в качестве заградительного насаждения: даже с опавшими листьями полоса заграждений из ивы сокращает скорость ветра на 60%.

Кроме того, ива может расти на самых разных почвах, даже на отравленной земле, где вообще мало что может расти. При этом ива очищает и улучшает почву. Это замечательное свойство ивы в Великобритании с большим успехом используется для экологического оздоровления. Например, создаются ивовые «буферные зоны» вокруг мест, где производятся какие-либо выбросы (сточные воды из фермерских хозяйств и другие биоотходы). Поэтому на выращивание ивы дают даже специальные гранты (около 600 фунтов на гектар!).



Вы не найдете лучшего первопроходца для бедных или истощенных почв, чем ива. Ее опадающая листва и корневая активность улучшат состав гумуса и почвенную структуру и увеличат количество питательных веществ. Тем самым ива помогает укоренению других видов рас-



тений. Исследование показало, что некоторые разновидности ивы устойчивы к наличию тяжелых металлов, а некоторые их поглощают.

Стив Пикап «16 причин, по которым стоит выращивать иву»

Иву используют для укрепления берегов водоемов и закрепления песков. Иву культивируют как декоративное растение, выводят новые красивейшие сорта для садов и парков. Иву очень любят пчеловоды — ведь это один из самых ранних и ценных медоносов. Кора многих видов идет на изготовление высококачественных дубителей. Из прута ив изготавливают плетеную мебель...

В общем, ивы — растения самые что ни на есть ценные и полезные. Но для нас с вами сейчас важнее всего применение ивы в медицине. Здесь чаще всего используют ивы белую, остролистную, ломкую и козью. Поэтому об этих видах давайте поговорим подробнее.

Ива белая, или ветла (*Salix alba*), очень широко распространена у нас в России. Ветла любит селиться на берегу рек, озер и прудов, у дорог или недалеко от жилья, она достаточно долговечна (живет 80–100 лет). Это большое раскидистое дерево, до тридцати метров высотой, со стройным стволом, темно-серой потрескавшейся корой. Молодые ветки у ветлы зелено-желтые или красновато-бурые. Листики узкие и длинные (длинной 5 × 12 см и шириной 1–2 см), заостренные, сверху темно-зеленые, а снизу серебристо-зеленые, покрытые шелковистыми серебристыми волосками. Мне очень нравится наблюдать, как ветер играет с листвой белой ивы: за один миг ее крона из зеленой превращается в серебристо-белую.

Расцветает ветла рано — сережки появляются одновременно с распусканием листочков. Как и все ивы,

она относится к двудомным растениям: на одних деревьях расположены тычиночные (мужские) сережки, на других — пестичные (женские). Отличить их достаточно просто: мужские сережки ярко-желтые, яйцевидные, сидячие, а женские — зеленые, цилиндрические, на ножках. С лечебной целью собирают обычно мужские сережки: их нужно сушить на холоде и в хорошо проветриваемом помещении (я сушу сережки на лоджии).

Впрочем, чаще собирают кору и листья ивы. Именно кору ивы белой используют для получения разных фармацевтических препаратов с салицином и салициловой кислотой. Заготавливают кору ранней весной, во время сокодвижения: в этот период она лучше всего отстает от древесины. Сначала срезают молодые тонкие ветки (не толще пальца) с деревьев не старше 6–7-летнего возраста, потом с веток снимают кору.

Этот момент очень важен! Причем здесь важно все: и с каким настроением человек подходит к дереву, и какое именно дерево выбирает, и как устанавливает с ним контакт... Дерево ведь, как и человек, тоже является живым существом, причем не только чувствующим, но и мыслящим. Что бы ни думали по этому поводу скептики, факт этот в настоящее время уже научно подтвержден.

Если к дереву просто подойти и срезать у него ветку, оно испугается, сожмется. В результате большая часть его целебной жизненной силы уйдет в корни, а вот энергия страха останется. От такого сбора будет мало толка! Так же, впрочем, как и от любого другого, если его заготавливать подобным образом.

Поэтому прежде чем срезать ветку дерева, с ним нужно обязательно поговорить и договориться об

этом. Не обязательно разговаривать с деревом вслух (да и не всегда это возможно — мало ли что люди могут подумать!), но важно, чтобы слова были искренними и шли от сердца. Дерево, конечно, не понимает человеческой речи, но, как и все живое, очень хорошо понимает язык чувств.

Я сама вообще-то не очень люблю заготавливать кору: стараюсь по возможности обойтись листочками, почками и срезками. Но и перед тем как сорвать листочки, обязательно уговариваюсь об этом с деревом: говорю, что не хочу причинить ему вреда, спрашиваю разрешения, прошу помощи. Если таким образом взять дерево в помощники, сбор будет обладать совсем другой силой! Впрочем, я отвлеклась, о сборе лекарственных растений я более подробно расскажу немного дальше.

Кора, которую вы собираете для лечебных целей, должна быть тоненькой (1–4 мм толщиной), с внешней стороны — гладкой (серого, серовато-зеленого или бурого цвета), а внутри — чистой, без остатков древесины (светло-соломенного, светло-розового или светло-коричневого цвета). Сушить кору тоже можно на лоджии: сперва разрезать на куски, немного подвялить на солнце, а потом сушить в тени, разложив на сухом настиле или развесив на вешалках или прищепках. Можно, конечно, сушить кору и в печке, но температура должна быть не выше 50 °С. Правильно высушенная кора при сгибе не гнется, а с треском ломается.

Ива остролистная, шелюга или краснотал (*Salix acutifolia*), встречается у нас не так уж и редко, но в малых количествах. Это дерево или высокий куст с тонкими прутиками-веточками красно-бордового цвета. Листья заостренные, узкие и длинные (5–10 см длиной и около сантиметра шириной), сверху зеленые и блес-

тящие, снизу сизоватые или бледно-зеленые, с серебристыми волосками. Зацветает краснотал раньше белой ивы — сережки появляются еще до распускания листьев.

Краснотал — самый популярный вид ив в народной медицине. Он издавна славится своими лекарственными свойствами. Впрочем, в последнее время он применяется и в официальной медицине: немцы используют кору краснотала для изготовления аспирина.

Ива ломкая, ракета, верба, или белотал (*Salix fragilis*) — это куст родом из Малой Азии. Сегодня она широко распространена и в России, и по всей Европе — благодаря чрезвычайной легкости укоренения. Ракета растет повсеместно, особенно любит селиться на сырых местах, по берегам рек, вдоль дорог и около жилья. От краснотала ее можно отличить по желтовато-зеленому цвету ветвей. Кроме того, ветки ракеты легко ломаются, в отличие от всех остальных видов ив, которые сломать не так-то просто. Зацветает ракета одновременно с распусканием листьев (в мае).

Иву козью, или бредину (*Salix caprea*), часто можно встретить в лесах, по склонам, вырубкам, берегам рек. Это дерево или высокий (до 10 м высотой) кустарник с длинными голыми ветвями и серой, с глубокими трещинами корой. Листья округлые (длина 10–18 см, ширина 5–6 см), сверху темно-зеленые, снизу сероватые. Зацветает бредина самой первой: желтые крупные сережки появляются задолго до распускания листьев (в конце марта — апреле).

Ива вместо анальгина

Ива — одно из первых детально изученных лекарственных растений. С тех пор как из коры ивы был из-

влечен салицин, она вошла в Травяные Фармакопеи многих стран. Кора ивы как лекарственное сырье является официальной во многих странах Европы: в Великобритании, Германии, Франции, Польше, Чехии, Словакии, Венгрии, Румынии; она успешно применяется в гомеопатии. Кое-где в научной медицине используются также женские и мужские соцветия ивы белой и других видов.

К сожалению, в нашей стране разные виды ив применяются пока только в народной медицине. Хотя в 80-х годах теперь уже прошлого столетия в бывшем Советском Союзе в фармации использовали листья ивы остролистной для получения лютеолина. Но теперь ни листья, ни кору ивы в практической фармации у нас не используют. Поэтому и в аптеках вы ее не найдете: только в составе некоторых фитопрепаратов. Впрочем, надеюсь, что вскоре эта ситуация изменится. Ведь уже сейчас ведутся исследования, подтверждающие удивительную эффективность ивы.



В наших экспериментах было установлено, что водная вытяжка из листьев ивы в случае химического раздражения обладает значительным болеутоляющим действием, по эффективности не уступающим анальгину или аспирину. Препарат ивы в 1,3–2 раза эффективнее купирует болевой синдром, чем выбранные для сравнения анальгетики.

Оценивая противовоспалительную активность препаратов ивы, необходимо отметить, что их использование не вызывает гиперемии слизистой оболочки желудка.

**С. Г. Аксиненко, А. В. Горбачева,
К. Л. Зеленская, Ю. В. Нестерова
(лаборатория фитофармакологии
НИИ фармакологии ТНЦ СО РАМН)**

Лучше всего из всех видов ив изучена ива белая. Химический состав ее очень богат: кора содержит салицин, углеводы, целлюлозу, дубильные вещества, флавоноиды, витамин С. В листьях и сережках меньше салицина и дубильных веществ, зато больше флавоноидов и аскорбиновой кислоты (витамина С).

Все эти биологически активные соединения усиливают действие друг друга, образуя комплекс, по эффективности мало уступающий синтетическим препаратам. В общем, иву смело можно назвать «природным аспирином»: она действует подобно нестероидным противовоспалительным препаратам (НПВП), при этом практически не давая побочных эффектов.

Поэтому и применяется она очень широко, особенно кора и листья: при различных воспалительных процессах, включая ревматизм и артрит, как антисептическое, жаропонижающее и обезболивающее (эффективна при невралгии, головной и иной боли), как слабая горечь, мягко стимулирующая пищеварение, и вяжущее средство, защищающее желудок и кишечник.

Но наиболее, пожалуй, известна способность ивы снимать боль и снижать температуру, поэтому чаще всего она используется при лихорадочных состояниях, простудах, головных болях и мигренях.

Кстати, в биоэнергетике ива тоже частенько применяется для облегчения боли. Считается, что тактильный контакт с ивой подпитывает человека жизненной энергией, успокаивает, расслабляет, снимает головные боли. Наиболее активна ива с 18 до 21 часа в прохладную погоду.



Подойдя к дереву, мысленно нужно поставить перед собой задачу пополнить свой запас биоэнергии или восстановить энергетический ба-



ланс. Положите ладони на ствол и расслабьтесь. Через 20–30 секунд сосредоточьтесь внимание на кистях рук. Представьте себе, как энергия из дерева переходит через ладони в ваше тело. Если вы устали, если чувствуете физическое или психическое недомогание, вам потребуется большой объем энергии. В этом случае можно представить, как из Космоса на дерево падает поток энергии и тут же переходит в ваше тело. Результатом будет заметное улучшение самочувствия.

Ю.М. Левинсон

Менее распространено применение ивы для профилактики инфаркта и предраковых заболеваний, хоть в этом она мало чем уступает таволге. Ива, как и таволга, благодаря наличию природного салицина обладает способностью разжижать кровь, препятствуя тромбообразованию. А витамин С, работая в комплексе с салицином, укрепляет и защищает сосуды. Но необходимо помнить, что ива, хоть и является «природным» аспирином, все же имеет некоторые противопоказания. В первую очередь это повышенная чувствительность к салицилатам и аллергия на аспирин.

Целебные рецепты

Ива обладает обезболивающим, успокаивающим, антисептическим, жаропонижающим, антитромботическим, вяжущим и противоглистным действием.

Поэтому и применяют ее в основном при головной боли, невралгии, простудных заболеваниях, ангине, ревматизме, подагре, гастритах, сердечно-сосудистых болезнях, воспалительных заболеваниях кишечника, печени, селезенки, мочевыводящих органов.

Достаточно часто иву используют в травяных ваннах, особенно ножных: при варикозном расширении вен, потливости ног и грибковых заболеваниях.

При боли

Ива способна облегчить боли самого разного происхождения: ведь она действует на корень боли, реакцию воспаления. Но здесь нужно обязательно помнить о том, что боль — это только сигнал бедствия. С помощью боли наше тело дает нам понять, что в механизме здоровья что-то разладилось. Поэтому очень важно прислушиваться к боли и искать ее причину. Если вы будете игнорировать этот сигнал, раз за разом приглушая боль разными лекарствами, организм даст сбой и рано или поздно вы столкнетесь с серьезным и уже запущенным заболеванием.

Но иногда, конечно, бывает необходимо снять острый приступ боли или хотя бы «дотянуть» до приема у врача. В этих случаях ива может стать настоящим спасением. Вы можете, например, держать под рукой, в своей домашней аптечке настойку коры ивы. 2 столовые ложки сухой измельченной коры залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 10 дней (время от времени встряхивать!), процедить. Принимать по 25–30 капель, разбавляя и запивая водой, три раза в день до еды.

Отвар коры ивы чаще всего применяют при головной боли и невралгии. 1 столовую ложку сухой измельченной коры залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне 15–20 минут, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день до еды.

При головной боли советуют еще такой способ: молоденькие веточки ивы слегка размочить, положить на лоб или на темя и сверху повязать платком. Скажу

честно, сама я этот способ еще не испробовала, хотя мне он кажется достаточно любопытным.

При зубной боли и вообще стоматологических заболеваниях (стоматите, гингивите, пародонтозе) используют обычно настой коры ивы. 1 столовую ложку измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить. Этим настоем нужно полоскать полость рта.

При сердечно-сосудистых заболеваниях

При сердечных и сосудистых болезнях издавна используют мужские сережки ивы. Например, на Кавказе из пыльцы, собранной с мужских сережек, знахари делали медовый напиток, укрепляющий стенки кровеносных сосудов.

Клинические испытания подтвердили: мужские соцветия ивы положительно действуют на сосуды, регулируют нервно-мышечный аппарат сердца. Проводились эксперименты с 10-процентной спиртовой настойкой сережек. Выяснилось, что при неврозах и тахикардии эффективность ее не уступает мощным препаратам наперстянки. При этом противопоказаний и побочных эффектов у ивы намного меньше!

Поэтому теперь при аритмии и тахикардии используют настойку из мужских сережек ивы. 2 столовые ложки сухих измельченных соцветий залить 0,5 л воды, настаивать в темном месте 10 дней, процедить. Принимать по 25–35 капель, разбавляя и заливая водой, 3–4 раза в день.

Я думаю, что вполне оправданным было бы использовать иву и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, особенно атеросклероза и ишемии. Ведь ива, как мощный природный салицилат, способна предупреждать тромбозы.

В некоторых биологически активных добавках (например, Аспиварине) это свойство ивы уже используется. Но БАДы, сами знаете, — удовольствие не дешевое. Поэтому я предлагаю заменить их универсальным и простым профилактическим сердечным чаем.

Мужские соцветия ивы белой 1 часть
Плоды боярышника	
крово-красного 1 часть
Плоды шиповника коричневого 2 части

Одну столовую ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Пить как чай, утром перед завтраком и вечером перед ужином. Можно добавлять мед или варенье — по вкусу.

При ревматизме, подагре

При ревматических поражениях суставов и подагре ива поможет снять отеки и боль, вывести из организма соли мочевой кислоты и вообще значительно облегчить общее состояние. Действует ива медленно, зато надежно и безопасно. Она может стать эффективным дополнительным средством лечения: мягко устранил воспалительные реакции, поднимет общий тонус, активизирует иммунитет.

Обычно используют отвар коры ивы. 1 столовую ложку измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане полчаса, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день за полчаса до еды.

При ревматизме и подагре эффективны также сборные травяные чаи.

Кора ивы 5 частей
Лист березы 4 части
Кора крушины 1 часть

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами горячей воды, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настаивать

2 часа, процедить. Пить как чай, можно с вареньем или медом, утром и вечером (или в несколько приемов в течение дня).

* * *

Кора ивы	4 части
Листья березы	4 части
Листья крапивы	2 части
Трава хвоща полевого	2 части
Цветки календулы	1 часть
Цветки василька	1 часть
Ягоды можжевельника	1 часть
Корни пиона	1 часть

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами горячей воды, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить как чай, можно с вареньем или медом, утром и вечером (или в несколько приемов в течение дня).

* * *

Кора ивы	1 часть
Кора крушины	1 часть
Трава полыни	1 часть
Листья таволги	2 части
Листья крапивы	2 части
Листья березы	2 части
Трава спорыша	2 части
Трава зверобоя	2 части
Трава багульника	2 части

2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами горячей воды, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить как чай, можно с вареньем или медом, утром и вечером (или в несколько приемов в течение дня).

При варикозе

Для облегчения болей и снятия воспаления при варикозном расширении вен многие травники, в том числе

и знаменитые Носали, рекомендуют принимать ножные травяные ванны (до колен):

Для ножных ванн используется обычно кора вербы — краснотала (ивы остролистной) или белотала (ивы ломкой). Можно также добавлять в сбор кору дуба.

1 стакан сушеной измельченной коры ивы (или равные части коры ивы и дуба) залить 2 стаканами кипятка, настаивать полчаса на кипящей водяной бане (или кипятить на очень слабом огне), процедить. Отвар вылить в ведро с теплой (но не горячей) водой, держать в этом отваре ноги до тех пор, пока вода не остынет (примерно полчаса). После такой ванны нужно надеть на ноги бандаж и хотя бы полчаса отдохнуть, желательно полежать.



У выздоравливающих после тяжелой болезни и длительного лежания в постели людей при слабости ног и дрожании их во время ходьбы делают примерно 20-минутные ножные ванны в крепком отваре вербовой коры.

М.А. Носаль, И.М. Носаль

При заболеваниях ЖКТ

Нарушения пищеварения, воспалительные заболевания желудка, кишечника, а также печени и селезенки народная медицина с успехом лечит корой вербы, обычно краснотала (ивы остролистной).

Чаще всего применяется отвар коры вербы. 2 столовые ложки сухой измельченной коры залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настаивать час, процедить. Пить глотками в течение дня: чем чаще, тем лучше.

При дизентерии хороший антибактериальный и противовоспалительный эффект оказывает отвар ко-

ры вербы и корня земляники. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора из равных частей коры вербы и корня земляники залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать час, процедить. Пить глотками в течение дня: чем чаще, тем лучше.

При болезнях печени и селезенки, когда они перегружены большими дозами токсинов и не справляются со своей очищающей функцией, на помощь приходит отвар из коры вербы и корня мыльнянки. 2 чайные ложки сухого измельченного сбора из равных частей коры вербы и корня мыльнянки залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать час, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день.

При заболеваниях кожи, в косметике

Порошок из коры ивы или вербы — замечательное кровоостанавливающее и антисептическое средство. Порошком посыпают кровоточащие раны — для остановки кровотечения и одновременно для обеззараживания. Когда идет кровь из носа, порошок втягивают в ноздри и запрокидывают голову (еще лучше лечь ненадолго, только без подушки). Так что такой порошок хорошо бы держать под рукой, в домашней аптечке, как средство первой помощи при порезах и носовых кровотечениях.

При воспалительных заболеваниях кожи, язвах и нарывах тоже применяют порошок из коры ивы, только уже в виде мази. Приготовить ее просто — надо смешать порошок со сливочным маслом (1 часть порошка на 5 частей масла).

Отвар и настой коры ивы используют в качестве косметического компресса. 2 столовые ложки измельченной коры залить 100 мл кипятка (это примерно пол-

стакана), настаивать 10–15 минут на кипящей водяной бане, остудить, процедить. В отваре намочить чистую мягкую тряпочку или сложенную в несколько слоев марлю, положить на лицо. Такой компресс разглаживает кожу, снимает мелкие воспаления, благотворно действует на усталые покрасневшие глаза.

А при зуде кожи головы и перхоти используют сборный травяной отвар с корой ивы.

Кора ивы	1 часть
Корни лопуха	1 часть
Трава крапивы	1 часть

Четыре столовые ложки сбора залить 1 л горячей воды, кипятить полчаса на слабом огне, охладить, процедить. В отваре нужно тщательно прополоскать чистые волосы, помассировав кожу головы и не вытирая насухо. Обычный курс лечения — 10–15 дней.



ТОПОЛЬ

Один тополь средней величины за вегетационный период способен осадить 50 кг пыли. Выделяет кислорода в семь раз больше, чем ель. Поглощает до 40 л углекислого газа в час.

Главный городской фильтр

Каждому горожанину тополь прекрасно известен. С давних времен он был одним из самых популярных деревьев на улицах городов, особенно южных. Уже в Древнем Риме его широко применяли для озеленения городских площадей, где проходили народные собрания. Отсюда и латинское название тополя — «популюс» (*Populus*), «народный». Но и в наших северных городах тополь стоит на первом месте в озеленении.

Объясняется это просто: тополь быстро растет, очень неприхотлив. В шесть-семь лет это уже хорошо сфор-

мировавшееся дерево, легко переносящее все невзгоды. И самое главное: тополь — это настоящий санитар города. Например, тополь замечательно осаживает и удерживает пыль, в том числе металлосодержащую. Представьте себе его листья как одно большое зеленое полотно: 1 квадратный метр этого полотна вбирает в себя 6–7 килограммов пыли!

Тополь эффективно поглощает углекислый газ: до 40 л в час! Это в 6 раз больше того, на что способна лиственница, в 4 раза больше эффективности сосны и в 2,5 раза — липы. Да и кислорода тополь выделяет больше, чем большинство деревьев. Например, по подсчетам ученых, тополевые насаждения выделяют кислорода в семь раз больше, чем еловые. По степени увлажнения воздуха тополь тоже оказывается на первом месте и превосходит ту же ель почти в десять раз.

Для автотрасс тополь просто незаменим. Он принимает весь удар на себя, работает буквально на износ, поэтому одним из первых сбрасывает с себя отработанную за лето листву. Ни одно другое дерево не выдержит такой «газовой атаки»!

Кроме того, тополь — это бактерицидное растение. Он содержит эфирные масла, которые благотворно влияют на дыхательную систему человека, в том числе фитонциды, губительные для многих микробов.

Правда, есть у этого дерева существенный недостаток — пух. Из-за навязчивого пуха тополь пользуется не совсем хорошей репутацией. Во-первых, тополиный пух пожароопасен. Еще неприятнее то, что он вызывает аллергию у некоторых людей. Из-за этого в последнее время тополь попал у горожан в немилость: его нещадно вырубают и очень редко высаживают.

Хотя справедливости ради надо заметить, что аллергические заболевания чаще вызываются не пухом

тополя, а пыльной цветущих в это время растений. Вообще, у специалистов до сих пор нет единого мнения по этому вопросу. Одни считают, что сам тополь не может вызывать аллергию, просто его пушение совпадает по времени с цветением других растений, пыльца которых и есть настоящий аллерген. Другие говорят, что пух тополя переносит на себе пыльцу разных растений, вызывающую аллергию. А часть специалистов полагает, что и сам тополь может быть аллергеном.

В любом случае, если у вас аллергия на растения (поллиноз), обязательно нужно обратиться к аллергологу, чтобы выяснить точно, какие именно растения являются для вас аллергенами. Скорее всего, выяснится, что бояться следует вовсе не тополя.

Скажу еще несколько слов в защиту тополя. Эти деревья, как и большинство ивовых, двудомные. То есть делятся на мужские и женские деревья. Выделяют пух только женские деревья тополя. Поэтому вырубать мужской тополь нет никаких причин — его нужно, наоборот, рассаживать. Ведь это легкие города, его мощнейший природный фильтр!

И уж настоящее сокровище для любого города — советский пирамидальный тополь, декоративный гибрид, который в 1985 году получил статус сорта. Этот сорт ценен не только своей декоративностью, но и тем, что дает только мужские экземпляры, а значит, не может быть источником пуха.

Тополь лунный и солнечный

Тополь, как я уже говорила, относится к семейству ивовых и имеет несколько разновидностей. Прежде всего это белые тополя и родственные им осины, черные

тополя, туранги (южные тополя из Азии, Китая и Африки) и бальзамические тополя (азиатские жители, богатые душистой смолой — целебным бальзамом). У нас больше всего распространены черный тополь (осокорь), белый (серебристый) тополь и пирамидальный тополь. Но в лечебных целях используют в основном первые два вида.

Черный и белый тополя издавна символизировали дуалистические представления о жизни. Например, в греко-римской традиции белый тополь представлял «Елисейские Поля», языческий рай, а черный тополь — царство Аида, ад. В Китае листья тополя, у которых верхняя и нижняя стороны разного цвета, символизируют инь и ян, лунное и солнечное.

Самый известный тополь в России — тополь черный, или осокорь (*Populus nigra*). Чаще всего встречается в средних и южных районах России, любит расти в поймах рек. Его высаживают в городах, особенно по обочинам дорог, на улицах, во дворах. Это высокое дерево (до 18–30 м высотой), долгожитель (доживает до 200–300 лет).

Ствол, особенно у старых деревьев, с утолщениями, кора пепельно-серая, у старых деревьев почти черная. Листья почти треугольные или ромбические с заострением на верхушке и длинным черешком. Молоденькие весенние листья тонкие, мягкие, клейкие, блестящие, со смолистым запахом. Взрослые листья становятся толстыми, жесткими, сверху они зеленые, а снизу светлые.

Тополь распускается стремительнее всех других деревьев. Это происходит из-за того, что листья у него в почках уже полностью сформированы, и, как только потеплеет, они уже готовы развернуться. Во время весенней обрезки я всегда собираю ветки разных деревь-

ев, дома ставлю их в воду. И первым меня неизменно радует тополь, украшая мой подоконник зеленым весенним букетом!

Цветет тополь еще до распускания листьев, в апреле—мае. Мужские экземпляры тополей краснеют, выпуская длинные искривленные сережки (длиной 6—10 см). Женские тополя покрываются зелеными сережками немного длиннее мужских (до 12 см). В конце весны женские сережки превращаются в зеленые коробочки, и в начале лета созревшие семена, одетые нежным белым пухом, разлетаются далеко вокруг от материнского дерева.

В качестве лекарственного сырья чаще всего используют почки черного тополя (*Gemmae populi nigrae*), реже листья и кору. Почки собирают весной, в период сокодвижения, пока они еще не раскрыты. В это время почки клейкие и смолистые, их можно сушить в тени на воздухе или в печке при температуре 35—40 °С.

Серебристый, или белый тополь (*Populus alba*) распространен по всей России. Он растет в пойменных и низинных лесах, по долинам рек, в предгорьях. Растет очень быстро, декоративен, морозостоек, неприхотлив, поэтому его очень любят сажать в городах. Это дерево вырастает еще выше черного тополя (до 45 метров) и живет дольше (до 300—400 и даже 600 лет!).

Крона обычно шатровая, но выведены гибриды и с пирамидальной кроной (например, советский пирамидальный тополь, который не дает пуха). Кора беловато-серая или темно-серая. Листики округлые, на больших черешках, сверху темно-зеленые и гладкие, а снизу серебристо-войлочные. Цветет белый тополь, как и осокорь, еще до распускания листьев, в апреле—мае. С лечебной целью, как и у черного тополя, собирают почки, молодые листики, кору.

Тополь вместо прополиса

Тополь входит в Британскую Травяную Фармакопею, почки тополя во многих странах Европы официально признаны как лекарственное сырье. Их применяют в форме настоев и мазей, в основном как жаропонижающее, антисептическое, вяжущее, болеутоляющее, желчегонное и противоревматическое средство. А в медицине Германии мазь из свежих почек тополя принята также как средство для лечения геморроя и ожогов.

У нас в России почки тополя применяют пока только в народной медицине. Хотя последние исследования позволяют надеяться, что вскоре и официальная научно-практическая медицина заинтересуется этим замечательным растением. Например, в Самарском медицинском университете медики сравнили действие почек тополя с действием прополиса — и выяснили, что тополь не уступает по эффективности известнейшему антимикробному средству!



Перспективным источником получения лекарственных препаратов, обладающих антимикробным, противовоспалительным и ранозаживляющим спектром действия, является сырье представителей семейства Ивовых *Salicaceae*, в частности почки и кора тополя. Как показали исследования, почки тополя содержат до 30% флавоноидов, среди которых доминируют флаваноны пиностробин и пиноцефбрин. Причем эти же вещества накапливаются в значительных количествах и у другого вида сырья — прополиса.

Прополис по одной из теорий вырабатывается пчелами именно из смолы, собираемой пчелами с молодых почек растений семейства



Salicaceae. Следует отметить, что хорошо зарекомендовавший себя препарат для наружного применения «Прополиса настойка» аналогичен по химическому составу и действию рекомендованному нами препарату «Тополя настойка».

*О.Е.Правдивцева, В.А.Куркин, СГМУ.
Сравнительное исследование
препаратов почек тополя и прополиса*

Кроме целебных флавоноидов, почки тополя содержат салицин, витамин С, каротин, ценные эфирные масла (они и придают почкам бальзамический запах), дубильные и другие биологически активные вещества. В коре и листьях тополя все эти вещества тоже присутствуют, только эфирных масел намного меньше.

Так что тополь, как и иву, с полным правом можно назвать «природным аспирином». Его и применяют как противовоспалительное, антисептическое, обезболивающее, жаропонижающее, смягчительное и легкое мочегонное средство. А почки тополя ценятся еще и своим фитонцидным действием.

К сожалению, эффективность тополя при лечении и профилактике сердечно-сосудистых болезней еще недостаточно исследована. Но, принимая во внимание его прекрасную «родословную» и великолепный состав, я осмелюсь утверждать, что скоро тополь займет достойное место в ряду «сердечных» растений.

Целебные рецепты

В народной медицине чаще всего используются почки тополя, молодые листики и мужские сережки — в виде настоя, настойки, мази, травяной ванны. Настои и настойки принимают при простудах, заболеваниях

верхних дыхательных путей, ревматизме, полиартрите, подагре, воспалении мочевого пузыря, атонии кишечника, как легкое седативное средство. Мази и ванны из почек тополя используются для лечения ран, язв, дерматитов, грибковых заболеваний кожи, геморроя, а также в гинекологической практике.

При простуде

Самый простой рецепт «природного аспирина» из тополя — это порошок из его коры. Порошок этот обладает сильным жаропонижающим, антибактериальным, противовирусным и противовоспалительным действием. При первых признаках простуды, когда температура только начинает подниматься, достаточно принять одну чайную ложку порошка и запить ее стаканом воды. Этой простой меры часто оказывается достаточно, чтобы остановить воспалительный процесс.

В последующие дни для профилактики или лечения (если вы все-таки заболели) можно использовать спиртовую настойку почек тополя — она действует так же эффективно, как настойка прополиса. 2 столовые ложки почек залить стаканом водки, настаивать 10 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 15–20 капель, разбавляя и запивая водой, 3 раза в день.

При простудах, гриппе, бронхите, воспалении легких рекомендую также эффективный противовоспалительный сбор с тополиными почками и ивовой корой.

Почки тополя черного	1 часть
Листья мать-и-мачехи	1 часть
Кора ивы белой	1 часть
Цветки липы	1 часть
Трава тысячелистника	1 часть

ТОПОЛЬ

Четыре столовые ложки сухого сбора залить 4 стаканами воды, кипятить на слабом огне 7–10 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать теплым или горячим по 1 стакану 3 раза в день.

При ревматизме, подагре

Как и его старшая родственница ива, тополь при лечении ревматизма эффективно снимает отеки и боль, увеличивает диурез, облегчает общее состояние, тормозит развитие воспалительных процессов. Поэтому в народной медицине тополь, особенно его почки, часто используют при ревматических поражениях суставов.

Настой почек тополя и внутрь принимают, и смазывают им больные суставы. 2 чайные ложки измельченных почек залить 2 стаканами кипятка, настаивать, тщательно укутав, 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день.

Параллельно нужно делать промывания, примочки или ванночки для больных суставов. Для этого можно использовать настой или отвар почек. 3 столовые ложки почек залить 1 л кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настаивать 4 часа, процедить. Этот отвар, кстати, можно использовать и для сидячих ванн при геморрое.

Кроме настоя и отвара, используют также мазь из почек тополя, лучше всего свежих. Измельченные свежие почки смешать со сливочным маслом (1 часть почек на 5 частей масла), выдержать в духовке при низкой температуре 6–8 часов, процедить горячей, охладить. Такую мазь применяют для растираний при подагре и ревматизме, а также при кожном зуде, воспалительных заболеваниях кожи, ожогах, порезах, язвах.

ОСИНА

В эксперименте было установлено, что спиртовое извлечение из почек осины обладает бактерицидным действием в отношении золотистого стафилококка, синегнойной палочки, палочки Флекснера и брюшно-тифозной палочки.

Дерево очищения

По давнему русскому поверью осина считается деревом, способствующим очищению и освобождению человека от нечистой силы (вспомним пресловутый осинный кол!). Поэтому раньше из осины делали бани: если и не полностью строили их из осины, то хотя бы полок или пол старались сделать осиновыми.

Сруб для колодца, особенно нижнюю его часть, тоже делали из осины. И не только из-за ее очищающих свойств, но и благодаря удивительной способности очень долго не гнить в воде. В воде мелкослойная древесина осины становится плотной и почти водонепро-

нищаемой. Поэтому из осины делали лодки (осиновки), а также всевозможные кадки, бочки, ушата, корыта...

А вспомните прекрасные купола знаменитых северных деревянных храмов! В том, что они сохранились до наших дней, великая заслуга осины. Ведь лемех, покрывающий их (кровля из небольших фигурных дощечек), сделан именно из осины. От солнца и дождя такая кровля со временем становится только прочнее и приобретает красивую серебристо-серую окраску.

Сейчас осину тоже широко используют: делают из нее спички, фанеру, искусственные ткани, бумагу. Кто знает, может быть, и эта самая книга, которую вы сейчас держите в руках, тоже напечатана благодаря какой-нибудь осинке!

Что и говорить: осина — дерево удивительное и даже загадочное. Начать с того, что она почти не дает тени, хотя имеет пышную крону. Горит хоть и ярко, и без копоти, но тепла дает мало. Вообще, на Руси дровами из осины никогда не топили — во многом из-за суеверий, связанных с этим деревом.

Одно время осину даже незаслуженно объявили проклятым деревом — за то, что она дрожит. Считалось, что Распятие было сделано из осины, поэтому-то листья осины и дрожат до сих пор от ужаса, а осенью становятся кроваво-красными. Конечно, на самом деле этому есть вполне научное объяснение. Дело в том, что у осины особое строение листа: у него очень длинный, тонкий и гибкий черенок, а сам лист плотный и не такой гибкий, как у других деревьев. Из-за этого листья и трепещут при самом малейшем дуновении ветерка.

Впрочем, суеверия не мешали использовать чудесные свойства осины в целительстве. Например, в Древней Британии верили, что раз осиновые листья все время дрожат, значит, она лучше всех вытягивает жар и

лихорадочный озноб из тела. Это все тот же принцип «лечения подобного подобным» — и, как ни странно, несмотря на внешнюю нелепость, он работает! В те далекие времена о салицине, обладающем противовоспалительными свойствами, знахари еще и слыхом не слыхивали, но интуитивно выбрали по-настоящему действенное лекарство от жара.



Очень любопытное проявление принципа «лечения подобного подобным» видно в способе избавления от бородавок, бытовавшем среди жителей Чешира. Чтобы свести бородавку, следовало потереть ее беконем, а бекон спрятать в надрезе на коре осины. После этого бородавка должна была исчезнуть с тела и появиться на осине в виде шероховатой выпуклости на коре.

В русской народной медицине осину тоже охотно и часто использовали. Например, первое средство при головных болях — положить осинное полено под подушку, а при воспалениях или болях в ногах — положить его в ноги. При зубной боли и заболеваниях десен знахари советовали жевать осиновую кору или прикладывать ее к больному месту. Антисептические свойства осины тоже широко использовались: хозяйки обязательно клали веточки осины в бочки с квашеной капустой — чтобы она не бродила.

Осина обыкновенная, или тополь дрожащий

Осину в семействе ивовых можно назвать младшей сестренкой. Она относится к роду тополиных и имеет несколько видов, но у нас, в России, распространен

только один из них — обыкновенная, или евразийская осина.

Осина обыкновенная, или тополь дрожащий (*Populus tremula*), встречается практически везде в России, кроме разве что Крайнего Севера и пустынных районов. Осину можно найти в любом лесу, да и в городе это дерево — не редкость. Ее часто используют для озеленения как быстро растущее и неприхотливое дерево.

Осина — достаточно высокое дерево (до 30 м высотой). У нее стройный прямой ствол с зеленоватой корой, округлые плотные листики на длинных тонких черенках. Цветет осина мохнатыми сережками, похожими на гусениц, в апреле-мае, еще до распускания листьев.

С лечебной целью используют почки, листья и кору осины. Почки собирают в начале цветения, когда они еще достаточно твердые, плотные и покрыты клейкой душистой смолой. Сушат на открытом воздухе (только в тени), в сухом хорошо проветриваемом помещении (разложив тонким слоем на бумаге или ткани, часто перемешивая) или на печке при невысокой температуре. Листья собирают в начале лета (в конце мая — начале июня) и сушат так же, как и почки. Как заготавливают кору, я уже рассказывала. Добавлю только, что выбирать нужно гладкую, нерастрескавшуюся кору светло-зеленого цвета.

Осина вместо транквилизаторов

Кору осины таежные охотники издавна добавляли в пищу, особенно зимой, при длительных и тяжелых переходах. Осина считалась лучшим средством для снятия усталости и повышения выносливости.

А в биоэнергетике энергию осины часто сравнивают с сильным холодным душем, избавляющим от чувства усталости и душевного смятения. Особенно активна осина с 14 до 18 часов. Только длительный контакт с осинкой не рекомендуется: это слишком сильное очищающее средство.

В западноевропейской медицине препараты осины чаще всего применяют при заболеваниях мочеполовой системы, особенно у пожилых людей: циститах, недержании мочи, гипертрофии простаты; а также при расстройствах желудочно-кишечного тракта, заболеваниях печени и почек, ревматизме, подагре, наружно — при геморрое, ожогах, язвах... Осина, так же, как и другие ивовые, обладает выраженным противовоспалительным, обезболивающим и антисептическим действием.

Состав говорит сам за себя: здесь и салицин, и каротин, и аскорбиновая кислота, и ненасыщенные жирные кислоты, и углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), и дубильные вещества, и флавоноиды... Кроме того, почки осины богаты эфирными маслами, а кора содержит целый комплекс микроэлементов (медь, молибден, кобальт, цинк, железо, йод, никель).

Как и тополь, осину до сих пор почти не используют в лечении и профилактике сердечных и сосудистых болезней. Впрочем, аспирин тоже далеко не сразу стал признанным сердечным лекарством. Так что у природного аспирина, думаю, впереди большое будущее!

Целебные рецепты

В народной медицине обычно применяют настой или отвар коры, спиртовую настойку почек или настой ли-

стве осины. Простуда, кашель, зубная боль, ревматизм, кожные заболевания — это «традиционные» заболевания, при лечении которых используется осина.

В последнее время осину все чаще стали применять также при цистите, простатите, а также в более поздний период развития аденомы, когда операция по тем или иным причинам противопоказана.

При простатите, аденоме

До сих пор основным способом лечения аденомы остается оперативный. Лекарства, предназначенные для уменьшения аденомы простаты, до последнего времени были не слишком эффективными и к тому же вызывали серьезные побочные эффекты. Но в последнее время здесь произошел определенный прогресс.

Внимание медиков, занимающихся этой проблемой, привлекла фитотерапия. Было установлено, что развитие гиперпластических процессов в простате тормозят растительные ситостеринны и некоторые другие биологически активные вещества лекарственных трав. Механизм их действия изучен пока недостаточно, но, основываясь на экспериментальных данных, в ряде стран были разработаны фитопрепараты, способные значительно улучшать состояние больных с аденомой простаты 1 и 2 стадии. Конечно, эти лекарства, как и любые фитопрепараты, не дают чудодейственного и быстрого эффекта. Но все же при длительном и регулярном приеме они достаточно эффективны и вместе с тем практически безопасны.

К сожалению, у нас в России подобные препараты не производятся, а иностранные дороги. Поэтому я предлагаю заменить их лекарствами собственного приготовления — травяными сборами с осинной. Осина издавна и с немалым успехом используется в немецкой,

болгарской народной медицине при болезненном мочеиспускании, остром и хроническом воспалении мочевого пузыря, аденоме простаты. Осина способна остановить рост опухоли предстательной железы, снять отек, улучшить общее состояние.

Чаще всего применяется настой почек. 2 чайные ложки измельченных почек залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день до еды. Можно по вкусу добавлять мед.

Из коры осины тоже можно приготовить настой коры. 3 столовые ложки сухой измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день до еды. Можно принимать кору осины и в виде порошка: по трети чайной ложки в день, запивая водой.

И из почек, и из коры делают также настойку. 5 столовых ложек измельченного сырья (почек или коры) залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели, время от времени встряхивая, процедить. Принимать по 20–30 капель, разбавляя и запивая водой, 3 раза в день до еды.

Многокомпонентные сборы зачастую оказываются еще более эффективными, если растения правильно подобраны и усиливают действие друг друга.

Почки осины	1 часть
Листья березы	1 часть
Корни лопуха	1 часть
Скорлупа лещины	1 часть

Одну чайную ложку сухого измельченного сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день за полчаса до еды.

При ревматизме

Отвары и настои осины на Руси издавна использовали как потогонное и противоревматическое средство. Например, охотники Забайкалья спасались от ревматизма, принимая настой или настойку почек внутрь и используя отвар коры наружно — в ваннах.

Настой из почек готовили обычным образом. 1 столовую ложку измельченных почек залить стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день во время еды, можно подсластить медом — по вкусу.

Рецепт настойки тоже обычный. 4 столовые ложки почек (можно использовать также листья или кору осины) залить 0,5 л водки, настаивать неделю, процедить. Принимать по 25–30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Для того чтобы приготовить отвар для ванны, кору нужно измельчить, стакан коры залить 2 стаканами кипятка, кипятить около 5 минут на слабом огне, затем всю массу, не фильтруя, вылить в ванну с теплой водой. Можно делать ванны ножные или сидячие. Такие ванны можно принимать и при невралгиях, радикулите, ишиасе.

Наружно применяют также мазь из почек осины. 1 столовую ложку измельченных почек и 2 столовые ложки свиного жира растереть, кипятить на слабом огне, пока не выпарится вода, процедить. Эту мазь можно использовать не только при ревматизме, но и для лечения геморройных шишек, ожогов.

Для снятия болей в суставах с успехом используют растертые свежие листья или почки осины. Их нужно хорошенько измельчить, завернуть в марлю, опустить на несколько секунд в кипяток и приложить эти горячие марлевые компрессы на больные суставы. Эта

процедура, кстати, прекрасно помогает и при фурункулезе.

Свежевыжатым соком из листьев осины можно также снимать зубную боль. А охотники Забайкалья для получения обезболивающего средства пользовались достаточно оригинальным способом. В свежесрубленном стволе осины высверливали отверстие, в которое засыпали обычную поваренную соль. Потом это бревно помещали на костер, следя, чтобы древесина полностью не сторела, а лишь обуглилась. Под действием огня сок пропитывал поваренную соль — полученная масса и использовалась в качестве местного обезболивающего, например, при зубной боли.

При кожных заболеваниях

Для лечения ран, язв и ожогов, при воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек используют отвар коры осины — и наружно, и внутрь. 1 столовую ложку измельченной сухой коры залить 2 стаканами горячей воды, полчаса настаивать на кипящей водяной бане в закрытой эмалированной посуде, процедить. Отвар принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день во время еды (можно подсластить медом). С этим же отваром делать промывания, примочки или компрессы.

При использовании почек осины готовят обычно настой. 1 чайную ложку измельченных почек залить 1 стаканом кипятка, хорошенько укутать, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Оставшийся настой применять для примочек.

Листья осины можно использовать как средство первой помощи при порезах, мозолях: прикладывать вместо подорожника. Это одновременно обезболивающее,

ОСИНА

кровоостанавливающее и антисептик. Листья применяются также для лечения геморроя: их прикладывают на 2 часа к геморроидальным шишкам, затем убирают и через час заменяют свежими (снова на 2 часа), потом смывают все прохладной водой. Эту процедуру можно повторять в течение недели, через день.



ФИАЛКА

Если маслом ее смазать экзему на голове, то поможет. Она устраняет припухлость лица и трещины губ. Если же смазать тело ее маслом, то поможет при лишае, крапивнице и волдырях...

*Амирдовлат Амасциани
(«Ненужное для неучей», XV век)*

Цветок влюбленных и знахарей

Во все века фиалку ценили, фиалкой восхищались, фиалку почитали. Фиалка — один из первых весенних цветов, поэтому у многих народов она была символом природной силы, молодости и обновления.

Фиалка была эмблемой древних Афин — славнейшего города Древней Греции. Окрестности Афин напоминали плантации фиалок. Без этих цветов не обходились ни радостные события, ни религиозные празднества. Фиалками наряжали статуи богов и богинь,

букеты и венки из фиалок были украшением любого дома.

Фиалку воспевали римские поэты. В городе Генна на острове Сицилия чеканили монеты с изображением этих цветов. Римляне, для которых фиалка была символом весны, добавляли ее в вино — так готовили знаменитый весенний напиток. А медицинские светила того времени считали фиалку мощнейшей целебной травой.



В римской мифологии фиалку называли цветком Юпитера. Название это связано с интересной легендой. Однажды в жаркий день Венера решила искупаться. Сняла одежды, ступила в прохладную чистую воду — и вдруг заметила, что за ней подглядывают несколько юношей, смертных. Богиня не на шутку рассердилась. Она воззвала к Юпитеру, требуя смерти любопытным.

Но Юпитер, который и сам не раз подглядывал за прекрасными девушками, пожалел несчастных и превратил их в цветок — фиалку. Так и появился цветок, напоминающий широко раскрытые от удивления и любопытства глаза. У нас на Руси фиалка тоже олицетворяла любопытство, только девичье. Поэтому в народе этот цветок так и называют — анютины глазки.

У древних галлов фиалка считалась символом невинности, скромности и девственности. Поэтому этими цветами осыпали ложе новобрачных. От греков, римлян и галлов любовь к фиалке унаследовали французы. Во времена галантных «цветочных игр», поэтических состязаний менестрелей, происходивших ежегодно в Тулузе, одной из высших наград была золотая фиалка.

В Германии фиалка тоже была в чести. Когда распускались первые весенние цветки фиалки, отмечали веселый праздник — День весны. Фиалки были любимыми цветами великого Гёте, и он каждый год сеял их вокруг Веймара. Страстно любила фиалки и красавица Жозефина. При первой встрече с молодым генералом Бонапартом она была облачена в платье, затканное фиалками, а единственным ее украшением были живые цветы. После смерти Наполеона в его золотом медальоне, с которым он никогда не расставался, нашли две засушенные фиалки и локон белокурых волос.

Цветок фиалки для многих влюбленных издавна был символом верности и любви. 14 февраля, в День святого Валентина, можно было послать фиалку любимому — это было равнозначно признанию в любви.

Впрочем, фиалка — это цветок не только влюбленных, но и целителей. На всех континентах, где растут многочисленные виды фиалки, она издавна ценится как эффективнейшее лекарственное растение. В Колумбии фиалкой лечат лихорадку, в Бразилии — заболевания дыхательных путей, а у нас, на Руси, она всегда была вернейшим средством от всевозможных кожных болезней, от чесотки до экземы.

Особую популярность в народе получил Аверин чай — сбор из трех целебных трав: фиалки, череды и паслена. Этот чай слыл замечательным лекарством и широко использовался для лечения разных кожных заболеваний.

Фиалка трехцветная, или анютины глазки

У фиалки (*Viola*) огромная семья: почти 900 видов, растущих от Арктики до Огненной Земли. Но для нас

с вами наибольший интерес представляет фиалка трехцветная (*Viola tricolor*) — это те самые анютины глазки (трехцветка, братики), которые знает, наверное, каждый.

В начале прошлого века тогда еще дикорастущая фиалка трехцветная привлекла внимание любителей-селекционеров — и стала родоначальницей великого множества форм и расцветок садовых анютиных глазок. С тех пор этот симпатичный цветок можно увидеть в любом саду.

Хотя и в диком виде фиалка нередко встречается — на полях и лугах, по обочинам дорог, среди кустарников, на лесных опушках и полянах... На длинных стебельках с конца апреля и до самой осени распускаются разноцветные цветки с пятью лепестками: верхние лепестки темно-синие или фиолетовые, нижние — желтые или белые, а в центре — яркий оранжево-желтый глазок.

Рядом с фиалкой трехцветной можно найти и другой вид — фиалку полевую (*Viola arvensis*). От трехцветной она отличается более мелкими цветками и расцветкой (у полевой фиалки верхние лепестки белые, средние и нижние — желтые).

В лечебных целях можно собирать оба вида. Хотя стоит заметить, что знахари издавна отдавали предпочтение именно трехцветной фиалке. Собирают всю наземную часть, обязательно с цветами, иногда и с корнями. Самое лучшее время для сбора фиалки — май — июнь.

Сушить траву можно, связав ее в пучки и развесив в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Можно разложить цветки тонким слоем на бумаге или ткани (обязательно перемешивать время от времени). Можно сушить в печке, но температура должна быть не выше

40 °С. Когда стебли при сгибании начинают ломаться, это значит, что трава уже высохла.

Аверин чай и не только...

Я уже рассказывала о знаменитом Аверинном чае с фиалкой. В свое время он считался лучшим средством при аллергических заболеваниях, особенно у детей. Объясняется это действием все того же «природного аспирина», то есть салициловой кислоты, которая обладает противоаллергическим и кровоочистительным действием.

Высокая эффективность фиалки позволила использовать ее в гомеопатии. Гомеопатическое средство *Viola tricoloris*, которое получают из свежих цветущих растений, назначают при кожных сыпях, сухой и мокнущей экземе, молочнице, а также при ревматизме. В последнее время государственная служба здравоохранения Германии особенно рекомендует применение фиалкового чая при легких кожных заболеваниях у детей, протекающих с шелушением.

Впрочем, в народной медицине фиалку применяют намного шире. Это и успокоительное, и мочегонное, и потогонное, и противовоспалительное, и кровоочистительное средство. Воспалительные процессы в желудочно-кишечном тракте, болезни горла, бронхиты, различные болезни сердца, кожные заболевания — это далеко не полный список проблем, с которыми фиалка помогает справиться.

Такая универсальность и высокая эффективность фиалки объясняются ее уникальным составом. Здесь салициловая кислота, флавоноиды, витамин С, дубильные вещества, рутин, микроэлементы (калий, каль-

ций, цинк, бор, селен, молибден) и еще целый комплекс биологически активных веществ.

Отдельно стоит упомянуть о достаточно высокой степени безопасности этого природного лекарства. Хотя, конечно, у фиалки есть и свои противопоказания (гепатит и острый гломерулонефрит), и возможные побочные эффекты. В первую очередь это относится, конечно, к аллергии на аспирин: у людей, чувствительных к салицилатам, при длительном употреблении препаратов фиалки могут возникнуть аллергические реакции. Впрочем, такие случаи очень редки.

Целебные рецепты

Определить основное действие фиалки довольно трудно. Она эффективна и при кожных заболеваниях, и при катарах дыхательных путей, и в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний... Из-за отсутствия у нее четко выраженного основного действия фиалку в последнее время используют не слишком часто — по моему, совершенно напрасно.

Я считаю фиалку одним из лучших лекарственных растений и для взрослых, и для детей. При кожных заболеваниях, капли у маленьких детей чай из фиалки — незаменимое лекарство. А для взрослых это растение — настоящий спаситель уставшего сердца, чистильщик сосудов, защитник суставов.

При кожных заболеваниях

Фиалка трехцветная — очень эффективное противовоспалительное и противоаллергическое средство. Поэтому ее издавна применяют при аллергическом дерматите (особенно у детей), экземе, псориазе и других

кожных заболеваниях. Используют чаще всего настой — и в виде ванночек, компрессов, примочек, и внутрь.

Чтобы приготовить настой, 1 столовую ложку травы нужно залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день. Этим настоем можно полоскать рот при стоматите, пародонтозе, зубной боли. Наружно его можно использовать в виде примочек (например, при жирной себорее, при лечении сеадин, гнойничковых заболеваний) и для приготовления ванн.

Когда моя маленькая внучка была совсем крошкой, ее нежная кожа доставляла маме немало хлопот. Диатез, потничка, опрелость — да мало ли проблем подстерегает молодых родителей!

Сколько кремов, мазей и присыпок было перепробовано, пока дочка не пришла к надежному старинному народному средству — травяной ванне. Сначала она экспериментировала с ромашкой и чередой, но потом перешла на фиалку.

Эта травка оказалась для моей внучки самой подходящей и эффективной. Уже через неделю купания в травяных ваннах кожа стала намного чище, да и к раздражениям менее чувствительной. А через месяц комплексного лечения (ванны + скорлупотерапия + специальная диета для мамы) удалось избавиться от диатеза. Так что траву фиалки рекомендую всем родителям!

При аллергических дерматитах, экземе, псориазе и поныне нередко используют знаменитый Аверин чай. Рецепт его прост, а действие эффективно.

Трава фиалки	4 части
Трава череды	4 части
Трава паслена сладко-горького	1 часть

Одну столовую ложку сухого сбора залить стаканом кипятка, настаивать 5–10 минут, охладить, процедить. Дозировка зависит от возраста: маленьким детям принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды, взрослым — по полстакана 3–4 раза в день.

При воспалениях — от простой царапины до фурункулеза — очень эффективна фиалка в многокомпонентных сложных сборах, где ее действие усиливают другие целебные травы. Вот несколько примеров таких сборов.

Трава фиалки	2 части
Листья березы	2 части
Цветки бузины	2 части
Кора крушины	2 части
Плоды фенхеля	2 части
Корни солодки	1 часть
Плоды шиповника	1 часть

Одну столовую ложку сбора залить стаканом воды, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Сбор особенно эффективен при фурункулезе.

Трава фиалки	4 части
Трава череды	3 части
Цветки василька	3 части
Цветки календулы	2 части
Листья крапивы	2 части
Трава вероники	2 части
Трава хвоща	2 части

Четыре столовые ложки сбора залить 1 л холодной воды, настаивать 12 часов, затем прокипятить 5–7 минут

на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по полстакана 5–6 раз в день.

Трава фиалки	1 часть
Трава череды	1 часть
Трава яснотки белой	1 часть
Листья земляники	1 часть

Одну столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настаивать 20 минут на кипящей водяной бане, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

При заболеваниях дыхательных путей

За что я особенно ценю фиалку, так это за ее уникальную способность быстро справляться практически с любым кашлем. Ее отхаркивающее и смягчающее действие давно используется в народной медицине при лечении ОРЗ, бронхитов, трахеитов, коклюша.

Чаще всего применяют настой травы фиалки. 1 столовую ложку залить стаканом кипятка, настаивать на водяной бане полчаса (можно в термосе, только подольше — 6–8 часов), охладить, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день, детям — по 2–3 столовые ложки через каждые 2–3 часа. Это средство не только отхаркивающее, но и противовоспалительное, антибактериальное, противовирусное, потогонное... Поэтому пить фиалковый чай полезно при любой простуде, даже без кашля, а также в качестве профилактики.

Например, при переохлаждениях лучшая профилактика простуды — горячий чай из фиалки и липы. Когда вы чувствуете, что продрогли до костей и уже начинаете чихать и хлюпать носом, обязательно вечером перед сном выпейте этот чай — и наутро встанете здоровыми! Смешать чайную ложку измельченной травы фиалки с чайной ложкой сухого липового цве-

та, залить стаканом горячей воды, настаивать 10 минут, процедить. Пить как чай, можно добавить по вкусу мед. Пить на ночь перед сном или в течение дня (если не нужно выходить на улицу) — по 3 чашки в день.

Можно применять фиалку и в виде порошка: детям на кончике ножа, взрослым треть чайной ложки 4 раза в день, обязательно запивая водой.

При ангине рекомендуют использовать настойку фиалки. 5 столовых ложек травы залить стаканом воды, настаивать в темном месте 2 недели. Эту настойку нужно применять при полоскании, разбавляя ее теплой водой (1 чайная ложка настойки на 1 стакан воды). Полоскать горло 2 раза в день — утром после еды и вечером перед сном.

В Чехословакии используют не всю траву, а только цветки фиалки. Например, готовят фиалковый сироп — домашнее средство от кашля. Горсть цветков фиалки (обязательно свежих, хорошенько промытых) залить 1 л кипятка, настаивать 12 часов, процедить. Затем добавить 1 кг сахарного песка и кипятить на слабом огне с открытой крышкой. Когда настой загустеет (до густоты обычного сиропа), добавить лимонный сок (обязательно натуральный: выжать один средних размеров лимон), тщательно перемешать, проварить еще 3–5 минут и снять с огня. Принимать по 1 столовой ложке каждые 3–4 часа, запивая водой.

При бронхите очень эффективны многокомпонентные травяные сборы с фиалкой. Например, такой рецепт.

Трава фиалки	1 часть
Цветки календулы	1 часть
Цветки ромашки	1 часть
Листья мать-и-мачехи	1 часть
Листья багульника	1 часть

Корень солодки	1 часть
Корень девясила	1 часть
Плоды аниса	1 часть

Две столовые ложки сбора залить стаканом кипятка, 15 минут настаивать на водяной бане, еще 45 минут настаивать, хорошенько укутав, охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При сердечно-сосудистых заболеваниях

Фиалка богата салициловой кислотой. Это значит, что она в полной мере обладает не только противовоспалительным, но и антитромботическим действием. Кроме того, фиалка — замечательное кровоочистительное средство. Поэтому в арсенале «сердечных» лекарств она занимает свое почетное место.

Настой травы фиалки используют при различных болезнях сердца (кардиосклероз, миокардиодистрофия), при лечении и профилактике атеросклероза, при нарушениях обмена веществ. 1 столовую ложку измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день.

Можно применять также отвар травы. 1 столовую ложку сухой травы залить стаканом горячей воды, кипятить 15 минут на слабом огне, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день после еды. Этот отвар оказывает хорошее действие и при головных болях: нужно смочить в нем ткань и обвязать ею голову или просто намочить отваром затылок и лоб.

В составе сложных травяных сборов фиалка усиливает свое кровоочистительное действие. Поэтому ее частенько можно встретить в рецептах кровоочистительных чаев. Например, в старину бабки-повитухи

после тяжелых родов готовили для роженицы чай с фиалкой, который очищал кровь и матку от послеродовых выделений.

Трава фиалки	1 часть
Листья земляники	1 часть
Листья грецкого ореха	1 часть
Трава череды	1 часть

Шесть столовых ложек сбора залить 1 л кипятка, настаивать 2–3 часа, охладить, процедить. Принимать по полстакана 5–6 раз в день.

При ревматизме, артрите, подагре

При лечении воспаления суставов (артрита, подагры, суставного ревматизма) фиалка тоже оказывается весьма эффективной. Чаще всего ее применяют в составе многокомпонентных травяных сборов, где разные растения взаимодополняют и усиливают действие друг друга.

Принимать такие сборы можно в сочетании с другими лекарствами, параллельно основному лечению, а также в целях профилактики. Травы действуют медленнее синтетических противовоспалительных средств, поэтому лечение длительное — не менее года. Зато и побочных эффектов, и противопоказаний у них не в пример меньше, да и спектр действия шире.

Средняя продолжительность курса лечения одним травяным сбором — 2–3 месяца. После этого нужно сделать перерыв на две недели и продолжить лечение уже другим сбором. Общий курс лечения, как я уже говорила, — не меньше года. Улучшение обычно наступает через 2–3 недели регулярного приема трав, но стойкий эффект достигается только при длительном применении сборов. Через год можно перейти на профи-

лактический прием травяных сборов — весной и осенью, а также при простудах, оперативных вмешательствах и т.д. (курс — 1–2 месяца).

Трава фиалки	3 части
Корень лопуха	3 части
Корневище пырея	2 части
Трава вероники	2 части

Две столовые ложки сбора залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 5 раз в день через час после еды. Этот же отвар (или настой фиалки) можно применять наружно — для ванн и примочек.

Трава фиалки	3 части
Трава багульника	3 части
Трава донника	3 части
Трава зверобоя	2 части
Семя льна	2 части
Листья крапивы	2 части
Листья мяты	2 части
Корневище и трава спаржи	2 части
Листья брусники	4 части
Трава череды	4 части

Две столовые ложки измельченного сбора (или 5 столовых ложек — в периоды обострения) залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Принимать в течение дня по полстакана за полчаса до еды. Можно добавить мед или варенье — по вкусу.

Трава фиалки	4 части
Трава душицы	3 части
Трава чабреца	3 части
Трава мяты	2 части
Почки сосны	2 части

ФИАЛКА

Лист эвкалипта	2 части
Корень аира	1 часть
Плоды боярышника	5 частей
Трава зверобоя	5 частей

Две столовые ложки измельченного сбора (или 5 столовых ложек — в периоды обострения) залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Принимать в течение дня по полстакана за полчаса до еды. Можно добавить мед или варенье — по вкусу.



КАЛЕНДУЛА

Целебное средство, одаренное особенною врачбною силою... в хронической рвоте, в болях предсердия, в скirrosных отвердениях, в раке кожи, в злокачественных, венерических, лишайных и чесоточных язвах...

А. П. Нелюбин,
русский врач-фармаколог
(«Фармакография», 1852 г.)

Золото Богородицы

Сколько лепестков у цветка календулы, столько, наверное, и имен у этого солнечного цветка. В разные времена и в различных культурах его называли то маленьким месяцем (*měsicek* у чехов), то цветами-кольчками или кольцевой розой (*ringblomst* в Норвегии, *ringblomma* в Швеции, *ringelblume* в Германии). Все эти названия подчеркивают необычную форму изогнутых семян календулы.

В Дании календулу величают утренней госпожой (*morgenfrue*). Наверное, из-за того, что она постоян-

но поворачивает свою золотую головку вслед за солнцем. Есть, кстати, даже примета, посвященная этой особенности календулы: если цветки не открываются до семи часов утра, будет дождь или гроза. Эта примета — вовсе не суеверие. Я сама частенько ориентируюсь на прогноз моих маленьких садовых «синоптиков», когда, например, собираюсь отправиться на сбор целебных трав в ближайший лесок.

Но самое, пожалуй, красивое название дали календуле англичане: золото Марии (*marigold*). Название это связано с тем, что в Средневековье календула была одним из цветков, посвященных Богородице. А слово «золото» — это указание не только на яркую окраску цветка, но и на его ценные целебные свойства. Надо сказать, что в ту эпоху календула считалась особенно эффективным лекарством для женщин: она и менструальный цикл регулирует, и боль при родовых схватках ослабляет, и неприятные климактерические явления снимает, и даже «женские» опухоли способна исцелить (применяли ее, например, при лечении фибром и кист яичников, уплотнений и опухолей в груди).

У нас, на Руси, календулу называли чаще ноготками или ноготком. Считается, что название это связано с формой лепестков. Хотя существует и еще одно объяснение, по-моему более интересное. Вот, например, как рассказывает об этом народное сказание.

Очень давно в бедной семье родился мальчик. Назвали его Заморышем, потому что был он слабым и болезненным. Когда мальчик вырос, отправился он за тридевять земель уму-разуму набираться. Долго мыкался по свету, научился премудрости книжной, да и народную мудрость не забывал, и вскоре стал сведущим травником.

Скоро уже впереди Заморыша летела его слава: объявился-де человек, который лечит не заговорами, не ворожкой, а целебными напитками. Когда вернулся травник в те места, откуда был родом, люди из окрестных деревень стали лечиться у него, а к старой ворожее никто больше не шел.

Осерчала ворожея и решила отравить лекаря. Позвала его к себе, да поднесла ему кубок вина со злым зельем, против которого и средства не сыскать. Заморыш почувал неладное, да уж поздно было. Знал травник, что умирает, и жаль ему стало силу свою целебную в могилу уносить. Позвал он тогда людей и завещал закопать после смерти ноготок со своей левой руки под окном ворожеи.

Выполнили люди просьбу травника. А на следующий год под тем самым окном вырос золотистый цветок, который люди и назвали ноготком. С тех пор исцелил цветок-ноготок людей от многих болезней и по сию пору лечит.

Календулу издавна ценили как эффективнейшее лекарственное растение. Первые сведения о лечении календулой можно встретить еще у древнегреческого врача и философа Диоскорида, жившего в I веке нашей эры. Он использовал настой календулы в основном при заболеваниях печени.

Римляне при помощи чая из календулы снижали температуру, соком из раздавленных цветков сводили бородавки и мозоли. А арабы включали календулу в качестве средства, укрепляющего сердце и кровеносные сосуды, в обязательный рацион своих знаменитых скакунов. Считалось, что именно благодаря целебному действию календулы арабские скакуны столь неутомимы и стремительны.

В средние века календулу стали применять для исцеления заболеваний женской половой сферы. Святая Хильдегарда, известнейшая прорицательница и врачевательница Средневековья, использовала ноготки также при проблемах с кишечником, нарушениях в работе печени, при укусах насекомых и змей.

В XV веке календулу в огромных количествах начали разводить во Франции. Календула была любимым цветком королевы Наваррской Маргариты Валуа. И по сей день в Париже в Люксембургском саду стоит статуя королевы Марго с цветком календулы в руках.

С тех пор в Европе (а затем и в США) календулу традиционно используют в кулинарии: ароматизируют и окрашивают сыры, масло и его заменители, добавляют в супы, салаты и тушеные блюда, цветками украшают праздничные блюда.

Во время Гражданской войны в США цветки календулы, известные своими антисептическими и противовоспалительными свойствами, использовали при лечении боевых ран. В Первую мировую войну опыт американцев переняли европейцы. Гертруда Джекилл, одна из самых знаменитых женщин-садоводов, ящиками посылала ноготки из своего поместья в Суссексе в полевые госпитали, расположенные во Франции. Вот какая удивительная история у наших старых знакомцев — ноготков!

Календула, или ноготки

Календула (*Calendula*) — это целый род трав, который насчитывает свыше 20 видов. Но все эти разнообразные виды растут главным образом в Средиземноморье. У нас же, в России, встречается в основном календула лекарственная, которую и называют ноготками.

Описывать ее не вижу смысла — думаю, все читатели прекрасно знакомы с этим распространенным растением.

Скажу лишь, что всем, у кого есть такая возможность, советую выращивать календулу на своем участке. Никаких хлопот и особых условий она требует — это очень неприхотливое растение. Размножается семенами (лучше сеять календулу в начале апреля, но можно и под зиму), хорошо дает самосев. Выберите для календулы солнечное местечко, не забывайте поливать, особенно в начале роста — и вы обзаведетесь незаменимым лекарством на собственных грядках. А если вы посадите календулу под яблоней или рядом с капустой, этим вы спасете их от многих вредителей и болезней.

Собирать календулу тоже очень просто — надо срывать цветочки (чем они ярче, тем полезнее, тем больше в них ценных биологически активных веществ) на небольшом стебельке (5–10 см). Зацветает календула примерно через полтора месяца после посева и цветет до глубокой осени, а нередко и до морозов. Поэтому собирать целебные цветочки можно все лето.

Сушить календулу можно, развешивая ее в пучках или раскладывая тонким слоем на чистой бумаге или ткани (время от времени нужно ворошить). Главное — выбрать сухое и хорошо проветриваемое место в тени. В сырую погоду календулу можно сушить и в печке, только температура не должна превышать 40–45 °С. Когда цветочные корзинки начинают распадаться при легком нажатии пальцем — это значит, что сушку пора прекращать.

Универсальное лекарство

Календула в народной медицине применяется очень широко: при заболеваниях печени, желчного пузыря

и селезенки, энтеритах, гастритах, язвенной болезни и дизентерии, камнях и песке в мочевом пузыре, кожных болезнях, заболеваниях дыхательных путей, неврозах, гипертонии, сердечных болезнях...

По составу эта универсальная травка не уступает фиалке. Салициловая кислота, витамин С, каротин (кстати, чем интенсивнее окрашены цветки, тем больше в них каротина), флавоноиды, дубильные вещества, фитонциды и многие другие ценные биоактивные вещества обеспечивают широчайший спектр лечебного действия календулы.

Календула стимулирует кровообращение, способствует очищению организма от токсинов, успокаивает центральную нервную систему, понижает рефлекторную возбудимость. Экспериментальные исследования показали, что препараты календулы снижают артериальное давление, замедляют ритм сердца и вместе с тем увеличивают амплитуду сердечных сокращений, то есть регулирует деятельность сердца. Поэтому календулу используют при различных сердечно-сосудистых нарушениях.

Установлено также, что календула обладает противовоспалительным, бактерицидным (особенно в отношении стафилококков и стрептококков) и мощным ранозаживляющим действием. Поэтому ее очень часто используют как антисептическое и заживляющее средство первой помощи, обычно в настойках. Можно, впрочем, просто размять цветки и приложить их к ране — это средство ничуть не уступает знаменитому подорожнику.

Календула действует как мягкое мочегонное, что в сочетании с противовоспалительным эффектом делает ее хорошим лекарством от артрита и подагры. Применяют календулу даже при неоперабельных формах

рака — в качестве симптоматического средства для уменьшения интоксикации, улучшения сна.

Однако стоит заметить, что календула — достаточно активное средство. Поэтому препараты календулы противопоказаны, например, при пониженном артериальном давлении. Во время беременности ее тоже лучше не принимать.

Целебные рецепты

Самый известный и распространенный препарат календулы — это, конечно, спиртовая настойка. Применяют ее, как и мазь, для лечения легких ранений и ссадин, при кожных сыпях, при воспалительных заболеваниях полости рта и глотки (стоматиты, парадонтоз, ангина), для обработки гнойных ран, фурункулов, язв. Компрессы, обмывания, примочки ускоряют регенерацию тканей.

Довольно часто препараты из календулы применяют в косметике. Примочки и протирания сокращают поры на лице, уменьшают салоотделение, помогают при жирной себорее, прыщах и угрях. Календула — прекрасное средство от перхоти и выпадения волос.

Настои и чай чаще рекомендуют при заболеваниях сердца, сопровождающихся нарушением ритма, при гипертонической болезни, при варикозе, при нарушениях менструального цикла и в климактерическом периоде, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, болезнях печени и желчных путей.

При ревматизме, артритах

При лечении воспаления суставов календулу, как и фиалку, часто применяют в составе многокомпонентных травяных сборов. Я уже рассказывала об особен-

ностях лечения такими сборами. Их можно чередовать с фиалковыми рецептами, чтобы выбрать самые эффективные именно для вас.

Рекомендую также приготовить масло на календуле. Это средство эффективно не только при воспалениях суставов, но и при многих кожных заболеваниях. Чтобы приготовить масло, нужно плотно набить банку цветками (без стеблей, только корзинками), залить их доверху рафинированным растительным маслом, настаивать 2–3 недели. Маслом смазывать пораженные участки 2–3 раза в день.

Цветы календулы	1 часть
Трава тысячелистника	1 часть
Трава сушеницы	1 часть
Трава чистотела	1 часть
Лист мяты	1 часть
Шишки хмеля	1 часть
Корень солодки	1 часть

Две столовые ложки измельченного сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Принимать по полстакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды. Можно добавить мед, варенье — по вкусу. Курс лечения — 3–4 месяца, после этого нужно сделать перерыв на 10–14 дней и продолжить лечение с другим сбором.

Цветы календулы	1 часть
Кора ивы	1 часть
Кора крушины	1 часть
Плоды можжевельника	1 часть
Цветки бузины	1 часть
Листья крапивы	1 часть
Трава хвоща полевого	1 часть
Листья березы	1 часть

Две столовые ложки измельченного сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. При-

мать по полстакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды. Можно добавить мед, варенье — по вкусу. Курс лечения — 3–4 месяца, после этого нужно сделать перерыв на 10–14 дней и продолжить лечение с другим сбором.

При сердечно-сосудистых заболеваниях

Чай или настойку цветков календулы частенько советуют принимать гипертоникам. Помогает календула и при сердечных недомоганиях (особенно эффективна при аритмии), одышке, бессоннице, головных болях.

Самый простой рецепт — конечно, чай из календулы. 1 столовую ложку сухих измельченных цветков залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, хорошенько укутав, процедить. Пить по чашке утром и вечером, можно добавлять по вкусу мед или варенье. Вкус и аромат чая из календулы, конечно, специфический, на любителя. Зато польза несомненная!

Можно приготовить настойку. 4 столовые ложки измельченных цветков залить стаканом водки, настаивать 2 недели в темном месте, процедить и отжать. Принимать по 20–40 капель, разбавляя и запивая водой, 3 раза в день за полчаса до еды.

При гипертонии и атеросклерозе часто рекомендуют сложные сборы с календулой. Например, такой рецепт.

Цветки календулы	1 часть
Корень солодки	1 часть
Трава череды	1 часть
Корень валерианы	5 частей
Плоды укропа	5 частей

Одну столовую ложку сухого измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, хорошенько закутав, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день. Сбор особенно эффективен при сочетании атеросклероза с гипертонией.

При заболеваниях дыхательных путей

Календулу как эффективное противовоспалительное и отхаркивающее средство рекомендуют при различных заболеваниях дыхательных путей, от ОРЗ до туберкулеза. В сочетании с сульфаниламидами и антибиотиками ее часто применяют для лечения ангины. Чаще всего используют отвар, настой и настойку календулы.

Настойка, разбавленная водой, хороша для полосканий при ангине. 4 столовые ложки измельченных цветков залить стаканом водки, настаивать 2 недели в темном месте, процедить и отжать. Настойку разбавлять теплой водой (1 чайная ложка настойки на 1 стакан воды) и полоскать горло 2 раза в день — утром после еды и вечером перед сном.

Отвар цветков календулы — эффективное отхаркивающее средство. 2 столовые ложки сухих цветков залить 3 стаканами холодной воды, настаивать 8–10 часов, прокипятить 5 минут на слабом огне, настаивать еще полчаса, процедить. Принимать по полстакана 4–5 раз в день.

Настой оказывает мощное противовоспалительное и антибактериальное действие. 2 столовые ложки цветков залить 1 стаканом горячей воды, настаивать на водяной бане 15 минут, процедить. Принимать в теплом виде, по 2–3 столовые ложки 2–3 раза в день.

Особенно эффективными считаются многокомпонентные сборы с календулой. Вот два примера отхаркивающих противовоспалительных сборов.

Цветки календулы	1 часть
Цветки лаванды	1 часть
Цветки бузины	1 часть
Цветки просвирника	1 часть

Две столовые ложки сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать, хорошенько укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Цветки календулы	3 части
Лист подорожника	3 части
Корень девясила	2 части
Корень аира	2 части
Корень пиона уклоняющегося	2 части
Корень одуванчика	2 части
Лист березы	2 части
Цветки липы	2 части
Трава череды	2 части
Трава зверобоя	1 часть
Корень солодки	5 частей

Две столовые ложки измельченного сбора залить 1 л кипятка, настаивать сутки в термосе, процедить. Принимать по полстакана 5–6 раз в день.

Конечно, те растения, о которых я рассказала в этой книге, — это далеко не полный ассортимент имеющегося в зеленой аптеке «природного аспирина». Натуральных салицилатов на самом деле много больше: это и сабельник, и пион, и земляника, и малина, и многие другие травы, ягоды, фрукты и овощи.

Из этого многообразия я постаралась выбрать самые, на мой взгляд, эффективные и, что немаловажно, доступные целебные растения. Те, которые вы можете сами найти и собрать. Напомню еще раз: самые эффективные травы — те, которые растут рядом с вами. Самое действенное лекарство — то, которое вы сделали своими руками!

Я сама уделяю большое внимание сбору лекарственных растений. И всех своих читателей призываю

к тому же! Дорогие друзья, вы только оглянитесь вокруг — ведь в нашем распоряжении богатейшие кладовые Природы. А мы, вместо того, чтобы черпать из них здоровье и жизненные силы, тратим драгоценное время своей жизни на бесконечные очереди у разных врачей!

Нет, упаси Боже, я вовсе не призываю вас заниматься самолечением. Если вы заболели — обязательно обращайтесь к врачу! Как говорит моя добрая подруга Ульяна (кстати, она сама — врач): «Человек, занимающийся самолечением, может умереть от опечатки...» Так что лечиться — в том числе и травами — лучше с одобрения и по предписанию врача.

Я же говорю сейчас о другом — о том, что мы сами можем предупредить многие болезни. И для этого нам нужен не врач, а мудрое отношение к своему здоровью, знание основных средств «зеленой аптеки» и умение применять их на практике. Хотя есть и еще кое-что, отличающее любого настоящего травника от самого грамотного фитотерапевта...



Вместо заключения

ЧЕМ ТРАВОЦЕЛЕНИЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ФИТОТЕРАПИИ

«**К**акие здесь могут быть отличия?» — спросите вы. «Терапия» или «исцеление», «лекарственные растения» или «целебные травы» — как ни назови, суть-то одна — лечение растениями. Но, друзья мои, отличие все-таки есть, и весьма существенное. Кроется оно в разном отношении к природным лекарствам. Судите сами.

Фитотерапия разбирает растения по кирпичикам-элементам и условно делит их по составу и действию на противовоспалительные, жаропонижающие, возбуж-

дающие, успокаивающие, гипотензивные... Из растений составляют разные фитосборы, которые (тоже условно) рекомендуют при тех или иных заболеваниях. К примеру, у человека заболело горло, он покупает в аптеке фитосбор для полосканий, готовит его по инструкции и полощет им горло. Это и есть фитотерапия.

И все бы хорошо, но здесь меня очень смущает слишком потребительское и поверхностное отношение к растениям. В фитотерапии они используются только как поставщики ценных химических соединений, необходимых для человеческого организма. Я не согласна с таким подходом, поэтому знания фитотерапии всегда стараюсь дополнить мудростью травцеления.

В травцелении на растения смотрят как на живые существа, с которыми надо уметь находить общий язык, если хочешь получить полноценную помощь. Да и вообще это целая философия здоровья, помогающая в каждой травинке увидеть возможность исцеления, и не только тела, но и души.

Представьте, как вы погожим летним утром просыпаетесь вместе с солнышком, отправляетесь в тихий лесок или парк по соседству, с улыбкой и благодарностью собираете целебные травы, вслушиваясь в голоса природы и свой собственный внутренний голос, потом бережно сушите их, аккуратно перекладываете в разномастные склянки, подписываете, отводите свое место на «аптечной полке», чтобы под рукой всегда было нужное средство от всякой хвори и напасти, чтобы баловать себя и близких душистыми травяными чаями, чтобы помогать друзьям и знакомым не только советами... Вот все это и есть травцеление!

Конечно, каждый волен сам выбирать то, что ему ближе и доступнее. Но еще раз скажу, друзья, что тра-

вы, которые вы сами собрали и приготовили, обладают гораздо большей целительной силой, чем те же самые растения, продающиеся в аптеках. Ведь, покупая аптечный сбор, вы получите просто набор химических компонентов природного происхождения. А в травах, которые вы сами заготовили, сохраняется душа!

Поэтому всем-всем-всем советую: старайтесь собирать травы сами. Силы и время, которые вы на это потратите, окупятся сторицей! Даже сам процесс сбора трав уже включает внутренние механизмы исцеления. А какое это огромное удовольствие — просто песня души!

Конечно, для того чтобы собранные вами травы были по-настоящему целебными, нужно знать основные правила сбора лекарственных растений. Эти правила просты, вы наверняка и сами их прекрасно знаете, поэтому я только напомним вам основные моменты.

- Собирать лекарственные растения нужно в экологически чистых районах, лучше всего в той местности, где вы живете («родные» растения лучше всего поддерживают энергетическое равновесие организма с окружающей средой).
- При сборе необходимо хорошо знать сами растения (незнакомые растения лучше не собирать!), а также учитывать, какие части растения вам нужны (от этого зависит, в какое время должен производиться сбор и как именно технически он выполняется).
- Кору собирают весной, в период усиленного сокращения, до распускания листьев. Почку — в период набухания. Листья — перед цветением, в период бутонизации, иногда во время плодоношения. Траву собирают в начале цветения.

Цветки — в период полного распускания, иногда в стадии бутонизации. Корни, корневища и клубни заготавливают осенью (после прекращения сокодвижения) или ранней весной (до начала сокодвижения). Семена и плоды — в период полного созревания, иногда немного недозревшими (если при полном созревании они осыпаются или мнутся при сборе).

- Кроме того, при сборе лекарственных растений нужно ориентироваться на лунный календарь. Лучшее время для сбора цветков, листьев, травы, коры — фаза растущей Луны, плодов и корней — фаза убывающей Луны (в день смены фаз Луны растения лучше не собирать). Благоприятными днями для сбора лекарственных растений считаются 3, 7, 12, 16, 24, 28 лунные дни. Для приготовления лекарств — 5, 8, 12, 13, 16, 24 лунные дни. А вот 9, 15, 23, 26, 29 лунные дни не подходят ни для сбора, ни для приготовления лекарств.
- Сбор надземных частей растения, в особенности цветов, нужно начинать в ранние утренние часы (в это время в клетках растений активизируются процессы фотосинтеза и происходит повышенная выработка витаминов и других полезных веществ), в сухую ясную погоду (при обильной росе лучше отложить сбор до 9–10 часов утра, когда роса уже высохнет).
- Собирать растения нужно осторожно, стараясь причинять как можно меньше вреда. Почки и листья аккуратно срезают с ветвей или стеблей ножом (мелкие почки и листочки можно срезать вместе с ветками, но обязательно оставить не-

сколько нетронутых ветвей). Кору снимают только с ветвей, не со ствола. Травы собирают, срезая надземную часть на уровне нижних листьев (нужно обязательно оставить хотя бы несколько нетронутых кустиков).

- Сушить растения сразу после сбора (перед сушкой обязательно перебрать!) в теплом, сухом, затененном и хорошо проветриваемом помещении (лучше всего рассыпать тонким слоем на чистой бумаге или ткани, время от времени ворошить). Сушку заканчивают, когда листья и цветки легко растираются в порошок, стебли ломаются с характерным треском, корни ломаются, но не гнутся, ягоды при сжимании в руке рассыпаются, не давая слипшихся комков (ягоды, кстати, можно замораживать в морозильной камере — это очень удобный способ хранения).
- Высушенные растения нужно хранить в стеклянных банках, чистых тканевых мешочках или плотных бумажных пакетах (только не в полиэтиленовых!), в сухом темном месте без посторонних запахов (ароматные растения лучше хранить отдельно). Обязательно написать название сбора, год сбора и срок годности (для цветков — один год, для ягод — 2 года, для коры — 3 года).

Еще очень важно при сборе целебных трав слушать свой внутренний голос, свою интуицию. Интуиция может выбрать именно ту травку, которая станет самым лучшим лекарством для вас (вы почувствуете, что она как будто сама идет вам в руки), определить наилучшее место и время сбора (вы услышите внутренний зов: «пора» или «здесь»), подскажет, когда и до какой степени растение разрешает рвать свои листья и цветы.

Кроме того, при сборе любых целебных растений необходим особенный позитивный настрой. Ведь растения чувствуют энергетику приближающегося к ним человека, им передается его душевное состояние. Чтобы настроиться нужным образом, можно читать, например, любимую молитву: она поможет успокоиться и сосредоточиться, глубоко осознать то, что вы делаете. Моя любимая молитва — это молитва последних Оптиных старцев.

Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей Святой. Во всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все Твоя Святая воля. Во всех моих словах и делах руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой.

Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая. Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить.

Аминь.

И, конечно, чтобы травы стали нашими помощниками и союзниками, с ними нужно поддерживать внутренний контакт. Проще всего это сделать, мысленно обращаясь к ним. Растения, конечно, не понимают наших слов, но они абсолютно четко «слышат» наши чув-

ства и настроения. Поэтому перед тем, как сорвать любую травинку, поприветствуйте ее мысленно, попросите разрешения воспользоваться ее целебной силой и обязательно поблагодарите за щедрый подарок!

Вот и вся премудрость. Главный секрет травоцеления на деле очень прост: любите травы — и они вас полюбят. Так вы приобретете верных друзей и надежных целителей, которые всегда рядом с вами! А я прощаюсь с вами, дорогие читатели, до новых встреч.

ДАЙ ВАМ БОГ ЗДОРОВЬЯ!



Приложение 1

ПРИРОДНЫЙ АСПИРИН

В АПТЕКЕ

Название препарата	Описание	Упаковка	Цена, руб.
Лабазника вязолистного цветки	Сырье измельченное	100 г	30
Ивы белой кора	Сырье измельченное	20 г, 30 г	40
Календулы (ноготков) цветки	Сырье измельченное	35 г, 50 г	20
Календулы (ноготков) цветки	Круглые брикеты	Брикеты по 7 г, 6 шт.	30
Календулы (ноготков) цветки	Фильтр-пакеты	Ф/п по 1,5 г, 20 шт.	25
Настойка календулы	70-процентная спиртовая настойка	Флакон, 40 мл	10
Мазь с настойкой календулы	Гомеопатическая мазь	Туба, 30 г	15

Примечание. Указанная стоимость препаратов достаточно условна и показывает только общий порядок цен. В разных регионах и в разных аптеках цены могут достаточно сильно колебаться.

Окончание таблицы

Название препарата	Описание	Упаковка	Цена, руб.
Календула ГФ	Гомеопатическое масло	Флакон, 25 мл, 50 мл	30
Фиалки трехцветной трава	Сырье измельченное	50 г	20
Фиалки трехцветной трава	Фильтр-пакеты	Ф/п по 1,5 г, 20 шт.	30
Аспиварин	БАД общеукрепляющего действия с экстрактом коры белой ивы	Таблетки по 0,2 г, 40 шт.	90

Приложение 2

ИСТОЧНИКИ ПРИРОДНЫХ САЛИЦИЛАТОВ

Название растения	Используемые части	Время сбора
Таволга вязолистная (<i>Spiraea ulmaria</i>), лабазник вязолистный (<i>Filipendula ulmaria</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Цветки, трава (цветущие побеги с листьями) ■ Корни, корневища 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Начало цветения (июнь-июль) ■ Осень (сентябрь-октябрь)
Лабазник шестилепестной (<i>Filipendula hexapetala</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Цветки, трава (цветущие побеги с листьями) ■ Корни, корневища 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Начало цветения (июнь-июль) ■ Осень (сентябрь-октябрь)
Ива белая (<i>Salix alba</i>), ветла	<ul style="list-style-type: none"> ■ Мужские сережки ■ Листья ■ Кора 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Период цветения (май) ■ Период распускания (май) ■ Начало сокодвижения (март-апрель)
Ива остролистная (<i>Salix acutifolia</i>), краснотал, шелюга	<ul style="list-style-type: none"> ■ Листья ■ Кора 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Период распускания (май) ■ Начало сокодвижения (март-апрель)

Примечание. Указанная время сбора (на примере северо-западных областей России) достаточно условна и может различаться в зависимости от климатических особенностей конкретного региона.

Продолжение таблицы

Название растения	Используемые части	Время сбора
Ива ломкая (<i>Salix fragilis</i>), белотал, верба, ракита	■ Листья ■ Кора	■ Период распускания (май) ■ Начало сокодвижения (март-апрель)
Ива козья (<i>Salix caprea</i>), бредина	■ Листья ■ Кора	■ Период распускания (май) ■ Начало сокодвижения (март-апрель)
Тополь черный (<i>Populus nigra</i>), осокорь	■ Почки ■ Листья ■ Кора	■ Период набухания (апрель-май) ■ Период распускания (май) ■ Начало сокодвижения (март-апрель)
Серебристый, или белый тополь (<i>Populus alba</i>)	■ Почки ■ Листья ■ Кора	■ Период набухания (апрель-май) ■ Период распускания (май) ■ Начало сокодвижения (март-апрель)
Осина обыкновенная, или тополь дрожащий (<i>Populus tremula</i>)	■ Почки ■ Листья ■ Кора	■ Период набухания (апрель-май) ■ Период распускания (май) ■ Начало сокодвижения (март-апрель)
Фиалка трехцветная (<i>Viola tricolor</i>), анютины глазки	Трава с цветами	Период цветения (май-июнь)
Фиалка полевая (<i>Viola arvensis</i>)	Трава с цветами	Период цветения (май-июнь)

Окончкие таблицы

Название растения	Используемые части	Время сбора
ендула лекар- нная (<i>Calendula cinalis</i>), ноготки	Цветки	Период цветения (июнь-август)
ина (<i>Idaeus</i>)	■ Плоды ■ Листья	■ Полное созрева- ние (июль-август) ■ Период распуска- ния (начало июня)
яника лесная (<i>vesca</i>)	■ Плоды ■ Листья	■ Полное созрева- ние (июнь-июль) ■ Период цветения (май-июль)
он уклоняющийся (<i>apomala</i>), бин корень	Корни, корневища	После отцветания (август)



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы хотите лично поучаствовать в создании будущей книги, присылайте свои целебные рецепты и истории исцеления в «КОПИЛКУ ЦЕЛЕБНЫХ РЕЦЕПТОВ» Надежды Забатиной. Пишите о том, какие темы, какие целебные растения вас интересуют.

Свои рецепты, истории, вопросы и пожелания присылайте по адресу:

- Россия, 192242 Санкт-Петербург, а/я 300,
ООО «Ареал-Принт»;
- postbook@areal.com.ru;

с пометкой: «Копилка целебных рецептов».



Серия «Травы спасения»

Надежда Заботина

**ПРИРОДНЫЙ АСПИРИН:
СЕРДЕЧНЫЕ ТРАВЫ**

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

Подписано к печати 22.11.2005. Гарнитура Школьная.
Формат 84 × 108¹/₃₂. Объем 4 печ. л. Тираж 6000 экз.
Заказ № 2039.

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

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

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ФГУП ИПК «Лениздат»
Федерального агентства по печати
и массовым коммуникациям

Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

ЗАКАЗАТЬ книги вы можете любым удобным для вас способом:

- по телефону (812) 774-40-63;
- по электронной почте: postbook@areal.com.ru;
- по почте: 192242, Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал».

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

ПРИ ОФОРМЛЕНИИ заказа обязательно укажите:

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

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

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ СРОК выполнения заказа 2–3 недели с момента регистрации заявки при условии, что книга есть в наличии.



ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ И ЗВОНКОВ!

Н. ЗАБОТИНА

**«АСПИРИН: ОЧИЩАЕТ СОСУДЫ,
БЕРЕЖЕТ СЕРДЦЕ»**

Лот 9992, цена 37 руб.

(20 × 12,5 см, 128 стр., обложка)

ЗНАЕТЕ ли вы, что аспирин — непревзойденный профилактический и лечебный препарат при сердечно-сосудистых заболеваниях? А известно ли вам о том, что аспирин способен предупредить инфаркт, инсульт, рак, прогрессирующий склероз? Да-да, самый обычный аспирин, или, по-научному, ацетилсалициловая кислота, что продается в любой аптеке по два рубля за упаковку! Да что там говорить: несмотря на долгую (более века!) историю аспирина, многие люди не знают даже, как правильно принимать это лекарство. Хотите в полной мере использовать уникальные целебные свойства аспирина? Тогда эта книга для вас. Автор открывает удивительные тайны аспирина для всех, кто искренне заботится о своем здоровье!



И. СТЕБЛИН

**«ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ — ОСНОВА
НЕЗАВИСИМОЙ ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ»**

Лот 9988, цена 37 руб.

(20 × 12,5 см, 128 стр., обложка)

НЕДОЛЕЧЕННЫЙ грипп, травма, полученная в далеком детстве, вредные условия работы — и вот уже по утрам отказываются гнуться колени, опухшие пальцы не справляются с пуговицами, а позвоночник требует только одного — покоя...

Как преодолеть боль, как вернуть суставам подвижность, как сохранить активность и независимость в пожилом возрасте? Знаменитый травник Иван Стеблин знает ответ. Он расскажет, как сочетать методы натуропатии с приемом современных лекарств, поделится собственным опытом в излечении позвоночника и очищении суставов. Массаж, гимнастика и, конечно, целебные фиторецепты — все это вы найдете в книге И. Стеблина.





И. СТЕБЛИН
«ЗОЛОТОЙ УСАТЫЙ ЛЕКАРЬ:
ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ»

Лот 9999, цена 35 руб.
(12,5 x 20 см, 128 стр., обложка)

ВОТ настоящее открытие народной медицины последних лет! Каллизия душистая, известная в народе как золотой ус, выводит шлаки из организма, восстанавливает функции поджелудочной железы, селезенки, надпочечников, заживляет лишай и язвы, помогает справиться с астмой и даже раком. Фитотерапевт Иван Стеблин предлагает новый подход к использованию целительных свойств каллизии. Практика свидетельствует, что наилучшие результаты дает сочетание свойств каллизии с гидротерапией. Подготовленная определенным образом вода настраивает организм на взаимодействие с растением, и результаты говорят сами за себя.



В. ВОСКРЕСЕНСКАЯ
«ПАРАЗИТЫ.
ОЧИЩЕНИЕ ТРАВАМИ»

Лот 9989, цена 37 руб.
(20 x 12,5 см, 128 стр., обложка)

НА Земле обитает почти три тысячи видов паразитов, всеми правдами и неправдами стремящихся обрести хозяина и благодетеля. Проникая в организм человека, паразиты начинают жить за его счет, постепенно отравляя и ослабляя его, медленно подтачивая здоровье.

Как защититься от паразитов? Как избавиться от непрошенных гостей и предупредить их появление? Как вернуть здоровье и душевное спокойствие? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге Веры Воскресенской. Здоровый образ жизни, разумное питание, несложные правила гигиены, целебные травяные рецепты — вот составляющие простого лечения и эффективной профилактики. Возьмите их на вооружение — и никакие паразиты вам будут не страшны!

Н. ЗАБОТИНА
«АТЕРОСКЛЕРОЗ.
ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВАМИ»

Лот 9990, цена 37 руб.
(20 × 12,5 см, 160 стр., обложка)

УЧЕНЫЕ уверены, что человек может наслаждаться отменным здоровьем до глубокой старости: 100, 120 лет — и это еще не предел! Но почему же реальных долгожителей так мало? Ответ прост: из-за атеросклероза, поражающего кровеносные сосуды. Атеросклероз — главный виновник большинства «возрастных» заболеваний: гипертонии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта, прогрессирующего склероза... Чтобы защититься от атеросклероза, необходимо регулярно «чистить» сосуды. Лучше всего — используя безопасные и эффективные природные средства, о которых рассказывает Надежда Заботина в своей новой книге.



Н. ЗАБОТИНА
«ГИПЕРТОНИЯ.
ИСЦЕЛЕНИЕ ТРАВАМИ»

Лот 9991, цена 37 руб.
(20 × 12,5 см, 160 стр., обложка)

СЕГОДНЯ каждый второй житель России страдает гипертонией. Но очень немногие люди представляют себе, насколько коварно и серьезно это заболевание и какие опасные последствия влечет за собой. Инфаркт, инсульт, почечная недостаточность неразрывно связаны с высоким давлением, на которое большинство людей просто не обращают внимания. Предупредить гипертонию, контролировать ее и даже исцелить — вполне возможно! Для этого вам понадобится тонометр и простые рекомендации Надежды Заботиной, опытного фармацевта и фитотерапевта. Разумная стратегия питания, универсальные упражнения, самомассаж, необходимые лекарства и, конечно, самые эффективные целебные травяные сборы. — все это вы найдете в книге Надежды Заботиной.





У. СОЛНЦЕВА
«ОЧАНКА — ТРАВА ПРОЗРЕНИЯ»
КНИГА ПРО ЗРЕНИЕ

Лот 9993, цена 35 руб.
(12,5 × 20 см, 96 стр., обложка)

ЭТА скромная травка, которую можно найти практически везде — настоящий подарок для зрения. Недаром немцы называли ее «утешение для глаз». Очанка помогает и при бельме

и при конъюнктивите и при катаракте, а уж про дальнозоркость и говорить нечего.

Книга учит комплексному подходу к лечению глазных болезней. Автор не только рассказывает о бесценных свойствах очанки, но и объясняет, как сочетать ее использование с многочисленными средствами от глазных болезней, который можно найти в аптеках. Упражнения для глаз и специальное питание для тех, кто лечит глаза, для тех, кто хочет восстановить зрение, тоже есть в этой книге. И, конечно, примеры того, как следует браться за лечение глазных недугов разного свойства.



У. СОЛНЦЕВА
«КОНЬЯК И СОЛЬ»
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Лот 9986, цена 37 руб.
(12,5 × 20 см, 96 стр., обложка)

КОНЬЯК с солью — уникальное лекарство, которое с успехом использовали наши бабушки и дедушки для лечения головных болей, кишечных расстройств, ревматизма, ушибов, ожо

гов, обморожений, даже рака кожи в начальной стадии. Оно помогало больным лихорадкой, ангиной, холерой, параличом и эпилепсией...

Со временем синтетические лекарства вытеснили средства народной медицины, но самые эффективные из них выдержали испытание временем. Среди них — рецепты коньяка с солью, травяных настоек, целебных водок и вин. Драгоценный опыт народной медицины делится с читателями Ульяна Солнцева — опытный терапевт и потомственный травоцелитель.

И. СТЕБЛИН

«МЕДОВЫЕ РЕЦЕПТЫ: ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР, ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»

Лот 9987, цена 39 руб.
(20 × 12,5 см, 128 стр., обложка)

Эта книга открывает новые неведомые грани медолечения! Здесь вы найдете и давно забытые рецепты старинных медовых снадобий, и уникальные разработки самого автора.

Иван Стеблин расскажет о встречах с натуропатом Степаном Абросимовым и о том, как он соединил опыт китайской медицины и медолечения. Вспомнит о забрусе, исцеляющем любую простуду, — этим удивительным лекарством торговали еще в Древнем Новгороде. Расскажет о пчелином подморе, который врачует суставы, предстательную железу, кровеносные сосуды. Посоветует, как лучше всего сочетать травы и разные продукты пчеловодства, чтобы получать универсальные лекарства на все случаи жизни.



У. СОЛНЦЕВА

«ЖИВОЕ ВЕЩЕСТВО КУРИНОГО ЯЙЦА: МЕТОД КАПУСТИНА»

Лот 9985, цена 37 руб.
(12,5 × 20 см, 96 стр., обложка)

ЯЙЦО — это живая фабрика здоровья. В нем есть все, что нужно для жизни и развития: и необходимые питательные вещества, и мощная жизненная энергия, и здоровая информация обновления. Народная медицина издавна использует целительную силу яйца, а в последнее время и официальная медицина занялась изучением этого природного феномена. Скорлупотерапия лечит заболевания, вызванные недостатком кальция, а перепелиные яйца восстанавливают иммунитет. Но самые удивительные результаты дает метод Капустина — лечение живым веществом куриного яйца. Ульяна Солнцева делится с читателями собственным опытом и рецептами, доставшимися ей по наследству от травоцелительницы бабы Варвары.





И. СТЕБЛИ
«САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ
ОТСЕКАЮЩИЙ БОЛ

Лот 9995, цена 35 руб.
(12,5 × 20 см, 128 стр., обложка)

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

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

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



Н. ЗАБОТИН
«БОЯРЫШНИК, ИСЦЕЛЯЮЩИЙ СЕРДЦЕ»

Лот 9994, цена 35 руб.
(12,5 × 20 см, 128 стр., обложка)

БОЯРЫШНИК — одно из лучших растительных средств для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. И сегодня, когда болезни сердца приобретают размах настоящей эпидемии, уникальные целебные свойства

боярышника стали особенно востребованными. Недаром в последнее время это растение пользуется такой популярностью. Автор книги — фармацевт по профессии и травник по призванию — делится с читателями своим богатейшим опытом практической фитотерапии. Простые и эффективные рецепты, понятное и доступное изложение, личные наблюдения и примечания — и все это дополняет внимательный и любящий взгляд автора на мир Природы, возвращающий читателя к истокам природной силы и здоровья Человека.

Н. ЗАБОТИНА ПРИРОДНЫЙ АСПИРИН: СЕРДЕЧНЫЕ ТРАВЫ

*Лот 9983, цена 39 руб.
(12,5 x 20 см, 128 стр., обложка)*

С АСПИРИНОМ знакомы все. Но не все знают, что эта таблетка — одно из наиболее надежных и эффективных сердечно-сосудистых средств, способных предотвратить инфаркт и инсульт, затормозить развитие атеросклероза, болезни Альцгеймера и даже рака.

Однако в этой книге речь пойдет не о чудо-таблетке, а о целебных растениях, способных ее заменить, — о «природном аспирине». Таволга, ива, тополь, осина, фиалка, календула... Эти растения богаты природными салицилатами — предшественниками аспирина. Они эффективны, универсальны и более безопасны, чем искусственно синтезированные таблетки. Это настоящие природные целители!



И. СТЕБЛИН КАРКАДЭ: ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ

*Лот 9984, цена 35 руб.
(12,5 x 20 см, 96 стр., обложка)*

НАСТОЯЩИМ лекарством может быть даже чай. И о таком чае рассказывает Иван Стеблин в своей новой книге. Напиток из цветков китайской розы — каркадэ не только утоляет жажду, бодрит и радует глаз рубиновым сиянием. Настои и отвары этого растения несут истинное здоровье. Очищение кишечника и поджелудочной железы, мягкое снижение давления для гипертоников, поддержка во время стрессов, косметические процедуры — все это каркадэ. Но Иван Стеблин не остановился на этом, он предлагает комбинации разнообразных чаев, которые усиливают и дополняют уникальные целебные свойства друг друга. Недаром же говорят: «Чай не пил — откуда сила?»

Пусть здоровье вернется к вам под пение самовара!



**ДЛЯ
ОПТОВЫХ
ПОКУПАТЕЛЕЙ**

Тел./факс отдела сбыта
(812) 774 40 63

E-mail:
postbook@areal.com.ru

ПРЕДСТАВИТЕЛИ

Москва:

«Технопрогресс»
www.bookspb.narod.ru
РИПОЛ Классик
(095) 513 57 77, 513 57 85

Екатеринбург:

«Валео-книга»
(343) 374 54 59

Санкт-Петербург:

ООО «Респекс»
опт (812) 529 89 33
розница ДК им. Крупской,
павильон № 19



ТРАВЫ СПАСЕНИЯ

С аспирином знакомы все. Но не все знают, что эта таблетка помогает не только «от головы», простуды и похмелья. Аспирин — это одно из наиболее надежных и эффективных сердечно-сосудистых средств, способных предотвратить инфаркт и инсульт, затормозить развитие атеросклероза, болезни Альцгеймера и даже рака.

Однако в этой книге речь пойдет не о чудо-таблетке, а о целебных растениях, способных ее заменить — о «природном аспирине». Таволга, ива, тополь, осина, фиалка, календула... Эти растения богаты природными салицилатами — предшественниками аспирина. Они эффективны, универсальны и более безопасны, чем искусственно синтезированные таблетки. Они — надежные помощники для уставшего сердца и закупоренных сосудов, для слабого иммунитета, больных суставов...

Это настоящие природные целители!

ISBN 5-91025-007-8



979591042500724



интернет-магазин

OZON.RU



29510243