

Содержание

Об авторе	5
Дорогие читатели!	7
Введение	9
Общие рекомендации по применению лекарственных трав	14
Общие кровоочистительные растения	15
Кровоочистительные чаи	25
Народная медицина для устранения анемии	28
Нормализация уровня тромбоцитов	38
Нормализация уровня лейкоцитов в крови при лейкопении	38
Травы, нормализующие содержание лейкоцитов в крови	40
Лейкозы: опухолевые заболевания кроветворной системы ...	41
Лекарственные растения, эффективные при лейкозах	41
Настои, сиропы, травяные смеси при лейкозах	43
Сборы при лейкозах	46
Средства для восстановления лимфатической системы	48
Сборы для профилактики и лечения злокачественных опухолей	53
При онкологических заболеваниях желудочно-кишечного тракта	54
Омолаживающий, оздоравливающий и противоопухолевый сбор	59
Бальзамы, соки, травяные чаи	61
Бальзамы	61
Соки растений при заболеваниях крови	65
Многокомпонентные травяные оздоровительные чаи	65

Желчнокаменная болезнь и вирусный гепатит	69
Сборы при желчнокаменной болезни	69
Сборы для приема в период восстановления после острого вирусного гепатита	76
Заболевания кожи	78
Лечение атопического дерматита	78
Лопух в лечении кожных заболеваний	81
Лечение себореи	85
Фитооздоровление	91
Сборы при заболеваниях почек и мочевыводящих путей	91
Сборы при заболеваниях суставов	97
Сборы при легочных заболеваниях	108
Овсяные настои, отвары, чай и кисели из овса	111
Русский бальзам — овсяный кисель	117
Рецепты приготовления овсяного киселя	118
Овес в лечении различных заболеваний	121
Болезни эндокринной системы	126
Сахарный диабет 1-го типа	126
Сборы для ванн	137
Лечение гельминтоза	141

Дорогие читатели!

В ваших руках уникальная книга Лидии Александровны Костиной, выдающейся травницы, специалиста народной медицины. В 1984 г. ей, молодой женщине, поставили диагноз «лимфогранулематоз». Именно в это трудное время: многочисленные больницы, курсы химио- и лучевой терапии, — Лидия Александровна всерьез заинтересовалась лекарственными растениями, ставшими для нее важнейшими ключами к здоровью. Ведь использование растений с лечебными целями — это самый древний способ врачевания.

Фитотерапия — мать современной фармакологии. Являясь частью духовной культуры каждого народа, она многие тысячелетия помогала людям в сохранении здоровья, спасала жизни людей. Но и сегодня мы живем во время колоссально высокого интереса и доверия к натуральной медицине. За последние десятилетия поменялось сознание человека, представления о здоровом образе жизни. Выросли поколения людей, желающих поддерживать свое здоровье лекарственными травами. Активно развивается массовое обучение траволечению — это книги, вебинары, мастер-классы, поэтому уровень преподавания науки об использовании лекарственных растений должен быть максимально высоким, квалифицированным, рекомендуемые рецепты — эффективными и безопасными.

Многие травы доступны и дешевы, просты в приготовлении в домашних условиях, традиционно применяются для приготовления десятков различных лекарственных форм. Их можно объединить в наиболее распространенные группы:

- жидкие формы (настои, отвары, настойки, соки, квасы, гидролаты и др.);
- мягкие формы (кремы, мази, масляные экстракты, суппозитории, масла);
- твердые формы (порошки, таблетки, капсулы).

И каждый травник, целитель, в какую бы эпоху он не жил, всегда создавал свои «наработки», секретные рецепты, знал особенности

их применения при тех или иных заболеваниях. Именно так, шаг за шагом, Лидия Александровна прошла свой нелегкий путь к выздоровлению, опорой в котором стала фитотерапия. Она была уверена, что люди нуждаются в полноценной информации об использовании растений. Ведь благодаря сложному химическому составу и многонаправленному действию на организм человека, при грамотном использовании, растения ускоряют восстановление, убирают побочные действия медикаментозного лечения, способны уменьшить проявления тяжелых осложнений заболеваний, а в каких-то случаях, избежать их. И Лидия Александровна щедро делилась, собранными по крупицам, уникальными знаниями, на личном опыте ощутив их высокую результативность.

В книге «Фитотерапия. Улучшение показателей крови» представлены сборы лекарственных трав благотворно влияющих на кроветворение. Каждый раздел книги посвящен определенной группе заболеваний и содержит простые, доступные рецепты для фитопрофилактики и фитоздоровления. Большое внимание уделено свойствам растений в контексте рассматриваемых заболеваний, освещены механизмы действия растений.

Пусть это издание станет для вас, дорогие читатели, неоценимым помощником в поддержании здоровья.

Елена Владимировна Корсун,
*канд. мед. наук,
зав. кафедрой фитотерапии
Института восточной медицины
Российского университета
дружбы народов,
главный редактор журнала
«Практическая фитотерапия»*

Введение

Уже на самых ранних стадиях развития человечества растения были не только источником питания людей, получения одежды, орудий труда и защиты. Они помогали человеку избавиться от болезней. Изучая археологические находки, этнографы установили, что не было на земле такого племени, которое не знало бы лекарственных растений.

Флора Юго-Восточной Азии, Индии и Китая многие тысячелетия служила источником лекарств для лечения самых разнообразных заболеваний, в том числе и болезней печени. Более 5000 лет назад в Китае была издана книга «Бень-цао», в которой приведены сведения о женьшене, эфедре, спарже, кизиле и пр. (М.А. Кузнецова, А.С. Резникова, 1992).

Особенно ценные сведения о применении лекарственных растений были прочитаны в древних памятниках письменности — египетских папирусах. В древнеегипетском папирусе Георга Эберса содержатся выдержки об использовании около 800 растений в виде разнообразных лекарственных форм: настои, отвары, соки, припарки и пр. Египтяне прекрасно знали о лечебных свойствах алоэ, аниса, белены, мяты, клецвины, подорожника. Они страдали множеством недугов. С целью их предупреждения было рекомендовано как можно чаще использовать клизмы, потогонные, закрепляющие средства. Для профилактики кишечных заболеваний рекомендовалось пить фильтрованную воду, т.к. тогда знали о возможности передачи от одного человека к другому некоторых кишечных инфекций, например, дизентерии.

Выдающийся врач и мыслитель Древней Греции Гиппократ создал учение о причинах возникновения болезней и методах их лечения с использованием многочисленных растений. Он описал 236 растения, значение которых для гастроэнтерологии не потеряли своего значения и сегодня. Это бузина, ирис, золототысячник, миндаль, мята и др. Гиппократ считал, что лекарственные растения своим действием обязаны определенному, оптимальному сочетанию всех составных частей, и поэтому растения следует употреблять в том виде, в котором их создала природа, т.е. в натуральном или в виде соков. Он писал: «Медицина

есть искусство подражать целебному воздействию природы» и сам часто пользовался, наряду с диетой, банками и ваннами, а диагноз ставил на основе наблюдений за больными, таким образом превратив медицинское «искусство» в науку.

Отцом европейской фармакогнозии считается греческий врач римской армии времен Нерона Диоскорид, который описал многие известные ему растения в сочинении «Materia medica», послужившая в течение столетий настольной книгой врачей и фармацевтов. В своих книгах он описал около 6000 растений, дал их названия, рассказал о способах приготовления лекарств, их дозировке и воздействии.

Врач древности Клавдий Гален в противоположность Гиппократу считал, что часть действующих веществ растений оказывает лечебное действие, а другая — вредное. Для их разделения он предложил путем настаивания на вине, уксусе, воде отделять одни вещества от других. Извлечения из лекарственных растений завоевали популярность во всех странах Европы и сейчас широко используются, нося название «галеновыми препаратами». Галеном были усовершенствованы ряд лекарственных форм. В частности, появились так называемые териаки — противоядия от растительных и животных ядов. Если перевести значение этих фитокомпозиций, то Гален не только знал о ядовитых свойствах растений, но и разработал целую систему эндетоксикации, применял средства лечения расстройств желудка и кишечника. Некоторые бальзамы включали до 100 составных частей, среди которых преобладали растения, но были также и мед, змеиное мясо, рога и пр. Его учение просуществовало до XVIII века. Некоторые из бальзамов и сейчас введены в отечественную фармакопею и используются в качестве тонизирующих (Амрита, Первопрестольный, Кедровит, Алтайский и др.), желудочных (Бехеровка), поливитаминных (Гербамарин, Вистант и др.) средств.

В XI–XII вв. центрами средневековой медицины в Европе были университеты в Салерно, Болонье, Париже, Падуе, Оксфорде и др. Около 1480 г. появилось первое издание «Салернского кодекса здоровья» Арнольда из Виллановы. В нем можно довольно часто найти те или иные фитокомпозиции, облегчающие состояние при болезнях желудка и кишечника. «Мнение есть, что шафран придает и отраду, и бодрость; в члены вливает он силу и печень у нас обновляет».

В 1485 г. был издан травник Апулея Платоника «Herbarium» на латинском языке, и лишь позже были переведены на национальные языки, что внесло большой вклад в популяризацию знаний о травах

В период позднего средневековья на развитие науки о лекарственных растениях оказало учение врача Парацельса. Он рассматривал жизнь

как определенный химический процесс, течение которого зависит от состава участвующих в нем веществ. Заболевание, по его мнению, наступает при отсутствии необходимых веществ, поэтому сущность лечения состоит во введении в организм недостающих химических веществ.

В выборе лекарственных растений Парацельс придерживался возникшего еще в древности учения о сигнатурах. Согласно этому учению, признаки внешнего вида (цвет, форма, запах, вкус, колючки) косвенно указывают на заболевание, при котором его следует применять. Так, если растение имеет желтый цвет (чистотел, пижма, золотарник и др.), то они считались (да и сейчас тоже) средством от заболеваний печени и желчных путей. Учение Парацельса о действующих «началах» растений в дальнейшем послужило стимулом к изучению химического состава растений.

Впервые обоснование использования лекарственных растений при заболевании печени было дано в конце XV века. Позднее, начиная с XVI–XVII ст. к желчегонным средствам стали относить цветки бессмертника (Л.С. Левинсон, 1930).

В средневековой медицине упоминаются ряд растительных средств, которые облегчали состояние пациентов. Среди них можно встретить и такие, которые не потеряли своего практического значения и в настоящее время. В книге А. Амасиаци «Ненужное для неучей» (1990) так говорится о ромашке аптечной: «...» Она помогает при колике и опухоли кишечника и печени, размягчает плотные опухоли и успокаивает боль. А также помогает при всех воспалительных, слизистых и черножелчных лихорадках...».

На Руси, как и у других народов, целебные свойства растений известны были с глубокой древности. Языческое мировоззрение, господствующее в Древней Руси, придавало лечению характер сверхъестественный. Поэтому лечение с помощью небольшого набора лекарственных трав велось знахарями, ведунами, волхвами, т.е. людьми, по народным понятиям, знающим, как надо подействовать на нечистую силу.

В русской традиционной медицине соцветия зверобоя, бессмертника, пижмы в виде отвара применялись при различных воспалительных заболеваниях печени, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, а также в качестве противоглистного средства (аскаридоз) и как кровоостанавливающего фактора.

В энциклопедии традиционной медицины России «Книга глаголемая Прохладный вертоград» (1997) довольно часто упоминаются полевая трава (мята), зверобой, сорокобратов (пижма), тимон (чабрец), рамонов цвет (ромашка), свороборина (шиповник), пелынь, чернобыль

(полынь), попова (одуванчик), фенкула (укроп) и др., которые широко применялись которые и сейчас используются в современной гепатологии. В ней довольно часто упоминались такие болезни, как «печенных болестей, иктеричия, колотье, оток печенный», которые относились к различным болезням печени. «Ревень прият, черную кручину от желчи, тако же и вредительную мокрость, и вычистит стомах, и печень, и уймёт колотье, кое бывает в сердце».

Изучение лекарственных растений в России заметно стало развиваться после реформ Петра I. По его приказу были открыты казенные аптеки и базы для них, так называемые «аптекарьские огороды». Один из них – «Санкт-Петербургский аптекарский огород» превратился в ботанический сад, ныне преобразованный в Ботанический институт Российской академии наук. Созданная Петром I Академия наук организовала экспедиции по изучению и заготовки растительных богатств в Сибири.

Путешественник и натуралист, ученик М.В. Ломоносова, член Петербургской академии наук И.И. Лепехин около 6 лет изучал флору России. В своем сочинении «Размышления о нужде испытывать силу собственных произрастаний» он описал многие растения, обладающие лечебными свойствами. Ученый призывал врачей изучать растения, «лечебной силой снабденные». Новый свет озарил бы врачебное искусство, – писал И. И. Лепехин, – если бы мы познали силу и действие растений».

Многие натуралисты стремились обобщить и анализировать народный опыт применения лекарственных растений, видели в этом большую научную целесообразность и перспективность. «Ботанический словарь» Н. И. Анненкова включал 3500 лекарственных растений.

Выдающийся русский ученый Н. М. Максимович-Амбодик писал, что «врачебное употребление растений, не только врачами, но и любопытным людям довольно известно, ибо премногие наилучшие, безопаснейшие и самые действенные лекарства, равно как и самая лучшая и здоровая пища из растений готовится». Он прозорливо указывал, что «я смело сказать могу, что если бы все врачи и лекари тщательно и прилежно повторными опытами испытывали силу и действие растений, в своем отечестве прозябающих, то едва ли бы они имели нужду в выписывании новых, из чужих стран вывозимых, дорогих, но иногда во все бездейственных лекарственных веществ». Не будет преувеличением, если сказать, что эти слова не потеряли своего значения и в наши дни.

С началом первой и второй мировой войн во многих странах мира ощущался «лекарственный голод». Проблемой были также лечение

заболеваний пищеварительного тракта, получившие распространение из-за недоброкачественной пищи, антисанитарных условий. Были предприняты срочные меры по исправлению создавшегося трудного положения. Активизированы работы по выявлению ресурсов отечественных трав и поискам отечественных заменителей импортного сырья, в том числе и для лечения болезней печени. Изучены и по результатам исследований созданы препараты из календулы, зверобоя, чаги, подорожника и др.

Лечение лекарственными травами и диететика обрели сегодня права гражданства в научной медицине, а период пренебрежения к растительным средствам в начале XX века был вызван интенсивным развитием химии и быстрым ростом производства синтетических медикаментов. Химизация в медицине повлекла за собой отход от природы. И поэтому сейчас следует высоко ценить неустойчивые усилия тех, кто стремится воссоздать методы лечения, испытанные в течение тысячелетий.

В настоящее время в сознании людей происходит перелом, они начинают возвращаться к прежним знаниям, хотя с научной и медицинской точки зрения эти знания нередко кажутся примитивными. Несмотря на то, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) очень настойчиво и конкретно обращается за помощью ко всем, кто знает и применяет народные методы лечения, по-прежнему, к сожалению, довольно часто ставятся барьеры между «научными» и «ненаучными» методами лечения болезней. А ведь каждому образованному человеку известно, сколько научных догм, казалось бы основательно документированных, не прошли испытания временем и были отклонены как ошибочными и бесполезными. Поэтому не следует удивляться, что многие больные ищут помощи у врачей и травников, применяющих натуропатические методы оздоровления, воздействующие на весь организм одновременно.

Владимир Федорович Корсун,

д-р мед. наук, профессор

Елена Владимировна Корсун,

канд. мед. наук,

зав. кафедрой фитотерапии

Института восточной медицины

Российского университета

дружбы народов,

главный редактор журнала

«Практическая фитотерапия»

Сборы

при желчнокаменной болезни

Желчнокаменная болезнь является одним из распространенных заболеваний. Причинами ее возникновения служат анатомические особенности строения желчного пузыря и протоков, различные бактериальная и грибковая инфекции, гиподинамия, редкие и нерегулярные приемы пищи. Это способствует сгущению желчи, хронизации воспалительного процесса в желчном пузыре, повторным печеночным коликам, риску перекрытия камнем протоков желчевыводящей системы, невротизации, развитию атонических запоров и др. Лекарственные растения оказывают противовоспалительное, спазмолитическое, камнерастворяющее, стресспротективное и успокаивающее действие, улучшают работу печени и состав желчи.

Образование камней в основном зависит от питания и начинается с 16–20 лет. Приступам предшествуют наиболее типичные симптомы желчнокаменной болезни:

- потеря аппетита;
- тошнота;
- тяжесть в правом подреберье и чувство напряженности в правом подреберье из-за переполненного желчного пузыря, чаще после еды;
- горечь во рту, особенно по утрам.

Для профилактики образования камней необходимо больше вводить в пищевой рацион овощей, фруктов и соков из них. Надо уметь подобрать травы, способные улучшить желчевыделение, снизить вязкость желчи, устранить застойные явления в желчном пузыре и риск образования камней.

СБОРЫ ТРАВ ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Сбор № 1

- Сушеница болотная — 2,5 весовые части.
- Календула (ноготки лекарственные) (цветы) — 3 части.

- Ромашка — 2 части.
- Чистотел — 2,5 части.
- Кукурузные рыльца — 3 части.
- Фенхель (плоды) — 1 часть.
- Овес (цельные зерна) — 5 частей.
- Шиповник (толченые плоды) — 5 частей.

Все хорошо измельчить и смешать. Две столовые ложки смеси залить 500 мл крутого кипятка, настоять в термосе 1 ч, процедить, добавить мед, сок лимона по вкусу. Пить по 1/2 стакана 5–6 раз в день за 30 мин до еды.

Сбор № 2

- Крапива двудомная (корни) — 10 г.
- Одуванчик (корни) — 10 г.
- Василек луговой (цветки) — 20 г.
- Календула (ноготки лекарственные) (цветки) — 40 г.
- Донник лекарственный (трава) — 3 г.

Одну столовую ложку смеси трав залить 2 стаканами кипятка, настоять в теплом месте 1 ч, процедить. Пить перед едой по 1 стакану 2 раза в день. Можно добавлять сахар по вкусу.

Сбор № 3

- Мята перечная — 1 весовая часть.
- Лаванда колосовидная — 2 части.
- Бессмертник песчаный — 3 части.
- Репешок обыкновенный — 1,5 части.
- Сушеница болотная — 4 части.
- Череда — 2,5 части.
- Календула (ноготки лекарственные) — 2 части.
- Одуванчик (лист и корни) — 2 части.
- Овес (цельные зерна) — 5 частей.
- Шиповник (плоды толченые) — 5 частей.

Одну столовую ложку смеси трав залить 2 стаканами кипятка, настоять в теплом месте 1 ч, процедить. Пить перед едой по 1 стакану 2 раза в день. Можно добавлять сахар по вкусу.

Сбор № 4

- Календула (ноготки лекарственные) (цветки) — 2,5 весовые части.
- Сушеница — 3 части.
- Береза (лист) — 2 части.
- Одуванчик (корни) — 2 части.
- Бессмертник — 2 части.
- Фенхель (плоды) — 1 часть.
- Овес (цельные зерна) — 5 частей.

- Шиповник (толченые плоды) — 5 частей.
- Стальник полевой (корень) — 2,5 части.
- Череда — 2 части.

Одну столовую ложку смеси трав залить 2 стаканами кипятка, настоять в теплом месте 1 ч, процедить. Пить перед едой по 1 стакану 2 раза в день. Можно добавлять сахар по вкусу.

При желчных камнях и при всех болезнях, связанных с плохой работой печени, в том числе и в запущенных случаях аллергических заболеваний, после отваров овса и трав ослабляется кожный зуд, улучшается общее состояние.

Рекомендуется во вскипяченное молоко всыпать овес из расчета 1/2 стакана овса на 3/4 л молока и поставить в духовку на 1,5–2,0 ч. Получается молоко, обогащенное ценными питательными веществами овса.

Сбор № 5

- Толокнянка — 1 столовая ложка.
- Спорыш — 1 столовая ложка.
- Кукурузные рыльца — 1 столовая ложка.
- Зверобой — 1 столовая ложка.

Сбор залить 2 л кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 10 мин. Принимать по 1 стакану за 30 мин до еды в течение 1 мес, сделать перерыв на 21 день. Во время перерыва следует пить, как чай, отвар неочищенного овса.

Для его приготовления 1 горсть цельного зерна овса варить 30 мин в 1,5 л воды, сразу процедить. На таком овсяном отваре можно готовить вегетарианские супы.

Затем снова пить сбор, затем отвар. Курс повторить 3 раза.

Этим вы избавите печень и почки от уратных и фосфатных камней.

Сбор при желчнокаменной болезни и хроническом панкреатите

- Крапива двудомная (корневища с корнями) — 5 частей.
- Зверобой продырявленный (трава) — 3 части.
- Барбарис обыкновенный (корневища) — 3 части.
- Бессмертник песчаный (цветки) — 7 частей.
- Крушина ольховидная (кора) — 2 части.
- Лен посевной (семена) — 2 части.
- Мята перечная (листья) — 1 часть.
- Пастушья сумка (трава) — 2 части.
- Пижма обыкновенная (цветки) — 3 части.
- Пырей ползучий (корневища с корнями) — 5 частей.
- Цикорий обыкновенный (корневища) — 4 части.
- Черника обыкновенная (листья) — 4 части.

Две-три столовые ложки сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять в течение 4–6 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 100 мл 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

При камнях в желчном пузыре и почках также используют корневища с корнями крапивы, сваренные с сахаром, или семена, растертые с водой, по 1–3 г на прием 2–3 раза в день.

Сбор для предупреждения застоя желчи

- Крапива двудомная (листья) — 1 часть.
- Дымянка лекарственная (трава) — 1 часть.
- Дягиль лекарственный (корни) — 1 часть.
- Мята перечная (листья) — 1 часть.
- Ромашка аптечная (цветки) — 1 часть.

Одну чайную — одну столовую ложку залить 200 мл кипятка, настоять в течение 1 ч, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 1 при дискинезии желчевыводящих путей

- Одуванчик (корни) — 1,5 весовые части.
- Одуванчик (листья) — 1,5 части.
- Хвоц (трава) — 1 часть.
- Тысячелистник (трава) — 1 часть.
- Ромашка (цветки) — 1 часть.
- Цикорий (корень) или трава — 1,5 части.
- Овес посевной, цельные зерна — 5 частей.
- Шиповник (плоды) — 5 частей.

Две столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 45 мин, добавить мед и сок лимона. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 5–6 раз в день за 20–30 мин перед едой. В период курса лечения сбором рекомендуется частое, дробное питание.

Сбор № 2 при дискинезии желчевыводящих путей

- Одуванчик (корень) — 5 весовых частей.
- Овес посевной (цельные зерна) — 5 частей.
- Чистотел — 2 части.
- Земляника (трава) — 3 части.
- Шиповник (плоды) — 3 части.

Готовить и употреблять, как вышеизложенный сбор.

Сбор № 3 при дискинезии желчных путей и хроническом холецистите

- Крапива двудомная (листья) — 3 части.
- Зверобой продырявленный (трава) — 3 части.
- Бессмертник песчаный (цветки) — 6 частей.

- Будра плющевидная (травя) — 4 части.
- Золототысячник малый (травя) — 4 части.
- Лен посевной (семена) — 2 части.
- Мята перечная (листья) — 3 части.
- Пижма обыкновенная (цветки) — 3 части.
- Почечный чай (травя) — 3 части.
- Фенхель обыкновенный (семена) — 1 часть.

Каждый вечер 2–3 столовые ложки сбора заливать 0,5 л кипятка в термосе, настаивать 6–8 ч. Принимать настоем в теплом виде по 100–150 мл 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Продолжительность курса фитотерапии при дискинезии желчевыводящих путей и хроническом холецистите в зависимости от конкретного заболевания колеблется от 2–3 до 10–12 мес и более. Дискинезия желчевыводящих путей и хронический бескаменный холецистит с достаточно сохраненной функцией желчного пузыря обычно заканчиваются длительной ремиссией или выздоровлением. В более тяжелых случаях возможны рецидивы болезни, поэтому необходимы и повторные курсы фитотерапии.

Отвар для поддержания работы печени по рецепту А.М. Ильиной

Одной из самых актуальных проблем человечества стала проблема выведения из организма токсичных веществ, продуктов обмена. И прежде всего надо освобождать от них наш универсальный фильтр — печень.

А.М. Ильина предлагает великолепный рецепт для восстановления печени. Он эффективен (неоднократно проверено автором) при различных нарушениях обмена веществ, заболевании печени, атеросклерозе сосудов, при остеохондрозе, радикулите, полиартрите и др.

Три стакана цельного зерна овса хорошо промыть теплой водой, высыпать в эмалированную кастрюлю объемом 5 л, добавить 3 столовые ложки почек березы, 2 столовые ложки листьев брусники, залить 4 л холодной воды и поставить в прохладное место на сутки. Также надо промыть в холодной воде и размять 1 стакан сухих плодов шиповника, высыпать их в 1 л кипящей воды, прокипятить в течение не более 10 мин, снять с огня и дать настояться 1 сут в прохладном месте.

Настоем овса с березовыми почками и брусничным листом плотно закрыть крышкой и прокипятить 15 мин на умеренном огне. Затем, размешивая, добавить 3 столовые ложки травы спорыша (горца птичьего) и 2 столовые ложки кукурузных рылец, прокипятить еще 15 мин, снять с огня и дать настояться 45 мин.

Оба настоя, не взбалтывая, профильтровать отдельно через однослойную марлю, соединить их и хранить в холодильнике в бутылках темного стекла не более 5 дней.