



Анастасия СЕМЕНОВА

# ЗОЛОТОЙ УС

лучшие рецепты лечения



«КРЫЛОВ»

- Дерматит • Ревматизм • Ангина • Отит
- Гипертония • Атеросклероз • Бронхит
- Ишемическая болезнь сердца • Пиелонефрит
- Гломерулонефрит • Миома
- Сахарный диабет • Бронхиальная астма

Природный лекарь

Анастасия Семенова  
**Золотой ус. Лучшие  
рецепты лечения**

«Крылов»

2009

## **Семенова А. Н.**

Золотой ус. Лучшие рецепты лечения / А. Н. Семенова — «Крылов», 2009 — (Природный лекарь)

Декоративное растение каллизия душистая, известное как золотой ус, обладает ценными целебными свойствами. Сок этого признанного «домашнего женьшеня» содержит биологически активные вещества, минералы и витамины. Научно доказано, что золотой ус оказывает противовоспалительное и болеутоляющее действие. Его применяют при лечении ревматизма, дерматита, простудных, сердечно-сосудистых, гинекологических и даже онкологических заболеваний. В книге Анастасии Семенович не только представлены популярные народные рецепты, но и даны подробные советы по использованию «домашнего доктора» для укрепления здоровья, улучшения энергетики, сохранения молодости и красоты.

© Семенова А. Н., 2009

© Крылов, 2009

# Содержание

Вступление	5
Травушки-муравушки	7
Как лечиться травами	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Анастасия Николаевна Семенова

## Золотой ус. Лучшие рецепты лечения

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

### Вступление

Год назад вышла моя книга «Золотой ус – лекарь на подоконнике». Отзывы на нее потекли со всей России-матушки. Отзывы были и положительные и отрицательные. Хвалили за простоту изложения, а ругали за малое количество рецептов. Я решила исправиться и дополнить книгу новыми сведениями и рецептами.

О комнатном растении золотой ус я наслышана давно. Сначала, помню, появились статьи в газетах и журналах: дескать, чудесное растение, лекарство от всех болезней, новое чудо этот золотой ус; каждый, каждый должен завести у себя на подоконнике этого маленького лекаря, и тогда здоровье будет обеспечено раз и навсегда. Потом вышли брошюры, расхваливающие золотой ус и рассказывающие более подробно о том, как же правильно им лечиться.

Честно говоря, я отнеслась к новоиспеченной панацее скептически: несколько раз в год, а то и чаще, журналисты обязательно находят среди домашних или дикорастущих растений новое чудо из чудес и взалхлеб начинают петь ему дифирамбы. Потом о чудесном целителе, как правило, забывают, чтобы через месяц-другой начать восхвалять новое лекарство от всех и всяческих болезней.

Сразу признаюсь: у меня золотой ус растет себе преспокойно на подоконнике вот уже который год. И у бабушки моей рос. Она иногда использовала его для приготовления каких-то настоек и отваров, но особенных рецептов, таких, чтобы многие болезни сразу лечили, не называла. Спокойно она относилась к золотому усу, как к одному из многих лекарственных растений, не более того.

Мои же «взаимоотношения» с этим цветком начались однажды поздно вечером. Я только что вернулась из командировки, устала, очень хотела спать. И тут в дверь позвонили настойчиво и громко. Открыв двери, я увидела своего соседа по лестничной площадке Григория, с семьей которого мы дружим вот уже, наверное, лет десять. Гриша пребывал не то что в унынии – в отчаянии самом искреннем и глубоком.

– Что-то случилось? – осторожно спросила я. Когда неделю назад я уезжала в очередную командировку, Григорий да и все его семейство (жена Тамара и сын Гена) чувствовали себя распрекрасно, теперь же...

– Случилось, – вздохнул Гриша. – Только ты уехала, Генка заболел – отит, да какой – с температурой сорок, с болями до крика; ох и измаялись мы с ним!.. То притихнет, то с новой силой обрушивается. Ты бы видела его: от мальчонки одна тень скоро останется!.. И никто не может сказать, сколько еще ему так мучиться.

– Травы пробовали? – деловито осведомилась я.

– И травы, и гомеопатию, и в церковь ходили, стыдно сказать! – к бабке-знахарке ездили в какую-то тьмутаракань под Псков... – Гриша махнул рукой. – Не помогает. Ничего не помогает, понимаешь? Вот, смотрю, у тебя свет горит, значит, думаю, приехала, дай зайду. Может, ты что-нибудь придумаешь? Сил нет больше смотреть, как он мучается!.. Маленький ведь он совсем да еще – единственный, – нелогично, но горячо закончил Григорий. И стал на меня смотреть умоляюще. А я не могу, когда на меня так смотрят! Я готова все сделать, только чтобы так не

смотрели. Наверное, поэтому я для себя самой неожиданно подошла к подоконнику, взяла в руки горшочек с золотым усом и вручила его Григорию.

– Держи! Вот тебе еще журнал, там написано, как им лечиться при отите. Будешь все делать правильно – поправится Генка. Только успокойся и начинай лечение завтра же.

– Поможет? – спросил Гриша, с сомнением оглядывая неказистый цветок.

– Поможет! – уверенно ответила я.

Откуда во мне вдруг появилась эта уверенность, я и по сей день не знаю, но свершилось чудо – золотой ус Генке помог!

Вот тогда-то я и заинтересовалась этим удивительным растением всерьез...

## Травушки-муравушки

Здравствуйте, уважаемая Анастасия Николаевна!

Я знаю, что многие ваши читатели пишут вам о своих проблемах, болезнях, многие спрашивают у вас совета. Я тоже ваш читатель. Но написать вам хочу не о проблемах, и совет ваш мне уже не нужен. Несколько лет очень внимательно и с удовольствием я читал ваши книги. Сперва просто было любопытно, а потом и практический совет для себя в одной из ваших книг наглед: стал лечить почки по вашему рецепту, тому, где основой – брусничный лист (ну, и другие травы в этот рецепт тоже входят; Впрочем, это не важно, уверен, вы поймете, о каком именно настое идет речь). Лечился долго, почти год. Почки почти вылечил, но заработал очень сильную сердечную недостаточность. Врачи говорят, что я этим лечением вымыл из организма весь калий, поэтому сердце и пострадало. Дескать, почки и без подобного издевательства над собой можно было вылечить, а вот сердце теперь у меня не будет здоровым никогда. Согласно общему мнению докторов, через несколько лет мне грозит инвалидность. За что я вам весьма благодарен. Может быть, вы сочтете это письмо обидным, но я рассказал правду, а уж вы сами думайте, как так получается, что благодаря вашим советам люди заболевают еще сильнее, чем болели до этого.

*С уважением, Константин Смоляков, Саратов*

Горькое письмо. К счастью, таких писем я получаю не много, но... Но каждый раз они заставляют меня задуматься: что именно я сказала, объяснила не так или чего не сказала и не растолковала, чтобы с моими читателями не случались такие вот истории?... Сегодня, наверное, пришло время особенно четко и подробно поговорить с вами, мои дорогие читатели, о том, что собой представляет лечение травами. Очень часто мне приходится слышать:

– Да попейте вы настой (далее следует название травы), вреда не будет! Это же травка...

Но любая травка может принести как пользу, так и вред, она может вылечить или погубить, станет вам самым верным другом или злейшим врагом! Все зависит от вас и от того, какие отношения сложатся у вас с этой самой травкой.

Ведь если зреть, как говорится, в корень, то и конопля тоже всего лишь травка. Вот только последствия от употребления этой травки весьма и весьма печальные получаются.

А сколько вреда могут принести ядовитые растения типа болиголова или морозника. Люди лечат одну болезнь, а приобретают другую. Замкнутый круг...

Во многих своих книгах я рассказывала, что бабушка моя была знатной травницей. Учила и меня она травки и растения различать, собирать, готовить из них лекарственные настои и отвары. Я, правда, так и не сумела стать настоящим специалистом в этом деле, но кое-какие знания и навыки все-таки приобрела и пользуюсь ими вот уже двадцать с лишним лет. За эти годы и свой опыт накопился, но бабушкины уроки до сих пор помню крепко и стараюсь ими руководствоваться.

Часто вспоминаю такой наш с ней разговор. Мне было лет, наверное, 12–13, мы с бабушкой в Тверских безбрежных полях собирали травки; раннее-раннее стояло утро, только еще начала обсыхать роса. Солнышко поднималось в небо, и в синеве уже завел свою первую утреннюю песню жаворонок. Бабушка наклонялась, бережно срывала выбранную травинку, а потом зажимала ее между ладоней и долго стояла так, прикрыв глаза, словно прислушивалась к чему-то...

– Ты слушаешь, что тебе говорит травка? – спросила я ее. Совершенно серьезно спросила, я всегда была уверена, что моя бабушка умеет разговаривать с травами и с деревьями так же хорошо, как умеет объяснить, куда плывут облака, дуют ветры и какая погода нас ждет в ближайшие дни. Для нее не было секретов в природе, и я бы не удивилась, обнаружив, что она запросто беседует с каким-нибудь лесным зверем или птицей. К сожалению, жила я у нее в Тверской губернии только в летние каникулы, а потом, когда стала взрослой, как водится, закрутили меня мои взрослые дела, и виделись мы с ней все реже. Часто теперь я думаю: ах, если бы бабушка была жива!.. Сколько вопросов я задала бы ей, сколько сомнений моих она развеяла бы, сколько знаний я могла бы получить от нее – знаний обо всем на свете, знаний мудрых, которые даются только тем, кто давно живет на свете и сумел сохранить чистую душу... Детство любопытно, но неразумно и недальновидно, я мало общалась с бабушкой. А теперь на все свои вопросы мне приходится искать ответы самой. Увы...

– Я слушаю, – согласилась тогда бабушка. – Только не ушами, а сердцем. Каждое растение – как человек, оно имеет душу. Чаше – это светлая, звонкая, веселая душа. Но встречаются растения с черной душой, они могут навредить человеку, некоторые способны даже погубить его. А еще бывают растения, душа которых скрыта от нас. Они могут принести и пользу, и вред, – все зависит от того, сумел ли человек найти к сорванной травке правильный подход. Вот смотри, – бабушка положила мне на ладонь маленький фиолетовый цветок. – Накрой его рукой, закрой глаза и прислушайся к себе... Что ты чувствуешь?

Сперва я не чувствовала ничего. Но постепенно по моим ладоням начало струиться легкое приятное тепло. Это тепло усиливалось, и скоро ладоням стало щекотно – словно я водила ими в теплом ручье против течения; тепло стало кистям рук, мурашки побежали дальше, дальше, к локтю...

– Вот видишь, – объяснила бабушка, – это значит, вы нашли общий язык. Он согревает тебя, говорит тебе: я твой друг!

– А если бы он не захотел стать моим другом?

Бабушка улыбнулась и положила мне в ладони другую травку. Я закрыла глаза. Сперва, как и в первый раз, ничего не происходило. Потом я вдруг почувствовала, что мои ладони замерзают. Потом они стали словно неметь – так, как будто я долго спала, подложив их под голову, и они сильно затекли. В следующий момент мне неудержимо захотелось бросить эту травку, причем отбросить ее как можно дальше от себя.

– Это плохое растение, ядовитое, – сказала бабушка, – брось его на землю, и тебе сразу станет легче.

Я бросила, и неприятные ощущения постепенно исчезли.

– А теперь представь себе, – продолжала бабушка, – что кто-то, не попытавшись узнать, что за растение попало к нему в руки – друг или враг, – решит им лечиться. Например, сосед или приятель ему скажет: «Делай отвар такой-то травы и пей два раза в день! Мне помогло».

– Человек заболит еще сильнее?

– Наверняка.

– Но ведь тому, кто ему посоветовал, эта трава помогла?

– В этом-то и весь секрет. Одна и та же трава одного человека лечит, а другого вполне может искалечить.

– Зависит от того, подружатся они или нет?

– Не только, – улыбнулась бабушка. – Это тоже, конечно, очень важно, но есть и более простые обстоятельства. Вот, например, манжетка, – она сорвала легкий кружевной листочек, действительно очень похожий на манжетку какого-нибудь старинного камзола. – Ее хорошо пить женщинам, когда у них есть проблемы по женской линии. Но, во-первых, манжетка – ядовитое растение. В очень маленьких дозах она лечит, стоит хоть чуть-чуть превысить дозу или попить настой лишний день после курса лечения, и человеку грозит серьезное отравле-

ние. Во-вторых, манжетку нельзя употреблять тем, у кого есть какие-либо опухолевые заболевания. Есть и другие противопоказания, но люди почему-то об этом не задумываются. Они как узнают, что есть трава или домашнее растение, которое помогает при той или иной болезни, так оголтело бросаются лечиться. А сперва надо бы сходить к врачу, обследоваться, выяснить, какие еще у человека есть болячки, не усилятся ли они от их «лечения», не будет ли больше вреда, чем пользы.

Я вспомнила, что моя другая бабушка, мамина мама, была врачом-терапевтом и часто возмущалась: «Наши врачи совершенно не задумываются, прописывая больным лекарства! Недавно ко мне пришел мужчина, молодой еще, крепкий – вдруг обнаружили у него язву желудка, да огромную, сложную!.. Я заглянула в карту: оказывается, терапевт, у которого он консультировался два месяца назад по поводу хронического бронхита, прописала ему лекарство, которое ни в коем случае нельзя пить при гастрите, иначе язва обеспечена. В карте же у него черным по белому написано: гастрит. Но доктор этого не читал – некогда, наверное, да и не интересно, он просто прописал лекарство от бронхита. В результате – язва, которую нужно срочно оперировать. А у него аллергия практически на все виды анестезии, представляете, какая его ждет операция и какие последствия этой операции могут быть?... И все это только потому, что врач поленился внимательно прочитать карточку, не потрудился взглянуть на анамнез. Нельзя лечить отдельно взятый от человека бронхит! У каждого болезнь существует в индивидуальном варианте, в связи со всеми остальными данными о состоянии его организма, и эти данные необходимо учитывать!»

Когда у меня подросток сын, я столкнулась с ситуацией, которая научила меня еще более внимательно подходить к выбору лекарств. Когда сыну было 14 лет, он сломал руку. Перелом был «плохой», со смещением кости. В травмпункте, куда мы добрались глубокой ночью, доктор сказал: «Будем оперировать! Как переносите новокаин?» Новокаин сын всегда переносил нормально, и зубы лечили под новокаином, и швы накладывали на его многострадальную голову (непоседа рос, то и дело где-то разбивался). Обрадованный информацией, доктор «вкатил» буквально слоновью дозу новокаина – уж чтобы наверняка не больно было совмещать кость. Впрочем, «вкатить» до конца эту дозу он так и не успел, мой ребенок неожиданно побледнел и потребовал пить. Выпив стакан воды, он начал задыхаться и как-то нехорошо синеть. Открыли окна, засустились, стали набирать в шприц антиаллергик – налицо был аллергический шок от новокаина, правда, не очень сильный. К счастью, реакция наступила быстро, быстро же и справились с ней, но испугались все сильно. А иногда реакция наступает спустя какое-то время после приема лекарств.

Врач тогда сказал, что, если бы он успел вколоть сыну весь шприц, последствия были бы непредсказуемые. Отчего так случилось? Ведь не было же, не было никогда у него аллергии на новокаин! Видимо, сказалось наступление переходного возраста – 14 лет, начало полового созревания, гормональные изменения в организме. Что бы стоило сперва – как это и положено, кстати, в медицинской практике! – сделать пробу, ввести маленькую дозу лекарства и посмотреть, как организм на него отреагирует?... Но – некогда, очередь, ночь на дворе, да и устали врачи; авось, обойдется. Обошлось. А у некоторых не обойдется, и об этом нужно помнить всегда, когда мы начинаем принимать то или иное лекарство.

Травы же, поверьте, вещь не менее серьезная, чем лекарственные препараты! У меня есть знакомый, который достаточно легко выдерживал жесткие курсы лечения антибиотиками, а вот травы пить не мог – никакие. У него мгновенно открывалась неудержимая рвота на любой травяной настой или траву. А у другого приятеля любые лекарства (неважно, на травяной они были основе или же чистая «химия») вызывали реакцию, обратную указанной на этикетке. От анальгина голова у него начинала болеть еще сильнее, корвалол усиливал сердечные боли, а от аспирина температура 38 °С немедленно перескакивала за отметку 39 °С. Отчего так? Бог

ведь. Каждый человек – вселенная, живущая по своим законам. Эти законы надо знать, иначе любое лечение пойдет во вред, а не на пользу.

## Как лечиться травами

Здравствуйтесь, дорогая Анастасия Николаевна! Прочла много ваших книг о лечении травами и домашними растениями и хочу посоветоваться с вами. Дело в том, что, как я понимаю, лечиться травами гораздо труднее, чем обыкновенными лекарствами. Столько всего надо знать и учитывать! Таблетки – что они, взял и пьешь себе согласно инструкции. А про травы и растения необходимо понять: где и как их взять (в аптеке? собирать самим?), как заготавливать, если сам собрал, хранить, как готовить отвары и настои, другие травяные препараты, как, наконец, правильно принимать их... Вот, например, простой цветок – алоэ и простая же травма – порез. Казалось бы, что проще? Все знают, что сок алоэ заживляет раны. И я это знала. Сделала все, как положено, строго по рецепту. Знаете, что из этого вышло? Мой порез загноился буквально на следующий день! Я думала, наверное, что-то неправильно сделала, может, грязь занесла. Вечером промыла перекисью водорода, очень тщательно вымыла новую порцию алоэ, привязала. Утром нарыв стал еще сильнее. В общем, прекратила я «эксперименты», стала мазать йодом, все постепенно зажило. Заживало, правда, медленно, но это ведь лучше, чем воспалительный процесс, правда? Примерно через полгода я попробовала лечить алоэ насморк (по рецепту из вашей книги «Чудо-лекарь алоэ»), и опять результат оказался странным – заработала гайморит! В общем, в течение года я несколько раз начинала лечить различные свои болячки этим растением, и каждый раз мое состояние ухудшалось, а не улучшалось, как это должно бы было быть.

Я давно являюсь сторонницей траволечения, использовала многие ваши (в смысле – из ваших книг) рецепты, и всегда результат был положительный. А с алоэ вышла такая вот история. Хочу спросить: может быть, вы, Анастасия Николаевна, знаете, отчего так получилось? Может быть, у меня алоэ какой-то не такой, нужен особенный, лечебный сорт, порода? Но вы об этом ничего не писали! А может, бывает так, что какая-то трава, растение человеку просто не подходит? Ну, возникает у них что-то вроде взаимной непереносимости? Тогда как можно определить, «твое» это растение или же «не твое», чтобы не тратить зря силы на напрасное лечение или, не дай Бог, не навредить своему здоровью? С нетерпением жду вашего ответа.

*Л. Красикова, Барнаул*

Вот и подтверждение того, о чем мы с вами, дорогие читатели, говорили в предыдущей главе. Это письмо – типичный случай того, как человек и растение не сошлись характерами. Хорошо хоть, болезни были не слишком серьезные, да и сам алоэ – цветок достаточно простой, безобидный. Могло быть и хуже.

Итак, давайте попробуем подвести некоторые итоги. А итоги вкратце сводятся к одной-единственной мысли: каждый человек, решив с помощью растительной терапии вылечить ту или иную болезнь, должен очень внимательно отнестись к выбору средств лечения. Как это сделать?

Начать нужно с самого простого: с похода к врачу. Пусть врач обследует вас и скажет, какие заболевания (помимо того, которое вы собираетесь лечить травой или домашним растением) у вас на сегодняшний день присутствуют. Сведения десятилетней давности в счет не идут! Даже если вы не были у врача год или два, лучше обследоваться заново – мало ли что

изменилось в вашем организме за эти месяцы. Затем попросите врача подтвердить, что у вас действительно есть то заболевание, которое вы намерены вылечить с помощью фитотерапии. Знаете, я встречала немало людей, которые, как только заболит голова, усиленно начинали пить настои и отвары от гипертонии, почему-то полагая, что головная боль – признак именно гипертонии и ничего другого. А потом оказывалось, что у них давление, напротив, пониженное, да и еще понизилось благодаря своевременному «лечению».

Вообще, в нашей стране, где официальная медицина или очень дорогая, или из рук вон плохая (а иногда и то и другое вместе), страсть ставить себе диагнозы самостоятельно стала просто бедствием. С одной стороны, это можно понять – хорошие врачи малодоступны, от плохих мало толку, вот и приходится людям как-то выходить из положения. С другой же стороны, диагнозы, поставленные самостоятельно, ну разве что в двух случаях из двадцати бывают правильными. Вот и лечим мы неизвестно что и неизвестно зачем. А организму нашему остается только удивляться: что за эксперименты проводят надо мной? Поудивляется он так, поудивляется, да и взбунтуется, наконец, и – прав бывает! Потому что здоровье человека, по сути, есть состояние гармонии, а мы это состояние старательно разрушаем своим вмешательством. Благими намерениями, известно, куда дорога вымощена.

Ну вот, сходили вы к врачу, все о себе выяснили. Если врач сам увлекается фитотерапией, можно с ним посоветоваться, подойдет ли вам травка, которой вы собираетесь лечиться. Если он никакого совета вам не дал, ваша задача узнать как можно больше о том растении, которое вы хотите использовать в лечебных целях. Как это сделать? В большинстве библиотек есть книги под названием «Лечебные растения...» – далее следует название того региона, в котором эта книга издана. В этой книге непременно указано, какие болезни растение лечит, а дальше есть такая строчка: «Не рекомендуется использовать при...» – и перечислены болезни, при которых предлагаемые растения вредны. Ваша цель – определить, а нет ли у вас таких «противопоказательных» заболеваний.

Нет? Тогда переходим к следующему этапу. Начинаем нужное растение, травку искать. Где искать? Это тоже важный вопрос. Проще всего, конечно, пойти в аптеку, там сейчас огромный выбор всех и всяческих трав, но... Но, помните, я вам рассказывала, как бабушка меня учила травку слушать душой? По моему глубокому убеждению, аптечные травы – мертвые. Их собрали неизвестно когда, их обработали машинным, скорее всего, методом, машины же расфасовывали и упаковывали их; сотни, а иногда и тысячи километров они тряслись по дорогам, прежде чем попали на аптечный прилавок... Трудно представить, что удивительные души трав сохранились после всех этих перипетий.

Можно попросить растение у знакомых, если среди них есть травники или если вам нужно обыкновенное комнатное растение. Это уже лучше, но и тут следует соблюдать осторожность. Может быть, вы замечали, что любое домашнее животное, какое-то время прожившее рядом с человеком, непременно становится похожим на своего хозяина – и повадками, и характером, и даже внешне? С комнатными растениями происходит примерно то же самое: просуществовав несколько месяцев рядом с человеком, оно вбирает в себя его энергетические черты, состояния и само становится носителем полученной энергии. Хорошо, если люди, у которых вы взяли растение, – добрые и спокойные, а в доме их царят мир и жизнерадостная атмосфера, – цветок принесет вам все это с собой. А если дом конфликтен, а люди, изо дня в день ухаживающие за цветком, угрюмы и сами болеют всеми возможными болезнями?... В общем, здесь важно помнить: вы получаете живую субстанцию, напитанную энергетикой того пространства, где эта субстанция прежде существовала. И вся эта энергетика будет работать. Хорошая – на вас, плохая – против.

Лучше всего самому найти свою траву в поле или в лесу, самому вырастить своего домашнего лекаря на подоконнике. Согласна, на это уйдет немало времени и сил, но зато вы получите

«чистое» растение, ваше растение, и польза от него будет куда большей, чем от купленного в аптеке или взятого в чужом доме.

Но пойдём далее. Вы нашли необходимого маленького «доктора». Теперь попробуйте сделать то, чему учила меня бабушка: возьмите листочек (травинку) в ладони, закройте глаза и попытайтесь услышать, что он вам скажет. Помните? Если у вас есть энергетическая совместимость, вы почувствуете тепло в ладонях и на душе у вас тоже станет тепло. Если растение относится к вам нейтрально, вы ничего не почувствуете. Ну а холод в руках, мурашки, вдруг резко испортившееся настроение – верный признак того, что вам не стоит лечиться этим растением, какие бы дифирамбы ни пели ему врачи и журналисты! Природа не ошибается, каждый должен выбрать именно свое лекарство.

Ну вот, этот этап тоже пройден благополучно, вы уверены, что выбрали правильно. А уверены ли вы, что сумеете правильно приготовить лекарство? Давайте запомним несколько главных правил.

Во-первых, долой указанные в рецепте ложки – «возьмите одну ложку того-то, две ложки того-то и пол-ложки того-то»!.. (Если, конечно, речь не идет о жидкостях.) Травы, измельченные растения берутся щепотью. Испокон веку на Руси щепоть считалась мерой объема, в любом старинном знахарском рецепте объем составляющих указан в щепотках, а не в ложках, тем более не в граммах. Отчего так? Да оттого, что «своя рука – мера», и это совершенно правильно. Размер вашей руки, пальцев, а следовательно, и количества исходного фитоматериала, который вы сможете захватить в щепотку, напрямую связан с вашими личностными характеристиками. Большой, грузный человек возьмет чуть больше, худенький, маленький – чуть меньше. Но вот в этом «чуть» и есть секрет максимальной полезности будущего лекарства: каждому – своя мера.

Во-вторых, заваривать травы, готовить лекарства ни в коем случае нельзя, если у вас плохое настроение! Любая хозяйка знает: суп, сваренный в состоянии скребущих на душе кошек, просто не может получиться вкусным! Вы все сделаете по рецепту, все сделаете, как делаете всегда, но суп не получится. Что-то будет в нем не то, чего-то неуловимо будет не хватать... И напротив, супчик, самый простой и незатейливый, но приготовленный с улыбкой, с любовью всегда получится вкуснее вкусного! Даже если из продуктов у вас в холодильнике нашлись лишь полкочана капусты, морковь и луковица. А ведь лекарство – это не супчик, это гораздо, гораздо более серьезно.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.