



**А У ТЕБЯ  
НЕТ  
ТАКОЙ  
ШТУЧКИ?**

# **ЛЕКАРСТВО НА ДАЧНОЙ ТРОПИНКЕ**

**ТАТЬЯНА КОНДРАТЬЕВА**

- Учимся у природы
- Целители-дикоросы
- Цветочная терапия
- Рецепты для гурманов





**Татьяна И. Кондратьева**  
**Лекарство на дачной тропинке**  
**Серия «А у тебя нет такой штучки?»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9469234](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9469234)*

*Т.И. Кондратьева. Лекарство на дачной тропинке: БХВ-Петербург;  
Санкт-Петербург; 2005  
ISBN 5-94157-725-7*

**Аннотация**

В брошюре даны сведения о том, как с помощью природных средств можно провести летнее оздоровление. Полезные советы, рекомендации, рецепты подтверждены клинической практикой специалистов центра "Травник". Для широкого круга читателей.



# Содержание

Введение	5
Вокруг да около "штучек"	8
Три правила лечения травами	8
Союз с травами – дело тонкое	9
Какая «штучка» мне нужна?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13



# **Татьяна Кондратьева**

## **Лекарство на дачной тропинке**

© Кондратьева Т. И., 2005

© Оформление, издательство «БХВ-Петербург»,  
2005



# Введение

Новые реформы, обрушившиеся на нас всей своей непредсказуемостью, вновь выстроили тысячи россиян в очереди за лекарствами. Люди стремятся запастись ими даже впрок. И ни в одной аптеке или поликлинике вы не найдете информацию о последствиях лечения химиопрепаратами.

Затрачивая ежегодно более 666,0 млрд долларов США на приобретение лекарств, человечество подняло смертность от лекарственного отравления на 4 место в общей структуре смертности населения развитых стран. Побочные действия препаратов превзошли ожидаемый результат.

Реальность сегодняшнего дня убеждает, что путь у нас один – учиться у Природы и применять полученные знания для повышения качества жизни.

На протяжении веков академическая медицина ориентировалась на лечение болезни, а не больного, и разработка лекарств велась в направлении воздействия не на причины заболевания, а на их последствия (кашель, температура, боль и т. д.). Получается, что, применяя лекарства, мы боремся с реакциями самозащиты организма, мешая ему противостоять болезни. Поэтому оставим лекарства на экстренные случаи, когда они действительно необходимы, в остальном же будем полагаться на собственные силы и помощь природы.

Великий врач древности Гиппократ утверждал, что "вра-



чувет больного его природа, врач же должен этой природе прислуживать". Практика натуротерапевтов доказывает, что, выбрав целителем болезни лекарственные растения, вы получите пользу, не нанося вреда.

"Герои" нашей брошюры не относятся к редким растениям. Это те дикоросы, которые встречаются буквально на каждом шагу. Знания о том, как использовать целебный дар природы, провести лечение более эффективно и с меньшими затратами времени и сил, помогут выстоять всем, кто хочет прожить без болезней в наше трудное время.

Полезные советы, рекомендации, рецепты, приведенные в этой брошюре, подтверждены клинической практикой специалистов центра «Травник». Они содержат «противоядия» от многих болезней, но применять лекарственные растения следует только после консультации врача или натуротерапевта, которые помогут подобрать для вас индивидуальную программу восстановления и сохранения здоровья.



### **Между прочим**

Никакие химические препараты не могут заменить, к примеру, листа подорожника, в котором содержится до 100 полезных веществ и который издавна применялся в народной медицине для лечения полусотни болезней. Это то богатство, которое рядом с нами, и не



использовать его более чем неразумно.



### **Внимание!**

Рецепты, приведенные в брошюре, рассчитаны на разумное использование лечебных сил природы. Приступая к лечению, желательно обсудить намеченную вами травяную терапию с врачом. Любое заболевание имеет свои определенные стадии, носит индивидуальный характер. Учет всех «за» и «против» поможет провести лечение эффективно.

Наши предки с лечебными целями использовали около 21 000 видов растений. И совсем не обязательно отправляться в дальние странствия, чтобы найти свое "зеленое лекарство". Его можно встретить на солнечной лесной поляне, в поле, вдоль дороги, на дачной тропинке. Целители-дикоросы упорно противостоят нашим прополочным атакам на дачных грядках, прорастают сквозь натоптанные тропинки, появляются в любой щели, которая оставлена при обустройстве двора. Мы их уничтожаем, а они, наперекор всему, – растут, демонстрируя пример живучести, стойкости, природного здоровья, которым могут поделиться и с нами.



# Вокруг да около "штучек"

## Три правила лечения травами

**Фитотерапия** – это самое что ни на есть настоящее лечение. Если вы думаете, что настой или отвар лекарственных растений можно пить сколько душе угодно, вы ошибаетесь. Три правила, которых следует придерживаться, приступая к лечению, помогут вам пройти курс природной терапии эффективно и с большей отдачей.

- Помните, что настои и отвары нужно принимать курсами (как антибиотики). Чаще всего травы принимают 2–4 недели, затем делают перерыв 1–3 месяца.
- По возможности травы нужно менять, т. к. постоянное применение одних и тех же растений вызывает привыкание, в результате чего целебные растения будут оказывать все меньший лечебный эффект.
- У многих растений есть противопоказания, побочные действия, о которых можно узнать из справочников по лекарственным растениям или проконсультировавшись с врачом.



# Союз с травами – дело тонкое

Лекарственные растения умеют хранить свои секреты. Совсем несложные манипуляции при лечении травами помогают быстрее добиться желаемого результата.



**Ой, да неужели!**

Простейший пример: все слышали, что подорожник отлично помогает при ушибах и ранах. Но мало кто знает, что лист подорожника нужно вначале хорошенько растереть пальцами, чтобы выступил сок, и обязательно смочить поверхность листа слюной. Слюна, как ферментирующий агент, вступает в реакцию с соком растения, и смесь только в этом случае оказывает лечащее действие.

Наслышаны многие и о том, что листья лопуха помогают при воспалении суставов, прострелах в пояснице. Но мало кому известно, что более эффективно это природное лекарство будет действовать, если перед тем, как приложить листья к больному месту, вы поставите на стопку из 10 листьев на минутку-другую горячий утюг или кастрюлю, только что снятую с огня. Кладут листья лопуха на больное место (поясницу или сустав) шершавой стороной, укутывают сверху



чем-нибудь теплым и лежат минут 40. Делать так нужно в течение всего лета, пока растут лопухи. Зато на весь зимний сезон можно будет забыть о своем радикулите или артрите.

При многих заболеваниях помогает прием травяных настоев. Тут нужно учитывать, что травы должны «натянуть» свои целебные свойства.



### **Совет**

При радикулите помогает зелень и корень петрушки. Их нужно промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку. 1 стакан массы высыпать в стеклянную или эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка и плотно закрыть сложенным в несколько слоев полотенцем. Масса должна настаиваться несколько часов (лучше это делать вечером и оставлять на ночь). Утром настой процедить, отжать остатки, затем добавить в него сок 1 лимона. Пьют настой петрушки с лимоном по 0,5 стакана в день по схеме: два дня – пить, три дня – перерыв.



### **Внимание!**

Многие полагают, что народные средства абсолютно безвредны. Это не совсем так. Как и при



приеме лекарств, нужно учитывать дозу, длительность применения растительных препаратов и особенности своего организма.



# Какая «штучка» мне нужна?

Большинство лекарственных растений – дикоросы, привычные и обыденные настолько, что мы часто забываем об их полезных свойствах. А стоило бы вспомнить...



**Ой, да неужели!**

Почему, например, не приготовить себе по весне салат из корня майского лопуха? Вы получите не только витаминную добавку, но и защитите себя от коварного рака, получите прекрасное противоопухолевое средство.

За зиму мы устали: холода, однообразие, работа, стрессы... Барьер защитных сил организма пошатнулся, поэтому мы легко поддаемся весенним простудам, инфекциям; дают о себе знать и сезонные обострения хронических заболеваний. Именно в эту пору целебным источником для нас могут служить растения-первоцветы: подснежники, примула лекарственная (первоцвет весенний), перелески (печеночница), сон-трава (прострел), кислица (заячья капуста), ростки папоротника и зелень иван-чая (кипрей), цветущие грозди сирени и другие вестники весны, которые наделены немалой лечебной силой.



# 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.