

Алевтина Корзунова

Дисбактериоз



Алевтина Корзунова

Дисбактериоз

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6061114
Дисбактериоз: Научная книга; 2013*

Аннотация

Что такое дисбактериоз, чем вызывается, как проявляется и, самое главное, как лечится – ответы на все вопросы вы узнаете на страницах этой книги. Я расскажу вам о том, как обезопасить себя от дисбактериоза и что делать, чтобы избавиться от него. В этом нам помогут правильное питание, ароматные масла, и, конечно, травы. Знание – сила!

Содержание

Введение	5
Глава 1. Невидимые друзья и враги	6
Глава 2. Здоровый кишечник – хорошее самочувствие	13
Понос	15
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Алевтина Корзунова

Дизбактериоз

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Добрый день, дорогие мои читатели! Вот мы и встретились снова. В новой книге я хочу обсудить проблему, которая может стать причиной многих неприятностей. Это дисбактериоз. Ко мне, семейному врачу, постоянно приходят пациенты, жалующиеся то на расстройства кишечника, то на дерматит, то на кашель, то на боли при мочеиспускании. Казалось бы, между ними нет ничего общего. Но это только на первый взгляд. Их общая проблема – это дисбактериоз.

Что это такое, чем вызывается, как проявляется и, самое главное, как лечится – ответы на все вопросы вы узнаете на страницах этой книги. Я расскажу вам о том, как обезопасить себя от дисбактериоза и что делать, чтобы избавиться от него. В этом нам помогут правильное питание, ароматные масла, и, конечно, травы. Знание – сила!

Глава 1. Невидимые друзья и враги

Сейчас речь у нас пойдет о бактериях. Это живые организмы, видимые только под микроскопом. Вы даже не поверите, сколько существует различных видов бактерий. Внешне они могут быть круглые (их называют кокки), палочковидные (бациллы), в виде запятой (спириллы), а также неправильной формы. Пищей им служит практически все: некоторые питаются неорганическими веществами, другие – тем, что остается после других, более крупных существ, третьим подавай свежее мясо или кровь.

Бактерии обитают везде: в земле, в воде, в воздухе. Домом им могут служить также растения и животные. Человек, разумеется, не исключение.

В каждом из нас живут миллиарды бактерий. Они живут там, где есть сообщение с внешней средой: на коже, в носу и во рту, в мочеиспускательном канале и кишечнике, а у женщин еще и во влагалище. Особенно много микроорганизмов именно в толстом кишечнике, все вместе они весят около 3 кг! Всех этих жителей называют нормальной микрофлорой.

Большинство людей считает, что бактерии вредны. Да, конечно, есть микробы, вызывающие очень серьезные заболевания, однако есть и такие, которые помогают нам. Они живут в нашем организме, образуя своеобразную пленку. Эта

пленка не дает вредным бактериям сделать свое дело.

Без микробов кишечник не мог бы нормально работать. Он лишился бы необходимой защиты и питания. Бактерии помогают удерживать воду, что способствует регулярному очищению кишечника. Бифидо- и лактобактерии, кишечная палочка, энтерококки вырабатывают витамины и белки, помогают печени обезвреживать различные ядовитые веществ. Кроме того, они не дают образовываться опухолевым клеткам. У микробов есть еще одна очень важная задача: они тренируют наш иммунитет. Как вы знаете, именно иммунитет спасает нас от болезней и помогает вылечиться. Однако, когда ребенок только-только родился, его иммунитет еще слабый. Для того чтобы научиться справляться с болезнями (в том числе и с теми, которые вызваны именно бактериями), он должен потренироваться. Вот опять находится работа для бактерий.

Однако есть еще одна группа микробов. Они занимают промежуточное положение между опасными и полезными. Они тоже обитают в нашем организме. До поры, до времени они живут тихо, спокойно, никому не мешая. Однажды что-то изменяется. Или иммунитет ослабеет, пытаясь справиться с какой-нибудь болезнью, или полезных микробов вдруг станет меньше. Тогда эти тихие бактерии начинают быстро размножаться, вызывая различные расстройства. Именно такое состояние и называется дисбактериозом. Симптомы его могут быть самыми разнообразными. Иногда они маскиру-

ются под другие заболевания, иногда их узнаешь с первого взгляда. Все зависит от места возникновения дисбактериоза и от тех бактерий, которые внезапно проснулись.

Кроме того, если полезных бактерий становится меньше, их место могут занять и те, кто раньше не осмеливался на это. Это микробы, вызывающие различные заболевания. Вот и получается, что дисбактериоз может стать причиной довольно серьезных проблем.

Теперь давайте поговорим о том, как возникает дисбактериоз. Самой главной его причиной является употребление антибиотиков.

С открытием антибиотиков медицина сделала огромный рывок вперед. Теперь врачи получили возможность справиться с бактериями, вирусами и прочими невидимыми врагами. А ведь это открытие было случайным, впрочем, как и многие великие открытия. В оставленную открытой чашку Петри с питательным бульоном, в котором разводились бактерии для исследования, попала плесень. Если бы никому тогда не известный ученый просто выбросил бы испорченный бульон, все могло бы быть иначе. А он решил посмотреть его под микроскопом, просто так, из любопытства. Каково же было его удивление, когда он обнаружил, что бактерии погибли. Потом обнаружилось, что произошло это именно из-за плесени. Дальнейшие исследования принесли ученому мировую славу и Нобелевскую премию, а всему человечеству – первый антибиотик – пенициллин. Имя этого ученого

вы наверняка слышали. Его звали Александр Флеминг.

С тех пор прошло уже почти 100 лет. Теперь антибиотики получают не только из плесени, но и из других грибов (а плесень это именно гриб, только очень маленький), из растений и даже бактерий. Есть и искусственные антибиотики, которые получают в химических лабораториях.

Что такое антибиотик? «Анти» в переводе с латинского значит «против», биос – «жизнь». Это вещество, убивающее микробы. К ним относятся не только бактерии, но и вирусы, и простейшие, и некоторые грибы. Антибиотики применяются для лечения самых разных заболеваний. Теперь уже не уносят столько жизней туберкулез и холера. А все благодаря любознательности Александра Флеминга.

Но у любой медали есть и обратная сторона. Большая часть антибиотиков не делает различий между полезными и вредными бактериями, тем более, что они могут быть очень близкими родственниками. В результате лечения часть нашей нормальной микрофлоры погибает, и развивается дисбактериоз. Разумеется, его вылечить гораздо проще, чем ту же холеру или дизентерию, так что антибиотики применялись, применяются и будут применяться еще очень долго.

Итак, главная причина дисбактериоза – это антибиотики. Но этим дело не ограничивается. Что еще не нравится нашей микрофлоре?

Тяжелые заболевания, вызванные бактериями и вирусами, тоже не проходят даром. Ведь все незваные гости выде-

ляют вещества, вредные не только для нашего организма, но и для наших маленьких спутников. А еще такие заболевания всегда лечатся антибиотиками. Никуда тут не денешься.

Образ жизни тоже играет немаловажную роль в развитии дисбактериоза. Неправильное питание и употребление алкоголя наносят удар по бактериям кишечника, а курение – по бактериям дыхательных путей. А потом может идти цепная реакция: проблемы с кишечником ведут к неприятностям с кожей и т. д.

Стресс, постоянные волнения и переживания влияют не только на наши нервы, но и на микрофлору. Многие на своем опыте знают, что сессия в институте влечет за собой проблемы с кишечником. Запор или, наоборот, понос (это уж у кого как) – постоянные спутники экзаменов. А виной всему все те же бактерии.

Как я уже говорил, бактерии живут в разных частях нашего организма. А значит, и дисбактериоз бывает разный. Дисбактериоз кишечника, дисбактериоз кожи, дисбактериоз дыхательных путей – да каких их только не бывает. И проявления у каждого свои. Думаю, гораздо удобнее будет говорить о них отдельно.

После описания каждого проявления того или иного дисбактериоза я буду давать способы избавления от него. Дело в том, что собственно дисбактериоз лечится довольно долго, а от неприятных симптомов нужно избавляться как можно быстрее. Я расскажу исключительно о народных методах ле-

чения, поскольку сам отдаю предпочтение именно им. Дело в том, что всевозможные таблетки содержат лекарство в больших концентрациях. Отсюда и такое огромное число противопоказаний. А народные средства лечения куда более ласково обращаются с нашим организмом.

Особое внимание я буду уделять травам. Искусство фитотерапии человек начал осваивать еще давно, в первобытную эпоху. Сейчас же свойства большинства растений известны, из них производят все те же таблетки и микстуры. Но настои и отвары трав все равно остаются превосходным средством от многих заболеваний.

Не спору, лечение травами занимает куда больше времени, чем при регулярном приеме таблеток. Но не зря же люди придумали поговорку «Поспешишь – людей насмешишь». Быстро еще не значит хорошо. Лекарственные растения содержат нужные вещества в гораздо меньших количествах, и побочных действий они тоже оказывают меньше. Однако это не значит, что у трав нет противопоказаний. Они есть, и я о них обязательно буду говорить.

У фитотерапии есть и еще одно несомненное достоинство: цена. Даже если вы будете покупать нужные травы в аптеке, вам понадобится не так много денег. Но лучше всего собирать травы самому. Это не так сложно, нужно лишь желание, время и немного терпения. Я как врач настоятельно советую как можно чаще выбираться на природу. Свежий воздух всегда полезен. А если время проведено с пользой –

это совсем хорошо. Более подробные советы о том, как, когда и где собирать лекарственные растения, я дам в конце книги. А сейчас пора перейти к проявлениям и способам лечения дисбактериоза.

Глава 2. Здоровый кишечник – хорошее самочувствие

Я думаю, начать стоит с самого распространенного вида дисбактериоза – дисбактериоза кишечника. Почему именно с него? Во-первых, он возникает чаще всего, а, во-вторых, он ведет к нарушению микрофлоры других частей тела. Особенно сильно страдают кожа и рот. Но и сам кишечник тоже не молчит в ответ на грубое обращение с его бактериями.

Думаю, не смысла перечислять всех многочисленных обитателей кишечника, слишком их там много. Большинство из них никак не влияют на наш организм: живут себе и живут. Есть и полезные бактерии. Среди них кишечная палочка, лактобактерии, бифидобактерии, энтерококки и некоторые другие. У них много разных задач, главная из которых – тренировка иммунитета (особенно в этом преуспела кишечная палочка, поскольку она является очень близким родственником некоторых опасных бактерий). Кроме того, они способствуют перевариванию и всасыванию пищи, а также не дают размножаться бактериям, вызывающим заболевания.

Если же этих бактерий становится меньше, сразу начинают расти другие, не такие дружелюбные. Это в основном микроскопические грибы и протеи. Кроме того, могут появиться те самые родственники кишечной палочки, о кото-

рых я уже говорил. Что мы имеем в результате? Всевозможные нарушения функции кишечника. Давайте разберем их все подробно, а заодно сразу разберем, как с ними справиться.

Понос

Это расстройство встречается чаще всего. Это очень частый, жидкий стул. Он обычно сопровождается сильными болями в животе, которые возникают из-за того, что жидкость, смешанная с калом, распирает кишечник изнутри. От чего возникает понос?

Дело в том, что в кишечнике всасывается внутрь организма вся жидкость, которую мы получили с пищей или выпили. Если по какой-то причине эта жидкость не может всосаться, она выходит из организма через кишечник. Стул в результате становится очень жидким и обильным. А поскольку нарушение всасывания обычно сопровождается и проблемами с перевариванием пищи, запах стула весьма неприятный, иногда даже гнилостный.

Частота стула может быть различна в зависимости от того, в какой части кишечника возникли проблемы. Если это начальные отделы, располагающиеся ближе к желудку, стул будет обильным, но не слишком частым – 3–6 раз в день. Если же дисбактериоз развивается в конечных отделах, стул будет очень частым (до 20 раз в день), но маленькими порциями.

Разумеется, если понос длится в течение нескольких дней, организму не хватает воды, развивается обезвоживание. Так что от этой проблемы нужно избавляться сразу, как только она возникла. Сейчас я дам рецепты тех травяных отваров,

настоев и сборов, которые быстро избавят вас от проблемы.

1. Требуется: корневище аира болотного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченное корневище залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане в течение 40 минут, процедить.

Применение: пить теплым по 0,2 стакана 4 раза в день.

Внимание! Противопоказано при гастрите с повышенной секрецией.

2. Требуется: корни марены красильной – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут на медленном огне, процедить.

Применение: пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

3. Требуется: трава барвинка малого – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1,2 стакана воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне в течение 15 минут, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 0,4 стакана 3 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

4. Требуется: листья и цветки бирючины обыкновенной – 2 ст. л.

Приготовление: измельченные листья и цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

5. Требуется: корни василька лугового – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане в течение 20 минут, процедить.

Применение: пить по 1–2 глотка в течение дня. За день нужно выпить весь отвар.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

6. Требуется: семена бобов конских (обыкновенных) – 10 штук.

Приготовление: бобы залить 1,5 стакана воды, довести до кипения, кипятить 30 минут на малом огне, процедить.

Применение: пить по 0,7 стакана 2 раза в день.

7. Требуется: трава вербейника обыкновенного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа, затем процедить.

Применение: пить по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

8. Требуется: трава вереска обыкновенного – 3 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 4 раза в день.

9. Требуется: трава вероники седой – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день после еды.

10. Требуется: трава водокраса обыкновенного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

11. Требуется: листья восковника обыкновенного – 1 ч. л.

Применение: измельченные листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

12. Требуется: кора вяза равнинного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченную кору залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5—10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

13. Требуется: трава гвоздики разноцветной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1/3 стакана холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

14. Требуется: корни герани лесной – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 20 минут на медленном огне.

Применение: пить в течение дня по 1–2 глотка. За день требуется выпить весь отвар.

15. Требуется: трава или корневища гравилата городского – 2 ч. л.

Приготовление: траву или корневища залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа.

Применение: пить по 1/3 стакана 2 раза в день до еды.

16. Требуется: корневища девясила крупнолистного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные корневища залить 2,5 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день.

Внимание! Девясил противопоказан при беременности и заболеваниях почек.

17. Требуется: трава жабника полевого – 2 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час.

Применение: пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

18. Требуется: трава живучки ползучей – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить 5 раз в день по 1 ст. л.

19. Требуется: трава зверобоя продырявленного – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку. Зверобой противопоказан при гипертонии.

20. Требуется: корни кермека широколистного – 2 ст. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить на медленном огне 5–

10 минут, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

21. Требуется: трава княжника сибирского – 0,5 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 10 минут, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку.

22. Требуется: трава коровяка обыкновенного – 3 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить по 1 стакану на ночь.

23. Требуется: лишайник пармелия (порезной травы) – 2 ч. л.

Приготовление: измельченный лишайник залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить в течение 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1–2 стакана 3–4 раза в день до еды.

24. Требуется: трава льнянки обыкновенной – 1,5 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку!

25. Требуется: листья манжетки обыкновенной – 3 ст. л.

Приготовление: измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

26. Требуется: трава мари белой (лебеда) – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в теплом месте, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день.

27. Требуется: трава медуницы лекарственной (легочной травы) – 2 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 4–5 раз в день.

28. Требуется: почки осины – 1 ч. л.

Приготовление: почки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: по 5 ст. л. 2–3 раза в день.

29. Требуется: трава ослинника двухлетнего (салатный корень, ночная свеча) – 2 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1–2 глотка в течение дня (необходимо выпить весь настой).

30. Требуется: трава пахучки обыкновенной (постельницы) – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в закрытой посуде.

Применение: пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

31. Требуется: трава плакуна иволистного (дербенник) –

1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Применение: пить по 3 ст. л. 3 раза в день до еды.

32. Требуется: трава подмаренника настоящего (желтой кашки) – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа.

Применение: пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

33. Требуется: цветки или листья просвирника лесного (мальвы) – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные листья или цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

34. Требуется: зерна риса – 1 ст. л.

Приготовление: зерна залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 15–20 минут, процедить.

Применение: принимать весь отвар сразу после приготовления.

35. Требуется: цветки ромашки аптечной – 1–2 ст. л.

Приготовление: измельченные цветки залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Применение: принимать горячим по 3 ст. л. 2–3 раза в день.

36. Требуется: трава таволги вязолистной (лабазник вязолистный) – 1 ч. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов в закрытой посуде.

Применение: пить по 3 ст. л. 4 раза в день до еды.

37. Требуется: корни татарника колючего – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные корни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: принимать в течение дня по 1–2 глотка (за день выпить весь отвар).

Внимание! Не применять при гипертонии.

38. Требуется: свежие стебли с листьями хвойника обыкновенного (сосенка водяная) – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные стебли и листья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

39. Требуется: корни цикория обыкновенного – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные корни залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Применение: принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

40. Требуется: клубни чины клубненоносной – 1 ст. л.

Приготовление: измельченные клубни залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 10 минут, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Применение: пить по 2–3 ст. л. через каждые 3–4 часа.

41. Требуется: листья шалфея лекарственного – 2 ч. л.

Приготовление: измельченные листья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Применение: пить теплым по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

42. Требуется: трава щирцы колосистой – 1 ст. л.

Приготовление: измельченную траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить.

Применение: по 3 ст. л. 4 раза в день.

43. Требуется: корни ясенца белого (ясенца кавказского) – 1 ч. л.

Приготовление: измельченные корни залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 1 час на малом огне.

Применение: пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Внимание! Точно соблюдайте дозировку.

44. Требуется: цветки яснотки белой – 1 ст. л., листья яснотки белой – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Применение: пить по 1/3 стакана 4–5 раз в день.

45. Требуется: трава репешка обыкновенного – 1 ст. л., корни кровохлебки лекарственной – 1 ст. л., корни гравилата речного, плоды софоры толстоплодной – 1 ст. л., трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., шишки ольхи серой – 1 ст. л., плоды или цветки черемухи обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

46. Требуется: кора осины – 1 ст. л., трава грушанки круглолистной – 1 ст. л., корни айра обыкновенного – 1 ст. л., семена щавеля конского – 1 ст. л., корни горца змеиноного – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л., трава спорыша – 1 ст. л., корни бадана толстолистного – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

47. Требуется: трава тысячелистника обыкновенного – 1 ст. л., корни бадана толстолистного – 1 ст. л., плоды софоры толстоплодной – 1 ст. л., шишки ольхи серой – 1 ст. л., кора осины – 1 ст. л., корни горца змеиноного – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

48. Требуется: трава рпешка обыкновенного – 1 ст. л., корни айра обыкновенного – 1 ст. л., плоды рябины черноплодной – 1 ст. л., кора дуба черешчатого – 1 ст. л., трава спорыша – 1 ст. л., кора осины – 1 ст. л., плоды или цветки черемухи обыкновенной – 1 ст. л.

Приготовление: 2 ст. л. измельченной смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать в термосе 8—10 часов.

Применение: пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

49. Требуется: кора дуба черешчатого – 1 ст. л., плоды чер-

ники обыкновенной – 1 ст. л., трава вероники широколистной – 1 ст. л., трава грушанки круглолистной – 1 ст. л., корни аира обыкновенного – 1 ст. л., плоды черемухи обыкновенной – 1 ст. л.

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.