

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

Я ПРИВЛЕКАЮ
ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЕБНАЯ ЧЕРНИКА

УНИКАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ
ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ГЛАЗ,
ПРОСТУДЫ, ЗАБОЛЕВАНИЙ
СУСТАВОВ, РАССТРОЙСТВ
ПИЩЕВАРЕНИЯ И
БОЛЕЕ 100 ДРУГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ!

Николай Илларионович Даников

Целебная черника

Серия «Я привлекаю здоровье»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26269831
Целебная черника / Н. И. Даников.: Эксмо; Москва; 2018
ISBN 978-5-04-093095-1

Аннотация

В данной книге излагается богатейший опыт современной народной медицины по применению в лечебных целях черники – растения, произрастающего практически в каждом лесу.

Черника и получаемые из нее препараты уникальны, ведь при употреблении их в пищу человек получает целый комплекс целебных биологически активных соединений. Они влияют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарства, лучше переносятся, а главное – эффективны при многих заболеваниях.

Внимание! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Содержание

От автора	5
Черника обыкновенная	6
Правила сбора и заготовок ягод	14
Химический состав и полезные свойства черники	16
Фармакологические эффекты черники	24
Общие показания к применению черники	29
Черничная терапия при разных заболеваниях	37
Свойства, польза и применение черничного сока	38
Свойства, польза и применение цветочной пыльцы черники	67
Свойства, польза и применение черничного порошка	70
Свойства, польза и применение побегов черники	72
Свойства, польза и применение листьев черники	77
Использование целебных свойств черники при различных заболеваниях	83
Конец ознакомительного фрагмента.	90



Николай Даников

Целебная черника

Моему сыну Дмитрию, который помогает мне в работе, посвящаю

В оформлении обложки использована фотография:
ILEISH ANNA / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

От автора

Многовековой опыт по применению черники в качестве лекарства лег в основу лекарственных средств традиционной (народной) медицины. Однако долгое время использование этого растения в качестве лекарства продолжало оставаться чисто эмпирическим. Коренным образом изменить процесс использования черники, поставив его на строгую научную основу, позволило выявление способности растения синтезировать и накапливать многочисленные биологически активные вещества, оказывающие на организм человека целебное действие. Уже сейчас наблюдается тенденция к увеличению масштабов использования черники как лекарственного средства.

Черника и изготавливаемые из нее препараты имеют существенные преимущества, так как при их употреблении человек получает целый комплекс целебных биологически активных соединений. Они влияют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные препараты, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические воздействия и не обладают кумулятивными свойствами, то есть не накапливаются в организме.

В предлагаемой читателю книге излагается богатейший опыт современной народной медицины и новейшие данные по применению в лечебных целях черники.

Черника обыкновенная

Черника обыкновенная представляет собой ветвистый кустарничек высотой до 90 см с гладкими цилиндрическими зелеными (у основания серыми) стеблями.

Корневище длиной 10–15 см, залегает на глубине около 5 см от поверхности почвы. От него отходят многочисленные ветвящиеся корни, проникающие на глубину 5–6 см.

Листья опадающие, светло-зеленые, осенью краснеющие, тонкие, яйцевидные или эллиптические, большей частью тупые, длиной 10–28 мм и шириной 5–18 мм.

Цветки расположены при основании молодых веточек, светло-розовые, с зеленовато-оранжевым или сиреневым отливом, одиночные, поникающие, на цветоножках длиной 2,5–3,3 мм. Чашечка цветков черники – с почти цельно-крайним отгибом; венчик яйцевидно-кувшинчатый, зеленовато-розовый. Тычинок 8–10. Завязь нижняя, четырех-пятигнездная.

Цветет черника в мае, а плоды созревают примерно через два месяца после цветения. Цветение длится недолго, затем венчики опадают, и вместо цветов появляются зеленые завязи с плоской, словно срезанной верхушкой. Завязи растут, затем темнеют и к середине лета превращаются в черно-синие, с сизым налетом ягоды. У ягод, как и у завязей, тоже как бы срезана верхушка. Это важно запомнить, потому что

в лесах не так часто, но все же встречается так называемая лжечерника. Ягоды у нее круглые в отличие от настоящей черники. Собирать такую лжеягоду не стоит.

Для черники характерна значительная изменчивость плодов и листьев. Среди форм кустарничка отличают более высокие и слабооблиственные особи на болотах и многостебельные – в горах. В Хибинах встречаются рыхло- и плотнокустовая формы черники.

В качестве лекарственного сырья используются плоды черники в свежем и сушеном виде. Надземная часть (трава) служит предметом экспорта.

Ареал. Черника распространена преимущественно в северных и умеренных широтах. В России ареал черники включает почти всю европейскую часть, от Кольского полуострова до черноземной зоны, лесные районы Кавказа и Западной Сибири, значительную часть Восточной Сибири и ряд районов Дальнего Востока. Северная граница распространения черники проходит по Кольскому полуострову, охватывает часть побережий Белого и Баренцева морей, далее к востоку от Обской губы, спускается к югу, затем в окрестностях Норильска отклоняется к северу и затем резко поворачивает на юг, на Байкит, снова распространяясь севернее, и после вновь отклоняется к югу в районе Алдана и идет к Николаевску-на-Амуре, доходя до побережья Охотского моря.

Южная граница ареала черники примерно совпадает с южной границей распространения сосны и брусники. Начинаясь в месте пересечения западной государственной границы России в Белгородской области, граница ареала направляется к Волге, пересекает ее севернее Самары, откуда в виде извилистой линии через Челябинск доходит до Омска и Новосибирска. Здесь она резко поворачивает на юг в направлении к Горному Алтаю, где доходит почти до государственной границы с Китаем, затем вновь поворачивает на восток и идет в направлении озера Байкал, несколько южнее его, а после направляется к Амуру и следует его долиной вплоть до Татарского пролива.

Экология. Черника имеет широкий экологический диапазон. Она повсеместно произрастает в лесной зоне, а также в тундре и лесотундре, встречается высоко в горах и на верховых болотах. Обитает преимущественно в сосняках, ельниках и березняках.

Произрастает как в сырых лесах на окраинах болот, так и на сухих участках, однако лучше всего черника растет на влажных, хорошо аэрируемых почвах, а также на торфяниках с небольшим увлажнением, предпочитая легкие очажные супеси с хорошо развитым гумусовым горизонтом. По шкале Раменского наибольшего обилия достигает при ступенях увлажнения от влажно-лугового до болотного.

Черника предпочитает светлые места, но может расти и

в затененных. Яркого освещения не выносит, в связи с чем на открытых местах обычно деградирует, а затем и отмирает. Хотя известны случаи ее успешного произрастания на открытом пространстве. Так, например, на европейском Севере черника хорошо развивается на вырубках, а в Сибири – на черничных пустошах.

Черника чувствительна к изменению температурных условий и поэтому часто страдает от весенних и осенних заморозков. Лучше развивается и плодоносит на микроповышениях, очевидно, в связи с более высокой температурой воздуха и почвы в таких местах. Это растение, как правило, лучше развивается на бедных почвах, так как улучшение состава почвы способствует появлению конкурентных видов, которые вытесняют чернику.

В горах растет на высоте 1900–2700 м над уровнем моря. Высотную границу распространения черники в значительной мере определяет наличие снегового покрова.

Ресурсы. Черника – один из наиболее распространенных и хорошо плодоносящих ягодных кустарничков лесной зоны.

Урожайность черники сильно варьируется – 30–540 кг/га в зависимости от типа леса, особенностей насаждений (сомкнутости крон, полноты, состава, структуры и возраста насаждений, густоты подроста и подлеска), погодных факторов (поздних весенних и ранних осенних заморозков, ко-

личества осадков и суммы температур в период вегетации). Средняя многолетняя урожайность имеет тенденцию к увеличению с севера на юг: так, на Украине и в Белоруссии урожайность 300 кг/га считается средней, а в подзоне средней тайги в среднеурожайный год она составляет примерно 200–250 кг/га. На севере европейской части средняя многолетняя урожайность не достигает и 150 кг/га.

Оптимальны для плодоношения черники черничниковые типы леса, к которым в центральных районах европейской части РФ приурочено более 80 % плодоносящих черничников.

В условиях европейского Севера и Сибири черника хорошо плодоносит в сосняках низкой полноты и ельниках, а также на узколесосечных вырубках. Средняя продуктивность черники на урожайных выпусках из-под ельников черничников в подзоне средней тайги – 425–574 кг/га, тогда как под пологом леса – только 27–237 кг/га. Наиболее продуктивны осоково-сфагновые рубки.

Интенсивность плодоношения зависит также от возрастного строения популяции. Черника начинает плодоносить в 3–5 лет и заканчивает в 12–16. Наиболее продуктивны ее 5–10-летние побеги. Урожайность черники связана также со степенью развития ее зарослей (с проективным покрытием, количеством побегов, надземной фитомассы и др.).

Благодаря широкому экологическому диапазону черники ее общий урожай меньше колеблется по годам, чем у дру-

гих дикорастущих ягодников, однако периодичность плодоношения у нее все же существует. Так, в Вологодской и Архангельской областях из 10 лет 3 года были с плохим урожаем, 4 – со средним, 2 – с хорошим, 1 – с обильным. Для сосняков и ерников-черничников Карелии соотношение лет с плохим, средним, хорошим и обильным урожаем, соответственно, таково: для сосняка-черничника – 1:2:1:1, для ельника-черничника – 1:1:2:1. При этом в годы с хорошим урожаем его величина в 1,5 раза больше, чем в среднеурожайные годы, в годы же с плохим урожаем – в 2–3 раза меньше.

По материалам Лесоустройства, продуцирующая площадь черничников в европейской части РФ – 3743 тыс. га при средней урожайности 120 кг/га. В нечерноземной зоне России площадь черничников, на которых возможен сбор ягод черники, – более 50 тыс. га при среднем ежегодном запасе черники 500 тыс. т.

Весьма большие запасы черники используют недостаточно (менее чем на 10 %).

Запасы вегетативной массы черники зависят от распространения зарослей и проективного покрытия в них. Масса надземных частей растений также значительно колеблется. Так, максимальная масса надземных частей растений черники в сложных борах Подмосковья достигает 835 кг/га, минимальная – 212,7 кг/га. В сосняках Южной Карелии она колеблется от 130 до 850 кг/га и при проективном покрытии в заросли 10 % составляет в среднем 50 кг/га, а при покрытии

70 % – 340 кг/га. Масса надземных частей растения в Рязанской области составляет в среднем около 500 кг/га.

Площади черничников постепенно сокращаются, нередко вследствие проведения лесохозяйственных мероприятий, в первую очередь лесовосстановительных рубок и последующих лесокультурных работ. При проведении механизированных лесозаготовок со сплошной рубкой повреждается около 75 % ягодников. Заросли черничника после сплошной вырубki древостоя восстанавливаются крайне медленно – до 40–50 лет в центральных и северных районах европейской части; при этом на 20–40 % площади черничники не восстанавливаются. Отрицательное влияние на дикорастущие черничники оказывают также рекреация и пастьба скота.

Возделывание. Один из путей повышения продуктивности зарослей черники и сокращения сроков их восстановления после рубки леса – улучшение условий освещенности, что достигается изреживанием древостоя при проведении рубок ухода. Внесением минеральных удобрений можно повысить урожайность черники на 50–150 % в зависимости от состава и дозы удобрений. Омолаживающая обрезка побегов черники, рыхление почвы способствуют усилению прироста побегов и укрупнению плодов, что приводит к увеличению массы ягод.

Сырье. Качество сырья побегов черники регламенти-

руется ФС 42-2948-93 «Побеги черники обыкновенной» и включает следующие числовые показатели: дубильных веществ – не менее 3,5 %; влажности – не более 13 %; золы общей – не более 4 %; золы, не растворимой в 10 %-ом растворе кислоты хлористоводородной, – не более 0,6 %; стеблей, в том числе отделенных при анализе, – не более 70 %; почерневших листьев – не более 3,5 %; органической примеси – не более 2 %; минеральной примеси – не более 0,5 %.

Качество сырья плодов черники регламентируется ГФ, XI изд., вып. 2, ст. 35 «Плоды черники» и включает следующие числовые показатели; влажности – не более 17 %; золы общей – не более 3 %; золы, не растворимой в 10 %-ном растворе хлористо-водородной кислоты, – не более 0,8 %; других частей растения (листьев, кусочков стеблей) – не более 0,25 %; плодов незрелых твердых и пригоревших – не более 1 %; органической примеси – не более 2 %; минеральной примеси – не более 0,3 %.

Правила сбора и заготовок ягод

Собирать ягоды черники можно тогда, когда они полноценно вырастут и созреют. Обычно этот период выпадает на конец июля – начало августа. **Ягоды должны быть темно-синими с бархатистой поверхностью.**

Обычно ягоды прячутся в тени, около болот и в хвойных чащах леса. Конечно, современное общество располагает множеством инструментов для сбора ягод, но лучше проводить сбор урожая своими руками. Черника мягкая, и ее легко раздавить при использовании каких-либо приспособлений.

Собирать урожай лучше в корзину из плетеного дерева либо пластиковую посуду. Поход в лесную чащу лучше отложить, если накануне был дождь, так как собирать нужно только сухие ягоды. **Для большей пользы в лечении лучше отдавать предпочтение крупным целостным ягодам, у которых не повреждена кожура.** Отрывается ягода без усилий, если руками слегка прокрутить ее и тем самым отсоединить от крепления. В процессе сбора ягод нужно быть предельно внимательным и осторожным, так как это растение очень любят медведи, лоси и многие другие животные.

Сбор ягод методом счесывания гребенками разной конструкции отрицательно сказывается на урожае следующего

года, так как при этом повреждаются листья, молодые побеги и цветочные почки. Урожай на участках, где ягоды заготавливались гребенками, на следующий год на 30–50 % ниже, чем на участках, где такой сбор не производился.

Сохранить чернику можно двумя способами: высушив или заморозив урожай.

В первом случае берутся круглые цельные ягоды, выкладываются одним слоем под открытым небом, но при наличии навеса. Спустя 3–4 дня ягоды будут готовы к следующему этапу сушки – в сушильной камере или в духовой печи. Для этого ягоды раскладывают слоем 2–3 см и сушат в течение 2–3 часов при температуре 35–40 °С, затем повышают температуру до 50–60 °С, периодически перемешивая. **Ягоды в сушеном виде можно хранить до 2 лет.**

Во втором случае ягоды насыпают в картонную коробку одним слоем, после чего помещают в морозильную камеру. После того как ягоды станут замороженными, их сортируют в пакеты или контейнеры.

Заготовка листьев черники проводится во время цветения в мае, что отрицательно сказывается на урожае ягод. Для того чтобы куст не был травмирован, собирать листву лучше при помощи ножниц. Лучше отдавать предпочтение молодым побегам кустарника с однородной расцветкой листвы. Листья черники сушат в тени при хорошей вентиляции.

Химический состав и полезные свойства черники

Зрелые ягоды черники обыкновенной содержат 83–89 % воды, 0,4 % золы, 4,8–9,4 % сахаров (фруктозу и глюкозу), 0,14–0,6 % пектиновых веществ, 1,2 % органических кислот (молочная, лимонная, яблочная, янтарная, щавелевая и хинная) и 2,2 % клетчатки.

Ягоды богаты Р-активными веществами – до 1500 мг на 100 г. Количество других витаминов не очень велико: витамина С – 5–40 мг/100 г, РР-3, каротина – до 1,5, тиамин – 0,045, рибофлавин – 0,08, никотиновой кислоты – 2,1 мг/100 г.

В ягодах черники содержится пантотеновая кислота – витамин В₅, и этот витамин считается антистрессовым, нормализуя работу нервной системы, помогает в выработке клетками энергии, а также улучшает рост волос, поддерживает здоровье кожи, ускоряет процесс заживления ран, помогает при лечении кожных заболеваний.

Свежие ягоды богаты дубильными веществами (200–300 мг/100 г), однако в сушеных их количество значительно больше.

В чернике содержится от 62 до 300 мг/100 г калия, 40 мг/100 г – серы, 15 мг/100 г – кальция, 0,7 мг/100 г – же-

леза. Других минеральных элементов сравнительно немного: марганца – 6,9–18,2 мг/100 г; меди – 0,53–0,88 мг/100 г; бора – 0,53–0,88 мг/100 г; титана – 0,08–0,34 мг/100 г, хрома – 0,019–0,038 мг/100 г.

Кроме того, в **ягодах черники содержится целый ряд других биологически активных веществ** :

- неомиртиллин, способствующий уменьшению количества сахара в крови;
- оксикумарины, понижающие свертываемость крови. Благодаря содержанию оксикумаринов ягоды черники обладают кровоостанавливающим действием, при регулярном употреблении они предупреждают образование тромбов и возникновение инфаркта миокарда;
- неидентифицированные вещества, благоприятно действующие на зрение;
- фенолкарбоновые кислоты;
- тритерпеноиды;
- катехины.

Ягоды черники полны самым сильным антиоксидантом – **антоцианом**, который обладает уникальной способностью подавлять активность свободных радикалов, а значит, и замедляет процесс старения.

Факторов, провоцирующих появление свободных радикалов, немало: загрязнение окружающей среды, вредные привычки, неправильное питание. Первый удар радикалов приходится на кожу (морщины, сыпь, воспаление), затем нару-

шается обмен веществ. В общем и целом свободные радикалы провоцируют возникновение огромного количества самых распространенных заболеваний, включая инсульт, инфаркт и рак. К счастью для нас, существуют антиоксиданты. Они отражают атаки и нейтрализуют свободные радикалы. За это ответственны продукты питания, в которых содержатся антиоксиданты. А черника как раз и является таким продуктом, можно сказать, чемпионом среди всех остальных.

Ягоды черники способны предотвратить риск развития рака толстой кишки, так как содержат **антиоксидант птеростильбен**, который ингибирует активность генов, участвующих в воспалении, приводящем к раку кишечника. Черника – богатый источник эллаговой кислоты, которая является блокатором метаболических путей, приводящих к развитию рака.

Важная особенность флавоноидов, найденных в чернике, – их способность поднять уровень глутатиона. **Глутатион** – наиболее важный эндогенный, то есть вырабатываемый самим организмом антиоксидант. Глутатион является мощным защитником нервной ткани, а также эффективным нейтрализатором хронического воспаления, которое является существенным фактором во всех главных болезнях, связанных со старением. Интересно, что у жертв болезни Паркинсона низкий уровень глутатиона; теперь предполагается, что всего 1/2 ст. ягод черники в день могут предотвращать болезнь Паркинсона, Альцгеймера и другие болезни, достав-

ляющие множество страданий как самому больному, так и его родным.

Янтарная кислота, содержащаяся в чернике, – одно из редчайших органических соединений – способна снимать спазмы головного мозга, а **ципрофибрат**, также входящий в ее состав, помогает понизить холестерин, что говорит о том, что регулярное употребление черники препятствует возникновению инсультов и инфарктов.

Черника содержит **глюкозид** – вещество, препятствующее образованию и дальнейшему развитию глаукомы и катаракты глаз, поэтому при заболеваниях глаз в качестве профилактики и дополнительной помощи к терапии полезно употреблять ягоды черники.

Фитонциды черники губительно действуют на дизентерийную палочку, стафилококки, стрептококки, протей, кишечную палочку, палочку брюшного тифа и действуют на организм как антибиотик или даже лучше, так как не вызывают побочных эффектов. Фитонциды также уничтожают гнилостные бактерии и бактерии, стойкие к антибиотикам, связывают бактериальные токсины.

Наличие в ягодах черники фруктозы, фолиевой кислоты, макро- и микроэлементов железа, калия, магния обеспечивает хороший терапевтический эффект при заболеваниях крови и кроветворных органов. Под их влиянием снижается возбудимость нервной системы, повышается кислородная емкость крови, уменьшаются объем и вязкость крови, увели-

чивается эластичность сосудов, снижается артериальное давление, исчезают отеки на нижних конечностях, восстанавливается ритмичная работа сердца, снижается нагрузка на сердечную мышцу и исчезают боли и неприятные ощущения в области сердца.

Пектиновые вещества черники, попадая в пищеварительный тракт, образуют клейкую взвесь, очень легко связывающуюся со многими металлами, прежде всего свинцом, стронцием, кобальтом, кальцием, а также другими тяжелыми металлами, радиоактивными веществами. В результате получают нерастворимые взвеси, которые неспособны всасываться в ток крови. Этим пектины черники защищают организм человека от радиоактивных и ядовитых солей тяжелых металлов, проникающих в него с пищей и водой. Они активизируют печеночно-кишечную циркуляцию и выводят из организма излишнее количество холестерина, что делает чернику далеко не лишним средством при лечении и профилактике атеросклероза.

Пектиновые вещества обладают адсорбирующим и обволакивающим свойствами, благодаря чему предохраняют слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и действуют в качестве противовоспалительного и обезболивающего; усиливают моторную функцию кишечника, предупреждают возникновение запоров, обладают противоядным действием.

Клетчатка черники также способствует нормализации

моторной функции кишечника, подавляет рост гнилостных микробов, оказывает положительное влияние на обмен витаминов, липидов, холестерина в системе кишечно-печеночной циркуляции и тем самым выполняет важную роль в профилактике желчнокаменной болезни и других заболеваний пищеварительного тракта.

В листьях черники содержится арбутин (до 1,6 %) и гидрохинон (свободный), которые оказывают дезинфицирующее действие; органические кислоты (например, лимонная); эфирное масло; тритерпеноиды: р-амирин, олеаноловая и урсоловая кислоты; алкалоиды; витамины группы В и витамин С (до 250 мг%); фенолкарбоновые кислоты: кофейная, хлорогеновая; дубильные вещества; флавоноиды: рутин, рамнозид кверцетина, кемпферол, астрагалин, гиперин, кверцитрин, изокверцитрин, авикулярин, мератин, миртиллин (до 1 %); инсулиноподобное вещество – неомиртиллин (так называемый растительный инсулин) до 2 %, а также каротиноидные соединения, обостряющие ночное зрение; иридоиды – монотропеозид, асперулозид, цериловый спирт.

Вещества в листьях черники эффективно блокируют действие вируса гепатита С, помогают замедлить или вовсе остановить прогрессию инфекционного поражения печени.

В надземной части содержатся: зола – 4,28 %; макроэлементы: калий – 8,40 мг/г, кальций —3,60 мг/г, магний–1,60 мг/г, железо – 0,20 мг/г; микроэлементы: марганец – 1335,00 мкг/г, медь – 12,50 мкг/г, цинк – 26,60 мкг/г, ко-

балыт – 1,28 мкг/г, молибден – 0,64 мкг/г, хром – 0,24 мкг/г, алюминий – 242,40 мкг/г, барий – 102,64 мкг/г, селен – 0,19 мкг/г, никель – 1,12 мкг/г, стронций – 16,00 мкг/г, бром – 145,20 мкг/г, свинец – 47,68 мкг/г, барий – 77,60 мкг/г, йод – 0,15 мкг/г. Также надземная часть концентрирует алюминий, марганец, барий, бром, селен и может накапливать марганец, медь и хром.

По мере созревания плодов происходит изменение минерального состава плодов и листьев черники. Содержание сухого вещества, а также кальция, магния, алюминия, марганца в ягодах к осени уменьшается, а в листьях увеличивается. Максимальное количество сахаров и органических кислот в плодах наблюдается в конце июля – начале августа и сохраняется на этом уровне до середины августа. Содержание биологически активных веществ в свежих плодах черники, произрастающей в разных типах леса, колеблется незначительно. **Содержание антоцианов**, в значительной степени определяющих лечебное действие плодов черники, изменяется в зависимости от экологической приуроченности ее ценопопуляций. Наиболее высокое содержание этих веществ в плодах черники, произрастающей в спелых ельниках осокково-сфагново-черничных и хвощово-сфагново-черничных, причем в северной тайге оно больше, чем в южной. Наиболее велико содержание антоцианов у растений на межствольных, а также на освещенных участках, наименьшее – в плодах из сосняков чернично-зеленомошных.

Вся черника: листья, стебли, корни, цветки, ягоды – кладезь полезнейших для здоровья человека биологически активных веществ: витаминов, макро- и микроэлементов, дубильных веществ, пектинов и многих, многих других целебных веществ.

Фармакологические эффекты черники

1) **Активизирует кроветворение.** Улучшает процесс кроветворения, повышает защитные функции организма; в большом количестве содержит железо, марганец, калий, кальций, медь, хром, селен.

2) **Является ангиопротектором.** Восстанавливает проницаемость сосудистой стенки, уменьшает отеки и нормализует метаболические процессы в ней.

3) **Является антианемическим средством.** В большом количестве содержит железо, медь, марганец, калий, кальций, магний, фосфор, никель, молибден, титан, барий и др. Таким набором макро- и микроэлементов не может похвастаться ни одно растение!

4) **Является антиатеросклеротическим средством.** Для профилактики и лечения атеросклероза, сопровождается уменьшением просвета кровеносных сосудов за счет склеротического утолщения их стенок.

5) **Является вентонизирующим средством.** Повышает тонус венозных сосудов.

6) **Является гепатозащитным (гепатопротекторным) средством.** Защищает паренхиму печени и ее функции – в частности, экскреторную, гемостатическую, метаболическую, дезинтоксикационную.

- 7) **Является гипохолестеринемическим средством.** Снижает (или выводит) избыток холестерина.
- 8) **Гранулирует ткани.** Способствует развитию грануляционной ткани, богатой сосудами и молодыми клетками соединительной ткани, которая обеспечивает заживление ран, участков некроза.
- 9) **Является дезинтоксикационным средством.** Снижает интенсивность воздействия на организм токсических веществ, очищает организм от шлаков, в том числе от алкоголя в крови (растение является очень сильным антиоксидантом).
- 10) **Является желчегонным средством.** Усиливает образование и отделение желчи.
- 11) **Является иммунокорректирующим средством.** Поддерживает необходимую иммунную реактивность организма.
- 12) **Является капилляроукрепляющим средством.** Укрепляет стенки капиллярных сосудов, снижает их отечность, улучшает обмен веществ между кровью и тканями организма.
- 13) **Является общеукрепляющим средством.** Полезна для органов пищеварения. Слизистые растения обеспечивают мягчительные и обволакивающие свойства, способность снимать воспаления, утолять боли, успокаивать и снимать судороги, выводят тяжелые металлы, обладают вяжущим, дезинфицирующим, противовоспалительным и кровооста-

навливающим действием. Содержит биологически активные вещества, влияющие на жизненно важные процессы и функции организма.

14) **Является офтальмостимулирующим средством.** Стимулирует зрительную сенсорную систему.

15) **Улучшает обмен веществ.** Не содержит нарушителей обмена веществ (пуриновой, щавелевой и мочевой кислот). Без кофеина. Влияет на химические реакции в организме, а также усиливает связь организма с окружающей средой и адаптацию к изменениям внешних условий.

16) **Улучшает окислительно-восстановительные процессы.** Микроэлементы, содержащиеся в чернике, ускоряют совокупность последовательных химических реакций на клеточном уровне организма.

17) **Улучшает углеводный обмен.** Способствует окислительным процессам углеводов в организме, обеспечивая клетки энергией, участвующей в защитных реакциях организма, в частности, иммунитета.

18) **Повышает умственную и физическую способности.** Сохраняет трезвый ум и придает сил (снимает нервное и мышечное напряжение, при этом не теряется готовность к действию). Способствует интегральной активации механизмов мозга в улучшении памяти, умственной деятельности, а также физическому развитию.

19) **Является поливитаминным средством.** Препараты из черники используют как поливитаминное средство при

гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе С, а также при различных заболеваниях, сопровождающихся повышением потребности организма в витаминах.

20) Является противовоспалительным средством. По своим противовоспалительным свойствам препараты черники превосходят многие лекарственные растения. У них очень высокий среди растений коэффициент противовоспалительного действия!

21) Является ранозаживляющим средством. Обладает антибактериальным, противовоспалительным, регенерирующим, репаративным, эпителизирующим свойствами, способствующими заживлению раневых поверхностей.

22) Является репаративным средством. Восстанавливает поврежденные ткани на уровне клеточных структур путем их размножения.

23) Является симпатомиметическим средством. Имеет общеукрепляющие свойства вследствие накопления Р-витаминноактивных флавоноидов. Флавоноиды кверцетин, кемпферол оказывают спазмолитическое, желчегонное и мочегонное действие.

24) Стимулирует фагоцитарную активность. Увеличивает число клеток крови (лейкоцитов) в виде фагоцитов-микрофагов, способных поглощать и обезвреживать главным образом бактерии, и микрофагов, поглощающих мертвые частицы тканей и дегенерированные клетки.

25) Обладает транквилизирующим действием. По

своему транквилизирующему действию (успокоительному, уменьшающему чувство напряжения, тревоги, страха) этому растению нет равных.

26) **Увеличивает выносливость к физическому труду.** Способствует процессу изменения совокупности морфологических и функциональных свойств организма – в частности, повышает белковый обмен, возбуждает и стимулирует центральную нервную систему.

27) **Уменьшает дегенерацию нервных клеток.** Препятствует перерождению, гибели нервных клеток в организме в процессе болезни.

28) **Уменьшает ломкость капилляров.** Укрепляет сосудистую стенку кровеносных капилляров, обеспечивая нормальный обмен газов и растворенных веществ между кровью и тканями организма.

29) **Уменьшает проницаемость сосудов.** При местном применении, кроме того, снимает отек тканей.

30) **Усиливает ферментативные процессы.** Ускоряет биохимические реакции в организме, в частности, при обмене веществ.

31) **Является эпителизирующим средством.** Способствует развитию эпителиальной ткани, покрывающей все свободные поверхности тела (кожа, слизистые, серозные оболочки, железы).

Общие показания к применению черники

При регулярном употреблении препараты черники:

- **улучшают состав крови** (в том числе способствуют повышению уровня гемоглобина). Черника при регулярном употреблении способствует восстановлению нормального кислотно-щелочного баланса крови. Содержащиеся в составе черники железо, витамин С, витамины группы В, медь, марганец, никель улучшают кроветворную функцию;

- **повышают эффективность усвоения полезных веществ из потребляемых продуктов питания**, а также способствуют улучшению углеводного и липидного обменов;

- **оказывают противовоспалительное и бактерицидное действие**, повышают эффективность профилактики и лечения инфекционно-воспалительных заболеваний. Купированию воспалительных процессов способствуют содержащиеся в чернике флавоноиды, витамины С, группы В, каротиноиды, дубильные вещества, органические кислоты, три-терпеноиды, марганец, магний, медь;

- **благоприятно влияют на функциональное состояние предстательной железы и других органов мужской мочеполовой системы**, способствуют повышению потенции и улучшению эректильной функции;

- **оказывают мочегонное действие**, способствуют восстановлению нормального артериального давления;

- **снижают повышенную возбудимость центральной нервной системы**, способствуют устранению бессонницы, головной боли и последствий психоэмоционального стресса.

Черника – эффективное природное снотворное, не вызывающее, в отличие от фармацевтических лекарственных снотворных препаратов, привыкания и не имеющее побочного действия. Седативное действие оказывают содержащиеся в чернике флавоноиды, витамины группы В и магний;

- **способствуют устранению запоров**, оказывают обволакивающее, противовоспалительное и защитное действие на слизистую оболочку желудка и кишечника, способствуют скорейшему заживлению пораженных воспалительно-язвенным процессом слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, восстанавливают оптимальный баланс кишечной микрофлоры. Данное комплексное оздоравливающее действие черники на органы пищеварительной системы обусловлено присутствием в его составе слизи (полисахаридов), дубильных веществ, пектинов, каротиноидов, флавоноидов и витамина С;

- **оказывают желчегонное действие**. Улучшению процессов желчеобразования и желчеотделения способствуют присутствующие в чернике органические кислоты, флавоноиды, магний;

- **проявляют противовирусную и противоаллерги-**

ческую активность;

- **активизируют процессы грануляции и эпителизации поврежденных участков кожи.** Ранозаживляющим свойством обладают такие компоненты черники, как дубильные вещества, каротиноиды и хлорофилл;

- **оказывают умеренное болеутоляющее действие.** Купированию болевых ощущений способствуют содержащиеся в чернике флавоноиды, слизи, магний и алкалоиды;

- **способствуют очищению организма от шлаков и токсинов.** «Очистительное» свойство черники в значительной степени обусловлено наличием в ее составе флавоноидов и пектинов;

- **улучшают работу эндокринной системы;**

- **снижают риск развития онкологических заболеваний,** т. к. черника является признанным лидером по антиоксидантным свойствам. В числе содержащихся в чернике антиоксидантов – флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты, каротиноиды, витамин С и некоторые витамины группы В, а также марганец, медь, магний;

- **способствуют улучшению состояния кожи, препятствуют преждевременному старению кожи.** В чернике присутствуют вещества, способствующие естественному синтезу коллагена, придающего коже эластичность и упругость (в числе таких компонентов черники – витамин С, каротиноиды, медь, флавоноиды, органические кислоты).

Регулярное употребление препаратов на основе черники повышает эффективность профилактики и лечения:

- **железодефицитной анемии;**
- **гастрита с повышенной кислотностью**, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, колита, энтероколита, желчнокаменной болезни, холецистита, холецистохолангита, холангита, гепатита, цирроза, панкреатита;
- **заболеваний мужской мочеполовой системы** (простатита, аденомы предстательной железы и др.);
- **женского и мужского бесплодия;**
- **артериальной гипертонии, кардионеврозов** (нейроциркулярной дистонии);
- **заболеваний почек и мочевого пузыря** (в том числе мочекаменной болезни и цистита);
- **заболеваний дыхательных путей** (в том числе туберкулеза легких, хронического тонзиллита, гайморита и ОРЗ, вызванных вирусом гриппа). Эффективность препаратов черники в профилактике и лечении заболеваний данной группы обусловлена противовоспалительным, жаропонижающим и отхаркивающим действием черники;
- **заболеваний селезенки;**
- **дерматологических заболеваний** (аллергические дерматиты, псориаз, экзема, фурункулез, угревая сыпь и др.);
- **подагры;**
- **герпеса.**

Употребление препаратов черники можно также рекомендовать:

- **при пищевых и алкогольных отравлениях, диарее, дизентерии;**
- **большим эпилепсией;**
- **при неврозах и неврозоподобных состояниях, при истерии, алкогольных психозах и депрессивных состояниях;**
- **при похмельном синдроме**, в составе комплексного лечения алкоголизма;
- **при частых стрессах и интенсивных психоэмоциональных нагрузках;**
- **при синдроме хронической усталости;**
- **при повышенной кровоточивости десен;**
- **при нарушениях менструального цикла ;**
- **при болезненных или обильных менструациях и при болевых ощущениях у женщин в климактерический период;**
- **для очищения организма** в период восстановления после курсов лучевой и химиотерапии;
- **в составе комплексного лечения лимфогранулематоза;**
- **при иммунодефицитных состояниях;**
- **при С-авитаминозе** (дефиците в ежедневном рационе питания витамина С).

Обладающие выраженным противовоспалительным и ранозаживляющим действием препараты черники полезно также применять для закапываний **при отите, рините, гайморите, а также использовать для полосканий в составе комплексного лечения заболеваний глотки, гортани и полости рта (при ангине, фарингите, ларингите, стоматите, пародонтите, гингивите, кариесе и др.)**.

Также полезно наружно применять препараты черники для **промывания язв, ран и пролежней**, а также в виде компрессов – **для снятия болевых ощущений при ушибах, заболеваниях мышц и суставов**.

При проблемной коже или угревой сыпи рекомендуется делать аппликации из запаренных листьев черники.

Согласно современным представлениям, черника (листья, цветки, корни, стебли, ягоды) оказывает на организм следующие действия: высокие антибактериальное, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, антитоксическое, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, возбуждающее, дезинфицирующее, желчегонное, иммуностимулирующее, кровоочистительное, обезболивающее, общеукрепляющее, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противогнилостное, противогрибковое, противокашлевое, противоопухолевое, противоспазматическое, противотошнотное, ранозаживляющее, седативное (успокаивающее), слюногонное, стимулирующее, тонизирующее.

Медицинские противопоказания к употреблению ягод черники, а также ее листьев и побегов:

1. Сушеные ягоды не рекомендуется употреблять при запорах.
2. С осторожностью следует употреблять чернику при гастрите с повышенной кислотностью.
3. Противопоказана она при низкой свертываемости крови.
4. Людям, страдающим оксалатурией (один из видов мочекаменной болезни), употреблять свежие ягоды и сок черники не рекомендуется.
5. При нарушениях функции двенадцатиперстной кишки злоупотреблять ею также не стоит.
6. Людям с аллергией на эту ягоду также следует избегать ее употребления.
7. Не следует употреблять чернику, произрастающую в экологически загрязненных местах, так как она накапливает вредные вещества.
8. Противопоказанием является также индивидуальная непереносимость какого-либо из компонентов ягод.
9. Не стоит одновременно употреблять чернику с малиной, домашней, морошкой, ягодами клубники и земляники.
10. Поводом для осторожности могут стать любые нарушения системы пищеварения.
11. Не следует принимать длительное время препараты из

листьев черники, так как может проявиться токсическое действие гидрохинона.

Если у вас нет возможности для самостоятельного сбора, при выборе черники на рынке руководствуйтесь правилами, приведенными ниже. Ягоды должны быть равномерно окрашены. Бледно-синий или розовый цвет говорит о чересчур раннем сборе. Если на плодах присутствует восковой налет, значит, они свежие и их перевозка осуществлялась правильно. Хорошие ягоды упругие, сладкого вкуса и без запаха. У продавца на рынке можно попросить документ, доказывающий отсутствие в составе ягоды вредных веществ, но все же лучше не покупать ягоды на улице, так как неизвестно, в какой экологической обстановке был осуществлен сбор.

Черничная терапия при разных заболеваниях

Все нижеприведенные рекомендации лечебного применения препаратов из черники доступны, не требуют значительных материальных затрат и порой эффективны там, где официальная медицина бессильна.

Свойства, польза и применение черничного сока

Черничному соку присущи такие же целебные свойства, что и ягодам данного растения. Поскольку антоцианы в составе черники образуют особые соединения с гликозидами, употребление ее сока оказывает стимулирующее воздействие на вещества сетчатки глаз, отвечающие за адаптацию к резким изменениям света: зрение улучшается, а глаза легче приспособляются к работе при ярком свете или в сумерках. Употребляя сок регулярно, а именно, несколько раз в неделю, можно «сдвинуть» нарушенное зрение к норме, выровняв его на 1,5 диоптрии и более.

Если ежедневно в сезон созревания ягод пить по 1 ст. свежавыжатого черничного сока, иммунитет укрепит, что позволит провести зиму без простуд и гриппа. Однако даже в случае болезни сок черники будет эффективен. Так, например, эффективно полоскать им горло **при ангине**.

При малокровии исключительно полезен свежавыдавленный сок из ягод черники. Принимать такой напиток нужно трижды в день перед приемом пищи по полстакана, добавив в сок 1 ст. л. меда.

Благодаря антибактериальным свойствам **сок черники используется в лечении некоторых воспалительных заболеваний ЖКТ** – например, при гипоацидном гастрите

(гастрите с пониженной кислотностью) и энтероколите – и мочевых путей – циститов, уретритов и др. В таких случаях свежесжатый сок пьют до еды, по 1/2 ст. 3 раза в день, добавляя 1 ст. л. меда.

В сочетании с соком земляники им осуществляют терапию мочекаменной болезни, сахарного диабета, анемии и подагры. Используют по половине стакана соков с 1 ст. л. меда трижды в день до приема пищи.

Летом, когда нередки вспышки желудочно-кишечных инфекций, сок черники можно пить как профилактическое средство, предохраняющее от заражения дизентерией и другими болезнями «грязных рук». **Помогает сок избавляться и от глистов:** он обладает достаточно сильным глистогонным действием и, в отличие от химических таблеток, не причиняет вреда здоровью – напротив, помогает восстановиться после заболевания.

Полезны черника и ее сок **при гепатитах** – как желчегонные средства.

Общеукрепляющие, антиоксидантные и тонизирующие свойства черничного сока позволяют облегчать с его помощью состояние тяжелобольных пациентов – например, **при болезни Альцгеймера**. Активные вещества сока улучшают эмоциональное состояние, обезвреживают свободные радикалы, помогают тканям организма обновляться, поддерживают работу сердца и нервной системы.

Ежедневный прием черничного сока **улучшает память**

у пожилых людей и уменьшает риск развития старческого слабоумия.

Отдельно можно сказать о роли черничного сока в лечении сахарного диабета и ожирения. В чернике содержится гликозид неомиртиллин, оказывающий заметное влияние на уровень сахара в крови – этот гликозид даже называют «растительным инсулином». Правда, в листьях растения его больше, чем в ягодах, и поэтому рекомендуется смешивать сок ягод и листьев черники: такой напиток помогает снизить «сахар» более чем на 30 %, и это не предел. Это же вещество улучшает кровообращение и помогает организму избавляться от жиров.

Поскольку в соке черники мало калорий – около 40–50 ккал в 100 граммах, – с его помощью можно успешно избавляться от избыточного веса.

При экземах, кожных воспалениях, лишаях, ожогах для компресса полезно использовать свежесжатый черничный сок или пюре, приготовленное из свежих ягод.

Ягоды черники и свежеприготовленный цельный сок из них являются ценным диетическим продуктом. Если больному показана «голодная» диета или пищевая разгрузка, цели легче достичь, включив в рацион большие порции черники. Черничная диета имеет свои преимущества: при малой калорийности большой объем съеданной черники дает ощущение сытости, а высокое содержание воды предупреждает развитие жажды. Кроме того, диетическое значение черни-

ки заключается в усилении диуреза с выведением избытка солей (вода), регуляции кислотно-щелочного равновесия и водно-солевого обмена (щелочные вещества ягод), нормализации работы кишечника (клетчатка и пуриновые соединения), выведении из организма холестерина (комплекс витаминов В и С), стимуляции процесса кроветворения.

Употреблять чернику следует отдельно от другой пищи. Как и фрукты, ягоды черники перевариваются не в желудке, а в кишечнике. И если есть их с пищей, требующей слюнного или желудочного пищеварения, то содержимое задерживается в желудке, начинает бродить, образуя много газов.

В цельном свежеприготовленном соке черники отсутствуют пищевые волокна, меньше органических кислот, и поэтому при его приеме практически не наблюдается осложнений в желудочно-кишечном тракте. Принимают его по 50–100 мл 4–6 раз в день до еды.

Насыщенная черничной диетой эффективна против таких симптомов старения, как потеря памяти, мышечной силы, потеря остроты зрения и нарушение координации движений.

Как приготовить черничный сок

Чтобы пить свежий сок черники, нужно отжимать его из свежих ягод: если периодически требуются небольшие порции, можно делать это вручную. Сок отжимают через чистую ткань – сетчатую капроновую или полотно: ягоды заворачи-

вают и «выкручивают» поподобие белья. Много сока таким способом не получишь, но зато полезные вещества в нем сохраняются по максимуму – его сразу надо выпить, но можно еще отстоять или профильтровать, чтобы отделить мякоть.

Для получения большего количества черничного сока понадобится пресс. Полученный сок также отстаивают и процеживают, а затем пастеризуют, если хотят сохранить до зимы. Для этого нужно слить его в эмалированную кастрюлю, нагреть до 80 °С и держать в таком состоянии около 25 минут. Затем сок необходимо снять с огня, остудить и разлить по простерилизованным банкам – и снова стерилизовать около 15 минут в кипящей воде. После этого банки нужно закатать крышками, перевернуть и укутать.

Сок черники известен и тем, что почти не имеет противопоказаний к употреблению. Воздерживаться от употребления стоит только при индивидуальной непереносимости и дискинезии желчевыводящих путей (расстройство тонуса желчных протоков), чтобы не спровоцировать резкое движение камней в желчном пузыре.

Напитки на основе черничного сока

ЧЕРНИЧНО-АЙВОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный сок и свежеприготовленный айвовый сок. Принимать по 0,5 ст. 3–4 раза в день за 30 минут до еды **при авитаминозах, железодефицитной ане-**

мии, астеническом состоянии, сердцебиении, неврозах, навязчивых состояниях, жажде.

Этот целебный напиток оказывает благоприятное воздействие на психику: улучшает настроение, бодрит, устраняет навязчивые мысли, укрепляет сердце, печень, желудок, хорошо действует при сердцебиении.

ЧЕРНИЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный сок и свежеприготовленный апельсиновый сок. Принимать по 0,5 ст. 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Напиток полезен как витаминное и общеукрепляющее средство для всех возрастов, при астении, физическом и психическом переутомлении, атеросклерозе, гипертонической болезни, вегетативно-сосудистых расстройствах, хронических запорах, снижает риск рака легких, молочной железы, кишечника и желудка.

Ограничение по приему данного напитка – индивидуальная непереносимость, гиперацидные гастриты (гастриты с повышенной кислотностью) и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЧЕРНИЧНО-АРБУЗНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный сок и свежеприготовленный арбузный сок. Принимать по 1 ст. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Напиток оказывает антиаритмическое, антисклеротическое, антитоксическое, гипотензивное, жаропонижающее,

мочегонное, желчегонное, общеукрепляющее, противовоспалительное, противоопухолевое, седативное (успокаивающее), слабительное и тонизирующее действие.

Под влиянием напитка снижается возбудимость нервной системы, повышается кислородная емкость крови, уменьшаются объем и вязкость крови, увеличивается эластичность сосудов и снижается артериальное давление, исчезают отеки на нижних конечностях, восстанавливается ритмичная работа сердца, снижается нагрузка на сердечную мышцу и исчезают боли и неприятные ощущения в области сердца.

Этот напиток весьма ценен для лиц старшего возраста и, в частности, страдающих атеросклеротическим сахарным диабетом и анемией, при заболевании сердечно-сосудистой системы. Напиток полезен при астено-невротическом и астено-вегетативном синдроме с ангионевротическими отеками, вегетативно-сосудистой дистонии и пограничной артериальной гипертензии, начальных формах гипертонической болезни, атеросклерозе, ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушениях сердечного ритма (экстрасистолии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, дисбактериозе, остеохондрозе, подагре, бессоннице, упадке сил, ожирении, запорах, инфекционных заболеваниях, для снятия побочных действий антибиотиков, сульфаниламидных и мочегонных препаратов, при болезнях печени, поджелудочной железы, почек, мочевого пузы-

ря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, дискинезии желчных путей, аллергической реакции с ангионевротическими отеками, ксеростомии в пожилом возрасте, для форсирования диуреза и выведения токсических метаболитов.

ЧЕРНИЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный виноградный соки. Принимать по 0,5–1 ст. 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Этот напиток нормализует ритм сердечных сокращений и артериальное давление, быстро устраняет отеки, устраняет одышку, бессонницу, «очищает» кровь, улучшает состояние дыхательных путей и легких при острых и хронических бронхитах и плевритах, бронхиальной астме, ларингите, фарингите, постгриппозной астении. При болезнях почек (острый и хронический нефрит), мочекаменной болезни, хроническом гепатите напиток выводит мочевую кислоту и препятствует образованию камней в почках, мочевом пузыре, печени и желчном пузыре, способствует образованию жировой ткани в области почек, что благоприятно при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Он также снижает содержание холестерина в крови и способствует нормализации артериального давления, что делает его полезным для людей пожилого возраста.

Напиток следует пить при истощении нервной системы и общем упадке сил, анемии (малокровии), отсутствии ап-

петита, геморрое, хронических воспалениях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся атоническими и спастическими запорами, повышенной кислотностью желудочного сока, при мочекишлом диатезе, неврозах и неврозоподобных состояниях, астено-невротическом синдроме.

ЧЕРНИЧНО-ГОЛУБИКОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, свежеприготовленный черничный сок и сок плодов голубики.

Напиток полезен при воспалительных заболеваниях желудка, энтероколитах, лихорадочных состояниях. Напиток увеличивает секрецию и переваривающую способность желудочного сока, полезен при онкологических заболеваниях различной локализации.

ЧЕРНИЧНО-ГРАНАТОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный гранатовый соки.

Напиток, приготовленный из сладких сортов граната, полезен как общеукрепляющее, витаминное, поднимающее гемоглобин средство, при сердцебиении, как легкое гипотензивное средство при гипертонической болезни, при лечении лихорадочных состояний, анемии, отсутствии аппетита, при лечении больных сахарным диабетом, при пневмонии, гипоацидных формах гастрита, дизентерии, отравлениях, при простых поносах. Полезен данный напиток и при гормональных нарушениях.

ЧЕРНИЧНО-ГРЕЙПФРУТОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и грейпфрутовый соки.

Напиток полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, плохом аппетите, пищеварении, рвоте, отравлении алкоголем.

Напиток способствует восстановлению бодрости при онкологических заболеваниях различной локализации, после тяжелой физической и умственной работы, снижает кровяное давление, очень полезен при артритах, бессоннице, истощении нервной системы, лихорадке, функциональных расстройствах печени, отеках нижних конечностей, воспалительных процессах мочеполовой системы, снижает риск рака легких, молочной железы, кишечника и желудка.

Также чернично-грейпфрутовый напиток – прекрасное желчегонное средство и исключительно полезен людям преклонного возраста, страдающим запорами; отличное средство для снижения температуры при простудных заболеваниях и гриппе, а также для снижения кровяного давления во время климакса как у женщин, так и у мужчин.

ЧЕРНИЧНО-ГРУШЕВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный и свежеприготовленный грушевый соки.

Напиток полезен как витаминное и общеукрепляющее средство, при астено-невротических и астено-вегетативных синдромах, церебральном атеросклерозе и цереброваску-

лярной недостаточности, гипертонической болезни и сосудистой гипотонии, посттравматической энцефалопатии, последствиях нейроинфекций, нейростоматологических синдромах во всех возрастных группах, способствует снижению кислотности мочи, поэтому повышается растворимость солей мочевой кислоты и предупреждается образование почечных камней. Напиток оказывает бодрящее, веселящее, освежающее действие, улучшает настроение, снижает напряжение, сердцебиение, способствует перевариванию пищи, полезен при болезнях сердечно-сосудистой системы и при лечении простатита. Является естественным антибиотиком, полезен при ожирении, сахарном диабете, цистите, при носках; усиливает выделение мочи, уменьшает болезненность при мочеиспускании, устраняет гнилостный запах мочи.

ЧЕРНИЧНО-ЕЖЕВИЧНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный и свежеприготовленный ежевичный соки.

Напиток – эффективное средство для утоления жажды при лихорадочных состояниях, хорошее успокаивающее и общеукрепляющее средство, особенно в период климакса, полезен при трахеите, бронхите, ангине, фарингите, анемии, при повышенной нервной возбудимости и бессоннице, неврозах (в частности, неврастении и климактерическом неврозе), при астено-невротических состояниях, вегетативно-эндокринной дисфункции, нейродермитах.

ЧЕРНИЧНО-ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ НАПИТОК. Смешать в

равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный земляничный соки.

Этот напиток полезно пить при лечении и профилактике гипертонической и язвенной болезней, церебрального атеросклероза, атеросклеротического диабета, артериальной гипертонии, головных болей, запоров, язвы желудка и особенно при подагре, почечных и печеночных камнях, мочекаменной болезни, при общем упадке сил, малокровии, онкологических заболеваниях различной локализации, при маточных кровотечениях, водянке, дурном запахе изо рта, гастритах, ревматизме, при нарушениях водно-солевого обмена (подагра, остеохондроз и др.), при С-авитаминозе, рахите, пародонтозе, астении, неврозах, бессоннице, простудных заболеваниях, бронхиальной астме, сахарном диабете.

ЧЕРНИЧНО-ИРГОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный сок и сок ягод ирги. Принимать по 0,5 ст. 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Напиток – прекрасное общеукрепляющее, гипохолестеринемическое, противовоспалительное средство, полезен при астено-невротическом состоянии, нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу, при атеросклерозе и церебральной сосудистой недостаточности.

ЧЕРНИЧНО-КАЛИНОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный калиновый соки.

Напиток обладает общеукрепляющим и успокаивающим

действием при неврозах, головных болях, головокружении, снижении памяти, спазмах сосудов, судорожных синдромах, начальных формах гипертонической болезни, при бронхиальной астме, остром и хроническом рините, хорошо излечивает упорный простудный кашель и лихорадку, помогает при поносе, водянке и особенно при упорной осиплости голоса, при болезнях печени, онкологических заболеваниях различной локализации, гипо- и авитаминозе, при язвенных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, нейродермите и диатезе.

ЧЕРНИЧНО-КЛЕНОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный и кленовый соки.

Этот напиток является целебным общеукрепляющим средством при всех заболеваниях человеческого организма.

ЧЕРНИЧНО-КЛУБНИЧНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный и свежеприготовленный клубничный соки.

Напиток позволяет привести в полный порядок сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, печень, почки, наладить синхронную работу органов и систем в организме, избавиться от отеков, болей в суставах. Напиток улучшает аппетит, пищеварение, прекрасно помогает наладить гормональную систему, особенно поджелудочную и щитовидную железы, полезен при атеросклерозе и начальных формах гипертонической болезни. Чернично-клубничный напиток – одно из лучших средств для нейтрализации

негативных эмоций и улучшения нервно-психического состояния.

ЧЕРНИЧНО-КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный клюквенный соки.

Напиток обладает бактерицидным, жаропонижающим, общеукрепляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, жаждоутоляющим действием, стимулирует секрецию поджелудочной железы, регулирует свертывающую систему крови.

Напиток полезен при физическом и умственном переутомлении, астено-невротических синдромах, неврозах с отсутствием аппетита, церебрастении, нарушении водно-солевого и жирового обмена, при болезнях желудка, печени, поджелудочной железы, Аддисоновой болезни, сахарном диабете, ревматизме, туберкулезе легких, атеросклерозе, головных болях, ранних формах гипертонической болезни. Оказывает тонизирующее, ободряющее действие, повышает умственную и физическую трудоспособность, предупреждает образование камней в почках и полезен при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

ЧЕРНИЧНО-КРАПИВНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный крапивный соки.

Напиток полезен при нарушении процесса пищеварения и

поносах, гастрите, рвоте, желудочных болях и изжоге, геморрое, в качестве прекрасного кровоостанавливающего средства при почечных, маточных и кишечных кровотечениях, при кровотечениях из легких, десен, слизистой оболочки носа, при атеросклерозе, анемии, холециститах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и особенно при весенней усталости, гипо- и авитаминозе, при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, хроническом бронхите, кашле, ангине, гриппе, коклюше, желтухе, заболеваниях печени, мочевого пузыря (почечно-каменная болезнь), подагре, водянке, ревматизме, сахарном диабете, диабете в пожилом возрасте, рахите, астено-невротическом состоянии, климактерическом неврозе, нервных припадках (эпилепсия, истерия), нарушениях сна, функциональных гиперкинезах (тики лица), кожных заболеваниях (фурункулез, экзема, сыпь, дерматиты, нейродермиты, раны, ожоги, язвы), онкологических заболеваниях различной локализации, при фибромах, фибромиомах, острых и хронических энтероколитах, параличе, полименоррее.

ЧЕРНИЧНО-КРЫЖОВНИКОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный крыжовниковый соки.

Напиток исключительно полезен при гиповитаминозах С, В, при дефиците в организме железа, меди, цинка, нарушении обмена веществ и ожирении, как освежающее, жаж-

доутоляющее средство, легкое слабительное при хронических запорах, гастроэнтероколитах, при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, анемии, какого бы происхождения она ни была. Особенно хорошо напиток помогает пожилым людям и детям. Напиток благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему: укрепляет стенки кровеносных сосудов, уменьшает атеросклеротические изменения в стенках сосудов, снижает повышенное артериальное давление. Является прекрасным «кровоочистительным», желчегонным и мочегонным средством, полезен при всевозможных кровотечениях из внутренних органов (геморроидальные, кишечные, маточные), нарушениях менструального цикла. Напиток – естественный антирадиант, способствует выведению из организма солей тяжелых металлов.

ЧЕРНИЧНО-ЛИМОННЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный лимонный соки.

Напиток полезен при восстановлении организма женщины после родов, при водянке, почечно-каменной болезни, желтухе, цинге, туберкулезе легких, геморрое и особенно остром ревматизме, подагре, люмбаго, как противоглистное средство. Он снижает риск возникновения рака легких, молочной железы, кишечника и желудка.

Наружно применяется для полосканий при воспалении полости рта и глотки.

ЧЕРНИЧНО-МАЛИНОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный и свежеприготовленный малиновый соки.

Напиток придает тонус мышцам нижней части живота, действует успокаивающе на слизистые оболочки и ослабляет воспаление. Это прекрасное средство при большом физическом и умственном переутомлении, астении, астено-невротическом синдроме, неврозах, вегетативно-сосудистой дистонии, атеросклерозе, анемии, диарее, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, для укрепления стенок кровеносных сосудов, при гипертонической болезни, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, плохом аппетите, болях в желудочно-кишечном тракте, хроническом алкоголизме, при желудочных и кишечных кровотечениях, меноррагиях, хроническом ревматизме и кори, при гиперкератозах (ихтиозе), псориазе. Напиток полезен также и при гриппе, когда нет возможности пользоваться фармакологическими препаратами.

ЧЕРНИЧНО-МАНДАРИНОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный и свежеприготовленный мандариновый соки.

Напиток – хорошее диетическое и освежающее средство, ослабляет перистальтику кишечника, способствует нормализации пищеварения, полезен при простудных заболеваниях.

ЧЕРНИЧНО-МОРКОВНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный и свежеприготовленный морковный соки.

Напиток при употреблении оказывает на организм антисептическое, желчегонное, лактогонное, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противоопухолевое, противосклеротическое, слабительное, сосудорасширяющее и седативное действие.

Способствует улучшению аппетита, нормализации пищеварения, укреплению зубов; повышает сопротивляемость организма инфекциям и действует весьма эффективно на функцию надпочечников, укрепляет нервную систему; является эффективным средством борьбы против язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Полезен при остром инфаркте миокарда, при заболеваниях глаз, высокой кислотности желудочного сока, воспалительных процессах в полости рта.

Эндокринные железы, особенно надпочечная и половые, нуждаются в питательных веществах, содержащихся в напитке.

Как профилактическое средство напиток полезен практически всем здоровым лицам, работающим с большой физической и психологической нагрузкой, снимает утомление, улучшает аппетит, ослабляет токсическое действие антибиотиков на организм, укрепляет волосы и ногти, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, способствует

выведению песка и небольших камней (оксалаты, ураты) из почек при почечно-каменной болезни, а также снижению веса при ожирении.

Напиток исключительно полезен при астении, астено-невротических состояниях и неврозоподобных синдромах, неврогенной астенопатии (утомляемости глаз), острых нарушениях мозгового кровообращения различной тяжести, в реабилитационный период заболевания и поражения нервной системы различной этиологии, при инфекционных заболеваниях нервной системы – как иммуностропное и кровоочистительное средство, при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонической болезни, туберкулезе, бронхиальной астме, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, болезнях печени, поджелудочной железы, анемии, подагре, остеохондрозе, лучевой болезни, запорах, геморрое, половом бессилии, упадке сил, тонзиллогенной интоксикации с астено-вегетативным компонентом, хронических и острых заболеваниях верхних дыхательных путей, охриплости голоса.

ЧЕРНИЧНО-ОБЛЕПИХОВЫЙ НАПИТОК. Смешивают в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный облепиховый соки.

Напиток очень хорошо помогает при простудных болезнях, устраняет мышечную слабость, дистрофию, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает выработку половых гормонов, препятствует различным

внутренним кровоизлияниям, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гипоацидном гастрите, хроническом колите, холецистите, гипо- и авитаминозе, после различных хирургических операций.

У больных атеросклерозом с поражением коронарных сосудов сердца при регулярном употреблении этого напитка исчезают приступы стенокардии, понижается артериальное давление.

ЧЕРНИЧНО-ОГУРЕЧНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный сок и свежеприготовленный огуречный сок.

В организме человека напиток вызывает различные действия: антиаритмическое, антисклеротическое, аппетитное, болеутоляющее, гипотензивное, жаропонижающее, мочегонное, ощелачивающее, противовоспалительное, противоопухолевое, седативное, слабительное, сокогонное, спазмолитическое.

Напиток – прекрасное средство при пониженной кислотности желудочного сока, старческих спастических и атонических запорах и развитии гнилостных процессов в кишечнике при дисбактериозе, при гастрите и язвенной болезни желудка и кишечника, при атеросклерозе, сердечно-сосудистых заболеваниях с недостаточностью кровообращения, ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях печени, по-

чек, щитовидной железы, полезен при хроническом бронхите, астеническом состоянии в весеннее время, гиповитаминозе у практически здоровых людей, при аллергической болезни с кожными проявлениями и ангионевротическими отеками.

Хорошо утоляет жажду, охлаждает организм при лихорадке (высокой температуре), способствует лучшему усвоению белков, жиров и углеводов, нейтрализует кислые продукты, предупреждает отложение солей в организме, то есть является хорошим средством при желчно-, почечно-, мочекаменной болезнях, при ожирении, подагре и сахарном диабете.

ЧЕРНИЧНО-РЯБИНОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный и свежеприготовленный рябиновый соки. Сок можно получать из плодов рябины обыкновенной (красной) или рябины черноплодной (аронии черноплодной).

Напиток с примесью сока плодов рябины красной – одно из самых надежных профилактических и лечебных средств при авитаминозах, нарушениях водно-солевого и жирового обмена веществ, физическом и умственном переутомлении, гипертонической болезни.

Он полезен также при атеросклерозе и атеросклеротическом диабете в старшем возрасте, астено-невротическом состоянии, вегетативно-сосудистой дистонии (кардиально-церебральная форма), камнях в почках, болезнях печени, ге-

моррое, метеоризме, поносах, дизентерии, запорах, асците (жидкость в брюшной полости), коклюше, заболеваниях горла, ревматизме, глаукоме, при злокачественных новообразованиях различной локализации, в климактерический период, при обильных, болезненных менструациях.

Черничный напиток с примесью сока плодов рябины черноплодной положительно влияет на течение нервных, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, способствует нормализации свертывания крови, очень эффективен при атеросклерозе, сахарном диабете, аллергии, при гипертонической болезни I и II степени, а также при гипотонии.

Главное лечебное свойство напитка – желчегонное.

ЧЕРНИЧНО-СВЕКОЛЬНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свекольный соки и дать напитку настояться после приготовления 2–3 часа.

Напиток оказывает на организм человека антиаритмическое, антимикробное, антитоксическое, гипотензивное, желчегонное, лактогонное, мочегонное, обезболивающее, противовоспалительное, противоопухолевое, противолучевое, противоцинготное, седативное (успокаивающее) и легкое слабительное действие.

Полезен при неврозах, вегетативно-сосудистой дистонии, головной боли, мигрени, великолепное средство для укрепления организма, восстановления памяти у человека, стра-

дающего атеросклерозом сосудов головного мозга, обладает сосудорасширяющим эффектом и тем самым улучшает мозговое кровообращение, способствует снижению артериального давления у больных артериальной гипертонией, полезен при онкологических заболеваниях различной локализации, для лечения и профилактики гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки при пониженной кислотности желудочного сока, запоров, ожирения, панкреатита, спастического и язвенного колита, желчно-каменной болезни, нефрита, почечнокаменной болезни, когда камнеобразование идет в кислой моче, тиреотоксикоза, геморроя.

Эффективность лечения напитком больных, страдающих ишемической болезнью сердца (стенокардией), нарушениями сердечного ритма (экстрасистолией, мерцательной аритмией, пароксизмальной тахикардией), анемией объясняется наличием в напитке большого количества биологически активных веществ.

ЧЕРНИЧНО-СМОРОДИНОВЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный смородиновый соки (можно использовать как красную, так и черную смородину).

Напиток, приготовленный с добавлением сока смородины белой, снижает свертываемость крови в тех случаях, когда она повышена, что предупреждает тромбоз сосудов, в частности, инфаркт миокарда. Является прекрасным средством для лечения почек и мочевого пузыря, хорошо помогает при

лечении атеросклероза, запоров, подагры, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Напиток, приготовленный с добавлением сока смородины красной, – прекрасное жаропонижающее средство, полезное при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания и при гриппе. Это хорошее слабительное средство помогает детям и пожилым людям наладить работу кишечника, улучшает деятельность желудка и кишечника, увеличивает выделение пота и мочи, а с ними и излишков солей из организма. Это очень важно при лечении отеков, плохо отходящей мочи. Напиток полезен при спастических колитах, мочекишлом диатезе, мочекислых камнях.

Напиток, приготовленный с добавлением сока смородины черной, – уникальное средство для лечения и профилактики атеросклероза, улучшает кроветворение, кровообращение и является одним из лучших средств для лечения анемии (малокровия), снижает высокое артериальное давление. Напиток хорошо утоляет жажду, улучшает аппетит, активизирует перистальтику кишечника, выводит из организма мочекислые соли, полезен при ревматизме, подагре, болезнях почек и мочевыводящих путей, при острых респираторных заболеваниях, бронхите, коклюше, воспалении легких, осиплости голоса, кашле, гипо- и авитаминозе, диарее. Прекрасный состав биологически активных веществ делает напиток необходимым для тех, кто утратил интерес к жизни, кого преследуют стрессы, депрессии, бессонница, головные

боли и головокружение.

ЧЕРНИЧНО-ТОПИНАМБУРНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный сок и свежеприготовленный сок корнеплодов топинамбура.

Напиток оказывает на организм человека антиаритмическое, антисклеротическое, антитоксическое, гипоацидное, гипотензивное, глюкозо-холестериноснижающее, желчегонное, иммуно-, инсулино-, гемоглобиностимулирующее, кардиотоническое, мочегонное, обезболивающее, общеукрепляющее, противолучевое, противоопухолевое, противотошнотное, противотромбозное, противочинготное, противоязвенное, слабительное, спазмолитическое действие.

Мощный профилактический и лечебный эффект напитка определяется его уникальным биохимическим составом. Человек, получающий этот комплекс биологически активных веществ, приобретает прекрасное здоровье и становится неуязвимым для стрессов и болезней.

Напиток, попадая в организм, активно включается в обмен веществ его органов и тканей, обеспечивая восстановление метаболических изменений в миокарде и нарушениях сердечного ритма, снижение тонуса и повреждение сосудов при гипертонической болезни и сахарном диабете, увеличение гемоглобина, инсулина и снижение свертываемости (тромбообразование), уровня глюкозы и холестерина в крови, желчеобразование и снижение кислотности желудочного сока, уменьшение отложения солей в суставах при подагре и

образование камней в печени, почках и мочевом пузыре, выведение токсических и радиоактивных веществ из организма, предупреждение развития раковых болезней, уменьшение отеков сердечного и почечного происхождения, увеличение моторной функции кишечника при запорах, повышение невосприимчивости (иммунитета) организма к туберкулезу и другим инфекционным и воспалительным заболеваниям.

Напиток полезен при ишемической болезни сердца, гипертонии, туберкулезе легких, хроническом гепатите и холецистите, желчно-, почечно-, мочекаменной болезнях, пиелонефрите, цистите, анемии (малокровии), гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и кишечника, сахарном диабете, подагре, тромбфлебите, запорах, бессоннице, бронхиальной астме, бронхитах, ларингитах с резким кашлем и охриплостью голоса.

Наружно применяется в виде примочек, обмываний; полезен при лечении ожогов, экзематозных поражений, угревой сыпи, дряблой и морщинистой кожи.

ЧЕРНИЧНО-ТЫКВЕННЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему черничный сок и свежеприготовленный тыквенный сок.

Напиток оказывает на организм человека антиаритмическое, антимикробное, антирахитическое, антисклеротическое, антитоксическое, гипогликемическое, гипотензивное, глистогонное, желчегонное, лактогонное, мочегонное, обще-

укрепляющее, противовоспалительное, противоопухолевое, седативное (успокаивающее), слабительное действие.

Полезен при ишемической болезни сердца (стенокардии), нарушениях сердечного ритма (экстрасистолии, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии), атеросклерозе и ишемической болезни головного мозга, гипертонической болезни, хроническом бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких, простудных заболеваниях, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, запорах, болезнях печени, поджелудочной железы, почек, сахарном диабете, желчно-, почечно-, мочекаменной болезнях, энтероколите, дисбактериозе, анемии (малокровии), физическом и умственном переутомлении, мужском и женском бесплодии, ожирении, геморрое, подагре, остеохондрозе, бессоннице, астено-невротическом состоянии с атонией кишечника во всех возрастных группах, аллергической болезни во всех ее проявлениях, особенно кожно-вегетативной форме, при кожных зудящих сыпях, крапивнице, ангионевротических отеках.

Регулярный прием напитка обеспечивает хорошие результаты при лечении больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, восстанавливает нарушенный ритм сердца, способствует исчезновению одышки и болей в сердце, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови, увеличивает количество гемоглобина в крови, уменьшает отек нижних конечностей и органов брюшной полости.

ЧЕРНИЧНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК. Смешать в равных частях по объему, соответствующему вашему вкусу, черничный и свежеприготовленный яблочный соки.

Самый простой лечебный напиток, состоящий из черничного и яблочного соков, я рекомендую в качестве профилактического средства, позволяющего сохранять жизненную активность и здоровье. Тот, кто ежедневно будет употреблять такой напиток, надежно защитит себя практически от всех болезней и значительно смягчит течение уже имеющихся болезней.

Напиток полезен и при физическом и умственном переутомлении, гипертонической болезни, головных болях, головокружениях, шуме в ушах, злокачественных новообразованиях различной локализации, отеках почечного и сердечного происхождения, при подагре, мочекаменной болезни, атеросклерозе, энтерите, колите, железодефицитной анемии, при вялом пищеварении, как легкое послабляющее при длительных запорах, хроническом ревматизме, гипо- и авитаминозе, простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания, ожирении, сахарном диабете.

Исключительно полезен для снижения риска получения инсульта, при всех расстройствах нервной системы, при истощающих тяжелых хронических заболеваниях для усиления иммунных защитных сил организма.

Напиток следует употреблять прежде всего для избавления от недугов, обусловленных неправильным питанием, и

для поддержания естественных функций организма.

Свойства, польза и применение цветочной пыльцы черники

Пыльца черники имеет антибактериальное и противовоспалительное действие. **Пыльца черники – природный антибиотик.** Показана при авитаминозах. Восстанавливает психологическое равновесие, улучшает настроение, благоприятно влияет на мозговые процессы, хорошо помогает от повышенной нервной возбудимости, неврастении, бессонницы, головокружений, способствует устранению головных болей, успокаивая и придавая хорошее настроение.

Пыльца черники улучшает состав крови, активизирует процесс производства инсулина поджелудочной железой, что делает ее прием полезным при лечении сахарного диабета. Пыльца черники с медом оказывает очень благоприятное воздействие на зрение.

Пыльца черники используется для профилактики и лечения множества заболеваний.

- **Для лечения печени и поджелудочной железы** пыльцу черники измельчить в кофемолке. Смешать 1 ч. л. оливкового масла и 1 ч. л. измельченной пыльцы черники. Выпивать натощак и запивать морковным или яблочным соком. Курс лечения 14 дней.
- **Для лечения заболеваний печени** 1 ч. л. пыльцы чер-

ники смешать с 1 ст. л. меда и принимать после обеда. Продолжительность лечения – 1–1,5 месяца.

- **Для лечения гипертонии** пыльцу черники и натуральный пчелиный мед, взятые в соотношении 1:1 или 1:2, хорошо смешать и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой в течение 1,5–2 месяцев.

- **При старческой слабости** принимать пыльцу черники по 1 ч. л. за 15–30 минут до еды, запивая молоком, 3 раза в день в течение 1–1,5 месяца.

- **При хронических заболеваниях почек** смешать пыльцу черники с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, рассасывая во рту. Курс лечения – 1,5 месяца, после двухнедельного перерыва курс лечения повторить. Очень хорошо одновременно пить сборы из лекарственных трав, показанных при этих заболеваниях.

- **При ишемической болезни сердца, миокардите, пороке сердца** принимать пыльцу черники по половине или 1 ч. л. 2–3 раза в день за полчаса до еды. Очень хорошо принимать также смесь пыльцы с медом (на 1 ч. л. пыльцы – 0,5 ч. л. меда). Принимать смесь перед едой по 1 ст. л. (держать во рту до растворения) 2–3 раза в день. Совмещать лечение с приемом показанных при этих болезнях настоев трав.

- **При сотрясении мозга и нарушении мозговой деятельности** принимать пыльцу черники по 0,5 ч. л. 3 раза в день перед едой и пить настойку боярышника по 1 ч. л.

3 раза в день.

- **При заболеваниях органов дыхания** принимать по 0,5 ч. л. пыльцы черники, смешанной с 0,5 ч. л. меда, 3 раза в день до еды, рассасывая во рту. Одновременно (но только через полчаса после приема смеси) пить отвар мать-и-мачехи, липового цвета, корней алтея. Травы взять в равных пропорциях, измельчить и перемешать. 3 ст. л. смеси залить 1,5 л кипятка и настоять 3 часа, принимать желательно в теплом виде по полстакана перед едой.

- **При нарушениях сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы** принимать 20 г пыльцы черники в день за 20–30 мин. до еды в течение 20 дней. После лечения улучшается общее самочувствие, исчезают недомогание, слабость, улучшаются работоспособность, аппетит, очищается язык, исчезают и уменьшаются боли в правом подреберье, эпигастральной области, кишечнике, головная боль, потливость и раздражительность, улучшается сон и нормализуется кровяное давление.

Свойства, польза и применение черничного порошка

Показания для применения порошка черники:

- снижение зрения и другие заболевания глаз;
- профилактика атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний;
- анемия;
- заболевания, связанные с хрупкостью капилляров и непрочностью тканей;
- восстановительный период после операций;
- необходимость повышения защитных сил организма, особенно в экологически неблагоприятных районах проживания;
- хроническая усталость, нарушения сна, физическое и нервно-психическое переутомление, стрессы, головные боли, спазмы сосудов, неврозы;
- работа с компьютерами и другими источниками облучения;
- восстановительный период после химиотерапии и лучевой терапии;
- заболевания ЖКТ (гастриты, энтероколиты);
- хронические гепатиты;
- хронические заболевания почек;
- необходимость нормализации обмена веществ, выведе-

ния токсинов;

- проблемы со стулом;
- заболевания женской половой сферы, климакс;
- необходимость повышения потенции, лечение мужского бесплодия, обусловленного гормональной недостаточностью;
- в качестве укрепляющего и витаминизирующего средства для спортсменов, а также лиц, занимающихся тяжёлым умственным и физическим трудом, а также для пожилых людей.

Способ употребления: 10 г (столовая ложка) порошка развести в 40–60 мл фруктового сока или воды (до 40 °С). Принимать 1–2 раза в день. Можно использовать молоко или жидкие каши (рисовая, манная, гречневая).

Свойства, польза и применение побегов черники

Для лечебных целей применяют не только ягоды растения, но и побеги черники. Их добавляют в настои, чаи, отвары, спиртовые настойки.

Побеги черники оказывают значительный эффект при заболеваниях пищеварительной системы, при анемии. Благодаря наличию органических соединений можно улучшить состояние микрофлоры кишечника. Побеги черники отличаются способностью собирать токсические вещества в кишечнике, а присутствие вяжущих веществ благоприятствует выпадению в осадок белковых фракций из слизистой массы, что способствует уплотнению верхнего слоя слизистой кишечника. Сформировавшаяся защитная протеиновая пленка оберегает ткани от внешних механических и химических раздражителей, что способствует устранению болезненных ощущений и воспалительных реакций; понижается секреторная активность, притормаживается кишечная моторика, облегчается процесс абсорбции полезных веществ и усвоение пищи.

Такие свойства побегов черники разрешают использовать ее для лечения острого и хронического расстройства пищеварительной функции, которое протекает с признаками диареи, развития процессов гниения и брожения в кишечнике,

при симптомах энтероколита, язвенных процессов, гастритов и дуоденитов.

Дубильные и бактерицидные способности препаратов из побегов черники благоприятно сказываются на лечении воспалений слизистой ротовой полости и носоглотки. В особенности эти свойства актуальны при лечении таких патологий в педиатрии.

В медицинской практике настой и чай из побегов черники иногда используют при легком течении сахарного диабета.

Побеги черники используют также при миопии, гемералопатии, диабетической форме ретинопатии, для восстановления адаптационных механизмов глаз к условиям темноты (ночное и сумеречное зрение), а также при дегенерационных изменениях сетчатки.

Побеги черники относятся к антидиарейным растительным продуктам. Состав растительного сырья представлен сахаристыми веществами, соединениями пектина, вяжущими веществами, богатым кислотным составом (в виде лимонной, янтарной, молочной, яблочной и хинной кислот), антоциановым гликозидом миртиллином, витаминным комплексом (витаминами С, В, А) и микроэлементами (железом и марганцем).

Побеги черники оказывают выраженное дубильное, противовоспалительное, бактерицидное, гипогликемическое и кровоостанавливающее воздействие.

Отдельные составляющие растения способствуют вос-

становлению основного зрительного пигмента – родопсина (зрительного пурпура), – что улучшает восприимчивость сетчатки к разнообразным степеням световых излучений и увеличивает остроту зрения в условиях плохого освещения.

Не рекомендуются во время беременности и грудного вскармливания.

Противопоказаний к приему средств на основе побегов черники не так уж много. Однако ограничения все же существуют:

- дети младше 14-летнего возраста;
- период беременности и грудного кормления;
- камни и песок в почках;
- оксалатурия; затрудненная дефекация, запор;
- склонность к аллергическим реакциям на какое-либо из составляющих растения.

Для того чтобы приготовить настой из побегов черники, необходимо взять 1 ч. л. сухой массы растения, запарить в чашке кипящей воды (200 мл) и дать настояться под крышкой не менее четверти часа. Далее следует профильтровать настой.

- **Для лечения острой и хронической формы патологий пищеварительной системы** настой необходимо принимать от 50 до 100 мл до 6 раз в день. Длительность терапии от 1 до 2 недель. При глазных патологиях настой ис-

пользуют на протяжении более длительного периода – до 1 месяца.

• **При сахарном диабете** 1 ч. л. измельченных побегов залить 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 30 мин., настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

• **При геморрое, геморроидальных кровотечениях** эффективны клизмы: 60 г измельченных побегов залить 1 л кипятка, варить на медленном огне 15 мин., настоять 30 мин., процедить. Делать клизмы на ночь. Стараться задерживать раствор.

• **Настой применяют как противоревматическое, мочегонное, противоспазматическое средство.** Он способствует повышению остроты зрения, уменьшает общую усталость глаз при продолжительных нагрузках: 1 ст. л. измельченных побегов залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 20 мин., процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

• **При воспалении мочевого пузыря, желчнокаменной и мочекаменной болезни, колите, спазмах желудка и кишечника, рвоте, диарее** 3 ст. л. измельченных побегов залить 600 мл кипятка, настоять 8 часов, процедить. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

• **Настой побегов из черники является также противовоспалительным, антисептическим, гипогликемическим и гемостатическим средством:** 1 ч. л. измельчен-

ных побегов залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин., процедить. Принимать по 1 чашке 2 раза в день во время еды.

• **При заболеваниях суставов полезны ванны:** 30 г измельченных побегов залить 500 мл кипятка, настоять 30 мин., процедить. Вылить настой в ванну с температурой воды 35–37 °С, длительность процедуры 10–20 мин.

Свойства, польза и применение листьев черники

Помимо побегов полезны также и листья черники. Существует множество рецептов от разных заболеваний, основой для которых стали именно листья этого замечательного растения.

- **При абсцессе** 1 ч. л. листьев черники залить 200 мл крутого кипятка и настаивать, укутав, в течение полчаса. Готовый настой процедить, смочить в нем марлевую салфетку и приложить к больному месту.

- **При весеннем авитаминозе** 500 г черники вымыть, смешать с 600 г меда и дать постоять до выделения сока. Затем переложить смесь в стеклянную банку и хранить в холодильнике.

- **При авитаминозе** также помогают следующие настои.

Настой № 1: Смешать листья черники, плоды шиповника, рябины красной в равных частях. 2 ст. л. смеси залить 4 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана после еды 3–4 раза в день. Курс: 2–3 недели.

Настой № 2: Взять по 2 ст. л. листьев черники, первоцвета обыкновенного, залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, настаивать 30 мин., процедить. Пить до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс: 3 недели.

Настой № 3: 2 ст. л. измельченных листьев черники залить 2 стаканами горячего настоя плодов шиповника, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. л. до еды 3–4 раза в день. Курс: 2–3 недели.

Настой № 4: 2 ст. л. плодов калины залить 2 стаканами холодного настоя листьев черники, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана после еды утром и вечером. Курс: 1 месяц.

Настой № 5: смешать в равных долях плоды шиповника, калины красной, листья березы и черники. 1 ст. л. смеси залить 2 ст. теплой воды, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Отвары

Также **при авитаминозе** можно приготовить отвары на основе черники.

Отвар № 1: смешать по 10 г цветков ромашки аптечной, кипрея и травы пустырника, добавить по 20 г измельченной мяты, липового цвета, Melissa, сушеных ягод земляники и черники. Заварить 3 ст. л. травяной смеси литром кипятка и настоять 10–12 мин., процедить. Такой настой употребляют в качестве витаминного чая по несколько раз в день, добавляя немного меда. Его действие направлено не на подавление нервной системы, а на ее мягкое успокоение, поэтому такой чай можно применять длительное время без риска воз-

никновения каких-либо побочных реакций, которые могли бы нанести существенный вред нашему здоровью.

Отвар № 2: смешать листья черники – 2 части, листья смородины черной – 1 часть, листья земляники – 3 части, листья ежевики – 2 части, корневище пырея ползучего – 2 части, трава душицы – 1 часть, трава чабреца – 1 часть. 1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин., настаивать в течение часа в термосе. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день после еды.

Отвар № 3: смешать листья черники – 2 части, листья смородины – 1 часть, листья земляники – 3 части, листья ежевики – 2 части, трава спорыша – 1 часть. Заварить из расчета 1–2 ч. л. смеси на стакан кипятка; довести до кипения и настаивать в термосе 1–1,5 часа. Пить по 1–2 стакана в день с медом.

Отвар № 4: смешать плоды черники – 2 части, плоды шиповника – 3 части, плоды черемухи – 1 часть, листья кипрея – 3 части. Заварить из расчета 1 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка; кипятить 10 мин. на слабом огне, после чего перелить в термос и настаивать 2 часа. Принимать в горячем виде по 1 стакану в день.

Витаминный чай для укрепления иммунитета. Если вы ни в коем случае не хотите разболеться осенью из-за слабой иммунной системы, можете сделать для себя простой, но очень полезный витаминный чай. Для него вам понадобится: по 3 ст. л. сушеных плодов черники и шиповника, 2 ст.

л. красных ягод калины и 1 ст. л. измельченных цветков та-волги вязолистной. Отварите травы в течение 5 мин. в 2 ст. черничной воды. Процедите и пейте по 3 раза в день.

Витаминные сборы

Сбор № 1:

Листья черники – 1 часть

Плоды шиповника – 1 часть

Ягоды черной смородины – 1 часть

Сбор № 2:

Листья черники – 1 часть

Плоды шиповника – 1 часть

Плоды малины – 1 часть

Сбор № 3:

Листья черники – 1 часть

Плоды шиповника – 1 часть

Ягоды брусники – 1 часть

Сбор № 4:

Листья черники – 3 части

Плоды шиповника – 3 части

Ягоды брусники – 1 часть

Листья кипрея – 1 часть

Сборы, приведенные выше, заваривать и пить как чай, 2–3 раза в день.

Чайные витаминные бальзамы с черникой

- **Для приготовления витаминного, общеукрепляющего бальзама** взять: плоды черники – 1 часть, траву душицы – 1 часть, траву зверобоя – 1 часть, плоды шиповника – 1 часть, плоды смородины черной – 1 часть, плоды бузины черной – 1 часть, чай черный байховый – 2 части. 1 ч. л. смеси заварить стаканом кипятка, настаивать, добавить мед. Пить как обычный чай.

- **Для приготовления тонизирующего бальзама** взять: зеленый чай – 3 стакана, по чайной ложке следующих компонентов: листья черники, мята перечная, цветки ромашки аптечной, трава мелиссы лимонной, трава зверобоя продырявленного, листья смородины черной, листья малины, листья березы, плоды шиповника, плоды рябины красной. Сухие листья, травы, плоды измельчить, смешать, добавить сухой чай и опять тщательно перемешать. Хранить смесь в стеклянной или фарфоровой посуде с плотно закрытой крышкой. Заваривать следующим образом: эмалированную кастрюльку или кружку ошпарить кипятком, засыпать подготовленную сухую смесь из расчета 1 ч. л. с верхом на 2 стакана кипятка. Сухую смесь залить крутым кипятком,

перемешать и плотно закрыть посуду крышкой, настаивая в течение 5–7 мин. Пить этот бальзам необходимо горячим.

Использование целебных свойств черники при различных заболеваниях

Аденома предстательной железы

Взять по 100 г травы спорыша и соцветий ромашки, по 50 г листьев малины, брусники, черники, земляники, черной смородины, корней бедренца, рылец кукурузы; 1 ч. л. смеси на стакан кипятка, настаивать 20–30 мин. Пить теплым 2 раза в день после еды. Кроме того, регулярно есть проросшие семена тыквы и подсолнечника, кукурузу, овсяную, манную каши.

Аднексит

Взять травы в следующих пропорциях: кора дуба – 2 ст. л., листья черники – 2 ст. л., побеги омелы белой – 1 ст. л., листья крапивы двудомной – 1 ст. л., трава пастушьей сумки – 1 ст. л., лист водяного перца – 1 ст. л., вода – 200 мл.

Растительные ингредиенты тщательно перемешать, взять 1 ст. л. смеси, залить крутым кипятком и настаивать, укутав, в течение 45–60 мин., после чего хорошо процедить. Готовое средство применять для спринцевания влагалища.

Или: 1 ч. л. цветков ромашки и 1 ч. л. листьев черники залить 200 мл крутого кипятка и настаивать 30 мин. под крышкой. Процедить и применять в теплом виде для спринцевания влагалища.

Ангина

2 ч. л. ягод черники размять и залить 1 ст. кипятка, настоять, укутав, 3 часа. Этим настоем при лечении ангины полоскать горло и рот. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде, детям – от 1 ч. л. на прием до 1/4 стакана.

Или: 2 ст. л. листьев черники залить кипятком (0,5 л) и настоять час, процедить. Пить по 2 ст. л. 4 раза в день перед едой.

Анемия

При анемии полезны следующие рецепты.

- 2 ч. л. сушеной ягоды черники залить 200 мл крутого кипятка и настаивать, укутав, в течение 2 часов, после чего процедить. Готовый настой пить в течение дня, разделив на несколько приемов.
- Смешать в пропорции 1:1 свежие соки черники и земляники и пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.
- Измельчить и смешать в равных частях сухие ягоды чер-

ники с плодами шиповника, черной смородины, черной бузины, добавить траву душицы и зверобоя. 1 ч. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать под крышкой 20 мин. Процедить и пить в теплом виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – до улучшения состояния. Готовую сухую смесь хранить в банке с плотно закрывающейся крышкой в темном месте.

- Сделать настойку ягоды черники: залить 500 мл хорошей водки 300 г свежей черники, накрыть крышкой и настаивать в течение недели в темном месте. После этого настой процедить и принимать трижды в день, по 1 ст. л. перед едой.

- Смешать в равных частях листья черники и крапивы. 1 ч. л. смеси заварить 200 мл кипятка. Разделить настой на 3 части и принимать перед едой.

Атеросклероз

Взять по 80 г травы зверобоя и листьев черники, 20 г травы очанки, 30 г омелы, 50 г листьев земляники; 2 ст. л. смеси залить 2 ст. теплой (не горячей!) воды, настаивать 10–12 часов. Пить рано утром и вечером по стакану.

• **Рецепты с укропом и валерианой для сосудов**

1 способ:

Взять 100 г семян укропа, 2 ст. л. молотого корня валерианы, 2 л кипятка, 2 ст. л. меда. Смешать семена укропа и молотый корень валерианы и залить эту смесь горячей чер-

ничной водой. После остывания настоя до 40 градусов добавить 2 ст. л. меда. Банку с настоем укутать чем-то теплым и оставить настаиваться на 1 день, после чего процедить и перелить в банку с плотной крышкой. Хранить такой настой необходимо в холодильнике, иначе он прокиснет. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин. до еды 3 раза в день. Курс лечения – 20 дней. После этого обязательно нужно сделать перерыв на 10 дней. При необходимости после перерыва повторить курс еще раз. Такое лечение может продолжаться шесть месяцев.

2 способ:

Перемолоть семена и корни валерианы в кофемолке и принимать этот порошок по 1/2 ч. л. перед едой, запивая черничной водой. При желании в этот состав можно добавить мед. Курс лечения и перерыв такие же, как и в предыдущем рецепте.

При выявленном после обследования атеросклерозе сосудов такое лечение дает очень хорошие результаты. Давление постепенно нормализуется, а сосуды очистятся от солевых отложений и атеросклеротических бляшек. И чем раньше вы начнете лечение, тем лучше будет эффект.

ВАЖНО! Не рекомендуется принимать эти настои:

- при обострении заболевания почек;
- людям с низким давлением;

- при наличии камней;
- при язвенных процессах в желудке и кишечнике;
- при панкреатите.

Можно приготовить **соус против атеросклероза**. Чернику и чеснок в одинаковых количествах смешать при помощи блендера. Если есть желание – смесь можно немного посолить. Хранить такую смесь можно в холодильнике довольно длительное время. Кушать соус можно как добавку к различным блюдам или просто намазав на хлеб.

Бессонница

На основе черники можно приготовить несколько эффективных средств от бессонницы.

- **Черничная вода:** 1 ст. л. сухих измельченных листьев черники залить 200 мл кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить в теплом виде за 1 час до сна. Употребление черничной воды перед сном является отличным средством в борьбе с бессонницей и другими нарушениями сна. Черничная вода снижает уровень кортизола и убирает тяжесть, вызванную приемом пищи. Это позволяет контролировать стресс и оптимизировать выработку гормонов, которые помогут вам отлично выспаться.

- Смешать свежесжатые вишневый и черничный соки в пропорции 1:1. Принимать по 0,5 стакана перед сном.

Этот напиток является одним из самых лучших средств для лечения бессонницы. Все благодаря содержащемуся в смеси мелатонину, особому химическому веществу, которое участвует в регуляции циклов сна.

• **Ромашковый чай.** Заварить 1 фильтр-пакет ромашки аптечной 250 мл горячей черничной воды. Пить теплым за полчаса до сна. Успокоительные свойства ромашкового чая эффективно помогают в борьбе с проблемами сна, особенно когда они связаны с тревогой и стрессом. Прием данного напитка способствует нормальной работе нервной системы и помогает снизить напряжение.

• **Мелиссовый чай.** 15 г мелиссы залить 1 стаканом горячей черничной воды. Настоять, укутав, 30 мин., после чего процедить. Принимать настой по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день. Настой не только успокаивает нервную систему и помогает при бессоннице, но и эффективен при кишечных коликах и вздутии, головной боли и головокружении и многих других патологических состояниях.

• **Мятно-чесночный настой.** Чтобы вечером сразу уснуть и спокойно проспать всю ночь, используйте следующее средство. С утра заварите 2 ч. л. измельченного листа мяты в 0,5 стакана черничного кипятка. Вечером процедите и добавьте в него 1 ч. л. чесночной настойки, которая готовится так: 70 г чеснока размельчите до кашицы, добавьте сок 5 лимонов, перемешайте, слейте в банку с широким горлом, завяжите марлей в два слоя. Через сутки настойка готова.

Храните в холодильнике. Пейте лекарство перед сном.

- Лист мяты перечной – 30 г, трава пустырника – 30 г, корневище валерианы лекарственной – 20 г, шишки хмеля обыкновенного – 20 г тщательно перемешать. 10 г смеси залить стаканом черничного кипятка, нагреть на кипящей водяной бане 15 мин., охладить, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

- 10 г травы душицы и 5 г корня валерианы смешать. 10 г готовой смеси залить 100 мл черничной воды и кипятить 10–12 мин. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 100 мл перед сном.

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.