

## СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ I. ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

## Заболевания дыхательной системы

<b>БОЛЕЗНИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ . . . . .</b>	<b>7</b>
Аденоиды . . . . .	7
Ангина . . . . .	8
Воспаление придаточных пазух носа, или синусит . . . . .	15
Ларингит . . . . .	18
Простуда . . . . .	20
Ринит, или насморк . . . . .	25
Хронический тонзиллит . . . . .	33
Фарингит . . . . .	36
<b>БОЛЕЗНИ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ . . . . .</b>	<b>37</b>
Бронхиальная астма . . . . .	37
Бронхит . . . . .	41
Кашель . . . . .	46
Плеврит . . . . .	52
Пневмония, или воспаление легких . . . . .	54
Туберкулез легких . . . . .	58
Эмфизема легких . . . . .	64

## Заболевания пищеварительной системы

<b>БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА . . . . .</b>	<b>66</b>
Гастрит . . . . .	66
Изжога . . . . .	75
Рвота и тошнота . . . . .	76
Снижение или отсутствие аппетита . . . . .	77
Язвенная болезнь желудка и кишечника . . . . .	79
<b>БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ . . . . .</b>	<b>85</b>
Гепатит . . . . .	85
Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря . . . . .	91
Желчно-каменная болезнь . . . . .	95
Панкреатит . . . . .	98
Холангит и холецистит . . . . .	99
Цирроз печени . . . . .	103

<b>БОЛЕЗНИ КИШЕЧНИКА . . . . .</b>	<b>105</b>
Дизентерия . . . . .	105
Глисты, или гельминтоз . . . . .	106
Дуоденит . . . . .	109
Запор . . . . .	110
Колит . . . . .	113
Метеоризм . . . . .	115
Понос . . . . .	117
Хронический энтероколит . . . . .	120

## Заболевания мочевыделительной системы

<b>БОЛЕЗНИ ПОЧЕК . . . . .</b>	<b>123</b>
Мочекаменная болезнь . . . . .	123
Нефрит . . . . .	128
<b>БОЛЕЗНИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ . . . . .</b>	<b>138</b>
Задержка мочи . . . . .	138
Недержание мочи . . . . .	140
Цистит . . . . .	142

## Заболевания сердечно-сосудистой системы

<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И АРТЕРИЙ . . . . .</b>	<b>149</b>
Аритмия сердечная . . . . .	149
Атеросклероз . . . . .	150
Гипертоническая болезнь . . . . .	155
Гипотония . . . . .	162
Инсульт . . . . .	164
Инфаркт миокарда . . . . .	165
Ишемическая болезнь сердца . . . . .	170
Миокардит . . . . .	172
Обморок . . . . .	173
Перикардит . . . . .	173
Сердечная астма . . . . .	174
Сердечная недостаточность . . . . .	175
Стенокардия, или грудная жаба . . . . .	176
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН . . . . .</b>	<b>179</b>
Варикозное расширение вен . . . . .	179
Геморрой . . . . .	181
Тромбофлебит . . . . .	185

## Заболевания опорно-двигательного аппарата

<b>БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ . . . . .</b>	<b>187</b>
Остеомиелит . . . . .	187
Перелом кости . . . . .	188
Шпоры костные . . . . .	189
<b>БОЛЕЗНИ МЫШЦ . . . . .</b>	<b>191</b>
Грыжа . . . . .	191
Миозит . . . . .	193
Миопатия . . . . .	195

<b>БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ</b> . . . . .	<b>196</b>
Артрит . . . . .	196
Вывих сустава . . . . .	203
Подагра . . . . .	204
Растяжение связок суставов . . . . .	208
Ревматизм . . . . .	210
<b>Венерические заболевания</b>	
Гонорея . . . . .	213
Остроконечные бородавки, или кондиломы . . . . .	214
Сифилис . . . . .	214
Трихомоноз . . . . .	216
<b>Заболевания эндокринной системы</b>	
Диабет сахарный . . . . .	217
Зоб . . . . .	224
Истощение . . . . .	226
Ожирение . . . . .	227
<b>Заболевания нервной системы и психические расстройства</b>	
<b>БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ</b> . . . . .	<b>229</b>
Бессонница . . . . .	229
Головная боль . . . . .	232
Головокружение . . . . .	235
Мигрень . . . . .	235
Невралгия . . . . .	237
Неврит . . . . .	239
Остеохондроз . . . . .	240
Паралич . . . . .	241
Радикулит . . . . .	242
Судороги . . . . .	245
<b>ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА</b> . . . . .	<b>246</b>
Депрессивные и тревожные состояния . . . . .	246
Неврозы и неврастения . . . . .	250
Эпилепсия, или падучая болезнь . . . . .	254
<b>Заболевания кожи</b>	
Аллергия . . . . .	257
Бородавки . . . . .	260
Веснушки . . . . .	263
Витилиго, или песь . . . . .	266
Вросшие ногти . . . . .	267
Выпадение волос . . . . .	268
Герпес . . . . .	272
Гнойничковые поражения кожи, или пиодермия . . . . .	273
Грибковые поражения кожи, или микозы . . . . .	275
Жирная кожа . . . . .	277
Избыточное потоотделение . . . . .	281
Мозоли . . . . .	282

Нарыв, или абсцесс . . . . .	284
Отеки, или «мешки» под глазами . . . . .	286
Педикулез, или вшивость . . . . .	287
Перхоть, или себорея . . . . .	288
Пролежень . . . . .	290
Раны . . . . .	291
Рожа . . . . .	293
Синяк . . . . .	294
Стригущий лишай, или трихофития . . . . .	295
Сухая кожа . . . . .	297
Трещины . . . . .	298
Трофические язвы . . . . .	299
Угри . . . . .	300
Фурункул . . . . .	303
Чесотка . . . . .	306
Экзема . . . . .	308
<b>Заболевания ушей и расстройства слуха</b>	
Отит, или воспаление среднего уха . . . . .	314
Снижение слуха, или тугоухость. Глухота . . . . .	317
Шум в ушах . . . . .	318
<b>Заболевания глаз и расстройства зрения</b>	
Бельмо . . . . .	319
Глаукома . . . . .	319
Дефекты рефракции (преломления) . . . . .	320
Катаракта . . . . .	322
Конъюнктивит . . . . .	322
Ослабление зрения . . . . .	324
Ячмень . . . . .	325
<b>Заболевания зубов и полости рта</b>	
<b>БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ РТА</b> . . . . .	<b>326</b>
Гингивит . . . . .	326
Стоматит . . . . .	327
<b>БОЛЕЗНИ ЗУБОВ</b> . . . . .	<b>329</b>
Зубная боль . . . . .	329
Кариес . . . . .	329
Пародонтоз . . . . .	330
Пульпит . . . . .	333
<b>Болезни зрелого возраста</b>	
Климакс у женщин . . . . .	335
Климакс у мужчин . . . . .	339
Преждевременное старение . . . . .	340
Увядание кожи . . . . .	342
<b>Общие заболевания</b>	
Авитаминоз . . . . .	345
Алкоголизм . . . . .	347

Анемия, или малокровие . . . . .	349
Высокая температура, жар, лихорадка	352
Грипп . . . . .	353
Икота . . . . .	363
Курение. . . . .	364
Усталость, утомление . . . . .	365

### Женские болезни

Бели. . . . .	368
Бесплодие . . . . .	369
Воспаление придатков матки, или аднексит	370
Дисменорея . . . . .	371
Задержка (отсутствие) менструаций, или аменорея	372
Мастит, или грудница . . . . .	374
Маточные кровотечения . . . . .	376
Недостаточная лактация . . . . .	379
Фибромиома матки . . . . .	380
Эндометрит. . . . .	382
Эрозия шейки матки . . . . .	383

### Мужские болезни

Аденома предстательной железы . . . . .	385
Импотенция . . . . .	389
Простатит . . . . .	393
Уретрит . . . . .	396

### Детские болезни

Беспокойный сон . . . . .	397
Ветряная оспа . . . . .	398
Грыжа пупочная у младенцев. . . . .	399
Диатез экссудативный. . . . .	399
Дифтерия . . . . .	401
Коклюш . . . . .	402
Корь. . . . .	405
Молочница, или дрожжевой стоматит. . . . .	406
Прорезывание зубов. . . . .	407
Рахит . . . . .	407
Свинка, или эпидемический паротит . . . . .	408
Скарлатина. . . . .	409

### Природная косметика

<b>КОСМЕТИЧЕСКИЕ МАСКИ И КРЕМЫ ДЛЯ ЛИЦА . . . . .</b>	<b>411</b>
Маски для сухой кожи . . . . .	412
Маски для сухой и дряблой кожи . . . . .	412
Маски для сухой и нормальной кожи . . . . .	413
Маски для жирной кожи . . . . .	415
Витаминные маски . . . . .	416
Питательные смягчающие маски . . . . .	417
Лечебные маски . . . . .	418
Отбеливающие маски . . . . .	419

<b>КОСМЕТИЧЕСКИЕ КРЕМЫ . . . . .</b>	<b>421</b>
Кремы для сухой кожи . . . . .	421
Кремы для жирной кожи . . . . .	424
Кремы для стареющей кожи . . . . .	425
Кремы для любого типа кожи . . . . .	426
Очищающие кремы . . . . .	427
<b>УХОД ЗА ШЕЕЙ . . . . .</b>	<b>427</b>
Компрессы для шеи . . . . .	427
Крем для шеи . . . . .	428
<b>УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ . . . . .</b>	<b>428</b>
Примочки и компрессы для глаз. . . . .	428
Кремы для век . . . . .	429
<b>УХОД ЗА РУКАМИ . . . . .</b>	<b>430</b>
Ванночки для рук . . . . .	430
Маски для рук . . . . .	431
Кремы для рук . . . . .	431
<b>УХОД ЗА НОГАМИ . . . . .</b>	<b>431</b>

## ЧАСТЬ II. ЦЕЛЕБНЫЕ РАСТЕНИЯ

### Травы

Адонис весенний . . . . .	439
Аир болотный . . . . .	440
Аконит аптечный, или аконит ядовитый	445
Алоэ древовидное, столетник . . . . .	445
Алтей лекарственный . . . . .	455
Анис обыкновенный . . . . .	456
Арника горная . . . . .	460
Бадан толстолистный . . . . .	461
Базилик камфарный (огородный) . . . . .	461
Белена черная . . . . .	464
Белладонна обыкновенная, или красавка	465
Бессмертник песчаный . . . . .	466
Будра плющевидная . . . . .	468
Буквица лекарственная . . . . .	469
Бурачник лекарственный, или огуречная трава	471
Василек синий . . . . .	473
Вахта трехлистная . . . . .	477
Вербена лекарственная . . . . .	479
Вероника лекарственная . . . . .	480
Воробейник лекарственный. . . . .	481
Горец змеиный . . . . .	481
Горец перечный, или водяной . . . . .	483
Горец почечуйный (почечуйная трава). . . . .	483
Горец птичий, или спорыш . . . . .	484
Горечавка желтая. . . . .	486
Горчица сарептская . . . . .	487
Гравилат городской . . . . .	490
Девясил высокий. . . . .	491



Донник лекарственный . . . . .	494
Дурман обыкновенный . . . . .	497
Душица обыкновенная . . . . .	497
Дымянка лекарственная . . . . .	500
Дягиль лекарственный . . . . .	501
Женьшень обыкновенный . . . . .	502
Зверобой продырявленный . . . . .	503
Змееголовник молдавский . . . . .	511
Золотарник обыкновенный, или золотая розга . . . . .	512
Золототысячник зонтичный . . . . .	513
Имбирь лекарственный . . . . .	515
Исландский мох, или цетрария исландская . . . . .	516
Каланхоэ перистое, или комнатный женьшень . . . . .	517
Календула лекарственная, или ноготки . . . . .	518
Кипрей узколистный, или иван-чай . . . . .	521
Кирказон обыкновенный (ломоносовидный) . . . . .	525
Кислица обыкновенная, или заячья капуста . . . . .	526
Клевер луговой, или клевер красный . . . . .	527
Клещевина обыкновенная . . . . .	528
Конопля посевная . . . . .	529
Копытень европейский . . . . .	530
Кориандр посевной, или кинза . . . . .	531
Крапива двудомная . . . . .	532
Кровохлебка лекарственная . . . . .	538
Кувшинка белая . . . . .	540
Купена лекарственная . . . . .	541
Куркума культурная . . . . .	541
Лабазник вязолистный, или таволга . . . . .	542
Ламинария сахаристая, или морская капуста . . . . .	543
Ландыш майский . . . . .	544
Лапчатка прямостоячая, или калган . . . . .	545
Лен посевной . . . . .	547
Лопух большой, или репейник . . . . .	549
Любисток лекарственный . . . . .	551
Майоран садовый . . . . .	553
Мак снотворный . . . . .	554
Мальва лесная, или просвирник лесной . . . . .	554
Манжетка обыкновенная . . . . .	555
Мать-и-мачеха обыкновенная . . . . .	556
Медуница лекарственная . . . . .	558
Мелисса лекарственная, или мята лимонная . . . . .	559
Мята перечная . . . . .	561
Настурция большая . . . . .	565
Одуванчик лекарственный . . . . .	566
Окопник лекарственный . . . . .	568
Очанка лекарственная . . . . .	569
Пастушья сумка обыкновенная . . . . .	569
Перец стручковый красный . . . . .	570
Петрушка огородная . . . . .	571
Пижма обыкновенная . . . . .	577
Пион обыкновенный . . . . .	580

Пион уклоняющийся, или марьин корень . . . . .	580
Подорожник большой . . . . .	581
Подсолнечник масличный . . . . .	585
Полынь горькая . . . . .	594
Полынь обыкновенная, или чернобыльник . . . . .	596
Портулак огородный . . . . .	599
Пырей ползучий . . . . .	602
Ромашка лекарственная (аптечная) . . . . .	603
Сельдерей пахучий . . . . .	605
Сныть обыкновенная . . . . .	607
Солодка голая . . . . .	608
Спаржа лекарственная . . . . .	609
Тмин обыкновенный . . . . .	610
Тысячелистник обыкновенный . . . . .	611
Укроп пахучий . . . . .	613
Фенхель обыкновенный . . . . .	615
Фиалка душистая . . . . .	616
Фиалка трехцветная, или анютины глазки . . . . .	617
Хвощ полевой . . . . .	618
Хмель обыкновенный . . . . .	620
Хрен обыкновенный . . . . .	622
Цикорий обыкновенный . . . . .	627
Черёда трехраздельная . . . . .	631
Чистотел большой . . . . .	632
Шалфей лекарственный . . . . .	636
Шафран посевной . . . . .	638
Щавель конский . . . . .	639
Щавель обыкновенный . . . . .	640

### Деревья и кустарники

Акация белая . . . . .	642
Багульник болотный . . . . .	643
Барвинок малый . . . . .	646
Береза повислая, или белая . . . . .	646
Боярышник кроваво-красный . . . . .	657
Бузина черная . . . . .	658
Вереск обыкновенный . . . . .	660
Вяз красный . . . . .	661
Гвоздичное дерево . . . . .	662
Герань розовая . . . . .	664
Грецкий орех . . . . .	665
Дуб черешчатый . . . . .	667
Ель обыкновенная . . . . .	669
Жостер слабительный, или крушина слабительная . . . . .	670
Заманиха высокая . . . . .	671
Ива белая, или верба . . . . .	671
Иссоп лекарственный . . . . .	673
Какао . . . . .	674
Калина обыкновенная . . . . .	677
Каштан конский . . . . .	680
Каштан посевной, или съедобный . . . . .	681

Кедр сибирский, или сосна сибирская . . . . .	682
Кедровый стланик . . . . .	684
Клен . . . . .	685
Коричное дерево . . . . .	685
Крушина ольховидная . . . . .	687
Лаванда настоящая, или лаванда узколистная . . . . .	688
Лавр благородный . . . . .	689
Лещина обыкновенная, или орешник, лесной орех . . . . .	691
Лимонник китайский . . . . .	692
Липа сердцевидная . . . . .	693
Можжевельник обыкновенный . . . . .	698
Ольха серая . . . . .	703
Осина обыкновенная . . . . .	705
Перец черный . . . . .	706
Пихта сибирская . . . . .	707
Розмарин лекарственный . . . . .	711
Рябина обыкновенная . . . . .	712
Рябина черноплодная, или арония . . . . .	714
Сирень . . . . .	714
Сосна обыкновенная . . . . .	716
Тимьян ползучий . . . . .	721
Толокнянка обыкновенная, или медвежье ушко . . . . .	722
Тополь черный, или осокорь . . . . .	723
Черемуха обыкновенная . . . . .	725
Шиповник коричный . . . . .	726
Эвкалипт шариковый . . . . .	728

### Фрукты и ягоды

Абрикос . . . . .	730
Айва продолговатая . . . . .	731
Апельсин . . . . .	733
Арбуз . . . . .	734
Банан . . . . .	738
Барбарис . . . . .	741
Брусника . . . . .	742
Виноград культурный . . . . .	748
Вишня обыкновенная . . . . .	750
Голубика лесная, или гонобобель . . . . .	752
Гранат . . . . .	753
Грейпфрут . . . . .	755
Груша обыкновенная . . . . .	756
Дыня . . . . .	756
Ежевика сизая . . . . .	757
Земляника лесная . . . . .	759
Клюква болотная . . . . .	763
Костяника . . . . .	766
Крыжовник . . . . .	767
Лимон . . . . .	767
Малина . . . . .	778
Мандарин . . . . .	781
Морошка . . . . .	782

Облепиха крушиновидная . . . . .	783
Персик . . . . .	785
Слива . . . . .	785
Смородина красная . . . . .	786
Смородина черная . . . . .	787
Терн . . . . .	788
Черешня . . . . .	789
Черника . . . . .	790
Шелковица белая, или тут белый . . . . .	794
Яблоня . . . . .	796

### Овощи

Баклажан . . . . .	804
Брюква . . . . .	805
Кабачок . . . . .	806
Капуста белокочанная . . . . .	807
Картофель . . . . .	814
Лук репчатый . . . . .	823
Морковь . . . . .	830
Огурец . . . . .	833
Пастернак посевной . . . . .	836
Перец сладкий . . . . .	839
Редька посевная . . . . .	840
Репа . . . . .	844
Свекла обыкновенная . . . . .	845
Томат . . . . .	848
Тыква . . . . .	849
Чеснок посевной . . . . .	850

### Злаки

Гречиха посевная . . . . .	874
Кукуруза . . . . .	875
Овес посевной . . . . .	881
Просо . . . . .	887
Пшеница . . . . .	888
Рис . . . . .	891
Рожь . . . . .	893
Ячмень . . . . .	894

*Приложение 1. Основные правила заготовки растений . . . . .* 896

*Приложение 2. Приготовление лекарственных средств из растений . . . . .* 904

*Приложение 3. Дозировка лекарственных препаратов . . . . .* 907

*Приложение 4. Противопоказания к приему лекарственных растений . . . . .* 910

*Приложение 5. Сильнодействующие и ядовитые лекарственные растения . . . . .* 914