







САМЫЙ ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК

# ТРАВНИК

ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Описание  
300 растений  
и способы  
их применения  
для лечения  
и профилактики



Москва

УДК 615.32  
ББК 52.81я2  
Т62

Во оформлении обложки использована иллюстрация:  
PurpleBird / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Isaeka11 / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Т65 Травник** : самый полный справочник лекарственных растений : описание 300 растений и способы их применения для лечения и профилактики. — Москва : Эксмо, 2025. — 800 с. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-04-175367-2

Этот травник — самое полное справочное издание по лекарственным растениям и их применению в народной медицине. В первой части книги вы найдете всю необходимую информацию о травах, деревьях, кустарниках, ягодах, фруктах, овощах, злаках, пряностях; об их целебных свойствах, особенностях сбора и хранения, способах приготовления лекарственных форм, а также показаниях и противопоказаниях к применению. Вторая часть травника посвящена описанию самых распространенных заболеваний и народных способов их лечения. Приведены рецепты с использованием лекарственных трав и описаны средства природной косметики. Эта книга станет незаменимым помощником для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье своих близких.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.32  
ББК 52.81я2

ISBN 978-5-04-175367-2

© ИП Демченко Е. Е., текст  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025



## Содержание

Введение . . . . .	16
--------------------	----

### Часть I

### ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Общие сведения о способах использования лекарственных растений . . . . .	19
Химический состав трав, их воздействие на организм человека . . . . .	19
Время сбора, сушка и хранение растений . . . . .	21
Общие сведения о способах использования и дозировках лечебных растений . . . . .	23
Приготовление лекарственных форм . . . . .	24
Показания и противопоказания к применению трав . . . . .	29
Лекарственные растения . . . . .	32
Адонис весенний ( <i>Adonis vernalis</i> L.) . . . . .	32
Аир болотный ( <i>Acorus calamus</i> L.) . . . . .	34
Аконит ядовитый ( <i>Aconitum napellus</i> L.) . . . . .	36
Алтей лекарственный ( <i>Althaea officinalis</i> L.) . . . . .	37
Амарант колосистый ( <i>Amaranthus retroflexus</i> L.) . . . . .	39
Аралия маньчжурская ( <i>Aralia manshurica</i> Rupr. et Maxim.) . . . .	40
Арника горная ( <i>Arnica montana</i> L.) . . . . .	41
Астрагал датский ( <i>Astragalus danicus</i> Rotz.) . . . . .	43
Бадан толстолистный ( <i>Bergenia crassifolia</i> (L.) Fritsch.) . . . . .	44
Белена черная ( <i>Hyoscyamus niger</i> L.) . . . . .	46
Белладонна обыкновенная, или красавка ( <i>Atropa Belladonna</i> L.) 47	



Болиголов крапчатый ( <i>Conium maculatum</i> L.) . . . . .	48
Будра плющевидная ( <i>Glechoma hederacea</i> L.) . . . . .	50
Буквица лекарственная ( <i>Betonica officinalis</i> L.) . . . . .	52
Валериана лекарственная ( <i>Valeriana officinalis</i> L.) . . . . .	53
Василек синий ( <i>Centaurea cyanus</i> L.) . . . . .	55
Вахта трехлистная ( <i>Menyanthes trifoliata</i> L.) . . . . .	57
Вербена лекарственная ( <i>Verbena officinalis</i> ) . . . . .	59
Вероника лекарственная ( <i>Veronica officinalis</i> L.) . . . . .	61
Воробейник лекарственный ( <i>Lithospermum officinale</i> L.) . . . . .	63
Гармала обыкновенная ( <i>Peganum harmala</i> L.) . . . . .	64
Горец змеиный ( <i>Polygonum bistorta</i> L.) . . . . .	65
Горец перечный ( <i>Poligonum hydropiper</i> L.) . . . . .	68
Горец птичий ( <i>Polygonum aviculare</i> ) . . . . .	69
Горец почечуйный ( <i>Polygonum persicarium</i> L.) . . . . .	71
Горечавка желтая ( <i>Gentiana lutea</i> L.) . . . . .	73
Гравилат городской ( <i>Geum urbanum</i> L.) . . . . .	74
Девясил высокий ( <i>Inula helenium</i> L.) . . . . .	76
Донник лекарственный ( <i>Melilotus officinalis</i> L.) . . . . .	79
Дудник лесной ( <i>Angelica silvestris</i> L.) . . . . .	81
Дурман обыкновенный ( <i>Datura stramonium</i> L.) . . . . .	83
Душица обыкновенная ( <i>Origanum vulgare</i> L.) . . . . .	84
Дымянка лекарственная ( <i>Fumaria officinalis</i> L.) . . . . .	86
Дягиль лекарственный ( <i>Archangelica officinalis Hoffm.</i> ) . . . . .	88
Желтушник серый ( <i>Erysimum diffusum Ehrh.</i> ) . . . . .	90
Женьшень обыкновенный ( <i>Panax schin-seng</i> ) . . . . .	91
Звездчатка средняя ( <i>Stellaria media</i> L.) . . . . .	93
Зверобой продырявленный ( <i>Hypericum perforatum</i> L.) . . . . .	95
Змееголовник молдавский ( <i>Dracocephalum moldavica</i> L.) . . . . .	98
Золотая розга ( <i>Solidago vulgaurea</i> L.) . . . . .	99
Золототысячник зонтичный ( <i>Centaureium umbellatum Gilib.</i> ) . . . . .	101
Исландский мох, или цетрария исландская ( <i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.) . . . . .	102
Истод тонколистный ( <i>Polygala tenuifolia willd.</i> ) . . . . .	103
Каланхоэ перистое ( <i>Kalanchoe pinnata Persl</i> ) . . . . .	105
Календула лекарственная ( <i>Calendula officinalis</i> L.) . . . . .	106
Калужница болотная ( <i>Caltha palustris</i> L.) . . . . .	108
Кипрей узколистный ( <i>Chamaenerium angustifolium</i> (L.) Scopl.) . . . . .	109
Кирказон ломоносовидный ( <i>Aristolochia clematitis</i> L.) . . . . .	111
Кислица обыкновенная ( <i>Oxalis acetosella</i> L.) . . . . .	113



Клевер луговой ( <i>Trifolium pratense</i> L.) . . . . .	114
Клещевина обыкновенная ( <i>Ricinus communis</i> L.) . . . . .	117
Копытень европейский ( <i>Asarum europaeum</i> L.) . . . . .	118
Крапива двудомная ( <i>Urtica dioica</i> L.) . . . . .	119
Крапива жгучая ( <i>Urtica urens</i> L.) . . . . .	122
Кровохлебка лекарственная ( <i>Sanguisorba officinalis</i> L.) . . . . .	124
Кубышка желтая ( <i>Nuphar lutea</i> L.) . . . . .	126
Кувшинка белая ( <i>Nymphaea alba</i> L.) . . . . .	128
Купена лекарственная ( <i>Polygonatum officinalis</i> L.) . . . . .	129
Ландыш майский ( <i>Convallaria majalis</i> L.) . . . . .	130
Лапчатка прямостоячая ( <i>Potentilla erecta</i> Hampe L.) . . . . .	132
Левзея сафлоровидная ( <i>Rhaponticum carthamoides</i> D. C.) . . . . .	134
Лен посевной ( <i>Linum usitatissimum</i> L.) . . . . .	136
Лопух большой ( <i>Arctium lappa</i> L.) . . . . .	138
Любисток лекарственный ( <i>Levisticum officinale</i> Koch.) . . . . .	141
Любка двулистная ( <i>Platanthera bifolia</i> Rich.) . . . . .	143
Мальва лесная ( <i>Malva sylvestris</i> L.) . . . . .	144
Манжетка обыкновенная ( <i>Alchemilla vulgaris</i> L.) . . . . .	146
Маргаритка многолетняя ( <i>Bellis perennis</i> L.) . . . . .	148
Мать-и-мачеха обыкновенная ( <i>Tussilago farfara</i> L.) . . . . .	149
Медуница лекарственная ( <i>Pulmonaria officinalis</i> L.) . . . . .	152
Мелисса лекарственная ( <i>Melissa officinalis</i> L.) . . . . .	154
Мята перечная ( <i>Mentha piperita</i> L.) . . . . .	156
Наперстянка красная ( <i>Digitalis purpureae</i> ) . . . . .	158
Одуванчик лекарственный ( <i>Taraxacum officinalis</i> Web. S. I.) . . . . .	159
Окопник лекарственный ( <i>Symphytum officinale</i> L.) . . . . .	162
Омела белая ( <i>Viscum album</i> L.) . . . . .	163
Очанка лекарственная ( <i>Euphrasia officinalis</i> L.) . . . . .	165
Пастушья сумка обыкновенная ( <i>Capsella bursa-pastoris</i> L.) . . . . .	166
Первоцвет лекарственный ( <i>Primula officinalis</i> Jacq.) . . . . .	167
Пижма обыкновенная ( <i>Tanacetum vulgare</i> L.) . . . . .	169
Пион тонколистный ( <i>Paeonia tenuifolia</i> L.) . . . . .	170
Пион уклоняющийся ( <i>Paeonia anomalis</i> L.) . . . . .	172
Подорожник большой ( <i>Plantago major</i> L.) . . . . .	174
Полынь горькая ( <i>Artemisia absintium</i> L.) . . . . .	176
Полынь обыкновенная ( <i>Artemisia vulgaris</i> L.) . . . . .	178
Пустырник пятилопастный ( <i>Leonurus quinquelobatus</i> Gilib. Ex uster) . . . . .	181
Пырей ползучий ( <i>Agropyrum repens</i> (L.) pal et beauv.) . . . . .	183
Расторопша пятнистая ( <i>Silybum marianum</i> L.) . . . . .	186



Репешок обыкновенный ( <i>Agrimonia eupatoria</i> L.) . . . . .	187
Ромашка аптечная ( <i>Matricaria chamomilla</i> L.) . . . . .	189
Сивец луговой ( <i>Succisa pratensis</i> Moench.) . . . . .	192
Солодка гладкая ( <i>Glicyrrhiza glabra</i> L.) . . . . .	193
Стальник колючий ( <i>Ononis spinosa</i> L.) . . . . .	195
Сушеница топяная ( <i>Gnaphalium uliginosum</i> L.) . . . . .	196
Таволга вязолистная ( <i>Filipendula ulmaria</i> ) . . . . .	198
Татарник колючий ( <i>Onopordum acanthium</i> L.) . . . . .	200
Тимьян ползучий (чабрец) ( <i>Thymus serpyllum</i> L.) . . . . .	202
Тысячелистник обыкновенный ( <i>Achillea millefolium</i> L.) . . . . .	204
Хвощ полевой ( <i>Equisetum arvense</i> L.) . . . . .	206
Хмель обыкновенный ( <i>Humulus lupulus</i> L.) . . . . .	208
Цикорий обыкновенный ( <i>Cichorium intybus</i> L.) . . . . .	210
Цмин песчаный (бессмертник) ( <i>Helichrysum arenarium</i> (L.) moench) . . . . .	213
Череда трехраздельная ( <i>Bidens tripartita</i> L.) . . . . .	214
Чернокорень лекарственный ( <i>Cynoglossum officinale</i> L.) . . . . .	216
Чистотел большой ( <i>Chelidonium majus</i> L.) . . . . .	218
Шалфей лекарственный ( <i>Salvia officinalis</i> L.) . . . . .	220
Ясенец кавказский ( <i>Dictamnus caucasicus</i> Fisch. et Gross.) . . . . .	222
Деревья и кустарники. . . . .	224
Акация белая ( <i>Robinia pseudoacacia</i> L.) . . . . .	224
Багульник болотный ( <i>Ledum palustre</i> L.) . . . . .	225
Барбарис обыкновенный ( <i>Berberis vulgaris</i> L.) . . . . .	226
Барвинок малый ( <i>Vinca minor</i> L.) . . . . .	227
Береза повислая ( <i>Betula pendula</i> Roth.) . . . . .	228
Боярышник кроваво-красный ( <i>Crataegus sanguinea</i> Pall.) . . . . .	230
Бузина красная ( <i>Sambucus racemosa</i> L.) . . . . .	231
Бузина черная ( <i>Sambucus nigra</i> L.) . . . . .	232
Вереск обыкновенный ( <i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hill) . . . . .	233
Грецкий орех ( <i>Juglans regia</i> L.) . . . . .	235
Дуб обыкновенный ( <i>Quercus robur</i> L.) . . . . .	236
Дрок красильный ( <i>Genista tinctoria</i> L.) . . . . .	237
Ель обыкновенная ( <i>Picea excelsa</i> Link. ( <i>Picea abies</i> ) (L.) Karast) . . . . .	239
Ива белая ( <i>Salix alba</i> L.) . . . . .	240
Заманиха высокая ( <i>Echinopanax elatum</i> Nakai) . . . . .	241
Калина обыкновенная ( <i>Viburnum opulus</i> L.) . . . . .	243
Каштан конский обыкновенный ( <i>Aesculus hippocastanum</i> L.) . . . . .	244
Кедр сибирский ( <i>Pinus sibirica</i> R. Mayr.) . . . . .	246



Клен платановидный ( <i>Acer platanoides</i> L.) . . . . .	247
Крушина ольховидная ( <i>Frangula alnus</i> Mill.) . . . . .	248
Крушина слабительная (жостер) ( <i>Rhamnus cathartica</i> L.) . . . . .	249
Лаванда настоящая ( <i>Lavandula spica</i> L.) . . . . .	250
Лещина обыкновенная ( <i>Corylus avellana</i> L.) . . . . .	251
Лимонник китайский ( <i>Schisandra chinensis</i> Baill.) . . . . .	252
Липа сердцевидная ( <i>Tilia cordata</i> Mill.) . . . . .	254
Можжевельник обыкновенный ( <i>Juniperus communis</i> L.) . . . . .	255
Ольха серая ( <i>Alnus incana</i> (L.) Moench) . . . . .	257
Осина обыкновенная ( <i>Populus tremula</i> L.) . . . . .	258
Пихта сибирская ( <i>Abies sibirica</i> Ledeb.) . . . . .	259
Рута пахучая ( <i>Ruta graveolens</i> L.) . . . . .	260
Рябина обыкновенная ( <i>Sorbus aucuparia</i> L.) . . . . .	261
Сабельник болотный ( <i>Comarum palustre</i> L.) . . . . .	263
Сирень обыкновенная ( <i>Syringa vulgaris</i> L.) . . . . .	264
Сосна лесная ( <i>Pinus silvestris</i> L.) . . . . .	265
Толокнянка обыкновенная ( <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Adans.) . . . . .	266
Тополь черный ( <i>Populus nigra</i> L.) . . . . .	268
Черемуха обыкновенная ( <i>Padus racemosa</i> Gilib.) . . . . .	269
Шиповник коричный ( <i>Rosa cinnamomea</i> L.) . . . . .	270
Эвкалипт шариковый ( <i>Eucalyptus globulus</i> Labiez.) . . . . .	272
Элеутерококк колючий ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> Max.) . . . . .	273
Ясень высокий (ясень обыкновенный) ( <i>Fraxinus exelsior</i> L.) . . . . .	274
<b>Овощи и зернобобовые . . . . .</b>	<b>276</b>
Баклажан ( <i>Solanum melongena</i> L.) . . . . .	276
Горох посевной ( <i>Pisum sativum</i> L.) . . . . .	277
Кабачок ( <i>Cucurbita pepo</i> var. <i>giraumonas</i> ) . . . . .	278
Капуста кочанная ( <i>Brassica capitata</i> (L.) convar <i>capitata</i> ) . . . . .	279
Картофель ( <i>Solanum tuberosum</i> L.) . . . . .	281
Кукуруза ( <i>Zea mays</i> L.) . . . . .	282
Лук репчатый ( <i>Allium cepa</i> L.) . . . . .	283
Морковь посевная ( <i>Daucus sativus</i> Roehl.) . . . . .	285
Огурец посевной ( <i>Cucumis sativus</i> L.) . . . . .	286
Патиссон ( <i>Cucurbita pepo</i> var. <i>Patisson</i> ) . . . . .	287
Перец стручковый красный ( <i>Capsicum annuum</i> L.) . . . . .	288
Подсолнечник обыкновенный ( <i>Helianthus annuus</i> L.) . . . . .	290
Редька посевная ( <i>Raphanus sativus</i> L.) . . . . .	291
Репа огородная ( <i>Brassica rapa</i> L.) . . . . .	292
Свекла обыкновенная ( <i>Beta vulgaris</i> L.) . . . . .	293



Соя щетинистая ( <i>Glycine hispida</i> (Moench) Max.) . . . . .	295
Томат (помидор) съедобный ( <i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.) . . . . .	296
Тыква обыкновенная ( <i>Cucurbita pepo</i> L.) . . . . .	297
Фасоль обыкновенная ( <i>Phaseolus vulgaris</i> L.) . . . . .	298
Хрен обыкновенный ( <i>Armoracia rusticana</i> Lam.) . . . . .	299
Чеснок посевной ( <i>Allium sativum</i> L.) . . . . .	300
<b>Фрукты и ягоды . . . . .</b>	<b>303</b>
Абрикос обыкновенный ( <i>Armeniaca vulgaris</i> Lam.) . . . . .	303
Авокадо ( <i>Persea Americana</i> Mill.) . . . . .	304
Айва продолговатая ( <i>Cydonia oblonga</i> Mill.) . . . . .	305
Апельсин сладкий ( <i>Citrus sinensis</i> L.) . . . . .	306
Арбуз съедобный ( <i>Citrullus vulgaris</i> Schrad.) . . . . .	307
Брусника ( <i>Vaccinium vitis idaea</i> L.) . . . . .	309
Виноград культурный ( <i>Vitis vinifera</i> L.) . . . . .	310
Вишня обыкновенная ( <i>Cerasus vulgaris</i> ) . . . . .	311
Голубика лесная ( <i>Vaccinium uliginosum</i> L.) . . . . .	313
Гранат ( <i>Punica granatum</i> L.) . . . . .	314
Грейпфрут ( <i>Citrus paradise</i> Macf.) . . . . .	315
Груша обыкновенная ( <i>Pyrus communis</i> L.) . . . . .	316
Дыня обыкновенная ( <i>Cucumis melo</i> L.) . . . . .	318
Ежевика сизая ( <i>Rubus caesius</i> L.) . . . . .	319
Жимолость душистая ( <i>Lonicera caprifolium</i> L.) . . . . .	320
Земляника лесная ( <i>Fragaria vesca</i> L.) . . . . .	322
Клюква болотная ( <i>Oxycoccus palustris</i> Pers.) . . . . .	323
Крыжовник ( <i>Grossularia reclinata</i> (L.) Mill.) . . . . .	325
Лимон ( <i>Citrus limon</i> L.) . . . . .	326
Малина обыкновенная ( <i>Rubus idaeus</i> L.) . . . . .	327
Мандарин ( <i>Citrus unshiu</i> Marc.) . . . . .	328
Облепиха крушиновидная ( <i>Hippophae rhamnoides</i> L.) . . . . .	329
Персик ( <i>Persica vulgaris</i> Mill.) . . . . .	331
Слива домашняя ( <i>Prunus domestica</i> L.) . . . . .	332
Смородина черная ( <i>Ribes nigrum</i> L.) . . . . .	333
Терн ( <i>Prunus spinosa</i> L.) . . . . .	334
Черника обыкновенная ( <i>Vaccinium myrtillus</i> L.) . . . . .	335
Яблоня ( <i>Malus Borkh.</i> ) . . . . .	336
<b>Злаки . . . . .</b>	<b>338</b>
Гречиха посевная ( <i>Fagopyrum esculentum</i> Moench) . . . . .	338
Овес обыкновенный ( <i>Avena sativa</i> L.) . . . . .	339
Просо обыкновенное ( <i>Panicum miliaceum</i> L.) . . . . .	341



Пшеница ( <i>Triticum aestivum</i> L.) . . . . .	342
Рис посевной ( <i>Oryza sativa</i> L.) . . . . .	344
Рожь посевная (культурная) ( <i>Secale cereale</i> L.) . . . . .	345
Ячмень обыкновенный ( <i>Hordeum vulgare</i> L.) . . . . .	347
<b>Пряности и зелень . . . . .</b>	<b>349</b>
Анис обыкновенный ( <i>Anisum vulgare</i> Gaertn.) . . . . .	349
Бasilik мятнолистный ( <i>Ocimum menthifolium</i> Hochst.) . . . . .	350
Бедренец ( <i>Pimpinella saxifraga</i> L.) . . . . .	352
Бурчник лекарственный ( <i>Borago officinalis</i> L.) . . . . .	353
Гвоздика разноцветная ( <i>Dianthus versicolor</i> Fisch.) . . . . .	355
Горчица сарептская ( <i>Brassica juncea</i> L.) . . . . .	356
Имбирь лекарственный ( <i>Zingiber officinale</i> ) . . . . .	357
Кориандр посевной ( <i>Coriandrum sativum</i> L.) . . . . .	358
Лавр благородный ( <i>Laurus nobilis</i> L.) . . . . .	360
Латук посевной (салат) ( <i>Lactuca sativa</i> L.) . . . . .	361
Майоран садовый ( <i>Majorana hortensis</i> L.) . . . . .	362
Перец черный ( <i>Piper nigrum</i> L.) . . . . .	363
Петрушка огородная ( <i>Petroselinum sativum</i> Hoffm.) . . . . .	365
Ревень тангутский ( <i>Rheum palmatum</i> L.) . . . . .	366
Розмарин лекарственный ( <i>Rosmarinus officinalis</i> L.) . . . . .	367
Сельдерей пахучий ( <i>Arium graveolens</i> L.) . . . . .	369
Спаржа лекарственная ( <i>Asparagus officinalis</i> L.) . . . . .	370
Тимьян обыкновенный ( <i>Thymus vulgaris</i> L.) . . . . .	371
Тмин обыкновенный ( <i>Garum garvi</i> L.) . . . . .	373
Укроп пахучий ( <i>Anethum graveolens</i> L.) . . . . .	374
Фенхель обыкновенный ( <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.) . . . . .	375
Шафран посевной ( <i>Crocus sativus</i> L.) . . . . .	376
Шпинат огородный ( <i>Spinacia oleracea</i> L.) . . . . .	378
Щавель конский ( <i>Rumex confertus</i> L.) . . . . .	379

## Часть II

### ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ

Заболевания сердца и сосудов . . . . .	383
Атеросклероз . . . . .	383
Варикозное расширение вен . . . . .	386
Гипертония . . . . .	390



---

Гипотония . . . . .	394
Инфаркт миокарда . . . . .	398
Ревматизм . . . . .	402
Сердечная недостаточность. . . . .	405
Стенокардия . . . . .	408
<b>Заболевания дыхательной системы и лор-органов . . . . .</b>	<b>413</b>
Ангина . . . . .	413
Бронхиальная астма . . . . .	417
Бронхит . . . . .	421
Ларингит . . . . .	425
Отит . . . . .	429
Пневмония . . . . .	433
Ринит . . . . .	436
Синуситы . . . . .	440
Тонзиллит . . . . .	444
Трахеит . . . . .	448
<b>Заболевания нервной системы . . . . .</b>	<b>453</b>
Бессонница . . . . .	453
Головная боль . . . . .	456
Истерия . . . . .	460
Неврит . . . . .	463
Неврозы . . . . .	468
Стресс . . . . .	472
Хроническая усталость. . . . .	475
<b>Заболевания эндокринной системы и обмена веществ. . . . .</b>	<b>481</b>
Гиповитаминозы . . . . .	481
Гипотиреоз . . . . .	485
Зоб эндемический . . . . .	488
Ожирение . . . . .	492
Подагра . . . . .	496
Рахит . . . . .	499
<b>Заболевания опорно-двигательного аппарата . . . . .</b>	<b>503</b>
Артриты. . . . .	503
Артрозы. . . . .	507
Миозит. . . . .	511
Остеохондроз. . . . .	515
Радикулит . . . . .	520



Заболевания кожи . . . . .	524
Бородавки . . . . .	524
Грибковые заболевания (микозы) . . . . .	528
Крапивница . . . . .	531
Опрелость . . . . .	534
Облысение . . . . .	538
Повышенная потливость . . . . .	542
Фурункулы, абсцессы . . . . .	545
Чесотка . . . . .	548
Детские болезни . . . . .	552
Ветряная оспа . . . . .	552
Коклюш . . . . .	555
Корь . . . . .	559
Краснуха . . . . .	562
Заболевания молочной железы . . . . .	566
Мастит . . . . .	566
Мастопатия . . . . .	569
Заболевания глаз . . . . .	574
Близорукость . . . . .	574
Катаракта . . . . .	578
Конъюнктивит . . . . .	581
Ячмень . . . . .	584
Инфекционные заболевания . . . . .	588
Гельминтозы . . . . .	588
Герпес . . . . .	590
Дизентерия . . . . .	594
Лямблиоз . . . . .	597
ОРВИ и грипп . . . . .	600
Заболевания органов пищеварения . . . . .	605
Гастриты . . . . .	605
Геморрой . . . . .	609
Гепатит неинфекционный . . . . .	612
Дискинезия желчевыводящих путей желчного пузыря . . . . .	616
Панкреатиты . . . . .	619
Функциональные расстройства пищеварения (запор, понос, метеоризм, изжога) . . . . .	623



Холецистит (желчнокаменная болезнь) . . . . .	631
Цирроз печени . . . . .	635
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки . . . . .	638
Очищение кишечника . . . . .	642
Травяные клизмы . . . . .	642
Выведение каловых камней . . . . .	643
Очищение кишечника за 3 дня . . . . .	644
<b>Заболевания почек и мочевыводящих путей . . . . .</b>	<b>649</b>
Нефрит и гломерулонефрит. . . . .	649
Пиелонефрит . . . . .	652
Цистит . . . . .	656
<b>Болезни половой сферы у женщин. . . . .</b>	<b>661</b>
Бесплодие . . . . .	661
Вагиниты . . . . .	664
Воспаление придатков матки . . . . .	667
Климактерический синдром . . . . .	671
Маточные кровотечения . . . . .	676
Молочница . . . . .	679
Нарушения менструального цикла (обильные месячные, болезненные месячные, задержка месячных и пр.) . . . . .	682
Предменструальный синдром . . . . .	685
Фибромиома (миома) матки . . . . .	689
Эрозия шейки матки . . . . .	693
<b>Заболевания мужской половой сферы . . . . .</b>	<b>698</b>
Аденома предстательной железы . . . . .	698
Импотенция . . . . .	702
Простатит острый и хронический . . . . .	706
Уретрит . . . . .	710
<b>Экстренная помощь при неотложных состояниях . . . . .</b>	<b>714</b>
Зубная боль . . . . .	714
Лихорадка . . . . .	718
Обморок . . . . .	720
Ожоги. . . . .	722
Отравление . . . . .	725
Раны, порезы, кровотечения . . . . .	727
<b>Природная косметология . . . . .</b>	<b>732</b>
Уход за лицом . . . . .	732



Нормальная кожа . . . . .	733
Сухая кожа . . . . .	738
Жирная кожа. . . . .	744
Комбинированный тип кожи. . . . .	747
Увядающая кожа. . . . .	751
Кожа вокруг глаз. . . . .	755
Веснушки или пигментные пятна. . . . .	758
Уход за руками . . . . .	762
Ванночки для усталых рук . . . . .	763
Средства от потливости ладоней. . . . .	764
Средства от трещин и мозолей на руках. . . . .	765
Противовоспалительные составы для смягчения кожи. . . . .	766
Уход за ногтями . . . . .	768
Средства для укрепления ногтей . . . . .	768
Средства для ускорения роста ногтей. . . . .	770
Уход за ногами. . . . .	771
Уход за волосами . . . . .	777
Питательные и укрепляющие средства . . . . .	778
Средства против выпадения волос . . . . .	781
Средства от перхоти . . . . .	785
Уход за кожей тела . . . . .	786
Средства для очищения, питания, смягчения кожи. . . . .	786
Средства для борьбы с целлюлитом . . . . .	789
Общие рекомендации по омоложению организма. . . . .	792
Заключение. . . . .	797

