

Александр Анатольевич Костенко

**УМНЫЕ ТРАВЫ
для вашего здоровья**

**Издательство АСТ
Москва**

УДК 615.89
ББК 53.52
К72

Костенко, Александр Анатольевич.

К72 Умные травы для вашего здоровья / А.А. Костенко. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 272 с. — (Копылова рекомендует).

ISBN 978-5-17-093113-2

Многие из нас очень безответственно относятся к своему здоровью. Пытаясь заглушить боль таблетками, мы наносим неизбежный вред нашему организму. Когда вы уже отчаялись, что ничего не помогает, вам на помощь придут... ТРАВЫ!

Лечение травами (фитотерапия) известно человечеству еще с первых веков нашей эры (Китай, Тибет, Индия).

В настоящее время фитотерапия пользуется огромной популярностью!

Автор этой книги — известный фитотерапевт Александр Анатольевич Костенко — предлагает вашему вниманию проверенный годами практики и безопасный способ поправить свое здоровье! Вы узнаете:

- когда и как собирать травы;
- как и при каких болезнях и недугах их грамотно применять;
- как верно и вовремя диагностировать у себя болезнь.

Историями чудесного выздоровления, которые рассказывает Александр Анатольевич, невозможно не вдохновиться!

Попробуйте — все в ваших руках!

УДК 615.89
ББК 53.52

ISBN 978-5-17-093113-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Понятие фитотерапии	17
Глава 2. Азбука фитотерапии	25
Глава 3. Экология	55
Глава 4. Отложение солей	69
Глава 5. Гормональные нарушения	95
Глава 6. Регулирующий центр	137
Глава 7. Духовное развитие	151
Глава 8. Сила мысли, или Лечение начинается с головы	187
Глава 9. Некоторые вопросы дечения онкологических больных	201
Глава 10. Домашняя фитотерапия	231
Глава 11. Основы безопасности жизнедеятельности (обж) в современных условиях	241
Информация для специалистов	264
Травы — универсалы	266
Рекомендуемая литература	269

Костенко А.А.

«РАЗДУМЬЯ О ФИТОТЕРАПИИ»

Приди в раскрытый Храм
Природы,
Глотни ее ты чистый дар,
Ведь есть еще и лес и воды,
Где не прошел еще варвар.
Хоть остается их все меньше,
Сильны людская Лень и Злость,
Стоит цветок, там рыбка плещет,
Растут грибы и ягод гроздь.
Леса, как целые народы,
Шумят тихонько на ветру,
Деревья шепчут тайны водам,
Росой умывшись поутру.
Хранят для Вас деревья, травы
Подаренный им Солнца Свет,
Излечат хворь, рубцуют раны
И в трудный час дадут совет.
Прислушайтесь, замрите, Братья:
Природы мудрость и Творца
Вас ожидают в их объятьях,
Вас ждут поля, ручьи, леса.
Забыли Люди, чьи Вы дети,
И неразумною рукой
Творите страшное. На свете
Нет больше глупости такой.
Рубите сук, на чем сидите,
Дышать Вам нечем уж порой,

Закованы земля и реки,
И Лес не обретет покой:
Стучит топор, орет транзистор,
Воняет масло и бензин,
«Венец творенья», град покинув,
Боится помечтать один.
А вдруг глаза свои откроет,
Вдруг сбросит паранджу с Души,
И оглянется, и увидит,
Как Лес и Поле хороши?
Готовы ль Вы к таким прозреньям,
Увидеть Мир, какой он есть?
Не из окна своей машины,
А на полянке взять и сесть,
Услышать трели лесной птахи,
За птицей унести в полет,
И Дух Ваш оживет во мраке,
Растают ненависть и лед,
Что сковывали его крылья,
Держали в тлене и грязи,
Ведь Сатана, заткнув Вам уши,
И Духу говорил: «ползи.
Ползи, когда летать ты создан», -
Что же страшнее может быть?
Проснитесь, Люди, время восходов,
Господь Вас возблагодарит.

18.05.1997

ВВЕДЕНИЕ

Faciunt meliora potentes.

Пусть кто может, сделает лучше.

Голодному дают не рыбу, а сеть.

Японская пословица

ЗАЧЕМ Я ПИШУ ЭТУ КНИГУ?

Зачем Вы читаете эти строчки?

Больше четверти века я нащупываю дорожку к Здоровью и гармонии с Природой. Похоже, что эти понятия неразделимы.

За эти годы больше 20 000 больных обратились ко мне за помощью, обычно это запущенные, трудные случаи, часто «отказники». Мои методы диагностики и лечения помогли многим пациентам. Этот опыт я хочу передать тем, кто пойдет по тропе Натуропатии дальше, чем прошел я. У альпинистов есть хороший обычай: во время подъема на трудных скальных участках оставляют забитые крючья и веревку, это облегчает задачу идущим следом, они смогут преодолеть большой путь и, может быть, взойти на вершину.

В этой книге не будет готовых сборов и волшебных советов, как вылечить любые болезни с минимальными усилиями и за короткое время. Любителям халявы можно дальше не читать. Я постараюсь передать принципы правильного питания, поддержания здоровья и лечения сложных заболеваний.

Фитотерапия как Искусство — умирает.





Причин у этого процесса много, основные, на мой взгляд, — коммерциализация медицины и ускорение темпа жизни. Один из недостатков лечения травами — нет моментального результата. Чтобы добиться значительных успехов, необходимо настроиться на долгий, упорный труд. Например, для лечения грыжи диска позвоночника необходимо не менее двух лет работы, камни в почках или желчном пузыре растворяются от трех до семи лет, в зависимости от размера. Одна из моих пациенток, имевшая полный желчный пузырь камней, принимает травы без перерыва уже 17 лет. Камни исчезли, но память о болях и мучениях еще сохраняется, поэтому бросать она не хочет — работаем для предотвращения формирования новых камней.

Кроме долгого приема необходим еще индивидуальный подбор трав. В искусстве не может быть шаблонов и стандартов. Ученики великого врача Боткина жаловались на то, что они своим пациентам при таких же заболеваниях давали такие же, как и их Учитель, сборы трав, но результаты лечения были минимальными. А у Боткина люди выздоравливали.

Человечеству с давних пор известен принцип: в одну реку нельзя войти дважды. Разным пациентам при похожих заболеваниях нужны разные составы лекарств. При их подборе должны учитываться и сопутствующие заболе-

вания, поэтому двух одинаковых больных не существует. Стандартные сборы в фитотерапии — это ремесленничество.

Другая причина — лечение травами стоит дешево. Для торгующих лекарствами фармакологов это невыгодно. Поэтому создаются все новые и новые пищевые добавки, которые стоят дорого и приносят хороший доход. Параллельно идет борьба с остатками настоящей фитотерапии, и тут, как на войне, все средства хороши.

Например, несколько лет назад в прессе промелькнула заметка о том, что мать-и-мачеха, окопник и ромашка накапливают в себе радионуклиды. Члены московского Общества фитотерапевтов попытались найти первоисточники этих исследований, но не сумели. Обычная газетная «утка». Но свое дело она сделала — люди стали настороженно относиться к этим травам.

Чтобы в дальнейшем Вы, читатель, лучше меня понимали, нам предстоит наметить общие точки опоры. Представьте себе простую ситуацию: после работы я прихожу к себе домой, открываю ключом входную дверь, захожу в прихожую, снимаю верхнюю одежду... Представили? Но подавляющее большинство из вас никогда не были у меня дома. Какую дверь я открыл? Что снял? И как я вообще выгляжу?





Я постараюсь как можно подробнее передать основные принципы работы фитотерапевта. К сожалению, на любом этапе передачи информации она искажается, поэтому истина непередаваема в целом, только ее часть. Постараюсь, чтобы эта часть была побольше, как таблетки от жадности.

На сегодняшний день на нас навалился Век Подобных Вещей.

Искусство подделки достигло невероятных высот и беспримерной наглости. Вам предлагают немолочные сливки и уверяют, что это лучше, чем натуральные. А как Вы себе представляете сливки, сделанные не из молока? А ароматизаторы, идентичные натуральным? Есть простое правило: как бы хорошо ни сделали резиновую женщину, настоящая все равно лучше. Человек, любящий себя, не станет пользоваться подобием хорошей вещи или еды.

К сожалению, интересы производителя почти всегда выше, чем интересы потребителя. Своя рубашка ближе к телу. Продать товар любой ценой — это закон дикого Рынка, в который мы стремительно свалились. И до сих пор многие россияне не представляют, что лекарства в аптеке — это тоже **товар**. Чтобы он пользовался спросом, на потребителя, то есть на нас с Вами, обрушили мощный пресс рекла-

мы. Людям прививают мысль о том, что Господь создал наше тело несовершенным, а добрые дяди и тети помогут нам стать гораздо лучше. «Антиперспирант заглушит потоотделение на семь дней, и Ваши подмышки не будут пахнуть!» Восхитительно.

А Вы когда-нибудь пробовали заткнуть клапан в скороварке, стоящей на огне? Незабываемый опыт. В кухне после него приходится делать ремонт. Куда денется пот, который не пустили наружу в обычном месте? Проверьте, но лучше не на своем опыте. В теле тоже придется делать ремонт, и это мечта тех, кто торгует лекарствами.

Покупать их придется много.

Для обеспечения ажиотажного спроса людей постоянно вводят в заблуждение и пугают. Например, на борьбе с целлюлитом зарабатываются огромные деньги, но целлюлита в природе не существует. У врачей для общения друг с другом с давних пор используется латинский язык. Если я читаю в выписке из истории болезни пациента слово «гастрит», я точно знаю, что у больного воспаление в желудке. Окончание «-ит» **всегда** означает воспаление. «Целлюлит» переводится на русский язык как воспаление жира. Но жир никогда не может воспалиться, по определению. То есть, как обычно, заложена подсказка для умных.





Мир Потребления предполагает постоянное увеличение количества используемых товаров. По отношению к таблеткам этот закон красиво сформулировал старец Нектарий из Оптинской пустыни: «Принимая таблетку, затыкаешь одну дыру, но открываешь несколько. Эта работа не имеет окончания». Задачи химических лекарств — снять острые явления болезни и не трогать причины возникновения заболевания. Очень хорошо при этом нарушить работу других органов — пациент будет вынужден купить основные лекарства и те, что устранят последствия применения основных.

В результате получается спираль, направленная вниз. Количество таблеток нарастает, а состояние здоровья как минимум не улучшается. Фитотерапия способна помочь таким людям, показать им альтернативный путь, поэтому фармакологи воспринимают нас как конкурентов.

Хотелось бы обсудить с Вами еще один аспект современного здравоохранения: узкая специализация врачей. На сегодня в номенклатуре Минздрава более 80 видов врачей, и добавляются все новые и новые. Недавно появилась очень интересная специальность — липидолог. Специалист по жирам. Отголоски борьбы с холестерином. Сначала мы его пытались истребить, потом, как обычно, стали изучать, а зачем он вообще нужен и почему наш орга-

низм его синтезирует. Оказалось, холестерин — строительный материал для надпочечников, без него они не могут работать. Еще в пятидесятые годы XX века Залманов высказывал в своих трудах предположение о том, что «страшные» холестериновые бляшки в просветах сосудов выполняют роль пластыря в тех местах, где стенка сосуда может порваться. Это защитная реакция организма на возможное повреждение. Мы в очередной раз пытались научить лягушонка плавать. Получилось как всегда.

***Богаты мы, едва из колыбели
Ошибками отцов и поздним их умом.***

**М.Ю. Лермонтов подметил это очень много лет назад,
а актуально и сегодня.**

Иногда возникают курьезные ситуации. И можно было бы посмеяться, если бы это не было грустно. Один наш 62-летний пациент с хроническим заболеванием сердца и сопутствующей язвой желудка почти со слезами рассказывал, как он попал в кардиологическое отделение очень серьезной московской больницы и во время обхода профессор назначил ему таблетки аспирина. Больной с негодованием указал на записанный в истории болезни сопутствующий диагноз «язвенная болезнь желудка», на что получил ответ: «Мы Вам,



уважаемый, лечим сердце, а с язвой обратитесь в гастроэнтерологическое отделение». Для тех, кто не знает: длительный прием аспирина гарантирует появление язвы желудка. В отчете института Кардиологии имени Мясникова за 2008 год приводится любопытная информация: применение аспирина и ему подобных нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) при лечении сердечно-сосудистой патологии приносит фармакологам около 500 миллионов долларов за год. И это только в России.

Наличие большого количества узких специалистов приводит к образованию большого количества границ в нашем теле и, естественно, ничейных зон. Часто пациенты жалуются на то, что им иногда годами приходится ходить на приемы к врачам и слышать в ответ на свои жалобы: «Это не наш орган, идите к другому специалисту». Этот прием в среде медиков называется «спихотерапия». При фиксированной оплате труда лишнюю работу никому делать не хочется. Это принципы официальной поликлиники. В коммерческих центрах противоположный подход — загрузить пациента посещениями различных специалистов и всяческими лабораторными исследованиями. Знакомый доктор, работающий в коммерческом медицинском центре г. Москвы, поделился информацией: на планерках руководство центра ставит задачу — если к ним на прием

зашел случайный человек с детским желанием сдать какой-нибудь анализ и узнать о своем здоровье, минимальная сумма, на которую его должны раскрутить, составляет около 500 евро. Методика очень проста — после анализа пациенту сообщают, что ему очень повезло, только сегодня есть возможность **бесплатно** пройти компьютерную диагностику организма. Советский человек на волшебное слово «бесплатно» реагирует предсказуемо. После диагностики ему советуют сдать еще несколько анализов и пройти несколько дорогих исследований, так как появились сомнения в здоровье некоторых его органов. Все, рыбка проглотила вкусную наживку и плотно села на крючок опытного рыбака.

Истина, скорее всего, где-то посередине.

Элитная фитотерапия предполагает умение специалиста увидеть больного целиком, и не только его физические недуги, докопаться до причин нынешних болезней и индивидуально подобранными сборами улучшить состояние пациента или полностью вылечить, когда это возможно.

Хочу сразу подчеркнуть, что я не противник официальной медицины. Я сам врач, из семьи медиков, на моих глазах происходит стремительный рост возможностей современного лечения и диагностики, появляются в широкой

