

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПОДОРОЖНИКЕ.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА.....	3
Самые известные виды растения	7
Подорожник большой (<i>Plantago major</i> L. s. l)	7
Подорожник средний (<i>Plantago media</i> L.).....	8
Подорожник наибольший (<i>Plantago maxima</i> Juss. ex Jacq.).....	9
Подорожник ланцетный (<i>Plantago lanceolata</i> L.)	10
Подорожник приморский (<i>Plantago maritima</i> L.).....	11
Подорожник шероховатый (<i>Plantago scabra</i> Moench).....	12
Применение подорожника	13
Противопоказания к применению подорожника.....	20
Правила сбора, заготовки и хранения подорожника	21
Выращивание подорожника в домашних условиях.....	23
Подорожник обыкновенный.....	23
Подорожник большой	25
Подорожник блошный	26

ЛЕЧЕНИЕ ПОДОРОЖНИКОМ

Рецепты народной медицины.....	29
Холецистит	30
Нейроциркулярная дистония по гипотоническому типу.....	32
Атеросклероз	33
Бронхит	34
Бронхиальная астма	36
Эмфизема легких.....	37

Плеврит	38
Пневмония	38
Геморрой	39
Расстройства желудочно-кишечного тракта	40
Гломерулонефрит	41
Пиелонефрит	43
Анемия	44
Экзема	44
Витилиго	45
Трофические язвы	46
Облысение	47
Дерматит	48
Диатез	48
Бесплодие	49
Головная боль	49
Воспаление печени и желчных путей	49
Очищение крови от вирусных инфекций	50
Простатит	50
Фибромиома матки	51
Нейродермит	51
Коклюш	51
Ушибы, кровоподтеки	52
Болезни горла, ангина (полоскания)	52
Ларингит	52
Воспаления придаточных пазух носа, или синусит	52
Острый насморк	53
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	53
Гастрит	58
Дуоденит	61
Запор	61

Мочекаменная болезнь.....	62
Острые и хронические нефриты, заболевания почечных лоханок и мочевого пузыря	62
Недержание мочи.....	63
Цистит.....	63
Атеросклероз.....	63
Гипотония	64
Варикозное расширение вен и тромбофлебит.....	64
Шпора на ноге (наружно).....	64
Диабет.....	65
Рожа (наружно)	65
Стригущий лишай.....	65
Фурункулез, кожные сыпи.....	65
Паркинсонизм.....	66
Воспаление и боли в ухе (наружно)	66
Примочки и промывание глаз (наружно).....	66
Ячмень на глазу (наружно).....	66
Хроническая усталость, утомление	67
Бесплодие (как мужское, так и женское).....	67
Простатит.....	67
Коклюш	67
Мастит.....	68
Нефрит	68
Ожоги (наружно).....	68
Укусы насекомых (наружно).....	68
Цыпки на руках.....	69
Для чего еще полезен подорожник.....	69
Сок подорожника.....	71
Сироп подорожника.....	74
Отвар подорожника	79

Настой из листьев подорожника.....	80
Настойка подорожника	81
Листья подорожника	83
Семена подорожника.....	85
Шелуха семян подорожника	90
Масло подорожника	92

ПОДОРОЖНИК В КУЛИНАРИИ

Салаты и закуски.....	96
Пикантный салат из подорожника	96
Салат с луком.....	96
Салат с краснокочанной капустой и подорожником....	96
Салат пикантный.....	97
Салат мясной с подорожником	97
Салат «Немецкий»	97
Салат «Мир»	98
Салат «Сага»	98
Салат «Поэма»	99
Салат «Весеннее чудо».....	99
Салат из подорожника и щавеля.....	100
Салат с яйцом.....	100
Салат с дикорастущими травами	100
Салат «Соловушка».....	101
Салат «Зеленый луг».....	101
Салат из крапивы и подорожника.....	101
Салат из свежих огурцов с подорожником.....	102
Салат из щавеля и подорожника с орехами.....	102
Салат «Деревенский».....	103
Салат «Луговой».....	103
Салат «Усадебный»	103

Салат «Весенний»	104
Салат «Огонек»	104
Салат из подорожника по-шведски	104
Салат из подорожника с мясом	105
Салат из подорожника с орехами	105
Салат «Добрый»	105
Икра из подорожника	106
Бутерброды с подорожником	106
Первые блюда	106
Суп грибной с подорожником	106
Суп картофельный с подорожником	107
Суп рыбный с крапивой и подорожником	107
Борщ с подорожником	108
Щи «Здоровье»	108
Суп «Вегетарианский»	109
Щи «Зеленые»	109
Суп из подорожника с орехами	109
Суп молочно-овощной	110
Вторые блюда	110
Котлеты мясные с подорожником	110
Котлеты картофельные с мясом и подорожником	111
Запеченные баклажаны с подорожником	111
Голубцы с подорожником	111
Кабачки в сметане	112
Пюре из шпината и подорожника	112
Рис с нектарином и листьями подорожника	113
Паста с листьями подорожника, творогом и сыром	113
Паста с подорожником и морковью	113
Листья подорожника, запеченные с молоком	114
Напитки	114

Чай из листьев подорожника, душицы и мяты.....	114
Чай «Каро».....	114
Чай от бронхита и бронхиальной астмы.....	115
Чай «Удивление».....	115
Чай из подорожника и лопуха.....	115
Витаминный чай «Щедрость природы».....	116
Кефир с листьями подорожника.....	116
Сок из подорожника.....	116
Напиток острый из подорожника.....	117
Напиток с подорожником.....	117
ПОДОРОЖНИК В КОСМЕТОЛОГИИ.....	118
Средства по уходу за кожей.....	121
Питательная маска для освежения цвета лица.....	121
Антиоксидантная увлажняющая маска.....	121
Успокаивающая маска с подорожником для раздраженной, уставшей кожи.....	122
Маска для уставшей, дряблой кожи.....	122
Питательная маска для сухой кожи лица.....	122
Маска для сухой кожи лица, страдающей от микротрещин.....	123
Маска для очень сухой шелушащейся кожи.....	123
Маска для увлажнения сухой увядающей кожи лица.....	123
Маска для кожи, склонной к воспалениям и жирному блеску.....	124
Очищающая маска для жирной кожи лица.....	124
Смягчающая маска для кожи лица, склонной к жирности.....	125
Лосьон из подорожника для жирной кожи лица.....	125

Маска для лица из настоя мать-и-мачехи, шалфея, календулы и подорожника	125
Маска для нормальной кожи.....	126
Настой подорожника для воспаленной, покрытой угревой сыпью жирной кожи.....	126
Омолаживающая маска для зрелой кожи лица из отвара подорожника	126
Отвар для лица от мелких морщин, жирного блеска, прыщей, воспалений	127
Компресс из подорожника для увлажнения кожи лица.....	127
Косметическое молочко из подорожника для лица...	127
Лосьон с подорожником и одуванчиком	128
Маска с подорожником, ромашкой и крахмалом	128
Травяная маска	128
Маска с медом и лекарственными травами	129
Маска с подорожником и мятой	129
Дезинфицирующая маска	129
Лосьон из свежих листьев подорожника для сухой кожи.....	130
Маска из подорожника для сухой кожи.....	130
Компресс из подорожника для жирной кожи лица....	130
Косметический лед из подорожника для жирной кожи лица.....	131
Восстанавливающая маска из подорожника после загара	131
Настой подорожника для умывания жирной и пористой кожи	131
Маска из подорожника для всех типов кожи.....	132
Лед из подорожника для жирной кожи	132
Лосьон для очищения лица	132

Маска от угрей	133
Маска из подорожника для сухой кожи.....	133
Крем с отваром подорожника.....	133
Крем с подорожником.....	133
Лосьон-тоник с подорожником и календулой.....	134
Крем для рук с лекарственными травами.....	134
Крем из подорожника для кожи рук.....	135
Ванночки для кожи рук и ног из подорожника	135
Ванночка для ног с подорожником	135
Средства по уходу за волосами	135
Маска с хлебом и лекарственными травами.....	135
Маска для волос	136
Ополаскиватель из подорожника для сухих волос.....	136
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПОДРОЖНИКЕ.....	137
ДРУГИЕ ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРИ	
Чистотел	139
Использование чистотела в сборах	141
Лечение чистотелом	147
Лопух	154
Лечение лопухом.....	155
Крапива	158
Лечение крапивой	160
Календула	165
Лечение календулой	167
Алоэ	171
Лечение алоэ	173
Зверобой	184
Лечение зверобоем	185

Противопоказания при лечении зверобоем.....	192
Мята перечная.....	193
Лечение мятой перечной.....	199
Мелисса лекарственная.....	201
Лечение мелиссой.....	206
Душица обыкновенная.....	208
Лечение душицей обыкновенной.....	210
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ.....	214