

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	18
Фитотерапия в современности	19
Выбор времени ритуала.....	29
Магическое использование трав.....	35
О колдовских снадобьях.....	36
Астральные снадобья.....	37
Предсказательные снадобья.....	38
Как правильно собирать растения.....	38
Магические зелья.....	39
Как приготовить лекарственные растения в домашних условиях..	41
Противопоказания для приема лекарственных растений.....	42
Как приготовить водный настой.....	45
Приготовление отвара в домашних условиях.....	46
Приготовление чаев и сборов в домашних условиях.....	46
Как приготовить масло из лекарственных растений.....	47
Приготовление порошков из растений в домашних условиях.....	48
Рецепты благовоний.....	49
Благовоние “Контакт с духами”	49
Благовоние “Очищение”	49
Благовоние “Прорицание”	49
Благовоние “Астрал”	49
Благовоние “Привлечение любви”	50
Благовоние “На привлечение достатка”(вариант 1).....	50
Благовоние “На привлечение достатка” (вариант 2).....	50
Благовоние “На привлечение достатка” (вариант 3).....	50
Благовоние “На привлечение достатка” (вариант 4).....	51
Благовоние “Богатство и почести”	51
Благовоние “Приток энергии” (вариант 1).....	51
Благовоние “Приток энергии” (вариант 2).....	52
Благовоние “Приток энергии” (вариант 3).....	52

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

Благовоние “Приток энергии” (вариант 4).....	52
Благовоние “Приток энергии” (вариант 5).....	52
Благовоние “Женский ритуал” (вариант 1).....	53
Благовоние “Женский ритуал” (вариант 2).....	53
Благовоние “Женский ритуал” (вариант 3).....	53
Благовоние верной любви.....	54
Благовоние “Третий глаз”.....	54
Благовоние “Концентрация”.....	54
Благовоние “Предсказание”.....	54
Благовоние “Возрождение”.....	55
Благовоние “Девять деревьев”.....	55
Благовоние “Почитание Земли”.....	55
Благовоние “Избавление от дурных привычек”.....	56
Благовоние для изгнания духов (вариант 1).....	56
Благовоние для изгнания духов (вариант 2).....	56
Благовоние исцеления (вариант 1).....	57
Благовоние исцеления (вариант 2).....	57
Благовоние исцеления (вариант 3).....	57
Благовоние исцеления (вариант 4).....	58
Благовоние исцеления (вариант 5).....	58
Благовоние “Козерог”.....	58
Благовоние “Круг”.....	58
Благовоние “Магия” (вариант 1).....	59
Благовоние “Магия” (вариант 2).....	59
Благовоние “Гармония”.....	60
Благовоние Луны (вариант 1).....	60
Благовоние Луны (вариант 2).....	61
Благовоние Луны (вариант 3).....	61
Благовоние Луны (вариант 4).....	61

Благовоние “Любовь” (вариант 1).....	61
Благовоние “Любовь” (вариант 2).....	62
Благовоние “Магический Кристалл”.....	62
Благовоние “Марс” (вариант 1).....	62
Благовоние “Марс” (вариант 2).....	63
Благовоние “Марс” (вариант 3).....	63
Благовоние “Медитация”.....	63
Благовоние “Исцеление” (вариант 1).....	63
Благовоние “Исцеление” (вариант 2).....	63
Благовоние “Меркурий” (вариант 1).....	64
Благовоние “Меркурий” (вариант 2).....	64
Благовоние “Меркурий” (вариант 3).....	64
Благовоние обучения.....	64
Благовоние Овена.....	64
Благовоние “Стихия Огонь”.....	65
Благовоние “Обращение к духам Огня”.....	65
Благовоние для освящения талисмана (вариант 1).....	65
Благовоние для освящения талисмана (вариант 2).....	66
Благовоние “Очистительное для дома”.....	66
Благовоние очищения (вариант 1).....	66
Благовоние очищения (вариант 2).....	67
Благовоние “Очищение жилища”.....	67
Благовоние посвящения.....	67
Благовоние Осеннего Равноденствия.....	67
Благовоние “Праздник Середины Лета” (вариант 1).....	68
Благовоние “Праздник Середины Лета” (вариант 2).....	68
Благовоние “Праздник урожая”.....	69
Благовоние “Привидение”.....	69
Благовоние “Пророчество” (вариант 1).....	69

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

Благовоние “Пророчество” (вариант 2).....	70
Благовоние “Пророчество” (вариант 3).....	70
Благовоние “Процветание”.....	70
Благовоние “Психические силы” (вариант 1).....	70
Благовоние “Психические силы” (вариант 2).....	71
Благовоние “Психические силы” (вариант 3).....	71
Благовоние “Психические силы” (вариант 4).....	71
Благовоние “Личная Энергия” (для Рака).....	71
Благовоние “Рыбы”.....	72
Благовоние “Сатурн” (вариант 1).....	72
Благовоние “Сатурн” (вариант 2).....	72
Благовоние “Сатурн” (вариант 3).....	73
Благовоние “Сатурн” (вариант 4).....	73
Благовоние “Сатурн” (вариант 5).....	73
Благовоние “Скорпион”.....	73
Благовоние “Смелость”.....	74
Благовоние “Сновидения”.....	74
Благовоние для снятия порчи (вариант 1).....	74
Благовоние для снятия порчи (вариант 2).....	75
Благовоние для снятия порчи (вариант 3).....	75
Благовоние Солнца (вариант 1).....	75
Благовоние Солнца (вариант 2).....	75
Благовоние Солнца (вариант 3).....	76
Благовоние “Спиритическое” (вариант 1).....	76
Благовоние “Спиритическое” (вариант 2).....	76
Благовоние “Спиритическое” (вариант 3).....	77
Благовоние “Спиритическое” (вариант 4).....	77
Благовоние “Спиритическое” (вариант 5).....	77
Благовоние “Стрелец”.....	77

Благовоние “Телец”.....	78
Благовоние “Универсальное”.....	78
Благовоние “Успех”.....	78
Благовоние “Храмовое”.....	78
Благовоние для изгнания злых сил.....	79
Благовоние “Юпитер” (вариант 1).....	79
Благовоние “Юпитер” (вариант 2).....	80
Благовоние “Юпитер” (вариант 3).....	80
Астрологическое применение ароматических масел.....	81
Сигнатурные масла.....	81
Овен.....	82
Телец.....	84
Близнецы.....	85
Рак.....	87
Лев.....	89
Дева.....	90
Весы.....	92
Скорпион.....	94
Стрелец.....	95
Козерог.....	97
Водолей.....	99
Рыбы.....	101
Магическое мыло.....	103
Чародейский травник.....	107
Травник славян.....	112
Мак.....	113
Чабрец (Евшан – зелье).....	114
Ведьмовское зелье красоты.....	115
Основные методы ухода за кожей.....	116

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

Энергетика трав.....	117
Правильный сбор трав.....	119
Славянский травник. Самолечение по травникам.....	120
Время собирания и обряд, копания трав.....	120
Описание трав.....	121
Травы от колдуна, бесовского навождения и нечистаго духа.....	121
Травы от порчи.....	124
Травы для привораживания.....	127
О разрыв-траве.....	129
Травы, как средство узнать мысли других людей.....	129
Травы, помогающие при просьбах и на суде.....	130
От запоя и пьянства.....	130
Женщинам при рождении детей и в других болезнях.....	131
От наружных, внутренних и других болезней людей.....	132
Для ловли птиц и зверей.....	139
Купцам для торговли.....	140
Славянский травник. Лицевой травник конца XVIII в.....	141
Золотуха.....	141
Суровец.....	141
Шам.....	141
Вороновой.....	141
Варах.....	142
Мачиха.....	142
Перекоп морская.....	142
Ужминца.....	142
Воронец.....	142
Насъон.....	143
Погибелка.....	143
Баклан.....	143

Саморостец.....	143
Буган.....	143
Царь Иван.....	144
Петров крест.....	144
Ливакум.....	144
Левушпа.....	144
Райская.....	144
Ахтоном.....	145
Деветисил.....	145
Еиндринкт.....	145
Иванов крест.....	145
Царь Симан.....	146
Коновой щавель.....	146
Земленица.....	146
Иова.....	146
Адамова голова.....	146
Савикт.....	147
Велижь.....	147
Ужик.....	147
Савуст.....	148
Мачоха (отбел).....	148
Измодник.....	148
Косая желеска.....	149
Попутник.....	149
Богородичная.....	149
Плакун.....	149
Прыгун (скочек).....	150
Сорочка.....	150
Матица.....	150

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

Копытцо.....	151
Вронец.....	151
Стародубка.....	151
ХоновникПерекоп (оборотим).....	152
Кропива.....	152
Дикая кропива.....	152
Сорочей и овечей щавель.....	152
Ревека.....	153
Перенос.....	153
Перевяска.....	153
Черной былец.....	154
Болотной былец.....	154
Водяной пуп.....	154
Муравей.....	154
Вачистик.....	155
Дягиль.....	155
Щавель.....	155
Сидиес.....	155
Золотуха.....	155
Лебеда.....	156
Мак.....	156
Быльник.....	156
Мята польская.....	156
Рябина (ребина).....	157
Куреп.....	157
Котове мулфе.....	157
Одолен.....	157
Пухлец.....	158
Ерш.....	158

Фитотерапия и Ароматерапия

Ревень.....	158
Сомотой.....	159
Медвежье ухо.....	159
Четверник.....	159
Орешник.....	160
Метла.....	160
Жог.....	161
Корень.....	161
Земезея.....	161
Ратма.....	162
Меншерафа.....	162
Имея.....	163
Парамон.....	163
Васильки.....	164
Романник.....	164
Краткий указатель растений.....	165

А

Абрикос.....	165
Адиантум.....	166
Азалия.....	166
Аир тростниковый.....	167
Акация.....	167
Аконит.....	168
Алтей.....	168
Ангелика.....	169
Анемон.....	169
Анис.....	170
Анис звездчатый.....	170
Анютины глазки.....	171

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

Апельсиновое дерево.....	171
Артемизия.....	171
Асафетида.....	172

Б

Базилик.....	172
Бальзам Галаадский.....	173
Барвинок.....	173
Белена.....	174
Белокудренник.....	174
Бензоин.....	175
Бергамот.....	175
Боярышник.....	176
Бриония.....	176
Бузина.....	177
Буковица.....	177

В

Валериана.....	178
Ваниль.....	178
Венерин башмачок.....	179
Вербена аптечная.....	179
Вереск.....	179
Ветивер.....	180
Водяной кресс.....	181
Вяз.....	181

Г

Галега.....	181
Гардения.....	182
Гвоздика.....	182
Гвоздика садовая.....	183

Фитотерапия и Ароматерапия

Гелиотроп.....	183
Герань.....	184
Гиацинт.....	184
Гибискус.....	185
Глициния.....	185
Гравилат городской.....	186
Грецкий орех.....	186
Д	
Девясил высокий.....	187
Драконник, Драконово дерево.....	187
Дуб.....	188
Дубовый мох.....	188
Ж	
Жасми.....	189
Жимолость.....	189
З	
Звездчатка.....	189
Зверобой.....	190
И	
Ива.....	190
Ипомея пурга.....	191
Ирис.....	191
Иссоп.....	192
К	
Кактус.....	192
Камфара.....	192
Камелия.....	193
Касатик флорентийский.....	193
Кипарис.....	194

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

Клевер.....	194
Конский каштан.....	195
Кориандр.....	195
Коричное дерево, коричник.....	196
Коровяк.....	196
Котовник кошачий.....	197
Крапива.....	197
Красный жасмин.....	198
Крокус Зибера.....	198
Купена, Полигонатум.....	198

Л

Лаванда.....	199
Лавр Благодородный.....	199
Ладан.....	200
Лапчатка.....	200
Лен.....	201
Лещина обыкновенная, Лесной орех.....	201
Лилия.....	201
Липпия лимонная.....	202
Лопух.....	202
Лук репчатый.....	203
Львиный зев.....	203
Любисток лекарственный.....	203

М.

Магнолия.....	204
Майоран, Душица.....	204
Мак.....	205
Мандрагора европейская.....	205
Маргаритка.....	206

Фитотерапия и Ароматерапия

Миррис.....	206
Мирт.....	206
Можжевельник.....	207
Мускатный орех.....	207
Мята болотная.....	208
Мята колосистая.....	208
Мята перечная.....	209
Мятлик луговой.....	209

Н

Нарцисс.....	210
Ноготки.....	210

О

Огурец.....	211
Одуванчик.....	211
Окопник аптечный.....	212
Олива.....	212
Омела белая.....	212
Орехи и шишки.....	213
Орхидея.....	213
Остролист.....	214
Очанка.....	214
Лекарственная.....	214
Очный цвет.....	214

П

Папоротник.....	215
Пачули.....	215
Петрушка.....	216
Первоцвет, примула.....	216
Перец.....	216

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

Пион.....	217
Плющ обыкновенный.....	217
Подсолнечник.....	218
Полынь.....	218
Пырей ползучий.....	219

Р

Ракитник.....	219
Раковые шейки.....	220
Ревень.....	220
Роза.....	220
Розмарин.....	221
Ромашка.....	221
Рута.....	222
Рябина.....	222

С

Салат-латук.....	223
Сандаловое дерево.....	223
Сирень.....	224
Смола мастикового дерева.....	224
Сосна.....	225
Спаржа.....	225

Т

Табак.....	226
Тимьян.....	226
Тмин.....	227
Тонкинские бобы.....	227
Тысячелистник, Деревей.....	227
Тюльпан.....	228

Фитотерапия и Аромотерапия

	У	
Укроп.....		229
	Ф	
Фиалка.....		229
	Х	
Хмель.....		230
	Ц	
Цикламен.....		230
Цикорий.....		231
	Ч	
Чертополох.....		231
Чеснок.....		232
Чистотел.....		232
	Ш	
Шалфей.....		233
Шандра.....		233
Шафран.....		234
	Э	
Эвкалипт.....		234
	Я	
Яблоня.....		235
Ясень.....		235
Библиография.....		236

ВВЕДЕНИЕ



В этой книге пойдет речь о фитотерапии, ароматерапии и магических свойствах трав. Но начнём по порядку.

Итак, что же такое фитотерапия? Фитотерапия, известная также как траволечение, это метод лечения травами различных заболеваний человека с помощью трав и лекарственных препаратов. Специалиста в области фитотерапии называют фитотерапевтом. А тех людей, которые разбираются в травах и их медицинском применении называют травниками.

Ароматерапия – это разновидность альтернативной медицины. В ароматерапии используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, которые получают из растений.

Также в книге будут рассмотрены магические свойства различных трав, описания снадобий, способы приготовления мыла из трав и приведены травники 19 века.

Внимание! Фитотерапия и ароматерапия не являются заменами традиционных методов лечения! Они могут применяться вкупе с ними, но не вместо них!

ФИТОТЕРАПИЯ В СОВРЕМЕННОСТИ



Для большинства из нас современной медициной являются такие препараты, как антибиотики и высокотехнологичные методы диагностики и лечения. Однако многие могут с удивлением обнаружить, что на протяжении большей части прошлого века растительные лекарственные средства были основной формой лечения даже в западных странах.

Даже в 1930-х годах около 90 процентов лекарств, предписанных врачами или проданных без рецепта, были травяными по происхождению. Только в течение последних 70 лет лабораторные лекарственные средства стали нормой. Во время первой мировой войны (1914-1918), например, чеснок (*Allium sativum*) и мох сфагнума (*Sphagnum* spp.) Использовались тоннами в боевых окопах для одевания ран и лечения инфекций. Чеснок является превосходным природным антибиотиком и был наиболее эффективным антисептиком, доступным в то время, а мох сфагнума, собранный с болот, делает естественную асептическую повязку.

Разработка новых лекарственных средств в лаборатории – либо извлеченных из лекарственных растений, либо синтезированных – продолжается еще в начале XIX века. С этого времени ученые достигли огромного прогресса в понимании того, как изолированные химические вещества влияют на организм, а также как организм работает в области здравоохранения и болезней. С 1860-х годов ученые, в первую очередь Луи Пастер (1822-1895), начали идентифицировать микроорганизмы, которые в конечном счете были причиной инфекционных заболеваний, таких как туберкулез и малярия. Естественно, первая цель тех, кто занимается медицинскими исследованиями, – это поиск лекарств, которые будут действовать как «волшебные патроны», и которые непосредственно атакуют соответствующие микроорганизмы и избав-

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

ляют организм от угрозы. Это в конечном счете привело к открытию или, точнее, к открытию пенициллина рядом медицинских исследователей, в первую очередь Александра Флеминга (1881-1955) в 1929 году. Однако, хотя учёные 20-го века были первыми, кто научно оценил антибиотики как лекарств, они не были первыми, кто использовал их в лечении. Антибиотические плесени выращивались и использовались для борьбы с инфекцией в Древнем Египте, Перу 14-го века и в современной европейской народной медицине.

В течение десятилетий после Второй мировой войны (1939-1945), когда впервые появились антибиотики, казалось, что наступила новая эра, в которой можно победить инфекцию, и опасные для жизни заболевания, такие как сифилис, пневмония и туберкулез перестанут быть основными причинами смерти в развитом мире. Современная медицина также предоставляла другие высокоэффективные препараты, такие как стероидные противовоспалительные средства, и казалось, что это просто вопрос времени, пока не будут найдены лекарства от большинства болезней.

Поскольку американцы и европейцы привыкли к лекарствам, которые привели к почти мгновенному краткосрочному улучшению симптомов (если не к лежащему в основе здоровью), травяные лекарства стали восприниматься обществом как устаревшие и неэффективные. Все чаще практика фитотерапии была объявлена вне закона в Северной Америке и большей части Европы, в то время как богатые в развивающихся странах отказались от фитотерапии в пользу новых доступных методов лечения.

Это было в немалой степени из-за самой медицинской профессии, которая рассматривала фитотерапию как возврат к суевериям прошлого. Начиная с конца 19-го века целью таких организаций, как Американская медицинская ассоциация и Британская медицинская ассоциация, было монополизировать обычную медицинскую практику. Таким образом, фитотерапия вымирала во многих

странах, особенно в США и Великобритании. В Великобритании, например, с 1941 по 1968 год было незаконным заниматься фитотерапией без медицинской квалификации.

Несмотря на впечатляющие успехи в применении современных химических препаратов, были также ужасные катастрофы, особенно трагедия талидомида в 1962 году в Великобритании и Германии, когда 3 000 деформированных младенцев родились у матерей, которые принимали препарат при утреннем недомогании во время беременности. Это событие стало поворотным моментом в глазах общественности относительно химических препаратов.

Люди начали понимать, что серьезные издержки могут сопровождаться преимуществами лечения современными фармацевтическими препаратами.

В 1949 году в Китае, травяная медицина испытала значительный успех в Китае.

Традиционная западная медицина к тому времени была хорошо известна в Китае, но большая часть населения не имела надежды на доступ к современным больницам, не говоря уже о новых лекарствах. По необходимости традиционная китайская медицина – по сути, травяная медицина и иглоукалывание – снова стала использоваться наряду с западной традиционной медициной. Власти стремились обеспечить лучшее из обоих миров. Было создано пять учебных больниц для традиционной китайской медицины (ТКМ), где ее преподавали на научной основе. Кроме того, прилагались большие усилия для улучшения качества лекарственных средств растений.

В отличие от традиционной западной медицины, которая делает пациента более зависимым от врача и высокотехнологичного оборудования, ТКМ, как и другие формы дополнительной медицины, подчеркивает личную ответственность пациента за свое лечение, поощряя целостный подход к лечению.

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

В 1960-х годах в Китае также была создана система «босоногих врачей». После периода базового медицинского обучения, сочетающего фитотерапию, иглоукалывание и западные практики, эти практикующие были отправлены для оказания медицинской помощи миллионам сельских китайцев, слишком отдаленным от городов, чтобы воспользоваться имеющимися там удобствами. Босые доктора в конце 1960-х годов стали образцом для Всемирной организации здравоохранения, которая разработала стратегию включения традиционных практикующих врачей-травников в планирование потребностей здравоохранения развивающихся стран.

В дополнение к инициативе Всемирной организации здравоохранения, опыт показал, что традиционная (обычно травяная) и западная медицина действительно может хорошо работать в тандеме, хотя отношения часто довольно сложны. Дж. М. Янзен «Поиски терапии в Нижнем Заире» (University of California Press, 1978) описывает одно такое взаимодействие в Африке:

«Народ Заира признает преимущества западной медицины и ищет свою хирургию, лекарства и больничную помощь, но вопреки тому, что можно было ожидать, местные медики, пророки и традиционные консультации между родственниками не исчезают с принятием западной медицины. Скорее сложились [рабочие отношения], в которых различные формы терапии играют взаимодополняющие, а не конкурентные роли в мыслях и жизни людей».

Высокая стоимость лечения на Западе – еще один фактор, который побудил людей и правительства пересмотреть традиционное исцеление. В Китае, Мексике, Кубе, Египте, Гане, Индии и Монголии, чтобы привести лишь несколько примеров, растительные лекарственные средства выращиваются в больших количествах и используются в некоторой степени традиционными, а также традиционными практиками.

Аналогичным образом, различные виды лечения эволюционировали для удовлетворения разнообразных потребностей насе-

ления. Индия предлагает необычный пример того, какие варианты выбора доступны в видах медицинской помощи. Наряду с врачами, обучающимися в традиционной западной медицине, есть медики, прошедшие медицинскую практику аюрведическими практиками, традиционными аюрведическими практиками, местными целителями и гомеопатами.

Возможно, самым важным фактором, обуславливающим растущий интерес к комплементарной медицине, является плохое состояние здоровья в западных обществах. Обычная медицина в целом подвела серьезные инфекционные заболевания, хотя есть тревожные признаки того, что инфекционные организмы становятся устойчивыми к антибиотическому лечению, главным образом в результате их неизбирательного применения. Однако хроническая болезнь, похоже, растет. Вероятно, около 50 процентов людей в западных странах ежедневно принимают одно или несколько обычных лекарств – для таких разнообразных условий, как высокое кровяное давление, астма, артрит и депрессия.

На протяжении многих лет изменения в осведомленности общественности привели к возобновлению интереса к фитотерапии. На самом деле, некоторые травяные препараты теперь так широко используются, что их принимают как часть повседневной жизни. Одним из многих возможных примеров является масло примулы вечером, которое используется сотнями тысяч женщин в Великобритании, чтобы помочь облегчить предменструальный синдром. Он извлекается из семян *Oenothera biennis*, североамериканского растения. Масло мяты перечной (*Mentha x piperita*), предписанное для синдрома раздраженной толстой кишки и других проблем с кишечником, является другим примером, в то время как сена (*Cassia senna*), простое и эффективное лечение кратковременного запора, из самых часто используемых лекарств во всем мире.

Растущее осознание того, как наши жизни как людей переплетаются с судьбой нашей планеты, также повышает ценность ле-

Крючкова Ольга, Крючкова Елена

карственных трав. До тех пор, пока принимаются меры предосторожности для предотвращения чрезмерного урожая, фитотерапия экологически гармонирует с окружающей средой.

«Зародышевая теория болезни», которая утверждает, что болезнь возникает из-за контакта с инфекционным организмом, остается доминирующей точкой зрения в традиционной медицине. Однако многие люди признают, что это только часть картины. В то время как болезни, такие как холера и брюшной тиф, очень заразны и действительно могут быть заражены почти любым человеком, многие инфекционные заболевания не передаются автоматически от одного человека к другому. Поэтому возникает вопрос, какая слабость пациента позволила «семени» инфекции найти плодородную почву? В отличие от традиционной медицинской практики, которая направлена на искоренение «жука» или ненормального состояния, фитотерапия направлена на лечение слабости, которая приводит к ухудшению здоровья, и ставит ее в контексте жизни пациента в целом. Заболевание может зависеть от сложной сети факторов. Хотя физические признаки и симптомы являются наиболее очевидными показателями, диетические, эмоциональные и духовные факторы могут иметь одинаковое значение.

В наших телах содержится более ста триллионов клеток, которые должны действовать в гармонии, если нужно поддерживать хорошее здоровье. Используемые мудро, травы работают в гармонии с нашим телом, стимулируя, поддерживая или ограничивая различные группы клеток в их распределенных задачах внутри тела, поощряя возвращение к нормальной сбалансированной функции. Средства правовой защиты направлены на укрепление собственного сопротивления пациента, улучшение жизнеспособности ослабленных тканей и поощрение врожденных способностей организма к возврату к хорошему здоровью.

Конечно, для людей с тяжелыми острыми заболеваниями может быть слишком поздно использовать травяной подход к