

МАТОН НЕ ВИДАЕТСЯ

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

26-3552

СПЕЦНАЗ
ГРУ:
УЧЕБНИК
САМОЛЕЧЕНИЯ
И ПИТАНИЯ

26-03552



ПРОДОЛЖЕНИЕ СУПЕРБЕСТСЕЛЛЕРА
«УЧЕБНИК ВЫЖИВАНИЯ СПЕЦНАЗА ГРУ»

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО
СПЕЦНАЗ
ГРУ:

**Учебник самолечения и питания.
Продолжение супербестселлера
«Учебник выживания спецназа ГРУ»**

ЯУА
МОСКВА

УДК 355.34:615.8
ББК 68.9+51.20
Б20

Баленко, Сергей Викторович.

Б20 Спецназ ГРУ: учебник самолечения и питания. Продолжение супербестселлера «Учебник выживания спецназа ГРУ» / Сергей Баленко. — Москва : Яуза-пресс, 2026. — 352 с.

ISBN 978-5-9955-1090-1

Продолжение супербестселлера «Учебник выживания спецназа ГРУ» полковника С. Баленко теперь в удобном карманном формате! Что, если вы заболели, если нужна срочная медицинская помощь, а возможности обратиться к врачу нет? Наши читатели давно просили дополнить энциклопедию спецназа информацией по самолечению и питанию в экстремальных условиях. Такой учебник, который поможет сохранить жизнь и здоровье, у вас в руках.

«Первоначально эта книга планировалась как продолжение «Учебника выживания спецназа ГРУ», как учебное пособие для военнослужащих сил специального назначения по лечению и питанию. Однако потенциальная аудитория данного издания гораздо шире. Это практическое пособие по фитотерапии не только для бойцов спецназа, но и для туристов и путешественников, охотников и рыболовов, которые могут оказаться в экстремальных ситуациях. В этом учебнике обобщен бесценный опыт отечественных и зарубежных элитных подразделений, а также специалистов-практиков — врачей, биологов, зоологов, ботаников, профессиональных спасателей, — который поможет вам выжить и вернуться из самых опасных походов...»

(СЕРГЕЙ БАЛЕНКО).

УДК 355.34:615.8
ББК 68.9+51.20

ISBN 978-5-9955-1090-1

© Баленко С.В., наследники, 2023
© ООО «Издательство «Яуза-пресс», 2026

Содержание

Глава первая. СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ	5
Способы приготовления и применения препаратов	17
Если нет точных весов	23
Травы не всегда безвредны	24
Глава вторая. ХАРАКТЕРИСТИКА ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ И ПИЩЕВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ	26
Собираем в июне	26
Чистотел собираем летом	27
Чистотел	27
Лечебное применение чистотела	29
Продукты для здоровья сердечно-сосудистой системы	30
Народное средство лечения стенокардии	31
При гипертонии	32
Народное средство лечения тахикардии	33
Для нормализации артериального давления	33
Сердечно-сосудистые заболевания	34
Целебные настои для укрепления сердца	35
Лечение атеросклероза	36
Быстро поднимается давление?	36
Пониженное кровяное давление	37
Боль в сердце	37
Помощь сердцу и сосудам	37
Помощь при гипертонии, атеросклерозе и головных болях	38
Помощь при аритмии, стенокардии и острых сердечных болях	39

Для снижения артериального давления	39
Охладиться в жару помогут специи	40
Соки	41
Чай	43
Черничный чай	44
Травяной чай для снижения аппетита	45
Чайный бальзам	45
Фиточаи	46
Травяные чаи от головной боли	48
Чай против астмы	49
Лечебный чай	49
Копорский чай, или копорка	50
Чай для очищения почек	50
Молочный компресс	51
Лекарство под ногами	52
Листья грецкого ореха от отита	52
Средство против прыщей, угревой сыпи и пигментных пятен	53
Марьин корень от болей в суставах	53
Чтобы колени не хрустели, не болели	54
Рецепт от бурсита	54
Деформирующий артроз коленей	54
Народные рецепты от сильных болей в пояснице, суставах	55
Лечение суставного ревматизма	56
Народные средства при ревматизме	57
Сабельник вылечит суставы	57
Сабельник болотный	58
Как правильно очищать суставы	60
Береста — стерильная повязка	62
Лечение березой	62
Березовые почки — великое лечебное средство от многих болезней	64
Как бороться с псориазом	64
Народные средства лечения псориаза	65
Травы — наше спасение	68
Травы для настроения	68
Травы в борьбе с давлением	69
Медуница	70
Как применять медуницу	71
Народное средство от сухого кашля	72

Отхаркивающее при надсадном кашле	72
Народные средства от кашля	74
Болят горло	74
Влажный кашель.	77
Сухой кашель.	77
Лечение фарингита	78
Лечим простуду	78
Лечение кашля эфирными маслами	79
Семь народных средств от малярии	81
Средство сибирских лекарей от многих болезней пищеводного тракта: гастрита, диспепсии, плохого пищеварения, изжоги, газов в желудке	83
Народное средство при болезни желудка	83
Народное средство от кислотности желудка	84
Заболевания желудочно-кишечного тракта	84
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	84
Пониженная кислотность желудочного сока	85
Повышенная кислотность желудочного сока	85
Оригинальное народное средство от зубной боли	86
Лечение зубной боли	88
Растения от зубной боли	89
Пародонтоз и болезни десен	90
Народное средство от сахарного диабета	92
Диабет	94
Фитотерапия при сахарном диабете	95
Диабет сахарный	99
Питание при диабете	100
Русское и сербское народное средство от поноса	101
Средство от наружного и внутреннего кровоизлияния	101
Старинное народное средство от болезни почек	101
Заболевания почек	102
Средство для очищения почек	103
Очищение почек арбузом по Н. А. Семеновой	103
Фитотерапия почечнокаменной болезни	104
При заболеваниях печени и желчевыводящих путей	105
Старинный способ лечения насморка	105
Радикальное средство от насморка	106
От насморка	107
Народное средство при простуде	108
От кашля	109

От простуды	109
Ларингит	110
Испытанное средство от бронхита, повторных простуд и для легких, предрасположенных к воспалению	111
Отеки	111
Народное средство от отеков в ногах.	111
Лечение отеков	112
Крапива от отеков.	114
Отеки ног	114
Средства при отеках. Сильные мочегонные средства	115
Жаропонижающее средство при воспаленных ранах	114
Народные средства при отравлениях	116
Народные средства лечения глазных заболеваний	116
Раздражение глаз	119
При ухудшении зрения	120
Очищение хрусталика глаза	121
Народные рецепты лечения ягодами калины.	121
Применение зверобоя	121
Использование рябины.	122
Шалфей	123
Применение шалфея	123
Шалфей лекарственный	124
Народное средство при заболеваниях легких	124
Применение дуба	125
Калина обыкновенная	126
Боярышник кроваво-красный	127
Одуванчик	128
Лечебные ромашка и одуванчик	129
Депрессия и апатия	130
Борьба с депрессией	132
Избавление от изжоги	133
Средство от головной боли	134
Лечим грипп	135
Помощь при бессоннице	137
Лечение перечной мятой	138
Использование шиповника	138
Как правильно заваривать шиповник	140
Лечение шиповником	141
«Всесильный» шиповник	143
Лечение крупами	143

Кровообращение	144
Очистка сосудов	145
Лечение сосудов	145
Тонизирующие средства	146
Лекарь — куриное яйцо	148
Лечение страха	150
Стрессовые состояния	150
Красный клевер	150
Горчица	150
Горчичники	151
Лечебный имбирь	152
Лечение брусникой	153
Лечение полынью	154
Лечение лопухом	155
Лечение картофелем	156
Лечение топинамбуром	157
Лечение луком	159
Лук репчатый	160
Примочки из лука	160
Чеснок	161
Лечение огурцами	161
Лечение томатами	162
Лечение морковью	162
Лечение свеклой	163
Лечение черной редькой	163
Лечение репой	164
Лечение тыквой	164
Лечение хреном	165
Лечение сельдереем	166
Лечение мать-и-мачехой	167
Лечение крапивой	168
Лечение алоэ	169
Лечение ушибов, кровоподтеков, опухолей, ссадин	170
Пневмония	171
При пневмонии	171
Зверобой продырявленный (обыкновенный)	172
Лечение расстройств нервной системы	173
Пустырник	173
Кипрей узколистый	174
Ландыш майский	175

Боярышник	175
Эхинацея пурпурная	176
Люцерна	176
Петрушка	177
Сушеница топяная	178
Чабрец, тимьян ползучий	178
Грыжа	179
При паховой грыже	180
Черемуха	180
Сныть	182
Барвинок	184
Лавр — настоящий лекарь	185
Крапива от отеков	186
Цикорий	187
Бархатцы	188
Подорожник	189
Стевия	192
Мятный холодок	192
Овес в рецептах народной медицины	193
От гриппа	194
Опухоли	195
При бронхите	196
При бронхиальной астме	197
Герань в народной медицине	198
Арника луговая в рецептах народной медицины	198
Базилик против простуды	199
Черная смородина в рецептах народной медицины	200
Айва в народной медицине	200
Целебные травы при нервных заболеваниях	201
Солодка в рецептах народной медицины	201
При ожоге	202
Крапива двудомная	202
Земляника лесная	203
Золототысячник малый (зонтичный)	204
Фиалка трехцветная (анютины глазки)	204
Лечение глиной	205
Баня поможет	206
Мушмула в рецептах народной медицины	207
Ива белая в рецептах народной медицины	209
Лисички против паразитов	209

Ячмень в рецептах народной медицины	210
Судороги	211
Освобождение организма от шлаков	211
Соль	211
Морская соль	212
Лечение солью	212
Как сушить травы	214
Лечение каланхоэ	214
Деревья лечат	215
Растяжение	216
Кровотечения	216
Напиток от стресса	217
Простое, но эффективное средство сибирских знахарей от растяжения сухожилий	218
Русский народный рецепт от одышки и грудной жабы	218
Натуральное средство от солнечного загара и от действия сильного ветра	218
Мазь для лечения порезов, нарывов и гнойных ран	219
Несколько замечательных знахарских средств от ран и порезов	219
Средство от ушибов, шишек и синяков	221
Средство от угрей	222
Четыре знахарских средства от боли в ушах	223
Народное средство лечения облепихой	224
Лечебное действие минеральных вод	225
Классификация минеральных вод	227
Глава третья. ПИТАНИЕ	230
Фрукты	239
Ягоды и ягодообразные плоды	244
Мясистые костянки	254
Орехи и желуди	256
Костянки и семена	258
Луковицы	261
Корни, клубни и корневища	263
Грибы	272
Приложения. КАЛЕЙДОСКОП ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ	280
Мед лечит	283
Если вы обожглись	285
Проверьте язык	286

Рецепты от заболеваний сердца	287
Авитаминоз	287
Укусы насекомых	288
Если укусила пчела	288
Чудеса обыкновенной соды	289
Чистка суставов	290
Умерьте аппетит в магнитную бурю	290
Березовый сок	290
Два знахарских средства от боли в ушах	291
Насколько серьезен ожог	292
Язвы. Язвенная болезнь	294
Собираем в июле	295
Зодиакальная фитотерапия	296
Опасные раны	297
Борьба с отморожением	297
Поднялась температура?	298
Лимон от судорог	298
Свело ногу?	299
Если вы подвернули ногу	299
От усталости ног	299
Мазь от ран и пролежней	299
Желудок в порядке	300
Как помочь желудку	300
Простой рецепт от болей в суставах	301
Как поднять гемоглобин	301
От синяков под глазами	301
Как остановить кровь	301
Пригодится	302
Депрессия	302
Лечебные свойства Melissa	303
Для укрепления иммунитета	304
Как не замерзнуть и как согреться	305
Средство от усталости	305
Народные средства защиты от солнца	306
Как понизить давление за 5 минут	306
Для поддержания сердечного ритма	307
Лечение аритмии	307
Настурция в народной медицине	308
НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ	309
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	338

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

Баленко Сергей Викторович

**СПЕЦНАЗ ГРУ: УЧЕБНИК САМОЛЕЧЕНИЯ И ПИТАНИЯ
ПРОДОЛЖЕНИЕ СУПЕРБЕСТСЕЛЛЕРА
«УЧЕБНИК ВЫЖИВАНИЯ СПЕЦНАЗА ГРУ»**

Ответственный редактор *Н. Аничкин*
Художественный редактор *П. Волков*
Технический редактор *О. Лёвкин*
Компьютерная верстка *Г. Балашова*
Корректор *И. Гончарова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Яуза-пресс»

109439, Москва, Волгоградский пр-т, д. 120, корп. 2.
тел. (495) 745-58-23, факс. 411-68-86-2253.

Дата изготовления/Подписано в печать 15.04.2026.
Формат 70×100 1/32. Гарнитура Newton. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 14,26. Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 2130/26.
Отпечатано в Обществе с ограниченной ответственностью
«Можайский полиграфический комбинат»
143200, Россия, г. Можайск, ул. Мира, 93.
www.оаопрк.ru, тел.: 8(49564) 28-619

16+