

**Михаил Борисович Ингерлейб, Лариса Николаевна  
Славгородская**

## **Лекарственные чаи и сборы: карманный справочник**



### **Предисловие**

...Только, жаль, не могу чашку вкусного чая налить и послать далеко – человеку, влюбленному в чай.

Бо Цзюйи (китайский поэт, IX век)

Травы – это чудесный, божественный дар природы, который исцеляет нас, восстанавливает силы, изгоняет наши недуги. Зная травы и их силу, возьмите их в союзники, и они откроют вам свои секреты. Используя знания и помогая себе, близким и другим людям, вы будете вознаграждены за свою доброту свыше.

Лечение травами – древнее искусство. Вы только представьте: уже шесть тысяч лет назад растительными чаями, отварами и настоями древние врачи с успехом лечили многие заболевания.

Будьте добры и милосердны к дарам природы! Собирайте правильно растения, любите их. Природа, чувствуя вашу любовь, щедро вас вознаградит!

Авторы

### **Глава 1. Технология сбора и использования лекарственных растений**

Для того чтобы травы могли оказать свое лечебное действие, их необходимо правильно

собрать, высушить и сохранить, а затем – и правильно приготовить.

### **Сбор, сушка и хранение растений**

Собирать растения для лечебных целей следует в сухую и ясную погоду. Траву и цветки надо собирать во время цветения; корень – осенью, в период увядания надземных частей растений, или ранней весной, когда стебли и листья этих растений только начинают отрастать; семена же – не раньше полного созревания. Ориентировочный календарь сбора лекарственных растений приведен в конце книги, в Приложении 3.

Если правила сбора и заготовки некоторых растений отличаются от общепринятых, эти особенности обычно указываются в справочниках-определителях.

Сушить большинство растений надо в тени или в местах с постоянным проветриванием, например, на чердаке или под навесом. Однако существуют виды растительного сырья, которые надо сушить на солнце или в тёплой печи. Эту информацию тоже можно найти в специальных справочниках для заготовителей.

Корень перед сушкой обычно обмывают и только корни некоторых растений (например, лопуха) лишь очищают от земли щёткой и обычно перед сушкой разрезают вдоль.

Хранить высушенные растения всегда нужно в подвешенном состоянии в бумажных кульках или в обвёртках. При хранении лекарственных растений в ящиках последние необходимо предварительно выстлать внутри бумагой. Срок годности для травы – один год, для корней, плодов и семян – два года и даже больше. Помещение для хранения высушенных растений должно быть сухое и прохладное.

### **Формы лечебных препаратов из растений**

При лечении лекарственными растениями часто пользуются различными препаратами, полученными из них в результате той или иной фармацевтической обработки (экстракты, спиртовые настойки и др.). Народная медицина (и значительно реже – медицина классическая) использует части растений в натуральном виде – обычно засушенными, реже свежими (свежесобранными).

Из заготовленных лекарственных растений, а также из приобретенных в аптеках сухих лекарственных растений и их смесей, называемых сборами или чаями, в домашних условиях чаще всего готовят водные настои и отвары, а также настойки и чаи.

Отвары бывают двух видов: одни «длительные», с предварительным (около суток) настаиванием лекарственного сырья в холодной воде, в которой его затем кипятят, а другие – более легкие – «инфузы», когда определённую дозу растения заваривают (делают чай) и не кипятят, а лишь настаивают в тёплом месте 15—20 минут. Оба вида отваров процеживают и сохраняют для употребления в прохладном месте не дольше одних суток.

Распространён следующий способ: измельчённое сырьё заливают кипятком и кипятят на лёгком огне 20—30 минут, после чего охлаждают до комнатной температуры, фильтруют и добавляют в полученный отвар кипячёную воду до необходимого объёма. Вариантом этого способа приготовления отвара является настаивание отвара на «водяной бане», при температуре, максимально приближенной к температуре кипения.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества, фильтруют сразу же после снятия с огня. Отвары не рекомендуется готовить впрок. Идеальным является приготовление отвара на каждый приём, допустимым – на сутки приёма. Отвары, хранящиеся более суток даже в плотно закупоренной таре и в холодильнике, к употреблению не годятся!

В специальной литературе существует определённая форма обозначения дозы растительного сырья при приготовлении отваров. Например, обозначение 20,0—200,0 означает: 20 г сухого лекарственного сырья на 200 мл кипятка; если же не на чем взвесить, то надо знать, что это равняется одной полной столовой ложке (с «верхом») на один стакан кипятка или холодной воды. Бывают и другие дозы – 15,0, что означает 15 г и равняется одной столовой ложке, но без «верха»; 10,0 или 10 г, что равняется десертной ложке или двум чайным; 5,0 или 5 г, что равняется одной чайной ложке.

**Настой.** Для приготовления настоя лекарственное сырьё измельчают и, поместив его в эмалированную посуду или стеклянный сосуд, заливают кипятком. После этого ставят сосуд на плиту или в горячую печь и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут настой снимают, охлаждают и фильтруют. Иногда его несколько часов парят в духовке или в печи, утром процеживают и принимают так же, как отвар.

Некоторые настои готовят без нагревания, на кипячёной воде комнатной температуры, выдерживая их в закрытой посуде от 4 до 12 часов. Следует помнить, что обычно при приготовлении настоя некоторая часть воды теряется, поэтому после фильтрования в настой добавляют кипячёную воду до необходимого объёма получаемого настоя.

Обычно настои и отвары готовят из расчёта 1:10, т. е. из 10 весовых частей сырья получают 100 объёмных частей настоя или отвара.

Настои и отвары из травы чернокорки, травы ландыша, спорыньи, корней и корневищ валерианы, корня истода готовят из расчёта 1:30.

Из растений, содержащих сильнодействующие вещества, настои и отвары готовят только по прописи врача в пропорции 1:400.

Если по условиям прописи требуется добавление твёрдых лекарственных веществ, то их растворяют в процеженном растворе уже готового настоя или отвара и после этого вновь процеживают. Сиропы, настойки и прочие жидкости прибавляют к готовому настою или отвару. Настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, их следует хранить в прохладном месте не более 3—4 дней.

**Напар** обычно готовят из наиболее нежных частей растения – цветков, травы, листьев и плодов. Технология приготовления напара следующая: измельчённое растительное сырьё помещают в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду (но не в металлическую) и заливают кипятком. Традиционно, в деревенских условиях, напар получают в остывающей за ночь печи. Допустимо готовить напар, поставив залитое кипятком сырьё томиться на ночь в остывающую духовку.

Если напар готовится для приёма внутрь (питья), то обычно из одной весовой части (в граммах) сырья получают 10 объёмных (в миллилитрах) частей напара. Для наружного применения концентрация напара должна быть в 2—3 раза больше. Напар достаточно быстро портится, поэтому желательно его готовить ежедневно, но допустимо 2—3 дня хранить в холодильнике. В этом случае перед употреблением напар необходимо разогреть, не доводя до кипения.

Чай и сборы готовят из смесей нескольких видов измельченного сырья. Некоторые сборы продаются в аптеке, но их можно изготовить и самостоятельно, измельчив входящие в состав сбора виды лекарственного сырья и смешав их в предусмотренной рецептурой пропорции. Срок хранения сухих сборов соответствует сроку хранения сухого растительного сырья.

### **Действующие вещества лекарственных растений**

В народной медицине лечебные свойства трав обнаруживались чаще всего случайно, а затем этот опыт передавался из поколения в поколение. В XV—XVI веках в Европе и России стали составляться «Травники» – сборники рецептов лекарственных растений для использования при различных заболеваниях. В XX веке большинство «находок» наследственного опыта траволечения было проверено с точки зрения современных научных знаний – биохимии, физиологии, фармакологии. В результате очень многие лекарственные травы «не подтвердили» приписываемого им лечебного действия, другие, напротив, продемонстрировали ранее неизвестные качества и возможности применения. В данном справочнике авторы ориентируются именно на научно подтвержденные свойства лекарственных растений.

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от содержания в них действующих веществ, т. е. химических веществ, способных оказывать воздействие лечебного характера на организм человека. Они могут находиться либо во всем растении, либо только в отдельных его частях. Количество действующих веществ зависит от фазы развития растения, а также от места произрастания и правильной технологии заготовки и сушки. Поэтому так важно при заготовке лекарственных растений знать, какие их части, в какой фазе развития растения и как именно должны быть собраны и высушены.

Действующие вещества относятся к разнообразным группам органических соединений – алкалоидам, гликозидам, сапонинам, эфирным маслам, органическим кислотам, витаминам, антибиотикам, фитонцидам и т. п.

Алкалоиды – органические вещества растительного происхождения, содержащие азот и способные соединяться с различными кислотами, образуя соли. Они дают щелочную реакцию, что и стало причиной такого названия («алкали» по-арабски – щелочь). В большинстве случаев алкалоиды обладают сильным и нередко ядовитым действием на организм, но многие из них имеют очень важное медицинское значение. Алкалоидами являются, например, морфин, атропин, хинин, кофеин, папаверин, стрихнин, пилокарпин, эфедрин, платифиллин, никотин и др. В алкалоидоносном растении чаще всего встречаются несколько алкалоидов. Наиболее богаты алкалоидами растительные семейства маковых, бобовых, лютиковых. Алкалоиды у различных растений находятся в разных частях растений и присутствуют в виде солей органических (реже – неорганических) кислот.

Гликозиды – органические вещества растительного происхождения, распадающиеся под действием ферментов (а также при кипячении) на какой-либо сахар (глюкозу, рамнозу и т. п.) и несахаристую часть – агликон. В чистом виде гликозиды – горькие кристаллические вещества, как правило, растворяющиеся в воде. Характер действия гликозидов на

организм определяется химическим строением агликона. Разнообразие строений различных агликонов позволяет применять гликозиды для лечения различных заболеваний. Особенно широко применяются так называемые сердечные гликозиды. Они очень ядовиты и могут применяться только под строгим медицинским контролем. Наиболее ценными гликозидосодержащими растениями являются наперстянка, горицвет, желтушник, толокнянка и др. Гликозиды, как и алкалоиды, обладают выраженным действием на организм.

Сапонины – гликозиды, образующие при взбалтывании в воде стойкую пену, напоминающую мыльную («сапо» по-латыни – мыло). Они также распадаются на сахар и агликон, называемый в данном случае сапогенином, химическое строение которого определяет лечебное действие сапониносодержащих растений. Богатые сапонинами первоцвет, истод, солодка применяются как отхаркивающие средства, хвощ и почечный чай — как мочегонные, диоскорея — как антисклеротическое, аралия маньчжурская, женьшень, заманиха и элеутерококк — как стимуляторы центральной нервной системы и адаптогены.

Следует иметь в виду, что пылевые частицы высушенных растений, содержащих сапонины, при попадании на слизистые оболочки дыхательных путей вызывают их раздражение, кашель и чихание.

Витамины – вещества с различным химическим строением, играющие важную роль в процессах обмена веществ и необходимые для образования ферментов. Недостаток витаминов в организме приводит к тяжелым заболеваниям (гиповитаминозам и авитаминозам).

В настоящее время известно более 20 различных витаминов; многие из них находятся в лекарственных растениях. Витамины используются медициной не только для профилактики и лечения гипо-и авитаминозов, но и при других самых разнообразных заболеваниях, а также при переутомлении и истощении. Витаминные сборы и отвары часто назначают как общеукрепляющее средство в восстановительном периоде после перенесенных заболеваний, оперативных вмешательств, травм.

Богаты витаминами шиповник, черная смородина, грецкий орех (незрелые плоды), различные цитрусовые, сосна, первоцвет, облепиха, чеснок, рябина, крапива и многие другие лекарственные растения.

Эфирные масла – очень сложные смеси различных летучих веществ, главным образом терпеноидов и их производных, обладающие специфическими запахами. Они хорошо растворяются в спирте, жирных маслах и других органических растворителях. Вследствие различного химического состава эфирные масла и на организм оказывают различное действие: противомикробное, спазмолитическое, улучшающее работу сердца, болеутоляющее, усиливающее выделение пищеварительных соков и пр. Как эфиромасличные наиболее известны такие растения, как мята, Melissa, шалфей, тмин, душица, тимьян, полынь, роза, анис, ромашка, лимон, мандарин, валериана и др.

Фитонциды – органические вещества различного химического состава, обладающие выраженным антимикробным действием. Они используются при некоторых инфекционных заболеваниях. При наружном применении фитонциды действуют как

дезинфицирующее средство. В медицине широко используются фитонциды чеснока, лука, эвкалипта и других растений.

Лактоны – вещества, образующиеся из органических кислот. Некоторые из них имеют лекарственное значение. Кумарин, например, повышает чувствительность организма к свету, влияет на состав крови, проявляет противоопухолевую активность.

Горечи – безазотистые горькие вещества. Они способствуют усилению деятельности желудочных желез и применяются для улучшения пищеварения. Много горечи содержат полынь, вахта, одуванчик и др.

Флавоны – органические соединения гетероциклического ряда. Их производные называются флавоноидами. Флавоны и флавоноиды имеют желтый цвет («флаум» по-латыни – желтый), плохо или совсем не растворяются в воде. Многие флавоноиды (рутин, кверцетин, гесперидин, цитрин и др.) обладают капилляроукрепляющими свойствами. Они используются при заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости стенок кровеносных сосудов (аллергии, инфекции, лучевой болезни и др.). Кроме того, флавоноиды используются при спазмах сосудов, спазмах кишечника, гладкомышечных органов, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при гепатитах и других болезнях. Флавоны и флавоноиды, как правило, не ядовиты. Они содержатся в спорыше, тёрне и других растениях.

Дубильные вещества или танины – производные многоатомных фенолов, не содержащих азота. Они обладают вяжущим вкусом, не ядовиты, при действии на раневую поверхность и слизистые оболочки оказывают противоболевое и противовоспалительное действие, сужают сосуды и уменьшают выделение влаги и слизи. Дубильные вещества широко применяют в медицине при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалениях слизистых оболочек полости рта и других органов, при кожных заболеваниях, ожогах и т. д. Они содержатся в дубе, шалфее, чернике, ромашке, кровохлёбке, зверобое и многих других растениях.

Органические кислоты содержатся в клеточном соке большинства растений в виде солей или в свободном состоянии. Некоторые из них обладают специфическим действием на организм (валериановая, изовалериановая, салициловая, бензойная и др.) и имеют важное лечебное значение. Наиболее распространенные в растительном сырье (яблочная, лимонная, виннокаменная и некоторые другие) органические кислоты при введении их в организм участвуют в процессах обмена веществ и приводят к накоплению щелочей, что бывает важно при некоторых болезнях. Заметные количества органических кислот содержат лимон, клюква, яблоня, смородина, шиповник, облепиха, щавель и многие другие растения.

Пектины – застудневающие межклеточные вещества. Они связывают образовавшиеся в кишечнике или попавшие туда ядовитые продукты, действуют противодиарейно и задерживают размножение некоторых болезнетворных микробов в кишечнике. Пектиновыми веществами богаты яблоки, свекла, клюква, шиповник, апельсин, лимон, черная смородина и др.

Слизи – безазотистые вещества различного химического происхождения и состава, преимущественно полисахариды. Они обладают смягчительными и обволакивающими свойствами. Наибольшее количество слизи содержит алтей, который является важным компонентом в грудных сборах.

Смолы – сложные по своему составу, липкие и нерастворимые в воде, обладающие различными запахами вещества. Одни из них оказывают слабительное действие, другие – ранозаживляющее, третьи – мочегонное. Смолы находятся во многих хвойных растениях, березе, зверобое, алоэ и др.

Жирные масла и жироподобные вещества сложные эфиры глицерина и высших жирных кислот. Общеизвестны такие жирные масла, как подсолнечное, оливковое, абрикосовое, миндальное и др. Жирные масла в чистом виде используются как лекарственные средства (касторовое, иногда подсолнечное) или же служат растворителями для других лекарственных веществ (например, камфоры) при изготовлении лекарств. К жироподобным веществам относятся растительные воски, стерты и другие вещества. Растительные стерины, именуемые фитостеринами, довольно широко распространены в растительном мире. Некоторые из них обладают выраженным лечебным действием на организм.

Минеральные соли содержатся в растениях, в них входят химические элементы (калий, фосфор, железо, йод и др.), играющие важную роль в обмене веществ, образовании ферментов и гормонов в организме, а также в кроветворении. Некоторые растения способны к избирательному накоплению минеральных веществ из окружающей среды – в этом случае их возможно использовать при дефиците данного вещества в организме. Так, например, яблоки содержат значительное количество железа в его наиболее легкоусвояемой форме, что может быть использовано для восполнения дефицита железа при железодефицитной анемии.

Ферменты и гормоны – органические вещества белковой природы, играющие большую роль в обмене веществ в организме животных и человека: выполняют роль катализаторов, участвуя в сложных биохимических реакциях. Так, к примеру, соя содержит гормоноподобное вещество, родственное эстрогенам – женским половым гормонам. Поэтому зачастую рекомендуют употребление соевых продуктов женщинам в климактерическом состоянии – для компенсации сниженного синтеза собственных эстрогенов.

## **Глава 2. Сборы и чаи при заболеваниях нервной системы**

Нервная система обеспечивает все виды взаимодействия человеческого организма с окружающей средой, а также напрямую осуществляет регуляцию деятельности внутренних органов. Длительное пребывание человека в состоянии перевозбуждения или утомления нервной системы обязательно обернется теми или иными проблемами со

здоровьем. Поэтому при рациональном и грамотном подходе к терапии заболеваний различных органов и систем в комплексное лечение обязательно включают препараты, которые восстанавливают баланс возбуждения и торможения в нервной системе. Сборы и чаи лекарственных растений с успехом выполняют эту роль.

### **Чай и сборы с успокаивающим (седативным) действием**

Все указанные в данной главе сборы (если другое не указано отдельно) употребляются в виде легких отваров (инфуз) в дозе 1 стакан в течение суток, разделенный на 3—4 приёма. Дозировка лекарственного сырья – 20,0 : 200,0.

#### **При бессоннице**

Бессонница – бич современного человека. В наше беспокойное время мы проводим дни в деловых встречах выполняя служебные обязанности, для бодрости употребляем стимулирующие напитки, а в результате, когда приходит время отдыха, не можем расслабиться и уснуть. Накапливается усталость и раздражительность, мы не можем ни полноценно отдохнуть, ни восстановить силы.

Чтобы избавиться от бессонницы, необходимо во второй половине дня свести к минимуму принятие стимулирующих напитков.

В равных долях:

Корень валерианы

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты перечной

Принимать за 30—40 минут до сна по ½ стакана в тёплом виде, можно с 1 чайной ложкой меда.

В равных долях:

Корень валерианы

Лист розмарина

Лист мяты перечной

Лист Melissa

Трава зверобоя [1 - ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.]

Шишки хмеля

Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Кора крушины 1 часть

Корень валерианы 8 частей

Лист вахты трёхлистной 8 частей

Лист мяты перечной 8 частей

Цветки ромашки аптечной 1 часть



Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Корень валерианы 3 части

Корень дягиля 3 части

Лист вахты трёхлистной 2 части

Лист мяты перечной 2 части

Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Корень валерианы 2 части

Лист мелиссы 1 часть

Трава вереска 1 часть

Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Корень валерианы 6 частей

Лист мяты перечной 4 части

Цветки лаванды 5 частей

Цветки ромашки аптечной 6 частей

Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

В равных долях:

Лист мелиссы

Лист розмарина

Цветки лаванды

Цветки первоцвета

Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Корень цикория 2 части

Корень валерианы 3 части

Кора крушины 3 части

Трава кресса водяного 4 части

Трава волчеца кудрявого 2 части

Трава вероники 4 части

Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Кора крушины 2 части

Корень валерианы 2 части

Лист мяты перечной 1 часть

Лист мелиссы 2 части

Цветки ромашки аптечной 2 части

Шишки хмеля 1 часть

Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Плоды тмина

Плоды фенхеля

Цветки ромашки аптечной  
Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.  
В равных долях:

Лист Melissa  
Плоды можжевельника  
Трава хвоща полевого  
Шишки хмеля

Принимать за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

В равных долях:  
Корень валерианы  
Лист мяты перечной  
Шишки хмеля  
Принимать за 30—40 минут до сна по 1/2 стакана.

### **При депрессии и неврастении**

Депрессия характеризуется постоянным негативным фоном настроения, отсутствием интереса к жизни, апатией, вялостью, сниженной умственной и физической работоспособностью.

Неврастения, напротив, выглядит как состояние «раздражительной слабости», когда вспышка эмоций, которую трудно контролировать человеку, находящемуся в состоянии постоянного раздражения, быстро истощается и сменяется слабостью, сонливостью, угнетенностью.

Как ни странно, оба этих состояния имеют в своей основе один и тот же болезненный процесс – нарушение регуляции баланса процессов возбуждения и торможения в мозгу. Поэтому и сборы лекарственных растений при этих состояниях одни и те же.

Все сборы, указанные в данном разделе, принимаются по 1/3– 1/2 стакана 3—4 раза в день на протяжении 4—8 недель, если не указана другая схема.

В равных долях:  
Корень девясила высокого  
Лист мяты перечной  
Лист Melissa  
Трава ясенника пахучего  
Трава донника лекарственного  
Шишки хмеля

В равных долях:  
Корень первоцвета  
Корень валерианы  
Лист мяты перечной

Лист розмарина  
Цветки лаванды

В равных долях:  
Лист Melissa  
Лист мяты перечной  
Плоды кишнеца толчёные

При депрессии  
Корень женьшеня 3 части  
Корень заманихи 3 части  
Лист барвинка малого 3 части  
Плоды шиповника 5 частей  
Трава горца птичьего 3 части  
Цветки боярышника 4 части  
Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0 : 200,0).  
Принимать по 1/2 — 1/3 стакана 3 раза в день 1—2 недели.

При неврастении  
Корень аралии 4 части  
Корень валерианы 4 части  
Корневище левзеи 3 части  
Плоды аниса 3 части  
Цветки боярышника 3 части  
Шишки хмеля 3 части  
Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0 : 200,0).  
Принимать по 1/2 — 1/3 стакана 3 раза в день 1—2 недели.

При гипостенической форме неврастении  
Гипостеническая форма неврастении – это такое течение заболевания, при котором ведущим симптомом является снижение артериального давления в комплексе со всеми остальными признаками неврастении.

Корень заманихи 2 части  
Корень родиолы розовой 2 части  
Лист крапивы 1 часть  
Плоды боярышника 2 части  
Плоды шиповника 2 части  
Трава зверобоя [2 - ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.] 1 часть  
Принимать в виде настоя по 1/2 стакана 2—3 раза в день в качестве тонизирующего средства.

Корневище аира обыкновенного 3 части  
Корневище с корнями девясила высокого 2 части  
Трава дымянки лекарственной 1 часть

Цветки боярышника кроваво-красного 4 части  
Принимать в виде настоя по 1/2 стакана утром и вечером.

Корень аралии маньчжурской 2 части  
Корень левзеи сафлоровидной 2 части  
Плоды шиповника 2 части  
Плоды рябины обыкновенной 1 часть  
Трава череды трехраздельная 1 часть  
Цветки календулы лекарственной 2 части  
Принимать в виде настоя по 1/2 стакана 2 раза в день как стимулирующее средство.

### **При неврозах**

При сердечных неврозах (кардиофобия, летучие боли в сердце, отсутствие изменений на ЭКГ) с сопутствующей бессонницей рекомендуется:

Корень валерианы 8 частей  
Лист мяты перечной 6 частей  
Плоды фенхеля 2 части  
Цветки ландыша майского 2 части  
Цветки ромашки 2 части  
Принимать в виде настоя (20,0 : 200,0) – стакан настоя выпить в течение дня в 3—5 приёмов.

При учащенном сердцебиении, бессоннице, раздражительности, быстрой утомляемости, покраснении лица рекомендуется:

Трава хвоща 4 части  
Трава горца птичьего 6 частей  
Цветки боярышника 10 частей  
Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0 : 200,0).  
Принимать по 1/2 — 1/3 стакана 3 раза в день 1—2 недели.

Корень валерианы 4 части  
Плоды тмина 10 частей  
Цветки ромашки 6 частей  
Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0 : 200,0).  
Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день 2—4 недели.

При неврозах со склонностью к повышению артериального давления:

Корень валерианы 1 часть  
Лист мяты перечной 1 часть  
Лист вахты трехлистной 1 часть  
Трава пустырника 1 часть  
Приготавливать в виде настоя: 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка,

настаивать 30 минут, процедить.

Принимать в течение дня в 3 приёма.

При бурных эмоциональных реакциях (со слезами, сердцебиением, последующей резкой слабостью) рекомендуется:

В равных долях:

Корень валерианы

Корень пустырника

Лист мяты перечной

Плоды шиповника

Цветки ромашки

Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0 : 200,0).

Принимать по 1/2 — 1/3 стакана 3 раза в день длительно, не менее 6 недель.

Лист ежевики 5 частей

Лист татарника колючего 2 части

Трава пустырника пятилопастного 4 части

Трава сушеницы лесной 3 части

Трава чабреца 2 части

Трава ясенника душистого 4 части

Приготавливать в виде настоя: 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

### **Успокаивающие чаи общего действия**

Эти чаи хорошо успокаивают, нормализуют сон, действуют расслабляюще на нервную систему. В отличие от рецептов, приведенных в предыдущих разделах этой главы, эти сборы можно принимать не курсами в несколько недель, а разово (по ситуации) или на протяжении 2—7 дней, а также с профилактической целью.

Корневища и корень валерианы 1 часть

Трава вереска 4 части

Трава пустырника 3 части

Трава сушеницы 3 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать в 1 л кипятка в духовке 12 часов, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Лист толокнянки 1 часть

Трава пустырника 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами воды, варить, пока не останется 1/2 жидкости, процедить.

Принимать по стакану 3—4 раза в день через 1 час после еды.

При повышенной нервной возбудимости и истерических припадках:

Лист ежевики 5 частей

Трава пустырника 4 части

Трава сушеницы 3 части

Трава чабреца 3 части

Трава ясенника душистого 4 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать 2—3 часа в 1 л кипятка.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Семена тмина 1 часть

Семена фенхеля 1 часть

Трава пустырника 1 часть

Корневища и корень валерианы 3 части

Лист вахты 4 части

Лист мяты перечной 3 части

Корень дягиля 3 части

Корневища и корень валерианы 3 части

Лист вахты 2 части

Лист мяты 2 части

Корневища и корень валерианы 1 часть

Лист вахты 2 части Лист мяты 2 части

Шишки хмеля 1 часть

Приготовление успокаивающих чаев: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Принимать в тёплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день, последний раз на ночь.

Успокаивающий чай для детей

Корень алтея 2 части

Корень солодки 2 части

Корневища пырея ползучего 2 части

Семена фенхеля 1 часть

Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать тёплым по 1 столовой ложке 2 раза в день.

**Чай и сборы с тонизирующим действием**

## **При астении**

Астения — болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощаемостью с крайней неустойчивостью настроения, ослаблением самообладания, нетерпеливостью, неусидчивостью, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению, непереносимостью громких звуков, яркого света, резких запахов. Астения, развивающаяся из-за нервного перенапряжения, волнений, трудных, чаще длительных переживаний и конфликтов, называется неврастенией (см. выше).

Корень женьшеня 5 частей

Корневище левзеи 4 части

Лист мяты перечной 4 части

Цветки арники горной 3 части

Цветки боярышника 4 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать не менее получаса.

Принимать по 1/2 — 1/3 стакана 3 раза в день 1—2 недели.

Корневище родиолы розовой 4 части

Рыльца сельдерея пахучего 5 частей

Плоды аниса 3 части

Трава душицы 4 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать не менее получаса.

Принимать по 1/2 — 1/3 стакана 3 раза в день 1—2 недели.

## **При мышечной слабости**

Корень аралии маньчжурской 2 части

Корень девясила 4 части

Корень солодки 4 части

Плоды лимонника китайского 4 части

Плоды рябины 6 частей

Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0 : 200,0).

Принимать по 1/2 — 1/3 стакана 3 раза в день 1—2 недели.

## **Тонизирующие чаи общего действия**

Корень родиолы розовой 1 часть

Лист бадана толстолистного 1 часть

Лист ежевики 1 часть

Лист земляники 1 часть

Лист малины 1 часть

Лист смородины чёрной 1 часть

Приготовление: 2 столовых ложки смеси (с горкой) на 1 л кипятка, настаивать 1 час.

Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день. Сбор годен к употреблению не более 2 суток!

При переутомлении в результате тяжелой физической и умственной работы, при простуде, при нарушении обмена веществ:

Корень левзеи 3 части

Лист бадана толстолистного 3 части

Лист малины 2 части

Лист лабазника 1 часть

Лист смородины чёрной 1 часть

Трава душицы 1 часть

Трава володушки 1 часть

Приготовление: 3 столовые ложки смеси сухих трав заварить 1 л кипятка, настаивать 1 час.

Принимать по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

Для умеренного общетонизирующего эффекта, укрепления иммунитета:

Корень родиолы розовой (золотой корень) 1 часть

Корень копеечника забытого (красный корень) 1 часть

Лист бадана толстолистного 2 части

Лист брусники 1 часть

Лист черники 1 часть

Лист кипрея узколистного 1 часть

Лист смородины чёрной 1 часть

Трава чабреца 0,5 части

Приготовление: 3 столовые ложки измельченной смеси залить 1 л воды, кипятить на медленном огне 5 минут, настаивать в теплом месте 30 минут.

Принимать по 2—3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

В равных долях:

Лист ежевики

Лист смородины чёрной

Лист земляники

Лист мяты полевой Лист мелиссы

Приготовление: 4 столовые ложки смеси на 1 л кипятка, настаивать в тепле 1 час.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Приготовленный сбор годен к употреблению не более 48 часов!

Корневище с корнями родиолы розовой (золотой корень) 2 части

Плоды мордовника 1 часть

Плоды шиповника 3 части

Трава крапивы двудомной 2 части

Трава зверобоя [3 - ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими



противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.] 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки сбора на 1/2 л кипятка.

Принимать равными порциями 3—4 раза в день до еды. Не рекомендуется при склонности к повышению артериального давления, и наоборот – показан при гипотонии.

Корневище с корнями родиолы розовой (золотой корень) 4 части

Корень заманихи высокой 2 части Плоды шиповника 2 части Плоды боярышника 3 части Трава крапивы двудомной 3 части Трава зверобоя [4 - ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.] 2 части

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка.

Принимать в течение суток 2—3 порциями до еды.

При гипотонии, гипотонических головных болях, признаках невращения, головокружениях и обмороках:

Корень одуванчика 4 части

Корень девясила высокого 1 часть

Лист берёзы 4 части

Лист земляники 2 части

Лист мяты 1 часть

Лист смородины чёрной 2 части

Плоды мордовника обыкновенного 4 части

Плоды шиповника 5 частей

Трава крапивы двудомной 2 части

Трава вероники лекарственной 4 части

Трава иссопа лекарственного 2 части

Трава татарника колючего 10 частей

Трава хвоща полевого 2 части

Приготовление: засыпать в термос 3 столовые ложки сбора, залить 500 мл кипятка, настаивать ночь. На следующий день выпить тёплым в 3 приёма за 20—40 минут до еды.

Корневище с корнями девясила 1 часть

Лист земляники 4 части

Лист малины 2 части

Лист мяты перечной 1 часть

Лист подорожника 2 части

Лист берёзы 6 частей

Плоды шиповника 4 части

Трава крапивы двудомной 4 части

Трава спорыша 4 части

Трава будры плющевидной 2 части

Трава тысячелистника 2 части

Цветки и лист татарника колючего 2 части

Приготовление: залить 2 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

### **Глава 3. Сборы и чаи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы**

Заболевания сердечно-сосудистой системы имеют различную природу: часть из них связана с нарушением регулятивной функции нервной системы, другие болезни возникают на почве атеросклероза (и другой сосудистой патологии) и нарушения доставки кислорода к сердечной мышце, третьи имеют более сложное происхождение.

#### **Кардионеврозы и другие функциональные нарушения сердечной деятельности**

При кардионеврозах с чувством сердцебиения:

Корневища и корень валерианы 2 части

Лист мелиссы 2 части

Трава тысячелистника 3 части

Трава зверобоя 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 1 раз в день, пить глотками. Курс – 3—4 недели.

Корневища и корень валерианы 4 части

Лист мяты перечной 3 части

Семена фенхеля 2 части

Цветки ландыша 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 1—2 раза в день на протяжении 4—6 недель.

При кардионеврозах с чувством сердцебиения, удушья, головокружениями и нервными расстройствами:

Трава пустырника 3 части

Трава сушеницы 3 части

Цветки боярышника 3 части

Цветочные корзинки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 8 часов в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

При кардионеврозах с чувством сердцебиения и бессонницей:

Лист мелиссы 3 части

Плоды боярышника 10 частей

Трава тысячелистника 10 частей

Лист мяты перечной 3 части  
Плоды фенхеля 2 части  
Цветки ромашки 1 часть  
Цветки ландыша майского 1 часть  
Готовить как простой настой (20,0 : 200,0) (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3 стакана в день, на протяжении 4—6 недель.

При кардионеврозах с чувством сердцебиения, бессонницей и аритмией:

Корень валерианы 1 часть  
Корень аниса обыкновенного – 2 части  
Лист мяты перечной 1 часть  
Лист Melissa 1 часть  
Плоды шиповника 2 части  
Трава тысячелистника 1 часть  
Трава хвоща полевого 2 части  
Трава горца птичьего 3 части  
Трава руты 1 часть  
Цветки боярышника 5 частей  
Готовить как простой настой (20,0 : 200,0) (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3 стакана в день, на протяжении 4—6 недель.

Плоды тмина 1 часть  
Плоды фенхеля 1 часть  
Трава пустырника 2 части  
Цветки лаванды 1 часть  
Готовить как простой настой (20,0 : 200,0) (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3 стакана в день, на протяжении 4—6 недель. Также оказывает успокаивающее и противосудорожное действие.

### **Хронические изменения сердечной мышцы, перикарда, клапанов сердца**

Лист розмарина 3 части  
Цветки бузины чёрной 2 части  
Цветки арники 2 части

Лист Melissa 4 части  
Трава пустырника 3 части  
Трава лапчатки гусиной 3 части

Лист мяты перечной 3 части  
Плоды фенхеля 2 части  
Цветки ландыша майского 1 часть

Лист Melissa 2 части  
Трава горицвета 1 часть

В равных долях:

Лист розмарина

Трава горицвета

Трава руты

Цветки лаванды

В равных долях:

Кора калины

Трава пустырника

Трава золотарника

Шишки хмеля 2 части

Корень валерианы 3 части

Лист Melissa 3 части

Трава тысячелистника 2 части

Все перечисленные сборы готовятся как простой настой (20,0 : 200,0) (см. гл. 1).

Принимать по 1/3 стакана в день, на протяжении 4—6 недель.

### **Заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с атеросклерозом**

Рекомендуемые лекарственные сборы не могут являться основным лечением заболеваний сердечно-сосудистой системы, связанных с атеросклеротическим поражением сосудов, но эффективны как профилактические средства, принимаемые между курсами.

Лист барвинка 4 части

Трава омелы белой 4 части

Трава тысячелистника 6 частей

Трава хвоща полевого 3 части

Цветки боярышника 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать: 1 стакан настоя выпить по одному глотку в течение дня. Рекомендуется приём курсами по 6—8 недель с перерывом 4—8 недель.

Лист мать-и-мачехи 2 части

Плоды земляники 1 часть

Семена укропа 3 части

Трава зверобоя 2 части

Трава пустырника 5 частей

Трава сушеницы болотной 5 частей

Трава хвоща полевого 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс – 8 недель.

Корень элеутерококка 3 части  
Корень лопуха 2 части  
Лист берёзы 2 части  
Плоды и лист кассии 2 части  
Плоды моркови 2 части  
Плоды шиповника 3 части  
Трава почечного чая (ортосифона) 2 части  
Трава сушеницы болотной 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды. Курс – 6 недель.

Кора крушины 2 части  
Кукурузные столбики с рыльцами 2 части  
Лист брусники 2 части  
Морская капуста 2 части  
Плоды боярышника 3 части

---

Плоды рябины черноплодной 3 части  
Трава пустырника 2 части  
Трава череды 2 части  
Цветки ромашки 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/4 стакана настоя 3 раза в день после еды. Курс – 8—12 недель.

Плоды конского каштана 2 части  
Корень вздуто плодника мохнатого [5 - Возможно использование другого вида вздутоплодника – вздутоплодника сибирского.] 5 частей  
Цветки бессмертника 2 части  
Плоды шиповника 5 частей  
Лист барвинка 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1) или отвар.  
Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день. Особенно рекомендуется при сопутствующих явлениях атеросклероза сосудов головного мозга.

Плоды шиповника 5 частей  
Рыльца кукурузы 4 части  
Семя льна 3 части  
Трава хвоща полевого 3 части  
Трава патринии средней 3 части  
Шишки хмеля 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

## **Отдельные заболевания сердечно-сосудистой системы**

### **Аритмии**

В равных долях:

Корень валерианы

Трава пустырника

Плоды тмина

Плоды укропа (фенхеля)

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Трава хвоща полевого 2 части

Трава горца птичьего 3 части

Цветки боярышника 5 частей

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

### **Атеросклероз**

Лист барвинка 4 части

Трава омелы белой 4 части

Трава тысячелистника 6 частей

Трава хвоща полевого 3 части

Цветки боярышника 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1). Стакан настоя принимать глотками в течение дня.

Принимать курсами по 1,5—2 месяца с перерывами 4—8 недель.

Лист мать-и-мачехи 2 части

Плоды земляники лесной 1 часть

Семена укропа (фенхеля) 3 части

Трава зверобоя 2 части

Трава пустырника 5 частей

Трава сушеницы болотной 5 частей

Трава хвоща полевого 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды курсами по 6—8 недель. Положительно влияет на дислиппротеинемию и проницаемость сосудистой стенки.

## **Блокада сердечная**

Корень вздутоплодника мохнатого 5 частей

Лист красавки 2 части

Плоды шиповника 5 частей

Трава горицвета весеннего 2 части

Трава хвоща полевого 4 части

Цветки боярышника 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

## **Гипертоническая болезнь**

**NB!** Фитотерапия гипертонической болезни может быть основной только в первой стадии заболевания, редко – во второй. При тяжелой гипертонической болезни, особенно кризовом ее течении, сборы лекарственных растений выполняют только вспомогательную роль в терапии.

Трава астрагала 6 частей

Трава донника 5 частей

Трава сушеницы болотной 4 части

Трава хвоща полевого 5 частей

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Корень солодки 1 часть

Лист берёзы 1 часть

Лист мать-и-мачехи 1 часть

Плоды боярышника 4 части

Трава донника 1 часть

Трава сушеницы болотной 5 частей

Трава укропа (фенхеля) 1 часть

Трава хвоща полевого 2 части

Цветки бессмертника 4 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день. Курс – 3—4 месяца.

Корень валерианы 3 части

Корень шлемника байкальского 3 части

Плоды боярышника 3 части

Плоды моркови 2 части

Плоды рябины черноплодной 3 части

Плоды укропа (фенхеля) 2 части

Трава хвоща полевого 2 части

Цветки василька синего 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/4 — 1/3 стакана 3 раза в день.

Корень синюхи 3 части  
Лист барвинка 5 частей  
Трава астрагала 5 частей  
Цветки боярышника 4 части  
Цветки календулы 3 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

Трава омелы белой 1 часть  
Трава пустырника 1 часть  
Трава сушеницы 1 часть  
Цветки боярышника 1 часть  
Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать 8 часов в 1 л кипятка, процедить.  
Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Луковицы чеснока 3 части  
Плоды боярышника 3 части  
Трава омелы белой 3 части  
Трава тысячелистника 4 части  
Трава хвоща 3 части  
Цветки арники 1 часть  
Цветки боярышника 3 части  
Приготовление: 1 столовую ложку смеси настоять в 1 стакане кипячёной воды, процедить.  
Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

### **ИБС (ишемическая болезнь сердца)**

Настой омелы белой  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.

Отвар цветков боярышника  
Готовить как отвар (см. гл. 1).  
Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день курсами по 3—4 недели, перерыв между курсами — 8—10 недель.

Корень валерианы 3 части  
Лист пустырника 3 части  
Плоды аниса 2 части  
Трава тысячелистника 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).



Принимать по 1/3—1/4 стакана 2—3 раза в день.

Корень вздуто плодника мохнатого 4 части

Лист красавки 2 части

Лист мяты 3 части

Плоды шиповника 4 части

Цветки боярышника 4 части

Шишки хмеля 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

### **Недостаточность кровообращения**

Корень одуванчика 6 частей

Лист берёзы 7 частей

Ягоды можжевельника 7 частей

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1 стакану 1—2 раза в день до еды. Рекомендуется для периодического приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

В равных долях:

Лист берёзы

Трава хвоща полевого

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день до еды. Рекомендуется для периодического приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

Корень стальника колючего 1 часть

Лист берёзы 2 части

Плоды шиповника 1 часть

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды. Рекомендуется для периодического приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

Лист толокнянки 3 части

Плоды петрушки 1 часть

Трава чистотела 1 часть

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1 стакану 1—2 раза в день до еды. Рекомендуется для периодического приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

Плоды укропа 1 часть  
Плоды тмина 1 часть  
Плоды петрушки 3 части  
Плоды можжевельника 3 части  
Трава горицвета весеннего 1 часть  
Цветки бузины чёрной 1 часть  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1 стакану в 3 приёма в день до еды. Рекомендуется для периодического приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

**ВВ!** Данный настой противопоказан при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей!

### **Постинфарктный кардиосклероз**

Лист барвинка 2 части  
Трава хвоща полевого 4 части  
Трава сушеницы болотной 3 части  
Трава астрагала 4 части  
Цветки бессмертника 4 части  
Цветки боярышника 3 части  
Готовить как простой настой или отвар (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Корень вздутоплодника мохнатого [6 - Возможно использование другого вида вздутоплодника – вздутоплодника сибирского.] 4 части

Лист мяты перечной 3 части  
Лист пустырника 3 части  
Плоды шиповника 4 части  
Трава горицвета весеннего 2 части  
Цветки боярышника 4 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день. Курс – не менее 4 недель.

Корень валерианы 3 части  
Лист Melissa 3 части  
Трава тысячелистника 10 частей  
Приготовление: две чайные ложки сбора залить стаканом воды, настоять в холодном месте 3 часа, сварить, остудить. Выпить в несколько приёмов за день.

Трава хвоща полевого 4 части  
Трава горца птичьего 6 частей  
Цветки боярышника 10 частей  
Приготовление: две полные чайные ложки смеси настоять полчаса в стакане кипятка.

Настой выпивать глотками за день. Рекомендуется при сердечной слабости.

Трава пустырника 3 части

Трава лапчатки гусиной 3 части

Лист Melissa 4 части

Приготовление: две чайные ложки смеси настоять полчаса в стакане кипятка.

Принимать по 1/2 стакана от 2 до 4 раз в день.

### **Ревматизм (миокардит, эндокардит)**

В остром периоде заболевания традиционно рекомендуются настои лекарственных растений, содержащих салицилаты и/или обладающие потогонным действием.

Кора ивы 5 частей

Кора крушины 1 часть

Лист берёзы 4 части

Настой готовят из расчета 1 столовая ложка сбора на стакан кипятка.

Принимать по 2 стакана в день в 4—6 приёмов.

Корень петрушки 2 части

Кора ивы 3 части

Лист крапивы 2 части

Цветки бузины чёрной 3 части

Настой готовят из расчета 1 столовая ложка сбора на стакан кипятка.

Принимать по 2 стакана в день в 4—6 приёмов. Курс – 4—6 недель.

Корень солодки 2 части

Лист подорожника 2 части

Плоды шиповника 3 части

Трава зверобоя 2 части

Трава хвоща 3 части

Трава череды 2 части

Цветки липы (липовый цвет) 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

При лечении стойких остаточных явлений можно применять сборы, указанные в разделах «Недостаточность кровообращения» и «Постинфарктный кардиосклероз».

## **Глава 4 Сборы и чаи при заболеваниях дыхательной системы**

Применение лекарственных растений при заболеваниях дыхательной системы имеет

свои сложности. Ведь лечение даже такого простого проявления болезни как кашель должно иметь разные «точки приложения эффекта», например, при остром воспалении верхних дыхательных путей (ларинготрахеите), при хроническом бронхите или при бронхиальной астме. Поэтому в данной главе мы почти не говорим о сколько-нибудь универсальных рецептах, а рассматриваем в основном конкретные заболевания.

### **Чай и сборы с отхаркивающим и противокашлевым действием**

При острых воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей прежде всего применяются растения, содержащие слизистые вещества. Настои и отвары таких растений оказывают успокаивающее действие на раздражённую воспалительным процессом слизистую оболочку органов дыхания. Такими растениями являются алтей, мать-и-мачеха, пырей.

Когда воспалительный процесс распространяется глубже и захватывает бронхи, в подострой стадии, при обильной мокроте, надо облегчить ее отделение и сделать эффективным откашливание. Для этого служат богатые сапонидами растения – фиалка лесная, плоды аниса, плоды фенхеля, девясил, эвкалипт. Такое же действие оказывают и богатые эфирными маслами растения, которые действуют не только как отхаркивающее средство, но и обладают противомикробным эффектом – почки сосны, плоды можжевельника. Хорошо применять на этой стадии и чеснок, так как его активно действующие противомикробные основания (фитонциды) в значительной степени выделяются через легкие.

При острой стадии воспалительного процесса с мучительным безрезультативным кашлем необходимы растения с бронхолитическим (расширяющим просвет бронхов) действием, а также растения, подавляющие кашлевой рефлекс. Выраженным бронхолитическим действием обладают тимьян и душица. Действием, тормозящим кашель, обладают мак полевой (не содержащий, в отличие от мака снотворного, морфин), эфедра, чистотел большой.

Кроме того, одними из давно подтвердивших свою эффективность методов лечения простудных заболеваний являются разнообразные потогонные чаи.

В равных долях:

Корневища пырея

Корень окопника

Листья, цветки, ветки коровяка

Цветки бузины чёрной

Цветки липы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 8 часов в 1 стакане кипятка.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Лепестки цветов мака полевого 3 части

Трава медуницы 3 части

Цветки алтея 3 части

Цветки бузины чёрной 2 части

Цветки гречихи посевной 2 части

Цветки коровяка 3 части

Цветки липы 2 части

Цветки мать-и-мачехи 2 части

Приготовление: 40 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать в духовке 12 часов, процедить.

Принимать по 1/4 стакана через 2 часа.

Корень солодки 3 части

Лист мать-и-мачехи 4 части

Листья подорожника 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2—3 часа.

Корень алтея 2 части

Корень солодки 2 части

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2—3 часа.

Корень алтея 2 части

Корень солодки 2 части

Лист шалфея 1 часть

Почки сосны 1 часть

Семена аниса 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2—3 часа.

Лист земляники лесной 2 части

Трава чабреца 1 часть

Трава ясенника душистого 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2—3 часа.

Корень алтея 2 части

Лист мать-и-мачехи 2 части

Трава душицы 1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Принимать тёплым по 1/2 стакана 3 раза в день.

В равных долях:

Корень алтея

Корень солодки

Лист мать-и-мачехи

Семена аниса

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

В равных долях:

Лист мать-и-мачехи

Цветки алтея

Цветки коровяка

Цветки мальвы садовой

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по 1/2 стакана через каждые 3—4 часа после еды.

В равных долях:

Корень солодки

Корень алтея

Корень девясила высокого

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать по 1/4 стакана тёплым через каждые 3 часа.

Корень алтея 4 части

Корень солодки 3 части

Лист шалфея 3 части

Почки сосны 4 части

Семена аниса 4 части

Цветки коровяка 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 3 часа в 1 стакане кипятка в закрытом сосуде, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

Корень алтея 8 частей

Корень солодки 3 части

Корень фиалки 1 часть

Лист мать-и-мачехи 4 части

Семена аниса 2 части

Цветки коровяка 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать по 1/4 стакана через 3—4 часа.

Корень алтея 4 части

Корень солодки 15 частей

Лист мать-и-мачехи 20 частей

Плоды фенхеля 1 часть  
Цветки коровяка 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Корень алтея 10 частей  
Корень солодки 25 частей  
Лепестки мака полевого 10 частей  
Лист мать-и-мачехи 5 частей  
Плоды аниса 5 частей  
Трава тимьяна 10 частей  
Цветки коровяка 5 частей  
Цветки просвирника 10 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:  
Лист подорожника  
Трава вероники  
Трава шандры  
Цветки первоцвета

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Корень истода большого 1 часть  
Трава вероники 6 частей  
Трава подорожника 2 части  
Трава фиалки трёхцветной 8 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Красный клевер 2 части  
Лист мать-и-мачехи 1 часть  
Лист подорожника 2 части  
Трава хвоща полевого 3 части  
Цветки первоцвета 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

### **Потогонные чаи при простудных заболеваниях**

В равных долях:

Цветки липы

Ягоды малины

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Ягоды малины

Лист мать-и-мачехи

Трава душицы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Цветки липы 3 части

Цветки коровяка 3 части

Цветки бузины чёрной 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Цветки липы

Лист мать-и-мачехи

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать тёплым, как чай.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Цветки бузины чёрной

Цветки липы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать горячим как чай в 2 приёма.

В равных долях:

Цветки липы

Цветки бузины чёрной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать горячим как чай в 2 приёма.

В равных долях:

Кора ивы

Семена аниса

Лист мать-и-мачехи



Цветки липы

Ягоды малины

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 5 минут, процедить.

Принимать по 1 стакану горячим на ночь.

## **Жаропонижающие чаи и сборы**

### **Настой корня лопуха**

Приготовление: 2 столовые ложки корня лопуха настаивать 2—3 часа в 0,5 л кипятка. Процедить. Для вкуса добавить немного жидкого меда.

Принимать по 2/3 стакана тёплого настоя 3—5 раз в день, лучше до еды.

### **Настой крапивы**

Приготовление: 1 столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной настаивать в 1 стакане кипятка, укутав, в течение 1 часа, процедить.

Принимать: больному ребенку по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды, взрослому – 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

### **Настой ежевики**

Приготовление: 1 столовую ложку измельченных сухих листьев или корней ежевики залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне или водяной бане в течение 15—20 минут.

Принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды, можно использовать как средство для полоскания горла.

### **Липовый чай**

Приготовление: 1 чайную ложку цветков липы на 1 стакан кипящей воды. Пить тёплым несколько раз в день по 1/2 —1 стакану.

### **Чай из коры ивы**

Приготовление: 1 чайную ложку измельчённой коры на 1 стакан кипящей воды. Пить тёплым несколько раз в день по 1/2—1 стакану.

В равных долях:

Трава чабреца  
Цветки липы  
Цветки ромашки

Приготовление: погрузить в стакан кипящей воды 1 чайную ложку смеси на 5 минут.  
Пить тёплым несколько раз в день.

В равных долях:  
Лист мяты перечной  
Цветки бузины чёрной  
Цветки липы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа.  
Принимать 2 раза в день по полстакана до еды.

Почки чёрной смородины 1 часть  
Ягоды чёрной смородины 2 части

Приготовление: 4 столовых ложки смеси залить 1 л кипящей воды, настаивать 2 часа, затем процедить.

Принимать в теплом виде по 100—150 г 3 раза в день как жаропонижающее средство.

Лист мать-и-мачехи 2 части  
Плоды малины 2 части  
Травы душицы 1 часть

Приготовление: 2 столовых ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой.

Принимать в горячем виде по 1 стакану 2—4 раза в день при гриппе и простудных заболеваниях как жаропонижающее средство.

В равных долях:  
Цветки липы  
Ягоды малины

Приготовление: 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и кипятить 5 минут.  
Принимать в горячем виде по 1 стакану несколько раз в день.

В равных долях:  
Лист мяты перечной  
Цветки бузины чёрной  
Цветки липы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, потом процедить. Пить 1/2 стакана как жаропонижающее средство.

Кора ивы 2 части  
Лист чёрной смородины 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настаивать 20 минут.  
Пить как чай в течение дня.

## **Хронические заболевания легких**

### **Чай, уменьшающий выделение пота**

Корневища и корень валерианы 1 часть

Листья шалфея 8 частей

Трава хвоща 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 1/2 стакана кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать холодным по 1/2 стакана глотками 1—2 раза в день.

### **Хронический бронхит**

В равных долях:

Лист мать-и-мачехи

Трава спорыша

Цветки брусники чёрной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить одним стаканом кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить и пить как чай 3 раза в день.

Лист мать-и-мачехи 2 части

Трава душицы 1 часть

Цветки ромашки 2 части

Приготовление: 2 столовые ложки измельчённой смеси залить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять 5—6 часов. Процедить и пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Лист мать-и-мачехи 2 части

Трава медуницы 4 части

Трава душицы 1 часть

Цветки ромашки 2 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, укутать, настаивать 1/2 часа. Процедить и пить тёплым, с мёдом или вареньем, по 150 мл. За сутки следует принимать не менее пяти порций. Пить перед едой.

### **Бронхиальная астма**

В равных долях:

Корень алтея

Трава тимьяна

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Трава чистотела

Трава лапчатки гусиной

Трава шандры

Цветки бузины чёрной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Лист подорожника

Лист мать-и-мачехи

Сосновые почки

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Льняное семя

Плоды аниса

Плоды фенхеля

Трава тимьяна

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2—3 часа.

Корень бедренца-камнеломки 3 части

Листья плюща 2 части

Листья руты пахучей 2 части

Трава вероники лекарственной 1 часть

Трава зверобоя 3 части

Трава золототысячника 1 часть

Трава лапчатки гусиной 4 части

Трава первоцвета 2 части

Трава полыни горькой 1 часть

Ягоды можжевельника 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по стакану с молоком 2—3 раза в день.

### **Туберкулёз лёгких**

В равных долях:

Корень солодки

Лист мать-и-мачехи

Трава пикульника

Трава горца птичьего

Трава медуницы

Трава хвоща полевого

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Трава тимьяна 3 части

Трава росянки 3 части

Трава хвоща полевого 2 части

Трава пикульника 20 частей

Трава горца птичьего 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Корень первоцвета

Трава пикульника

Трава хвоща полевого

Трава горца птичьего

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Листья ежевики

Трава полыни горькой

Трава пикульника

Трава медуницы

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

## **Глава 5 Сборы и чай при заболеваниях пищеварительной системы**

### **Заболевания желудка**

#### **Нарушения моторики желудка и гастриты**

В равных долях:

Трава волчеца

Трава золототысячника  
Трава полыни горькой  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.  
Рекомендуется при ахилии желудка.

Кожура апельсина 2 части  
Кора корицы 1 часть  
Корневище аира 1 часть  
Лист вахты трёхлистной 1 часть  
Трава золототысячника 2 части  
Трава полыни горькой 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.  
Рекомендуется при ахилии желудка.

Корень валерианы 1 часть  
Корневище аира 1 часть  
Лист вахты трёхлистной 2 части  
Лист мяты 3 части  
Плоды аниса 2 части  
Плоды тмина 2 части  
Плоды укропа (фенхеля) 2 части  
Трава горечавки 1 часть  
Трава золототысячника 2 части  
Трава тысячелистника 4 части  
Цветки ромашки аптечной 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется при ахилии желудка.  
Плоды аниса 2 части  
Корень дягиля лекарственного 2 части  
Кора крушины ломкой 2 части  
Плоды фенхеля 2 части  
Корневище аира 2 части  
Корень валерианы 2 части  
Лист мяты перечной 3 части  
Цветки ромашки аптечной 3 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.  
Рекомендуется при ахилии желудка.

В равных долях:  
Корень солодки  
Корневище аира

Липовый цвет  
Лист мяты перечной  
Льняное семя  
Плоды фенхеля  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.  
Рекомендуется при повышенной кислотности.

Трава чистотела 1 часть  
Трава тысячелистника 2 части  
Цветки ромашки 2 части  
Трава зверобоя 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.  
Рекомендуется при гастрите.

В равных долях:  
Корень алтея  
Корневище пырея  
Корень солодки  
Плоды фенхеля  
Цветки ромашки аптечной  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.  
Рекомендуется при гастрите.

Корень алтея 3 части  
Корень окопника лекарственного 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется при гастрите и изжоге.  
Корень одуванчика 1 часть  
Лист мяты перечной 1 часть  
Трава пастушьей сумки 2 части  
Трава золототысячника 2 части  
Цветки лаванды 1 часть  
Цветки ромашки аптечной 1 часть  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется при гастрите и изжоге.  
В равных долях:  
Лист вахты трёхлистной  
Лист мяты перечной  
Плоды фенхеля

Трава золототысячника  
Трава тысячелистника  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3– 1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется при гастрите с изжогой (при гиперацидных состояниях).  
Корень дягиля лекарственного 3 части  
Корень цикория 1 часть  
Лист шалфея 3 части  
Плоды можжевельника 1 часть  
Трава полыни горькой 3 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3– 1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется при гастритах с пониженной кислотностью.  
Лист Melissa 3 части  
Лист мяты 3 части  
Цветки ромашки 4 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется при гастритах.  
В равных долях:  
Корень валерианы  
Кожура апельсина  
Лист вахты трёхлистной  
Лист мяты перечной  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3– 1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется при гастритах.  
Корень валерианы 1 часть  
Лист мяты перечной 2 части  
Плоды фенхеля (укропа) 1 часть  
Цветки ромашки аптечной 6 частей  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день.

Рекомендуется при чувстве тяжести и переполнения в желудке.  
Корневища и корень горечавки 2 части  
Трава золототысячника 2 части  
Трава зверобоя 2 части  
Трава тысячелистника 2 части  
Трава цикория 3 части  
Трава дымянки 4 части  
Приготовление: 1 столовую ложку сухой смеси трав настаивать 12 часов в 1 л воды,



кипятить 5 минут, настаивать еще 1/2 часа и процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день при гастритах с пониженной кислотностью.

В равных долях:

Корневища и корень горечавки

Трава тысячелистника

Трава золототысячника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 1 час в 3 стаканах воды, затем кипятить 10 минут, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью и при отсутствии аппетита.

Лист Melissa 4 части

Лист лесной земляники или клубники 10 частей

Трава чабреца 1 часть

Трава ясенника душистого 5 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 2 часа в 1/2 стакана кипятка, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при гастритах и явлениях раздражения желудочной стенки (синдром раздраженного желудка).

Лист Melissa 3 части

Лист мяты перечной 6 частей

Семена фенхеля (укропа) 2 части

Цветки ромашки 2 части

Цветки липы 3 части

Цветки бузины чёрной 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды при явлениях гастрита на фоне нарушений деятельности печени.

Лист мяты перечной 3 части

Лист вахты 4 части

Семена укропа 3 части

Трава зверобоя 6 частей

Цветки тысячелистника 3 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настаивать в горячей духовке 2 часа в 2 стаканах кипятка, процедить.

Принимать по 1/4 стакана глотками 4—6 раз в день при гастритах с повышенной кислотностью, не сопровождающихся запорами.

Корневища и корень аира 2 части

Лист подорожника 8 частей

Лист мяты перечной 2 части

Семена тмина 1 часть

Трава зверобоя 8 частей  
Трава сушницы 8 частей  
Трава золототысячника 4 части  
Трава спорыша 4 части  
Цветки тысячелистника 3 части

Приготовление: 40 г смеси настаивать 12 часов в 1 л кипятка, процедить.  
Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды при гастритах с повышенной кислотностью, сопровождающихся запорами.

Кора крушины 2 части  
Лист мяты перечной 2 части  
Трава вереска 4 части  
Трава зверобоя 4 части  
Трава золототысячника 3 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настаивать 8 часов в 1/2 л кипятка в духовке, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

В равных долях:

Трава зверобоя  
Трава золототысячника

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настоять в 1/2 л кипятка.

Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день при гастритах с повышенной кислотностью, сопровождающихся расстройством кишечника (поносом).

В равных долях:

Кожура плодов апельсина  
Корневища аира  
Корневища и корень валерианы  
Корневища и корень горечавки  
Трава вахты  
Трава зверобоя  
Трава пижмы  
Трава сушеницы

Приготовление: 40 г смеси настаивать на свету 21 день в 1/2 л водки, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки натощак утром и вечером при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, сопровождающихся изжогой и запорами.

Корневища лапчатки 4 части  
Лист шалфея 6 частей  
Плоды черники 4 части  
Семена тмина 3 части  
Цветки бессмертника песчаного (цмина) 3 части

Готовить как простой настой – 1 столовая ложка на стакан кипятка, выпить в течение дня в 3—4 приёма. Рекомендуется при гастритах с расстройствами пищеварения.

Кора крушины 2 части  
Корень солодки 3 части  
Семена аниса 2 части  
Семена горчицы 2 части  
Трава тысячелистника 1 часть

Готовить как простой настой – 1 столовая ложка на стакан кипятка, выпить в течение дня в 3—4 приёма. Рекомендуется при гастритах с расстройствами пищеварения.

Кора крушины 2 части  
Корень солодки 3 части  
Семена аниса 2 части  
Семена горчицы 2 части  
Трава тысячелистника 1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана утром и вечером при гастритах с явлениями нарушения моторики желудка и кишечника (отрыжка, «бурчание в животе», расстройства кишечника).

Лист вахты трехлистной 1 часть  
Плоды можжевельника 1 часть  
Трава золототысячника 3 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана утром и вечером перед едой при гастритах и при застое пищи в желудке и кишечнике (гастриты на фоне склонности к запорам, ослабление моторной функции желудка).

Кора крушины 3 части  
Корневища и корень валерианы 1 часть  
Корень аира 1 часть  
Лист крапивы 3 части  
Лист мяты перечной 2 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана утром и вечером перед едой при слабой моторной функции желудка и кишечника.

В равных долях:

Лист вахты  
Лист мяты перечной  
Семена фенхеля  
Трава золототысячника  
Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка,

процедить.

Принимать по стакану 3 раза в день перед едой для стимуляции деятельности пищеварительных желез при гастрите с пониженной кислотностью.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Лист шалфея

Трава полыни горькой

Трава тысячелистника

Цветки ромашки аптечной

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать горячим 2 раза в день по 1/2 стакана за 20—30 минут до еды при гастритах с явлениями энтерита.

Кора крушины 4 части

Корень валерианы 2 части

Семена тмина 2 части

Семена фенхеля (укропа) 2 части

Трава спорыша 3 части

Трава сушеницы болотной 3 части

Цветки ромашки 2 части

Цветки тысячелистника 4 части

Шишки хмеля 1 часть

Приготовление: 4 столовые ложки этой смеси (каждая ложка с «верхом») залить 1 л кипятка и поставить настаиваться в духовку на ночь. Утром натощак выпить 1 стакан настоя, остальное – в 4 приёма в течение дня, каждый раз через час после еды при повышенной кислотности желудка с запорами. В зависимости от степени запоров дозу коры крушины уменьшают или увеличивают.

### **Боли в желудке**

Внимание! Боли могут быть свидетельством серьёзных и опасных заболеваний желудка, кишечника и двенадцатиперстной кишки. Прежде чем пытаться лечить их лекарственными растениями, проконсультируйтесь у врача!

В равных долях:

Корневища и корень валерианы

Лист мяты перечной

Цветки бузины чёрной

Цветки липы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 3—4 часа в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день при болях в желудке, сопровождающихся спазмами.

Трава тысячелистника 1 часть  
Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настоять в 1 стакане кипятка, процедить.  
Принимать по стакану 3—4 раза в день при сильных болях в желудке и спазмах.

Лист крапивы 1 часть  
Трава зверобоя 1 часть  
Цветки таволги вязолистной 1 часть

Приготовление: 3 столовые ложки смеси настаивать 4—6 часов в 2 стаканах кипятка.  
Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день при сильных болях в желудке и спазмах.

Трава мелиссы 1 часть  
Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настаивать 8 часов в духовке в 3 стаканах кипятка.

Принимать тёплым по 1 стакану 3 раза в день при сильных болях в желудке и спазмах.

Трава зверобоя 1 часть  
Трава сушицы 1 часть  
Трава золототысячника 1 часть

Приготовление: 3 столовые ложки смеси настоять в 1 л кипятка. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день при болях в желудке со вздутием и изжогой.

Плоды аниса 1 часть  
Плоды фенхеля 1 часть  
Плоды тмина 1 часть  
Лист мяты перечной 2 части

Приготовление: 3 столовые ложки смеси настоять в 1 л кипятка.

Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день при спазмах желудка и метеоризме.

### **Гастриты на фоне нарушения функции печени**

Липовый цвет 2 части  
Лист мяты перечной 4 части  
Плоды укропа (фенхеля) 1 часть  
Трава золототысячника 1 часть  
Цветки ромашки аптечной 1 часть  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3– 1/4 стакана 3 раза в день. Рекомендуется при гастритах на фоне нарушений деятельности печени.

Корень солодки 1 часть  
Лист мелиссы 7 частей  
Плоды укропа (фенхеля) 1 часть

Готовить как простой настой: столовую ложку сбора на стакан кипятка. Пить по 2—3 стакана настоя в день.

Трава мелиссы 1 часть  
Трава мяты перечной 2 части  
Трава шандры 1 часть  
Трава золототысячника 2 части  
Трава полыни горькой 2 части

Готовить как отвар: две столовые ложки на стакан воды. Утром и вечером пить по стакану отвара.

Рекомендуется при сниженном желчеотделении.

Трава тысячелистника 2 части  
Трава вахты трёхлистной 1 часть  
Трава полыни горькой 2 части  
Цветки арники 1 часть

Готовить отвар: две столовые ложки на стакан воды. Утром и вечером пить по стакану отвара. Рекомендуется при сниженном желчеотделении.

Липовый цвет 3 части  
Лист мелиссы 3 части  
Лист мяты перечной 6 частей  
Плоды укропа (фенхеля) 3 части  
Цветки бузины чёрной 4 части  
Цветки ромашки 3 части

Приготовление: столовую ложку сбора на стакан кипятка. По 1—2 стакана настоя в день.

Лист подорожника 4 части  
Плоды укропа (фенхеля) 3 части  
Плоды шиповника (толченые) 3 части  
Трава зверобоя 4 части  
Трава календулы 1 часть  
Трава репешка 1 часть  
Трава сушеницы болотной 1 часть  
Трава тысячелистника [7 - Лучше всего – верхушки цветущих растений.] 7 частей  
Трава хвоща полевого 1 часть Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить 500 мл кипятка (не кипятить!).

Принимать 2 раза в день за 15—20 минут до еды. Рекомендуется при затянувшемся остром гастрите, хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Если у больных гастритом появляется склонность к поносу, указанный сбор необходимо дополнить травой зверобоя продырявленного и/или корой дуба (по 1 части). Если, напротив, проявляется склонность к запору, добавить кору крушины и/или ревень (по 1 части).

## Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Внимание! Боли могут быть свидетельством серьезных и опасных заболеваний желудка, кишечника и двенадцатиперстной кишки. Прежде чем пытаться лечить их лекарственными растениями, проконсультируйтесь у врача!

Плоды шиповника 3 части

Роза крымская и белая, лепестки 1 часть

Семена фенхеля (укропа) 3 части

Трава зверобоя 4 части

Трава календулы 1 часть

Трава подорожника 4 части

Трава полыни 2 части

Трава репешка 2 части

Трава сушеницы болотной 1 часть

Трава тысячелистника 7 частей

Трава хвоща полевого 1 часть

Цветки ромашки 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить.

Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо-горький.

Если у больного склонность к поносу, к этому сбору добавить Юг коры дуба. Если склонность к запору – кору крушины, александрийский лист или ревеня. Рекомендуется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Возможно:

- При сильном отвращении ко вкусу сбора, а также при нарушении желчеотделения в сбор можно добавлять семена кориандра в толченном виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство (1 часть).
- При обострении эрозивного гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки можно к данному сбору добавить семена льна (1 часть), обладающих обволакивающим, противовоспалительным и легким слабительным средством. С этой же целью можно использовать клубни ятрышника пятнистого (в том же количестве).
- Если боли в области желудка носят острый характер, то к сбору надо добавить лист мяты перечной (1 часть), который обладает местно-обезболивающим, спазмолитическим и антисептическим свойствами, имеет приятный вкус и аромат.

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Корень алтея 1 часть

Корень пырея 1 часть

Корень солодки 1 часть

Цветки ромашки 1 часть

Приготовление: всё хорошо измельчить и смешать, залить 1 столовую ложку смеси стаканом воды. Кипятить в течение 10 минут, укутать и настоять 3 часа, после чего процедить и пить отвар по 1 стакану на ночь при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Лист мяты перечной 1 часть

Лист шалфея 1 часть

Трава тысячелистника 1 часть

Трава полыни горькой 1 часть

Цветки ромашки 1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 30 минут, процедить и пить горячим по 1/2 стакана 2 раза в день, за 30 минут до еды.

В равных долях:

Корень валерианы

Кожура апельсина

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты перечной

Приготовление: 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 30 минут, процедить и пить по 1 стакану настоя 3 раза в день после еды.

### **Противорвотный чай [8 - От укачивания применяются успокаивающие чаи (стр. 15).]**

Внимание! Наличие упорной рвоты может указывать на тяжелые нарушения в работе пищеварительного тракта или других внутренних органов. Сохранение этого симптома у взрослого на протяжении суток является опасным для жизни состоянием и требует экстренной врачебной консультации. Присоединение признаков помутнения сознания или нарушения сердечной деятельности требует экстренной госпитализации! Сочетание рвоты с поносом у ребенка, не прекращающееся в течение часа, требует скорой медицинской помощи. Обезвоживание смертельно опасно для детей до 1 года!

Лист Melissa 3 части

Лист мяты перечной 3 части

Цветки ромашки аптечной 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день. Детям — по 1 чайной ложке 4—6 раз в день.

### **Заболевания кишечника**

#### **Метеоризм**

Корень валерианы 1 часть

Лист мяты перечной 1 часть



Семена тмина 1 часть

Семена фенхеля 1 часть

Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут.

Принимать по 1/2 стакана утром и вечером тёплым при кишечных спазмах и метеоризме.

В равных долях:

Плоды аниса

Плоды кишнеца

Плоды тмина

Плоды фенхеля

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настоять в 3 стаканах кипятка, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при диспепсии и метеоризме.

Корень валерианы 2 части

Корневище аира 2 части

Лист мяты перечной 3 части

Семена фенхеля (укропа) 2 части

Цветки ромашки аптечной 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при метеоризме.

Кора крушины 3 части

Лист мяты перечной 2 части

Плоды аниса 1 часть

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Цветки ромашки аптечной 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при метеоризме.

Корневище лапчатки прямостоячей 1 часть

Трава полыни горькой 1 часть

Трава тысячелистника 2 части

Трава хвоща полевого 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при метеоризме.

Корень дягиля 3 части

Корень цикория 2 части

Лист мяты перечной 3 части

Лист шалфея 2 части

Плоды можжевельника 2 части

Трава очанки 6 частей

Трава полыни горькой 2 части  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при метеоризме.

### **Чай с вяжущим действием при расстройствах кишечника и поносе (диарее)**

Внимание! Обильная диарея является опасным для жизни состоянием, требующим врачебной оценки ситуации. Диарея на фоне отравлений и инфекционных заболеваний требует активной терапии в условиях лечебного учреждения!

Все чаи в этом разделе готовятся как простой настой (если не указано иначе), выпиваются – 1 стакан в течение суток в 3—4 приёма.

В равных долях:  
Корневище лапчатки прямостоячей  
Корневище горца змеиногорского  
Кора дуба 2 части  
Лист ореха грецкого 3 части

В равных долях:  
Корневище лапчатки прямостоячей  
Лист крапивы двудомной  
Лист мяты перечной  
Лист ореха грецкого  
Лист черники  
Цветки ромашки аптечной

Корневище лапчатки прямостоячей 4 части  
Лист черники 3 части  
Плоды черники 3 части  
Цветки ромашки аптечной 10 частей

Корневище горца змеиногорского 2 части  
Корневище лапчатки прямостоячей 2 части  
Лист мяты перечной 1 часть  
Трава лапчатки гусиной 1 часть  
Трава пастушьей сумки 3 части  
Цветки ромашки аптечной 1 часть

Корень окопника лекарственного 3 части  
Льняное семя истолчённое 4 части  
Трава лапчатки гусиной 3 части

Кора крушины 1 часть  
Корень солодки 1 часть  
Плоды черники 1 часть

Плоды шиповника 2 части

Корневище горца змеиноного 2 части

Лист мяты перечной 2 части

Цветки ромашки аптечной 3 части

Плоды черники 2 части

Корневище лапчатки прямостоячей 1 часть

Корневище кровохлебки 1 часть

Трава пастушьей сумки 2 части

Лист подорожника 2 части

Трава горца птичьего 1 часть

Трава лапчатки гусиной 1 часть

В равных долях:

Корневище лапчатки прямостоячей

Лист мяты перечной

Цветки ромашки аптечной

Плоды черёмухи 3 части

Плоды черники 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1/2 стакана кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Кора дуба Корневища аира

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1/2 стакана кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Лист ежевики

Цветки ноготков

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настоять в 3 стаканах кипятка, процедить.

Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

В равных долях:

Корневища и корень лапчатки прямой Кора дуба

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1/2 стакана кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Лист подорожника

Трава спорыша

Трава лапчатки гусиной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1/2 стакана кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Корневища лапчатки прямостоячей

Корневища змеевика

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Корневища змеевика 1 часть

Шишки ольхи 2 части

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Корневища змеевика

Корневища и корень кровохлебки

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Корневища лапчатки прямостоячей 1 часть

Корневища змеевика 4 части

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

В равных долях:

Корень щавеля конского

Корневища змеевика

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Корневища лапчатки прямостоячей 1 часть

Лист шалфея 3 части

Семена тмина 1 часть

Цветки корзинки цмина песчаного 1 часть

Ягоды черники 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 1/2 часа, охладить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

## Слабительные чаи

Запоры могут иметь различное происхождение. С точки зрения использования фитотерапевтических сборов и чаев имеет значение простейшее их разделение – запоры, вызванные атонией кишечника, и все остальные.

В равных долях:

Трава душицы

Цветки ромашки аптечной

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать по 1 стакану утром и вечером остуженным.

Корневища и корень валерианы 2 части

Лист мяты перечной 2 части

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить, остудить.

Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Корневища и корень валерианы 4 части

Семена тмина 1 часть

Цветки ромашки аптечной 6 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить, остудить.

Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Корень алтея 2 части

Корень окопника 1 часть

Семена льна 1 часть

Приготовление: 20 г смеси отварить в 1 л воды, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Кора крушины ломкой 2 части

Корень солодки 1 часть

Лист кассии (александрийский лист) 3 части

Плоды жостера 2 части

Плоды аниса 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Кора крушины ломкой 3 части

Лист крапивы 2 части

Трава тысячелистника 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать

несколько часов, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Кора крушины 3 части

Лист крапивы 1 часть

Трава донника лекарственного 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать на ночь по 1/2 стакана.

Кора крушины 8 частей

Корень солодки 1 часть

Семена тмина 1 часть

Семена кориандра 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать на ночь по 1/2 стакана.

Кора крушины 5 частей

Лист вахты 2 части

Семена тмина 1 часть

Трава донника лекарственного 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать на ночь по 1/2 стакана.

Кора крушины 8 частей

Корень солодки 1 часть

Семена кориандра 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать по стакану на ночь.

Кора крушины ломкой 3 части

Лист крапивы 1 часть

Трава донника лекарственного 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать по 1/2 стакана на ночь.

Кора крушины ломкой 5 частей

Лист вахты 2 части

Семена тмина 1 часть

Трава тысячелистника 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана на ночь.

Лист кассии (александрийский лист) 4 части

Семена аниса 1 часть

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Сегнетовая соль 1 часть

Цветки бузины чёрной 3 части

Приготовление: александрийский лист смочить водой, посыпать сегнетовой солью и высушить. Затем добавить семена аниса, фенхеля, цветки бузины. 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 10—20 минут, процедить.

Принимать по 1/2 стакана по мере надобности.

Кожура апельсина 1 часть

Кора крушины 8 частей

Плоды тмина 1 часть

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

В равных долях:

Цветки бузины чёрной

Плоды жостера

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

Кора крушины 3 части

Цветки бузины чёрной 2 части

Семена фенхеля (укропа) 2 части

Плоды аниса 1 часть

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

Кора крушины 6 частей

Плоды аниса 1 часть

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Корень солодки 2 части

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

Кора крушины 3 части

Плоды тмина 1 часть

Цветки мака-самосейки 1 часть

Цветки крапивы глухой 1 часть

Цветки ромашки аптечной 1 часть

Цветки терновника 3 части

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

Рекомендуется для поддержания регулярного стула при гастрите.

При атонических запорах:

Кора крушины 1 часть

Корень солодки 1 часть

Корень алтея 2 части

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Семя льняное (толчёное) 2 части

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

Корень девясила высокого 2 части

Корень солодки 2 части

Корень дягиля 2 части

Корень мыльнянки 2 части

Корень валерианы 2 части

Кора крушины 5 частей

Цветки лаванды 2 части

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

Кора крушины 2 части

Плоды жостера 2 части

Плоды фенхеля 1 часть

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

Кукурузные рыльца 1 часть

Кора крушины 6 частей

Плоды тмина 1 часть

Трава фиалки трёхцветной 1 часть

Трава тысячелистника 1 часть

Цветки терновника 1 часть

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

Корень одуванчика 1 часть

Корень стальника 1 часть

Корень любистока 1 часть

Кора крушины 5 частей

Цистозира бородатая 2 части

Приготовление: как простой настой.

Приём — 1/2 стакана 2 раза в день.

На фоне других заболеваний



В равных долях:

Кора крушины

Корень горечавки желтой

Корень одуванчика

Лист мяты перечной

Лист вахты трёхлистной

Трава чистотела

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка. Приём по 1/2 – 1/3 стакана 2 раза в день для восстановления регулярного стула на фоне хронических гепатитов.

Корень солодки 1 часть

Лист мяты перечной 2 части

Трава зверобоя 2 части

Трава чистотела 2 части

Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка. Приём по 1/2– 1/3 стакана 2 раза в день для восстановления регулярного стула на фоне хронических гепатитов.

В равных долях:

Кора крушины

Корень горечавки жёлтой

Корень одуванчика

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты перечной

Трава чистотела

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка. Приём по 1/2– 1/3 стакана 2 раза в день для восстановления регулярного стула на фоне хронических гепатитов.

Корень солодки 1 часть

Лист мяты перечной 2 части

Трава зверобоя 2 части

Трава чистотела 2 части

Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка.

Приём по 1/2 —1/3 стакана 2 раза в день для восстановления регулярного стула на фоне хронических гепатитов и хронических колитов.

### **Противогеморройные чаи и сборы**

При лечении геморроя сборы лекарственных трав не только выпиваются, но и применяются для лекарственных клизм, ванночек и примочек. Используются как простые отвары и настои, так и сложные комбинации лекарственных растений.

### **Отвар корней стальника полевого**

Приготовление: 1 столовую ложку корней стальника полевого залить стаканом кипятка, парить на водяной бане 30 минут, после остывания процедить.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день (3 раза – до еды и последний приём на ночь).  
Курс лечения – 3 недели.

### **Отвар корня ежевики**

Приготовление: заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку корня ежевики, кипятить на малом огне 15—20 минут, настоять 30 минут и процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день на протяжении 3—4 недель.

### **Отвар цветков рябины**

Приготовление: 2 чайные ложки цветков рябины заварить стаканом кипятка, настоять 4—6 часов, тепло укутав, или в термосе. Процедить.

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день (3 раза – до еды и последний приём на ночь) на протяжении 3—4 недель.

### **Чай из цветов коровяка**

Приготовление: 1 столовую ложку цветов коровяка заварить стаканом кипятка и выпить в течение суток.

### **Отвар свежих листьев коровяка на молоке**

Приготовление: Сварить в стакане молока 3 столовые ложки свежих листьев коровяка. Делать припарку на анальную область. Отвар обладает обезболивающим действием.

### **Отвар травы бодяка полевого**

Приготовление: 3 столовые ложки травы бодяка обварить кипятком, завернуть в марлю. Подушечки применять для припарок при геморрое. Отвар обладает обезболивающим и противовоспалительным действием.

### **Мазь из зёрен овса**

Приготовление: зёрна овса поджарить, перемолоть с помощью кофемолки. Смешать с несолённым сливочным маслом из расчета 1 объёмная часть муки на 2 объёмных доли сливочного масла. Растереть неметаллической ложкой до получения однородной массы.

Втирать или прикладывать на салфетке к области заднепроходного отверстия.

В равных долях:

Кора крушины

Лист крапивы

Приготовление: 1 столовую ложку сбора залить 1 л кипятка, нагреть (10—15 минут на паровой бане или, в крайнем случае, на слабом огне без кипения). Полученный отвар настаивать около 30 минут, процедить, отжать и долить кипячёной водой до объёма в 1 л.

Принимать в течение суток в 3—4 приёма.

В равных долях:

Кора крушины

Лист кассии (александрийский лист)

Трава тысячелистника

Семена кориандра

Корень солодки

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на 1 л кипятка. Затем сбор продолжать нагревать (10—15 минут на паровой бане или, в крайнем случае, на слабом огне без кипения). Полученный отвар настаивать около 1 часа, процедить, отжать и долить кипячёной водой до 1 л. Отвар принимать 3—4 раза в день по 100

В равных долях:

Кора крушины

Семя льна обыкновенного

Трава горца почечуйного

Трава сушеницы болотной

Трава хвоща полевого

Цветки ромашки аптечной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять полчаса, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды до прекращения кровотечений.

Рекомендуется при геморроидальных кровотечениях.

В равных долях:

Корень кровохлебки

Лист девясила высокого

Плоды аниса

Почки тополя

Трава золототысячника

Цветки пижмы обыкновенной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипящей воды, настоять полчаса, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

В равных долях:

Трава тысячелистника

Трава пастушьей сумки

Трава хвоща полевого

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 10 минут, настоять 2 часа, процедить, долить кипячёной водой до объёма в 1 стакан.

Приготовленный объем выпить в течение суток в 2—3 приёма.

Кора дуба 5 частей

Лист шалфея 2 части

Плоды каштана конского 3 части

Цветки ромашки 3 части

Приготовление: Три столовые ложки сбора залить 1 л кипятка и настаивать 6 часов. Для сидячих ванночек и припарок на анальную область при геморрое.

В равных долях:

Корень валерианы

Корень одуванчика

Корневище пырея

Цветки ромашки

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипящей воды, настаивать 2 часа, затем довести до кипения на слабом огне и продержать 10 минут. Процедить.

Применять для лечебных клизм [9 - Лечебные клизмы (микроклизмы) в отличие от очистительных ставятся объемом до 100 мл, чтобы их содержимое без труда удерживалось в прямой кишке.] на ночь в течение недели.

В равных долях:

Корень мыльнянки лекарственной

Корень одуванчика

Цветки ромашки

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипячёной воды комнатной температуры, настаивать 6 часов. Довести до кипения, остудить, процедить. Для очистительных клизм используют 1 стакан настоя с необходимым (до 1—1,5 л) количеством воды. Если стула нет в течение 5 минут, то процедуру повторяют, но не более 3 раз.

В равных долях:

Семя льна

Трава тысячелистника

Цветки ромашки

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, продержать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. По 30—50 мл в составе слабительной клизмы.

В равных долях:

Корень валерианы

Трава шандры

Цветки ромашки

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 500 мл воды, настаивать 6 часов, довести до кипения, не кипятить. Используют по 250 мл отвара для слабительной клизмы до появления позывов к дефекации; повторяют при необходимости не более трех раз с интервалом 5 минут.

Кора дуба 5 частей

Лист шалфея лекарственного 2 части

Плоды каштана конского, измельченные вместе с кожурой 3 части

Цветки ромашки аптечной 3 части

Приготовление: 3 столовых ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать 6 часов.

Применяют для ванн и припарок на анальную область при геморрое.

Кора дуба обыкновенного 3 части

Корень стальника полевого 1 часть

Плоды каштана конского 3 части

Трава хвоща полевого 2 части

Приготовление: 4 столовых ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить и долить кипячёной водой до 2 л. Использовать для сидячих ванночек. Продолжительность процедуры 15 минут.

Корень валерианы 1 часть

Кора дуба 3 части

Трава хвоща полевого 2 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипящей воды, настаивать 4 часа, процедить. Рекомендуется для припарок, компрессов и сидячих ванночек продолжительностью до 15 минут.

## **Заболевания печени и желчевыводящей системы**

Трудно назвать лекарственные растения, оказывающие исключительное или преобладающее действие на печень или желчные протоки. Дело в том, что ни одно лекарственное растение не воздействует на организм одним-единственным активным компонентом.

В данном разделе мы рассматриваем растения и сборы, оказывающие лечебное действие на клетки печени, влияющие на выделение желчи и моторику желчных ходов и желчного пузыря, снимающие спазмы желчных ходов, оказывающие бактерио-статическое и бактерицидное действие. При этом надо сказать, что большое количество растений, обладающих действием горечей, спазмолитическими и антисептическими свойствами, упомянутых выше при рассмотрении других заболеваний желудочно-кишечного тракта, могут оказаться полезными и при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Из растений, применяемых преимущественно при заболеваниях печени, необходимо упомянуть шандру обыкновенную, мяту перечную, расторопшу пятнистую, одуванчик

лекарственный, ясменник пахучий, лапчатку гусиную.

Из растений, применяемых при заболеваниях желчных ходов и желчного пузыря, необходимо назвать барбарис обыкновенный, цикорий обыкновенный, чистотел, бессмертник песчаный (цмин), черную редьку.

### **Чай и сборы, действующие на клетки печени**

В равных долях:

Лист Melissa

Лист мяты перечной

Трава лапчатки гусиной

Трава чистотела

Трава чертополох

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3—4 приёма до еды.

Рекомендуется в восстановительном периоде после перенесенных гепатитов.

В равных долях:

Корень цикория

Корень одуванчика

Цветки бессмертника песчаного

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3 приёма до еды. Рекомендуется для профилактического приёма после перенесенных гепатитов курсами по 4—6 недель 2—3 раза в год.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Трава полыни горькой

Цветки бессмертника песчаного

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3 приёма до еды.

Рекомендуется для профилактического приёма после перенесенных гепатитов курсами по 4—6 недель 2—3 раза в год.

Трава золототысячника 2 части

Трава Melissa 1 часть

Трава мяты перечной 2 части

Трава полыни горькой 2 части

Трава шандры 1 часть

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3 приёма до еды.

Рекомендуется для профилактического приёма при нарушениях функции печени.

Корень валерианы 2 части  
Лист мяты перечной 2 части  
Трава зверобоя 3 части  
Трава полыни 2 части  
Шишки хмеля 1 часть

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3 приёма до еды. Рекомендуется в целях профилактики при нарушениях функции печени.

В равных долях:

Лист берёзы  
Плоды барбариса  
Плоды можжевельника  
Плоды чёрной смородины (сушёные)  
Трава полыни Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3 приёма до еды.

Рекомендуется для профилактического приёма при нарушениях функции печени.

В равных долях:

Корень цикория  
Трава хвоща полевого  
Трава тысячелистника  
Трава зверобоя

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3 приёма до еды. Рекомендуется для профилактического приёма при нарушениях функции печени.

В равных долях:

Лист берёзы  
Лист ореха грецкого  
Плоды барбариса  
Трава волчеца кудрявого Трава зверобоя Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3 приёма до еды. Рекомендуется для профилактического приёма при нарушениях функции печени.

В равных долях:

Кора крушины  
Плоды тмина  
Трава волчеца кудрявого

Трава зверобоя

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовая ложка смеси на 1 стакан кипятка. Настоять в течение часа, процедить, долить кипячёной водой до первоначального объёма. Выпить в течение суток в 3 приёма до еды. Рекомендуется для профилактического приёма при нарушениях функции печени.

Кора крушины 3 части

Трава зверобоя 4 части

Трава спорыша 2 части

Трава цикория 3 части

Цветки ноготков 4 части

Цветки ромашки 1 часть

Цветки цмина песчаного 4 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настаивать 12 часов в 3 стаканах воды, кипятить 5 минут, ещё раз настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Трава зверобоя 2 части

Трава цмина песчаного 3 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5—10 минут.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Кукурузные рыльца 2 части

Трава льнянки 3 части

Цветки цмина песчаного 3 части

Приготовление: 40 г смеси настоять в 1 л кипятка, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

В равных долях:

Лист вахты трехлистной

Трава чистотела

Цветки ромашки аптечной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 1/2 стакана через 1 час после еды утром и вечером.

### **Чай и сборы, обладающие желчегонным действием**

#### **Настой из плодов шиповника**



Это средство, широко применяющееся в народной медицине, имеет и выраженное желчегонное свойство.

Приготовление: 1 столовую ложку растолченных плодов шиповника заварить 1 стаканом кипятка, выпить в течение дня в 3—4 приёма.

### **Отвар бессмертника**

Приготовление: 1 столовую ложку измельченных цветков залить 200 мл воды комнатной температуры, закрыть крышкой и нагреть на водяной бане при частом помешивании в течение 30 минут. Затем отвар снять, студить 10 минут, процедить и долить до 200 мл кипяченной водой.

Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 10—20 минут перед едой.

### **Отвар семян льнянки**

Приготовление: 30 г семян заварить 1 литром кипящей воды. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день, как мягкое желчегонное и слабительное средство.

### **Отвар травы льнянки**

Приготовление: 20 г травы измельчить, залить водой комнатной температуры, кипятить 30 минут, процедить. Годность отвара 3—4 дня. Рекомендуются как мягкое желчегонное средство, обладает мочегонным действием.

### **Настой корней одуванчика**

Приготовление: 1 столовую ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, настаивать 8 часов. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. В народной медицине применяется как желчегонное средство, а также для возбуждения аппетита и при запорах.

В равных долях:

Кора крушины

Корень одуванчика

Корень марены красильной

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

В равных долях:

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты перечной

Трава полыни горькой

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Лист вахты 3 части

Лист мяты 2 части

Семена кориандра 2 части

Цветки цмина песчаного 4 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Лист мяты перечной 2 части

Семена фенхеля 2 части

Трава полыни горькой 2 части

Трава тысячелистника 2 части

Цветки цмина песчаного 3 части

Приготовление: 2 чайные ложки смеси настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипячёной воды.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Корень ревеня 2 части

Трава тысячелистника 5 частей

Цветки цмина песчаного 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить, остудить.

Принимать при желчнокаменной болезни по 1/2 стакана перед сном.

Лист мяты перечной 2 части

Трава шандры 1 часть

Трава золототысячника 2 части

Трава мелиссы 1 часть

Трава полыни 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Лист мяты перечной 3 части

Плоды кориандра 2 части

Цветки бессмертника 5 частей

Приготовление: одну чайную ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, закрыть, настоять 20 минут, процедить, охладить и принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лист мяты перечной 2 части

Семена укропа 2 части

Трава полыни 2 части

Цветки бессмертника 3 части

Приготовление: 2 чайных ложки сбора настаивать в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов. Рекомендуется выпить в течение дня как желчегонное средство мягкого действия.

В равных долях:

Кора крушины

Корень марены красильной

Корень одуванчика

Лист мяты перечной

Трава полыни горькой

Цветки бессмертника песчаного

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

В равных долях:

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты перечной

Трава полыни горькой

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

В равных долях:

Кора крушины

Корень марены красильной

Корень одуванчика

Лист мяты перечной

Трава полыни горькой

Цветки бессмертника песчаного

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

В равных долях:

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты перечной

Трава полыни горькой

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

В равных долях:

Лист чистотела

Трава трифоли  
Цветки ромашки

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить, долить до первоначального объёма.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день при заболеваниях печени с нарушением желчеотделения.

В равных долях:  
Корень лопуха.  
Корень одуванчика  
Корень цикория  
Цветки бессмертника песчаного  
Готовить как простой настой (см. гл. 1).  
Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Корень одуванчика 1 часть  
Лист винограда 8 частей  
Семена петрушки 2 части  
Трава чистотела 2 части

Приготовление: чайную ложку сбора заварить двумя стаканами воды, пить 1—2 раза в день по стакану. Рекомендуется как желчегонное средство при выраженных внешних признаках длительно существующей желтухи.

Лист берёзы 6 частей  
Плоды укропа (фенхеля) 1 часть  
Семена петрушки 1 часть  
Цветки ландыша майского 6 частей  
Ягоды можжевельника 1 часть

Приготовление: 1 чайную ложку заварить стаканом кипятка, выпить в течение дня в 3—4 приёма. Рекомендуется как желчегонное средство при выраженных внешних признаках длительно существующей желтухи.

**Чай и сборы, обладающие спазмолитическим, обезболивающим и противовоспалительным действием при заболеваниях желчных ходов и желчного пузыря**

### **Настой спорыша**

Приготовление: 1 столовую ложку измельченного корня спорыша залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 минут на кипящую баню, настоять 15 минут, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при холецистите, воспалительных

заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### **Настой листа шалфея**

Приготовление: 2 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке через два часа при воспалении желчного пузыря, печени.

### **Настой цветов василька**

Приготовление: чайную ложку сухих цветов василька синего заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают без кипячения в течение 20 минут, охлаждают, процеживают и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

### **Настой и отвар корней цикория**

Настой готовят из 1—2 чайных ложек измельченных корней дикого цикория на стакан кипятка, процедить, пить остывшим по 1/3-1/2 стакана перед едой 3—4 раза в день.

Отвар готовят из 1 чайной ложки корней на стакан воды, кипятят 30 минут, процеживают, принимают так же, как настой.

### **Отвар кукурузных рылец**

Приготовление: 10 г кукурузных рылец на 1,5 стакана холодной воды, кипятить на небольшом огне 30 минут. Пить по 1—3 столовых ложки через каждые 3—4 часа.

NB! Использовать в течение суток.

### **Напар шишек хмеля**

Приготовление: напар (см. гл. 1) готовят из расчета 20 г растительного сырья на 1 л кипятка. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Также: летом и весной с той же целью используют свежий сок из молодых побегов хмеля. Для этого в 1 стакан горячей воды вливают 2 столовые ложки сока из молодых побегов веток хмеля. Стакан надо выпить в течении дня.

### **Напар молодых побегов туи**

Приготовление: из расчета 20 г растительного сырья на 1 л воды.

Принимать по стакану 3 раза в день.

Лист мяты перечной 4 части

Трава лапчатки гусиной 3 части

Трава чистотела 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать в горячем виде по 1—2 стакана в день при спазмах желчного пузыря и желчных ходов.

Лист мяты перечной 4 части

Лист вахты трехлистной 3 части

Трава полыни горькой 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 2—3 столовых ложки за 30 минут до еды.

Лист барбариса обыкновенного 5 частей

Лист мяты перечной 6 частей

Цветки ромашки 7 частей

Цветки бессмертника

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

Лист барбариса обыкновенного 1 часть

Лист мяты перечной 2 части

Цветки календулы 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Кора крушины 1 часть

Корень одуванчика 1 часть

Корень марены красильной 4 части

Лист мяты перечной 1 часть

Трава полыни 1 часть

Цветки бессмертника 1 часть

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать до еды по 1 стакану 2 раза в день.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Трава чистотела

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать до еды по 1 стакану 2 раза в день.

Корень валерианы 2 части

Лист мяты перечной 2 части

Трава полыни 2 части

Трава зверобоя 2 части

Шишки хмеля 1 часть

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать до еды по 1 стакану 2 раза в день.

В равных долях:

Лист барбариса

Лист берёзы

Плоды можжевельника

Трава полыни

Трава тысячелистника

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать до еды по 1 стакану 2 раза в день.

Корень одуванчика 3 части

Кукурузные рыльца 3 части

Лепестки розы белой 2 части

Лист берёзы 1 часть

Плоды земляники лесной 2 части

Плоды можжевельника 1 часть

Плоды шиповника 3 части

Побеги хвоща полевого 3 части

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Трава календулы лекарственной 1 часть

Трава сушеницы 1 часть

Цветки бессмертника 4 части

Цветки ромашки 2 части

Приготовление: настой (см. гл. 1) готовят из расчета 1 столовая ложка растительного сырья на 500 мл кипятка. Настой томить 2—4 часа. Принимать по 150 мл 3 раза в сутки за 10—15 минут до еды.

**NB!** Во время приступов печёночной колики настой принимают в горячем виде с добавлением мяты (1 часть).

**NB!** Необходимо учитывать состояние желудочно-кишечного тракта: если имеется предрасположенность к развитию запоров, то к указанной смеси необходимо добавить корень ревеня или александрийский лист, или кору крушины (1 часть). Если же имеется предрасположенность к поносу, то сбор необходимо дополнить корой дуба, травой зверобоя и плодами черники (1 часть).

### **Сборы и чай при отдельных заболеваниях печени и желчного пузыря**

Портальная гипертензия и цирроз печени

**Настой травы ясенника пахучего**

Приготовление: столовую ложку растительного сырья настоять на стакане воды в течение 8 часов. Выпивать в течение дня глотками.

В равных долях:

Корневища аира

Лист мяты перечной

Трава тимьяна ползучего

Трава дымянки

Трава приворога

Трава шандры

Трава фиалки трёхцветной

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка. Пить по три стакана в день до еды.

В равных долях:

Лист берёзы белой

Плоды барбариса

Плоды можжевельника

Трава полыни горькой

Трава тысячелистника

Приготовление: полную чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по стакану настоя комнатной температуры.

В равных долях:

Корень цикория

Лист ореха грецкого

Трава чистотела

Приготовление: отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Пить по три стакана в день до еды.

Кора крушины 1 часть

Корень одуванчика 2 части

Корень барбариса 2 части

Корень цикория 2 части

Приготовление: отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Пить вечером по стакану отвара.

В равных долях:

Лист Melissa

Лист шалфея

Лист плюща

Лист мать-и-мачехи

Трава вероники

Приготовление: 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка. По 1—2 стакана в день настоя комнатной температуры.



Трава зверобоя 2 части

Трава бессмертника 3 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси залить 1 л холодной воды, настоять 12 часов, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

В равных долях:

Корень девясила

Корень лопуха

Лист шалфея

Плоды шиповника

Трава тысячелистника

Трава горца птичьего

Трава зверобоя

Трава череды

Цветки пижмы

Цветки ромашки

Приготовление: 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать 30 минут.

Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Корень одуванчика

Корень пырея

Корень цикория

Кукурузные рыльца

Лист шалфея

Трава вахты трехлистной

Трава зверобоя

Трава полыни

Трава репешка

Трава спорыша

Трава тысячелистника

Трава хвоща полевого

Трава чистотела

Цветущие верхушки барбариса

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Настаивать 30 минут. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Корневища аира

Лист мяты перечной

Трава дымянки

Трава приворога

Трава тимьяна ползучего

Трава тысячелистника

Трава фиалки трёхцветной

Трава шандры

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Лист берёзы белой

Плоды барбариса

Плоды можжевельника

Трава полыни горькой

Трава тысячелистника

Приготовление: полную чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по стакану настоя.

Корень девясила 1 часть

Корень цикория 4 части

Лист ореха грецкого 4 части

Трава чистотела 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Принимать 3—4 раза в день по стакану настоя.

Кора крушины 1 часть

Корень одуванчика 2 части

Корень цикория 2 части

Плоды барбариса 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Пить вечером по стакану отвара.

Корень валерианы 2 части

Лист мяты перечной 2 части

Трава зверобоя 3 части

Трава полыни 2 части

Шишки хмеля 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Корень одуванчика

Лист берёзы

Лист смородины чёрной

Плоды барбариса

Плоды можжевельника

Трава полыни горькой

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Кора крушины  
Плоды тмина  
Трава волчеца кудрявого  
Трава зверобоя  
Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:  
Корень цикория  
Трава зверобоя  
Трава тысячелистника  
Трава хвоща полевого

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Корневище пырея 2 части  
Лист крапивы 1 часть  
Плоды шиповника 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Корень полыни волосовидной 10 частей  
Корка мандарина 2 части  
Корневище гонении рогатой 1 часть  
Плоды тамаринда 3 части  
Трава горечавки бородатой 5 частей  
Трава клевера лупинового 5 частей  
Трава льнянки 3 части  
Трава скерды кровельной (хмелюка дикого) 2 части  
Трава толокнянки 3 части  
Трава шлемника байкальского 10 частей

Приготовление: 6 столовых ложек сбора залить кипятком, варить на медленном огне 10 минут, настоять в термосе 1 час, процедить и принимать по 1/5 стакана три раза в день до еды.

В равных долях:  
Корень лопуха  
Корень цикория  
Трава зверобоя  
Трава тысячелистника  
Трава хвоща полевого

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Корневище пырея 2 части

Лист крапивы двудомной 1 часть

Лист чёрной смородины 1 часть

Плоды шиповника 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Кора крушины

Корень дягиля лекарственного

Лист мяты перечной

Лист шалфея

Плоды тмина

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Трава адониса

Трава тысячелистника

Трава хвоща полевого

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

В равных долях:

Корень цикория

Трава зверобоя

Трава тысячелистника

Трава хвоща полевого

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Лист берёзы

Лист ореха грецкого

Плоды барбариса

Трава волчеца кудрявого

Трава зверобоя

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Трава золототысячника 2 части

Трава Melissa 1 часть

Трава мяты перечной 2 части

Трава полыни горькой 2 части

Трава шандры 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4

приёма.

Желчнокаменная болезнь и воспаление желчного пузыря (холецистит)

В равных долях:

Корень одуванчика

Корень цикория

Плоды можжевельника

Трава дымянки

Приготовление: 3 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером пить по стакану настоя.

Корень валерианы 2 части

Лист мяты перечной 2 части

Трава зверобоя 3 части

Трава полыни 2 части

Цветки хмеля 1 часть

Приготовление: 3 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером пить по стакану настоя.

Корень одуванчика 8 частей

Трава вахты трёхлистной 3 части

Трава зверобоя 2 части

Трава золототысячника 3 части

Трава лапчатки гусиной 3 части

Цветки ромашки 3 части

Цветки цмина песчаного 4 части

Приготовление: 3 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером пить по стакану настоя.

В равных долях:

Кора барбариса

Лист ореха грецкого

Лист Melissa

Трава шандры

Трава золототысячника

Трава полыни

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на стакан воды. Пить по три стакана в день.

Кора крушины 2 части

Трава спорыша 3 части

Трава зверобоя 4 части

Цветки бессмертника 4 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 10 минут, процедить, остудить. 1 стакан настоя выпить натощак утром, остальное разделить на 4 приёма, каждый из которых будет через час после еды.

Кора крушины 2 части  
Трава зверобоя 4 части  
Трава спорыша 3 части  
Цветки ромашки аптечной 1 часть  
Цветки цмина песчаного 4 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 литром сырой воды, утром кипятить 7—10 минут. Выпить за день в 5 приёмов: 1 стакан натощак и остальное в 4 приёма через час после еды.

Трава бессмертника 3 части  
Трава зверобоя 2 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 литром сырой воды, утром кипятить 7—10 минут. Выпить за день в 5 приёмов: 1 стакан натощак и остальное в 4 приёма через час после еды.

В равных долях:

Кора крушины  
Корень дикого цикория  
Молодые побеги туи  
Трава зверобоя  
Трава спорыша  
Цветки цмина

Приготовление: 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 литром сырой воды, утром кипятить 7—10 минут. Выпить за день в 5 приёмов: 1 стакан натощак и остальное в 4 приёма через час после еды.

**NB! Не рекомендуется на любых сроках беременности!**

Корень лакричника 1 часть  
Лист винограда 3 части  
Цветки василька синего 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку заварить стаканом кипятка; кипятить 10 минут, остудить, процедить, принимать по столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Кора крушины 2 части  
Корень дикого цикория 1 часть  
Молодые побеги туи 1 часть  
Трава зверобоя 1 часть  
Трава спорыша 2 части  
Цветки цмина 2 части

Приготовление: отвар готовится из расчета 5 столовых ложек сырья на 1 литр воды. Принимать натощак 1 стакан, остальное – в течение дня за 4 приёма, через час после еды.

**NB! Не рекомендуется на любых сроках беременности!**

Кора крушины 3 части

Корень дягиля лекарственного 3 части  
Лист мяты перечной 3 части  
Лист шалфея 3 части  
Плоды тмина 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Вечером пить по 1 стакану отвара.

В равных долях:

Лист Melissa  
Лист мяты перечной  
Цветки ромашки аптечной

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Кора крушины 4 части  
Лист мяты перечной 4 части  
Плоды кишнеца 3 части  
Трава зверобоя 3 части  
Трава чистотела 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Корень одуванчика  
Плоды аниса  
Плоды кишнеца  
Рыльца кукурузы  
Трава чистотела  
Трава горца птичьего  
Трава зверобоя  
Трава фиалки трёхцветной

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Лист Melissa  
Лист мяты  
Цветки ромашки

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма до еды.

Плоды шиповника 2 части Трава крапивы двудомной 1 часть Трава почечного чая 1 часть Трава спорыша 2 части Трава хвоща полевого 2 части Цветки ромашки 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка, настоять 6 часов. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Кора крушины

Корень дягиля лекарственного

Лист мяты перечной

Лист шалфея

Плоды тмина

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Кора крушины 1 часть

Корень марены красильной 4 части

Корень одуванчика 1 часть

Лист мяты перечной 1 часть

Трава полыни горькой 1 часть

Цветки цмина песчаного 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Трава лапчатки гусиной

Трава мелиссы

Трава чистотела

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Корень горечавки желтой 15 г

Корень одуванчика 20 г

Лист вахты трёхлистной 15 г

Лист мяты перечной 20 г

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма за полчаса до еды.

Хронический гепатит

В равных долях:

Корень девясила

Лист мелиссы

Лист мяты перечной

Трава лапчатки гусиной

Трава чистотела

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Корень цикория

Трава зверобоя



Трава хвоща полевого

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

В равных долях:

Лист берёзы

Лист ореха грецкого

Плоды барбариса

Трава волчеца кудрявого

Трава зверобоя

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку на стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

Корень цикория 5 частей

Трава хвоща 5 частей

Трава тысячелистника 6 частей

Трава зверобоя 6 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут.

Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

### **Заболевания поджелудочной железы**

#### **Настой травы зверобоя**

Приготовление: 1 столовую ложку сырья залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

#### **Настой мяты перечной**

Приготовление: 1 столовую ложку сырья залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

#### **Настой фиалки трехцветной**

Приготовление: 1 столовую ложку сырья залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Настой липового цвета**

Приготовление: 1 столовую ложку сырья залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Настой ромашки**

Приготовление: 1 столовую ложку сырья залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Корень одуванчика 1 часть  
Плоды аниса 1 часть  
Рыльца кукурузные 2 части  
Трава горца птичьего 2 части  
Трава зверобоя 2 части  
Трава фиалки трехцветной 1 часть  
Трава чистотела 1 часть

Приготовление: готовить как отвар (см. гл. 1) из соотношения 1:10, принимать по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде до еды. Нормализует секреторную и моторную функции поджелудочной железы, оказывает противовоспалительное действие.

Лист мяты перечной 3 части  
Плоды боярышника 2 части  
Семена фенхеля (укропа) 3 части  
Цветки бессмертника 1 часть  
Цветки ромашки 1 часть

Приготовление: готовить как обычный настой (см. гл. 1), принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Рекомендуются как профилактическое средство при хроническом панкреатите.

В равных долях:

Корень лопуха  
Корень девясила  
Лист шалфея  
Трава полыни  
Трава зверобоя  
Трава сушеницы  
Трава хвоща  
Трава череды  
Цветки ромашки  
Цветки календулы

Приготовление: готовить как обычный настой (см. гл. 1), принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуются как профилактическое средство при хроническом панкреатите.

Лист красавки 1 часть  
Плоды шиповника 5 частей  
Трава зверобоя 3 части  
Трава тысячелистника 3 части  
Трава чистотела 2 части  
Цветки календулы 2 части  
Цветки ромашки 3 части  
Шишки хмеля 2 части

Приготовление: готовить как обычный настой (см. гл. 1), принимать по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день. Рекомендуется как профилактическое средство при хроническом панкреатите.

Корень девясила 4 части  
Лист берёзы 2 части  
Плоды шиповника 4 части  
Трава тысячелистника 4 части  
Цветки календулы 4 части  
Шишки хмеля 2 части

Приготовление: готовить как обычный настой (см. гл. 1), принимать по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день. Рекомендуется как профилактическое средство при хроническом панкреатите.

### **Чай для повышения аппетита**

В равных долях:

Лист вахты  
Трава полыни

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Готовый сбор при хранении в холодильнике (без замораживания!) годен 2—3 дня, при хранении при комнатной температуре – сутки.

В равных долях:

Лист тысячелистника  
Трава полыни

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Готовый сбор при хранении в холодильнике (без замораживания!) годен 2—3 дня, при хранении при комнатной температуре – сутки.

В равных долях:

Корневища аира  
Лист вахты  
Трава полыни

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20

минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Готовый сбор при хранении в холодильнике (без замораживания!) годен 2—3 дня, при хранении при комнатной температуре – сутки.

В равных долях:

Корневища аира

Лист вахты

Семена тмина

Трава полыни

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Готовый сбор при хранении в холодильнике (без замораживания!) годен 2—3 дня, при хранении при комнатной температуре – сутки.

В равных долях:

Лист вахты

Трава золототысячника

Трава полыни горькой

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15 минут до еды. Готовый сбор при хранении в холодильнике (без замораживания!) годен 2—3 дня, при хранении при комнатной температуре – сутки.

Трава полыни 3 части

Лист тысячелистника 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, через 20 минут процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 20 минут до еды.

Зелёный чай 2 части

Корень одуванчика 1 часть

Трава полыни 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

## **Глава 6. Сборы и чай при заболеваниях почек и мочевыводящих путей**

Использование лекарственных растений при заболеваниях почек и мочевыводящих путей в первую очередь обусловлено их выраженным мочегонным действием, которое проявляется и в увеличении количества выводимой из организма жидкости и в ускорении этого процесса.

Значительная часть растений с мочегонным действием обладает и антимикробными свойствами из-за наличия в них эфирных масел и других веществ. Благодаря этому многие

растения и растительные сборы широко применяются при инфекционно-воспалительных заболеваниях почек, мочеточников и мочевого пузыря.

Также принято считать, что усиленное мочеотделение способствует более лёгкому выделению конкрементов (камней) из мочевых путей, а связанное с усиленным мочеотделением изменение концентрации различных электролитов (в первую очередь натрия, калия, кальция, магния) способствует частичному растворению имеющихся камней и препятствует образованию новых.

Так, примерами растений с сильным мочегонным действием можно считать: сельдерей, спаржу, петрушку, землянику, стальник, татарник колючий, березу белую, дрок красильный. К этой же группе относится и полевой хвощ, который очень эффективен при мочекаменной болезни, препятствуя образованию и росту камней.

Марена красильная способствует растворению кальциевых и магниевых-фосфатных мочевых камней. Этим же свойством обладает вишня полевая и горец птичий.

Среди растений с выраженным противомикробным действием в первую очередь необходимо назвать: толокнянку обыкновенную, можжевельник, бруснику, ромашку лекарственную, бузину.

### **Чай и сборы трав преимущественно мочегонного действия**

#### **Сок из свежих корней сельдерея**

Использование: сок из свежих корней пить по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день до еды. Возможно использование горячего настоя: 1—2 чайные ложки сока залить стаканом кипятка и выпить в течение дня в 3—4 приёма до еды.

#### **Настой березовых листьев**

Приготовление: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3—4 приёма.

#### **Настой березовых почек**

Приготовление: 1 столовая ложка почек на 1 стакан кипятка. Настой принимают горячим по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день.

#### **Отвар хвоща полевого**

Приготовление: отвар готовят из соотношения 1 : 10 (см. гл. 1). Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

### Отвар из листьев земляники

Приготовление: 2 столовые ложки измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне 10 минут. Снять с огня и настаивать 2 часа. Остывший отвар процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Корень солодки 1 часть  
Лист толокнянки 3 части  
Цветки василька 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Корень солодки 1 часть  
Листья толокнянки 4 части  
Ягоды можжевельника 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Лист берёзы 1 часть  
Лист малины или ежевики 4 части  
Лист мать-и-мачехи 1 часть

Цветки вереска 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

В равных долях:

Корень одуванчика

Лист берёзы

Ягоды можжевельника

Приготовление: 1 чайную ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

//-- NB! Противопоказано при воспалительно-инфекционных болезнях почек. --//

В равных долях:

Лист берёзы

Трава хвоща полевого

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1/2 часа, процедить. Выпить в 3 приёма в течение дня до еды.

В равных долях:

Лист толокнянки

Трава грыжника

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 1 стакане, настаивать 1/2 часа, процедить, остудить. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Корневища пырея ползучего 1 часть

Трава хвоща 2 части

Ягоды можжевельника 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В равных долях:

Лист смородины чёрной

Лист берёзы

Лист брусники

Плоды земляники лесной

Трава крапивы

Трава хвоща полевого

Шишки хмеля

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка. Принимать по 150 мл 2 раза в день за полчаса до еды, тёплым.

### **Чай и сборы трав преимущественно антисептического и противовоспалительного действия**

#### **Настой плодов можжевельника**

Приготовление: 2 чайные ложки мелко нарезанных плодов залить 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**ВВ!** Применение можжевельника противопоказано при беременности! Отвар листьев брусники

Приготовление: 2 столовых ложки мелко нарезанных листьев варить на малом огне в 500 мл воды 10 минут. Настаивать 15–20 минут, процедить и принимать по 100 мл 3—4 раза в день.

В равных долях:

Корень солодки

Корневища пырея

Кукурузные рыльца

Лист берёзы

Лист одуванчика

Лист толокнянки

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Корень алтея лекарственного 1 часть

Лист толокнянки 1 часть

Листья шалфея 1 часть

Плоды петрушки 1 часть  
Трава вероники 1 часть  
Трава грыжника 4 части  
Трава хвоща полевого 2 части  
Трава чистотела 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Лист Melissa 2 части  
Трава лапчатки гусиной 3 части  
Трава руты 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Рекомендуется при спазмах мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании при циститах.

Плоды шиповника 5 частей  
Цветки арники 3 части  
Цветки тысячелистника 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Лист ежевики  
Трава зверобоя  
Цветки бузины чёрной  
Цветки липы  
Цветки ромашки аптечной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Берёзовые почки 2 части  
Корневище аира 1 часть  
Лист толокнянки 2 части  
Трава тысячелистника 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку измельченной смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Рекомендуется при хроническом цистите.

Лист толокнянки 3 части  
Семена моркови 3 части  
Семена укропа 2 части  
Трава полыни 2 части  
Трава хвоща полевого 2 части

Приготовление: 2 столовых ложки смеси настаивать в духовке 12 часов в 2 стаканах воды, затем кипятить 5 минут на медленном огне. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день



через 1 час после еды.

В равных долях:

Лист толокнянки

Рыльца кукурузы

Створки сухих стручков фасоли

Трава грыжника

Трава спорыша

Приготовление: 2 столовых ложки настаивать 8 часов в 1 стакане кипятка.

Принимать тёплым по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Корень ревеня 2 части

Трава тысячелистника 5 частей

Цветки цмина песчаного 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 1/2 часа до еды.

Кора крушины 1 часть

Лист мяты перечной 2 части

Семена фенхеля 1 часть

Трава полыни 2 части

Трава тысячелистника 2 части

Цветки цмина песчаного 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение нескольких часов, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Корень стальника 1 часть

Корневище пырея 1 часть

Лист берёзы 1 часть

Лист лапчатки гусиной 2 части

Лист руты 2 части

Трава золотой розги 1 часть

Трава чабреца 1 часть

Ягоды можжевельника 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение нескольких часов, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Лист черники 2 части

Створки сухих стручков фасоли 2 части

Ягоды можжевельника 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в течение нескольких часов, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Лист толокнянки 8 частей  
Почки берёзы 6 частей  
Рыльца кукурузы 4 части  
Трава грыжника 4 части  
Трава зверобоя 8 частей  
Трава спорыша 4 части  
Трава хвоща 6 частей  
Цветки душицы 4 части  
Цветки ромашки аптечной 3 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать по стакану 4 раза в день через 1 час.

Лист толокнянки 5 частей  
Почки берёзы 3 части  
Трава адониса 4 части  
Трава хвоща 2 части

Приготовление: 14 г смеси настоять в духовке в 2 стаканах кипятка, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 6—8 раз в день.

В равных долях:

Корень пырея  
Лист берёзы  
Лист брусники  
Лист бузины  
Лист смородины чёрной  
Плоды можжевельника  
Плоды петрушки  
Трава буквицы лекарственной  
Трава горца птичьего  
Трава толокнянки  
Трава хвоща полевого  
Цветки василька синего  
Шишки хмеля

Приготовление: 4 столовых ложки залить 1 л воды и настоять 30 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

ВВ! Все сборы, в состав которых входят плоды можжевельника, противопоказаны при воспалительно-инфекционных болезнях почек.

Корень марены красильной 2 части  
Лист берёзы 1 часть  
Плоды шиповника 1 часть  
Плоды можжевельника 1 часть

Приготовление: 1 чайную ложку смеси залить холодной водой, настоять 10 часов, варить 5 минут. Выпить за день глотками полученный стакан отвара.

NB! Все сборы, в состав которых входят плоды можжевельника, противопоказаны при воспалительно-инфекционных болезнях почек.

В равных долях:  
Корень любистока

Корень солодки

Корень стальника  
Плоды можжевельника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

NB! Все сборы, в состав которых входят плоды можжевельника, противопоказаны при воспалительно-инфекционных болезнях почек.

Корень солодки 1 часть  
Плоды можжевельника 2 части  
Плоды фенхеля 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

NB! Все сборы, в состав которых входят плоды можжевельника, противопоказаны при воспалительно-инфекционных болезнях почек.

В равных долях:  
Корень петрушки  
Корень солодки  
Корень стальника  
Плоды можжевельника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

NB! Все сборы, в состав которых входят плоды можжевельника, противопоказаны при воспалительно-инфекционных болезнях почек.

Плоды бузины чёрной 1 часть  
Плоды можжевельника 3 части  
Плоды петрушки 3 части  
Плоды тмина 1 часть  
Плоды фенхеля 1 часть  
Трава адониса 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

NB! Все сборы, в состав которых входят плоды можжевельника, противопоказаны при воспалительно-инфекционных болезнях почек.

В равных долях:  
Корень петрушки  
Корень сельдерея

Корень спаржи

Плоды фенхеля

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

NB! Все сборы, в состав которых входят плоды можжевельника, противопоказаны при воспалительно-инфекционных болезнях почек.

Лист земляники лесной 1 часть

Лист крапивы двудомной 1 часть

Лист ежевики 1 часть

Лист берёзы 2 части

Льняное семя 2,5 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Почки берёзы 2 части

Трава грыжника 1 часть

Трава зверобоя 2 части

Трава плауна 2 части

Цветки липы 1 часть

Цветки ромашки аптечной 1 часть

Цветки цмина песчаного 2 части

Приготовление: 4 столовые ложки измельчённой смеси настаивать в духовке 12 часов в 1 л воды, кипятить 15 минут, добавить 100 штук измельчённых плодов шиповника, настаивать в закрытой посуде в горячей духовке 4 часа. Смесь растереть и процедить. Настой принимать по 1/4 стакана через каждый час, но не более 2—2,5 стаканов в сутки.

Рекомендуется при циститах.

В равных долях:

Плоды шиповника

Солома зелёного овса

Трава и корень цикория

Трава спорыша

Трава чабреца

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Принимать по стакану 1—2 раза в день.

Лист подорожника 4 части

Лист толокнянки 4 части

Побеги туи 3 части

Почки берёзы 3 части

Трава грыжника 4 части

Трава спорыша 3 части

Цветки цмина песчаного 3 части

Приготовление: 4 столовых ложки смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 10

минут. Отвар принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

### **Чай и сборы, предотвращающие образование камней и способствующие их выведению**

Корень колючелистника 1 часть Корневище аира 1 часть Липовый цвет 3 части Лист крапивы двудомной 1 часть Лист мяты перечной 1 часть Лист плюща 1 часть Лист розмарина 1 часть

Лист толокнянки 1 часть Плоды можжевельника 2 части Плоды можжевельника 3 части Плоды тмина 2 части Плоды шиповника 5 частей Трава хвоща полевого 1 часть Трава хвоща полевого 3 части Цветки бузины чёрной 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Корневище аира 2 части Корневище пырея 2 части Лист брусники 2 части Трава хвоща полевого 1 часть Цветки пижмы 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня. Рекомендуется пить с добавлением меда.

Лист брусники 1 часть Плоды можжевельника 1 часть Трава горца птичьего 1 часть Трава дрока 1 часть Трава хвоща полевого 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

## **Глава 7 Чай и сборы, влияющие на иммунитет и неспецифическую сопротивляемость организма**

### **Витаминные чай и сборы**

Недостаток витаминов или несбалансированное поступление их в организм негативно отражается на функции почти всех органов и систем. Важнее всего сбалансированное и достаточное поступление витаминов в период выздоровления после перенесенных заболеваний и операций, во время беременности и грудного вскармливания, при высоких физических и психоэмоциональных нагрузках.

Также возможно развитие недостатка витаминов при привычном типе питания с преимущественным использованием сублимированных продуктов и полуфабрикатов и в осенне-зимний период, на фоне отсутствия в диете свежих овощей и фруктов, являющихся естественными поставщиками большинства витаминов.

Лист крапивы 1 часть

Плоды боярышника 1 часть

Плоды шиповника 2 части

Трава душицы 1 часть  
Трава пустырника 1 часть  
Чай зеленый 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:  
Лист крапивы  
Лист малины  
Плоды боярышника  
Плоды рябины черноплодной  
Плоды шиповника  
Чай зелёный

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:  
Плоды шиповника  
Ягоды смородины чёрной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:  
Плоды малины  
Плоды шиповника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:  
Плоды шиповника  
Ягоды брусники

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Лист крапивы 3 части  
Плоды шиповника 3 части  
Ягоды брусники 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Корень моркови 3 части  
Лист крапивы 3 части  
Плоды шиповника 3 части  
Ягоды смородины чёрной 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Плоды шиповника

Плоды рябины

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Лист крапивы 3 части

Плоды рябины черноплодной 7 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Лист малины

Лист смородины чёрной

Лист брусники

Плоды шиповника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Чай и сборы для укрепления иммунитета и неспецифической сопротивляемости организма**

#### **Настой из листьев грецкого ореха**

Приготовление: 2 столовые ложки листьев помещают в термос, заливают двумя стаканами кипятка и настаивают 3—4 часа. Полученный настой принимают утром по 1/4 стакана.

#### **Отвар копеечника чайного [10 - Народные названия – «красный корень» или «медведь-корень».]**

Приготовление: 1 чайную ложку измельченной травы заварить 1 стаканом кипятка, выдержать 20—30 минут на водяной бане или настоять в термосе 3—4 часа.

Принимать от 1/2 стакана до 1 стакана три раза в день до еды длительно – от 3—4 недель до 3 месяцев.

#### **Отвар астрагала перепончатого**

Приготовление: 1 чайную ложку сухой травы или корней заварить 1 стаканом кипятка, выдержать 30 минут на водяной бане, остудить, процедить, долить кипячёной водой

комнатной температуры до первоначального объёма.

Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана до еды.

### **Настой хвоща полевого**

Приготовление: 1 столовую ложку хвоща полевого заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить, выпить в течение дня.

### **Настой череды**

Приготовление: 2 столовые ложки сухой травы череды залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить в течение суток.

### **Чай монастырский**

Приготовление: взять по 1 столовой ложке плодов шиповника и корня девясила, залить 1 литром кипятка и поставить на самый слабый огонь на 10—15 минут. После этого настоять 20 минут, всыпать по столовой ложке зверобоя и душицы, добавить 2 чайные ложки любого чая. Дать напитку настояться час, процедить. Использовать как обычную чайную заварку 3—4 раза в день.

В равных долях:

Корень валерианы

Семена кориандра

Трава сушеницы

Трава мелиссы

Трава душицы

Трава пустырника

Шишки хмеля

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заваривают 500 мл кипятка. Посуду укутывают и дают постоять несколько часов. Данную порцию травяного чая выпивают в течение дня в 2—3 приёма.

В равных долях:

Корень девясила

Корень змеевика

Корень кровохлебки

Корень пиона

Корень солодки

Лист ореха грецкого

Лист тополя

Плоды расторопши

Трава коровяка



Трава подмаренника  
Трава фиалки  
Трава шалфея  
Трава эхинацеи  
Цветки татарника

Приготовление: 1 столовую ложку сбора залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды, четвёртый раз – перед сном.

В равных долях:  
Корень белокопытника  
Корень девясила  
Корень дягиля  
Корень змеевика  
Корень левзеи  
Корень одуванчика  
Корень родиолы розовой  
Мох исландский  
Побеги розмарина  
Трава коровяка  
Трава манжетки  
Трава расторопши  
Трава сабельника  
Трава татарника  
Трава эхинацеи  
Трава ярутки

Приготовление: заваривать в термосе с утра 1 чайную ложку на полстакана кипятка. Пить тёплым за 30 минут до еды маленькими глотками четыре раза в сутки.

В равных долях:  
Корень заманихи 2 части  
Корень родиолы розовой 2 части  
Плоды боярышника 3 части  
Плоды шиповника 4 части  
Трава зверобоя 2 части  
Трава крапивы 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, после чего процедить. Принимать тёплым 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

//-- NB! Процеженный отвар хранить в прохладном месте не дольше суток! --//

Плоды боярышника 2 части  
Плоды шиповника 2 части  
Плоды малины 1 часть Чай зеленый 1 часть

Приготовление: 1 чайную ложку смеси на 2 стакана кипятка, настоять 30 минут. Использовать как заварку в течение дня.

Лист крапивы 3 части  
Побеги лимонника 3 части  
Трава шалфея 1 часть

Приготовление: 1 чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 1—2 часа. Принимать по 1/3—1/2 стакана утром после завтрака при повышенной склонности к простудным заболеваниям.

Корень аира 2 части  
Корень валерианы 2 части  
Корень девясила 4 части  
Корень одуванчика 2 части  
Корень солодки 3 части  
Лист берёзы 6 частей  
Лист малины 4 части  
Плоды шиповника 2 части  
Трава горечавки 4 части  
Трава душицы 2 части  
Трава зверобоя 2 части  
Трава льнянки 1 часть  
Трава медуницы 2 части  
Трава мяты 2 части  
Трава полыни 3 части  
Трава пустырника 2 части  
Трава спорыша 2 части  
Трава тимьяна 1 часть  
Трава Черноголовки 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте в термосе в течение 4—6 часов. Принимать в течение дня по 150—200 мл.

Корень аралии 1 часть  
Корень валерианы 2 части  
Корень ревеня 2 части  
Корень солодки 2 части  
Корень элеутерококка 2 части  
Плоды аниса 1 часть  
Семена мордовника 2 части  
Трава репешка 2 части  
Трава татарника 3 части

Приготовление: 2 столовые ложки сбора залейте 1 л кипятка, настаивайте в термосе в течение 4—6 часов. Принимать в течение дня по 150—200 мл.

Корень бадана 2 части  
Корень аира 2 части  
Корень солодки 4 части  
Корень аралии 1 часть  
Корень элеутерококка 2 части

Корень девясила 3 части  
Корень родиолы 1 часть  
Корень пиона уклоняющегося 2 части  
Плоды рябины обыкновенной 4 части

Приготовление: 2 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, кипятить на медленном огне 15—20 минут, настоять 8—12 часов, процедить. 1/2 стакана принять в течение дня небольшими порциями. Курс лечения 1,5—2 месяца.

## **Глава 8. Сборы и чаи при нарушениях обмена веществ**

### **Гипертиреоз (Базедова болезнь)**

Корень марены красильной 2 части  
Корень мыльнянки 2 части  
Корень солодки 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Корень окопника лекарственного  
Корень лопуха  
Трава горца птичьего  
Цистозира бородатая

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Сахарный диабет**

Диабет – тяжелое и опасное заболевание, которое требует серьезного к себе отношения! Приведенные ниже лекарственные сборы не заменяют и не отменяют назначенной эндокринологом терапии! Однако во многих случаях приём фитотерапевтических сборов позволяет стабилизировать и облегчить течение болезни, снизить дозу сахароснижающих препаратов – но при обязательном врачебном контроле!

Корень лопуха 1 часть  
Корень одуванчика 2 части  
Лист крапивы двудомной 2 части  
Лист черники 2 части  
Стручки фасоли 2 части  
Трава галеги лекарственной 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Корень валерианы

Лист толокнянки

Лист черники

Трава галеги лекарственной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Кора крушины 1 часть

Лист берёзы 1 часть

Лист брусники 4 части

Трава галеги лекарственной 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Корень лопуха

Корень окопника лекарственного

Плоды омежника водяного

Трава галеги лекарственной

Трава горца птичьего

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Лист черники 4 части

Льняное семя 2 части

Плоды можжевельника 2 части

Трава манжетки 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Лист черники

Стручки фасоли

Трава галеги лекарственной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Лист черники

Створки сухих стручков фасоли

Приготовление: 3 столовые ложки смеси кипятить в 3 стаканах воды 10 минут,

настаивать в духовке 20 минут.

Принимать по 1/4 стакана 6—8 раз в день.

В равных долях:

Корень лопуха

Лист черники

Створки сухих стручков фасоли

Приготовление: 60 г смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5 минут, опять настаивать 1 час, процедить.

Принимать по 3/4 стакана 5 раз в день через 1 час после еды.

### **Избыточный вес тела**

В целях борьбы с избыточным весом обычно используют травяные чаи и сборы, которые содержат следующие компоненты:

- травы, содержащие слизи, которые обволакивают стенки желудка и тем самым способствуют снижению аппетита (семена льна, дягель, корни алтея обыкновенного);
- травы, улучшающие моторную функцию желудочно-кишечного тракта (анис, фенхель, петрушка);
- травы, обладающие желчегонным и мочегонным действием, благодаря чему нормализуется работа печени и выводится из организма жидкость (что сразу создает иллюзию быстрого снижения веса). Сюда относятся – одуванчик, пижма, брусничные листья, горец птичий, барбарис, рыльца кукурузы;
- травы, оказывающие слабительное воздействие и очищающие толстый кишечник (тысячелистник, жостер слабительный, аптечная ромашка, анис обыкновенный);
- травы и ягоды, содержащие много витаминов и других полезных компонентов (листья крапивы, шиповник, черная смородина).

### **Настой свежей петрушки**

Приготовление: 1 столовую ложку измельченной свежей петрушки заварить стаканом кипятка, настоять в течение часа. Выпить в течение суток в 3—4—5 приёмов.

### **Настой спорыша**

Приготовление: 2—3 столовые ложки травы горца птичьего (спорыша) залить 400 мл кипятка, настоять. Пить за 30—40 минут до еды.

### **Отвар кукурузных рылец**

Приготовление: 1 столовую ложку измельченных кукурузных рылец замочить в 300 мл холодной воды на 3 часа, затем кипятить на слабом огне 30 минут. Настой принимать по 1—3 столовых ложки через каждые 3—4 часа.

### **Имбирный чай**

Приготовление: 2 тонких дольки свежего корня имбиря или 1 чайная ложка порошка сухого имбиря заваривается на стакан воды и выпивается с утра вместо чая. Приём длительный, рекомендуется в холодное время года.

Трава зверобоя 2 части  
Трава тысячелистника 2 части  
Цистозира бородатая 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Корень солодки 1 часть  
Плоды аниса 1 часть  
Цистозира бородатая 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Корень крушины 3 части  
Корень одуванчика 1 часть  
Лист мяты перечной 1 часть  
Плоды петрушки 1 часть  
Плоды фенхеля 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Кора крушины 6 частей  
Кукурузные рыльца 1 часть  
Плоды тмина 1 часть  
Трава фиалки трёхцветной 1 часть  
Трава тысячелистника 1 часть  
Цветки терновника 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Кора крушины 5 частей  
Корень любистока 1 часть  
Корень одуванчика 1 часть  
Корень стальника 1 часть  
Цистозира бородатая 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Лист мелиссы 20 частей

Лист земляники лесной 2 части

Трава тимьяна ползучего 1 часть

Трава ясенника пахучего 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка. Пить по 2—3 стакана настоя в день.

Лист сенны 2 части

Лист крапивы 2 части

Лист мяты перечной 1 часть

Трава петрушки 2 части

Трава одуванчика лекарственного 2 части

Приготовление: 1 чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, выпить в течение суток. Затем в течение недели постепенно довести приём до 3 стаканов в день – и так же постепенно снизить дозу до 1 стакана. Затем на протяжении еще недели продолжать принимать по 1 стакану в день. Общая продолжительность курса – 3 недели.

## **Подагра**

Лист толокнянки 3 части

Почки берёзы 3 части

Рыльца кукурузы 3 части

Створки сухих стручков фасоли 3 части

Трава грыжника 2 части

Трава спорыша 2 части

Трава хвоща 2 части

Цветки василька синего 2 части

Цветки таволги вязолистной 2 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5 минут, снова настаивать 1/2 часа, процедить. Принимать тёплым по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Корень лопуха 3 части

Корневища пырея ползучего 2 части

Трава вероники 2 части

Трава фиалки трёхцветной 3 части

Приготовление: 5 столовых ложек смеси кипятить 15 минут в 1 л воды. Принимать по 1/2 стакана 5 раз в день через 1 час после еды.

Корень окопника 2 части

Плоды шиповника 1 часть

Цветки алтея 2 части  
Цветки бузины 1 часть  
Цветки липы 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора на стакан кипятка. Пить по 2—3 стакана настоя в день.

## **Глава 9. Сборы и чай для женского здоровья**

### **Внимание: травы и беременность!**

Общеизвестно, что принимать любые лекарства во время беременности крайне нежелательно. Многие женщины для борьбы с недомоганиями выбирают лекарственные травы, которые являются более безопасной альтернативой таблеткам и микстурам, ведь они произведены самой природой.

Однако надо не забывать, что травы тоже оказывают свое действие на организм. Более того, воздействие лекарственных трав всегда является комплексным, в отличие от «таблеток», которые обычно действуют однонаправленно, на один физиологический механизм. И случается так, что, принимая растительный препарат в одних целях, мы упускаем из виду другие его эффекты.

Так, например, общеизвестен противовоспалительный и успокаивающий эффект зверобоя, но далеко не все знают, что он крайне негативно взаимодействует с противозачаточными средствами, вызывая эмоциональные колебания, тошноту, рвоту и другие неприятные эффекты.

В случае беременности значимость любых ошибок в лечении вырастает в разы!

Некоторые сильнодействующие растения могут спровоцировать выкидыш. Препараты из трав могут вызвать понос, рвоту, сердцебиение и прочие симптомы, нежелательные при беременности. В первую треть срока беременности лучше вообще не принимать травы или останавливать свой выбор на травах, оказывающих мягкое воздействие на организм (ромашка, имбирь, плоды шиповника), которые лучше принимать в виде травяного чая. Чай с ромашкой поможет справиться с расстройствами пищеварительной системы, к тому же это прекрасное успокаивающее средство. Утреннюю тошноту хорошо облегчает чай или печенье с имбирем. В отваре из плодов шиповника много витамина С.

В список растений, противопоказанных беременным женщинам, входят следующие травы: аралия китайская, душица, можжевельник, мята болотная, полынь, рута, чистотел. Их применение категорически запрещено!

Кроме того, желательно также отказаться от женьшеня (даже если не брать в расчет беременность, любые препараты женьшеня – не женские!) китайского кинго, эхинацеи.

Беременной женщине надо быть крайне осторожной при выборе лекарств, лекарственных растений и процедур – и ничего не принимать «на веру»!

### **Заболевания женской половой сферы**



## Нерегулярные месячные

В равных долях:

Кора крушины

Корень валерианы

Лист берёзы

Лист ежевики

Лист мяты перечной

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня. Курс – не менее 2 месячных циклов.

В равных долях:

Кора калины

Кора крушины

Корневище пырея

В равных долях:

Кора крушины

Корень валерианы

Листья мяты

Трава лапчатки гусиной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Корень валерианы

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты

Трава зверобоя

Трава руты

Трава тысячелистника

Цветки ромашки аптечной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Кора крушины

Корень валерианы

Лист мяты

Лист мяты перечной

Трава руты

Цветки календулы

Цветки крапивы глухой

Цветки ромашки аптечной

Трава горца птичьего 1 часть

Трава золототысячника 3 части

Трава хвоща полевого 1 часть

Трава лапчатки гусиной 5 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Корень валерианы 3 части

Лист мяты перечной 3 части

Цветки ромашки аптечной 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Задержка месячных**

Кора крушины 2 части

Корень валерианы 1 часть

Листья розмарина 7 частей

Трава зверобоя 1 часть

Трава руты 2 части

Цветки терновника 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Плоды можжевельника 3 части

Трава руты 2 части

Трава лапчатки гусиной 2 части

Трава полыни горькой 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Трава зверобоя

Цветки терна

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **При обильных месячных кровотечениях**

В равных долях:

Трава горца птичьего

Трава омелы белой

Трава пастушьей сумки

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Корневище лапчатки прямостоячей

Трава пастушьей сумки

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Лист земляники лесной

Трава лапчатки гусиной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Трава лапчатки гусиной

Трава тысячелистника

Корень валерианы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Кровоостанавливающий чай**

В равных долях:

Трава пастушьей сумки

Трава хвоща

Приготовление: 2 чайные ложки смеси настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипячёной воды, процедить, добавить 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана через день.

Трава пастушьей сумки 3 части

Трава спорыша 3 части

Трава омелы белой 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **При болезненных месячных**

## **Настой девясила**

Приготовление: 1 столовую ложку сухих измельченных корней девясила залить в термосе 2 стаканами кипятка, настоять 1—2 часа, процедить и принимать 1/2 стакана 2—3 раза в день при болезненных и нерегулярных менструациях.

Кора крушины ломкой 3 части  
Корневища и корень валерианы 10 частей  
Лист берёзы 3 части  
Лист мяты перечной 10 частей  
Цветки ромашки аптечной 10 частей  
Цветущие ветки вереска 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Лист манжетки 2 части  
Трава водяного перца 5 частей  
Трава ромашки аптечной 2 части  
Цветки яснотки белой 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси кипятить в 3 стаканах воды, выпарить до 2 стаканов. Принимать тёплым по стакану 2 раза в день.

Трава мелиссы 3 части  
Трава чистотела 2 части  
Цветы и листья бузины чёрной 1 часть

Приготовление: 1 чайную ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настоять 15 минут и пить в течение дня равными долями.

Трава зверобоя 2 части  
Трава петрушки 1 часть

Приготовление: 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, закрыть, настоять 4 часа. Пить в течение дня равными долями.

Лист подорожника 2 части  
Лист мяты перечной 4 части  
Трава душицы 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, закрыть, настоять 10 минут. Выпить в один приём.

Трава мелиссы 1 часть  
Цветки ромашки 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, закрыть, настоять 15—20 минут и выпить в два приёма – утром и в обед. Вечером заварить такой же сбор, но уже одну чайную ложку на 100 мл крутого кипятка, настоять 10—15 минут и выпить.

Шишки хмеля 1 часть

Цветки календулы 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, выпить в два приёма, утром и вечером.

### **Климакс**

Кора крушины 3 части

Корень солодки 3 части

Корень стальника колючего 3 части

Плоды аниса 3 части

Трава грыжника 3 части

Трава фиалки трёхцветной 3 части

Цветки бузины чёрной 3 части

Цветки календулы 2 части

Цветки просвирника 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Трава лапчатки гусиной

Трава тысячелистника в равных частях

Трава чистотела

Цветки ромашки аптечной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Кора крушины 2 части

Липовый цвет 2 части

Лист мяты перечной 1 часть

Плоды фенхеля 2 части

Трава полыни горькой 1 часть

Цистозира бородатая 2 части

Корень стальника колючего 2 части

Корневище пырея 2 части

Листья ореха грецкого 1 часть

Плоды можжевельника 2 части

Трава золотарника 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Головная боль при менструациях и климаксе**

### **Отвар Melissa лекарственной**

Приготовление: 1 столовую ложку Melissa на 2 стакана кипятка. Пить по стакану 3—4 раза в день.

В равных долях:

Донник лекарственный

Корень первоцвета весеннего

Корень валерианы

Трава майорана садового

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Беременность и послеродовый период**

Зелёный чай 2 части

Лист малины 1 часть

Лист смородины 1 часть

Плоды шиповника 1 часть

Трава Melissa 1 часть

Трава пустырника 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня. Снимает тошноту во время беременности, обладает мягким тонизирующим действием, успокаивает, улучшает общее самочувствие.

### **Усиление лактации**

#### **Настой крапивы**

Приготовление: 1 столовую ложку сухих (!) листьев крапивы заварить 1 стаканом кипятка.

Принимать 2 раза в день по 1–2 столовых ложки после еды.

#### **Настой астрагала**

Приготовление: 2 столовые ложки сухой травы астрагала сладколистного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Плоды аниса 2 части

Плоды укропа 2 части

Семена пажитника сенного 3 части

Приготовление: 1 чайную ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут.  
Пить по 1 стакану 2—3 раза в сутки.

Лист мелиссы 2 части

Плоды фенхеля 4 части

Плоды аниса 1 часть

Приготовление: Плоды растолочь, смешать с листьями. 1 чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, пить по 200 мл 2—3 раза в сутки.

В равных долях:

Плоды аниса

Плоды фенхеля

Трава душицы

Приготовление: Плоды растолочь, смешать с листьями. 1 чайную ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, пить по 200 мл 2—3 раза в сутки.

### **Уменьшение лактации**

#### **Настой травы частухи**

Приготовление: 1 чайная ложка сухого сырья на 1 стакан кипятка. Выпить в течение суток, не применять более 7 дней.

#### **Настой шалфея**

Приготовление: 1 столовую ложку травы залить 2 стаканами кипятка, настоять. Выпить за 2 дня.

**NB!** Противопоказан при остром нефрите, беременности. Чай из листьев ольхи

Приготовление: 1 чайную ложку листьев на 1 стакан кипятка, выпить в течение дня.

#### **Настой шалфея**

Приготовление: 2 чайные ложки листьев и травы шалфея настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка в закрытой посуде. Процедить, принимать по полстакана 3—4 раза в день до еды.

Лист ореха грецкого 1 часть

Шишки хмеля 2 части

Лист шалфея лекарственного 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по ½стакана 2 раза в день.

### **Очищающие и омолаживающие чаи и сборы**

Несмотря на то, что официальная медицина не демонстрирует однозначного принятия термина «очищение организма», народная медицина давно выработала свои методы и подходы к этой проблеме.

В идеале очищение организма является комплексной и последовательной процедурой, поэтапно очищающей кишечник, печень, почки, жидкости тела и т.д. Однако методы такой очистки выходят за рамки данного справочника, поэтому мы ограничимся рецептами чаёв и сборов, дающих комплексный эффект очистки организма и его омоложения.

Корневище частухи восточной 1 часть

Лист черного (красного) чая 2 части

Лист шалфея 2 части

Плоды боярышника 2 части

Семена кассия тора 2 части

Цветки софоры японской 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня. Принимать на протяжении недели.

В равных долях:

Зеленый чай (сенча)

Кора крушины Лист мяты перечной,

Суданская роза (каркаде, гибискус)

Цветки бузины чёрной

Приготовление: 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

Принимать на протяжении 10 дней.

В равных долях:

Лист лесной земляники

Лист чёрного каштана

Трава яснотки

Трава фиалки трёхцветной

Трава череды трёхраздельной

Приготовление: 2 чайные ложки смеси залить стаканом крутого кипятка, настаивать 20 минут и пить без ограничения как чай в теплом виде. Очень хорошо действует при кожных проявлениях аллергии и себорее, других кожных заболеваниях.



В равных долях:

Кора крушины

Лист сенны

Лист толокнянки

Плоды шиповника

Трава спорыша

Трава пижмы

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня. Принимать на протяжении 10 дней.

В равных долях:

Лист шалфея

Трава полыни

Трава чабреца

Цветки ромашки

Приготовление: 1 столовую ложку сбора на 1 стакан кипятка. Выпить в течение дня в 3 приёма до еды. Принимать по схеме: 7 дней приёма – 7 дней перерыва – 7 дней приёма.

Обладает выраженным очищающим и антипаразитарным действием.

Плоды можжевельника 2 части

Трава зверобоя 2 части

Трава золототысячника 2 части

Трава крапивы 2 части

Трава подорожника 1 часть

Трава полыни горькой 1 часть

Трава тысячелистника 2 части

Трава хвоща полевого 3 части

Трава шалфея лекарственного 1 часть

Приготовление: 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, парить в духовке 12 часов. Принимать по стакану 5—6 раз в день.

В равных долях:

Лист крапивы жгучей

Лист одуванчика

Цветки терна

Приготовление: 2 столовые ложки смеси настаивать 4 часа в духовке в 2 стаканах кипятка. Принимать ежедневно по 1/2 стакана 4 раза в день в течение 2 недель. Соблюдать диету, исключая мясо и яйца.

Лист грецкого ореха 2 части

Лист крапивы жгучей 2 части

Трава вероники 2 части

Трава фиалки трёхцветной 4 части

Трава хвоща полевого 2 части

Трава череды 3 части

Цветки василька синего 3 части

Цветки ноготков 2 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по стакану 4—5 раз в день в течение 6 недель.

Корень лопуха 3 части

Лист грецкого ореха 1 часть

Лист земляники 3 части

Лист смородины чёрной 2 части

Трава фиалки трёхцветной 4 части

Трава череды 2 части

Цветки тысячелистника 2 части

Цветки яснотки белой 2 части

Приготовление: 3 столовые ложки смеси кипятить 10 минут в 1 л воды, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 1 час 5—6 раз в день.

В равных долях:

Корень лопуха

Лист грецкого ореха

Трава короставника полевого

Трава ромашки аптечной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси варить 15 минут в 1 стакане воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Лист грецкого ореха 1 часть

Трава ясенника душистого 4 части

Цветки липы 5 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1/2 стакана кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 стакану перед завтраком.

Трава паслена 1 часть

Трава фиалки полевой 4 части

Трава череды 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## **Глава 10. Сборы и чай при заболеваниях кожи**

Медицинская поговорка «Кожа – это зеркало состояния внутренних органов» точно отражает необходимость комплексного подхода к лечению кожных заболеваний. Отсюда вытекает и необходимость комплексного оздоровления организма в целом. Поэтому терапия многих (если не большинства!) заболеваний кожи должна начинаться с очистки организма (в первую очередь – толстого кишечника) и назначения безжировой диеты (а в идеале – полностью вегетарианской диеты).

Из числа растений, наиболее эффективных при заболеваниях кожи, надо назвать алоэ,

сосну лесную, березу белую, тысячелистник обыкновенный, мыльнянку лекарственную, ромашку, крапиву, сельдерей пахучий, дубровник обыкновенный, золототысячник красный.

## **Герпес (herpes labialis)**

### **Ромашковый чай**

Приготовление: заварить цветки ромашки из расчета 1 чайная ложка на стакан. Оставить на 15 минут, затем процедить и добавить 1 чайную ложку 10%-ной спиртовой настойки прополиса. Размешать и выпить. Чай пить 2 раза в день в течение 3—4 дней. Этой же настойкой можно смазывать герпетические высыпания.

Лист мелиссы 3 части

Плоды можжевельника 1 часть

Цветки черемухи 3 части

Приготовление: заварить чай в фарфоровом чайнике из расчета 1 ложка сбора на 1 стакан кипятка. Пить по 1 стакану горячего чая с мёдом или с протёртой калиной с сахаром, 3—4 раза в день.

## **Грибковые заболевания кожи**

Лист эвкалипта 1 часть

Плоды можжевельника 2 части

Почки березовые 1 часть

Почки тополя чёрного 1 часть

Трава тысячелистника 1 часть

Трава шалфея 1 часть

Цветки ромашки 1 часть

Цветки календулы 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, нагреть на водяной бане 5—7 минут, настаивать 20 минут, процедить, сырьё отжать, долить до 1 литра кипячёной водой комнатной температуры. Использовать для приёма внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день.

Можно использовать для ванн и пальцевых ванночек, а также для полоскания рта.

## **Кожные проявления аллергии**

### **Настой травы яснотки**

Приготовление: заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку цветков яснотки. Укутать и настаивать 20 минут, затем процедить. Настой следует пить по 1/2 стакана 4 раза в день или по 1 стакану 3 раза в день в тёплом виде до еды.

### **Настой цветков календулы**

Приготовление: 1 столовую ложку цветков календулы лекарственной залить половиной стакана кипятка, настаивать в течение 1—2 часов. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

### **Сок или настой корня сельдерея**

Сок выжимать из свежего корня. Принимать по 1—2 чайной ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой готовится следующим образом: 2 столовые ложки измельченных корней настаивать 2 часа в стакане холодной воды, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

### **Настой травы чистотела большого**

Приготовление: 1 столовую ложку чистотела заварить 2 стаканами кипятка, оставить настаиваться на 4 часа. Пить по 1/4 — 1/2 стакана утром и вечером.

### **Отвар цветков или веток с листьями жимолости японской**

Приготовление: 1 столовую ложку цветков или 2 столовые ложки веток с листьями залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

### **Настой травы мяты перечной**

Приготовление: 1 столовую ложку растительного сырья залить половиной стакана кипятка, пропарить 20—30 минут. Применение – по 1 столовой ложке 3 раза в день.

### **Ромашковый чай**

Приготовление: заварить цветки ромашки из расчета 1 чайная ложка на стакан. Оставить на 15 минут, затем процедить и добавить 1 чайную ложку 10%-ной спиртовой настойки прополиса. Размешать и выпить. Чай пить 2 раза в день в течение 3—4 дней. Этой же настойкой можно смазывать герпетические высыпания.

### **Настой листьев крапивы жгучей**

Приготовление: 2 столовые ложки листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Пить по полстакана 4 раза в день до еды.

### **Настой травы коростовника полевого**

Приготовление: 4 чайные ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Пить по полстакана в день.

Корень одуванчика 3 части  
Плоды шиповника 1 часть  
Рыльца кукурузы 1 часть  
Трава зверобоя 4 части  
Трава золототысячника 5 частей  
Трава хвоща полевого 2 части  
Цветки ромашки 1 часть

Приготовление: 4 столовые ложки смеси залить стаканом холодной кипячёной воды и оставить настояться на ночь. Утром поставить на огонь и довести до кипения, затем снять с огня и настаивать 1 час. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Всё лечение занимает до 6 месяцев – 3 курса по 1 месяцу с перерывами не менее 10 дней.

В равных долях:  
Корень одуванчика  
Корень лопуха

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами воды и настаивать ночь. Утром прокипятить в течение 10 минут и оставить настаиваться ещё на 10 минут. Пить по пол стакана перед едой и на ночь (примерно 5 раз в день).

Корень аралии маньчжурской 1 часть  
Корень левзеи сафлоровидной 1 часть  
Корень родиолы розовой 1 часть  
Лист малины обыкновенной 9 частей  
Лист мать-и-мачехи обыкновенной 5 частей  
Лист берёзы белой 3 части  
Лист брусники обыкновенной 1 часть  
Лист лопуха большого 1 часть  
Лист мяты перечной 3 части  
Лист подорожника большого 5 частей  
Почки сосны обыкновенной 9 частей  
Трава хвоща полевого 9 частей  
Трава багульника болотного 3 части  
Трава зверобоя обыкновенного 9 частей  
Трава крапивы двудомной 3 части

Трава лапчатки гусиной 3 части  
Трава полыни обыкновенной 1 часть  
Трава тысячелистника обыкновенного 5 частей  
Трава череды трёхраздельной 9 частей  
Цветки и лист липы мелколистной 9 частей  
Цветки ноготков обыкновенных 5 частей  
Цветки пижмы обыкновенной 3 части  
Цветки ромашки аптечной 5 частей

Приготовление: 2 столовые ложки сбора заварить 1 литром кипящей воды. Настаивать 1 час. Процедить. Пить по одному стакану 4 раза в день за 30 минут до еды и перед сном.

### **Витилиго**

Лист мяты 4 части  
Трава зверобоя 1 часть  
Трава репешка 4 части  
Трава тысячелистника 3 части  
Цветки календулы 4 части

Приготовление: 3 столовые ложки сбора залить 1 литром кипятка. Настоять в термосе в течение 2—3 часов; процедить и залить опять в термос. Принимать за 20 минут до еды в тёплом виде, а остатки сбора выпивать как чай.

Лист крапивы 3 части  
Лист подорожника 3 части  
Лист шалфея 4 части  
Трава душицы 2 части  
Травы зверобоя 4 части  
Цветки календулы 2 части  
Цветки ромашки 2 части

Приготовление: 4 столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, пропарить на водяной бане 15 минут, после остывания процедить, отжать траву и долить воды до первоначального объёма.

Принимать по полстакана 3 раза в день до еды. Курс лечения – полтора-два месяца.

Лист крапивы 4 части  
Трава душицы 2 части,  
Трава с цветками зверобоя 3 части  
Трава череды 2 части  
Трава шалфея 4 части  
Цветки календулы 3 части  
Цветки ромашки 2 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 1,5 стаканами крутого кипятка, нагреть на водяной бане 5—7 минут. Настаивать 20 минут, процедить и полученный настой

разбавить 1 л воды. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день. Длительно.

## **Дерматит**

### **Настой травы зайцегуба опьяняющего**

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Принимать внутрь по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

### **Настой корня лопуха**

Приготовление: 2 столовые ложки корня лопуха большого залить 500 мл кипятка, кипятить 5 минут. Настаивать 1—2 часа. Пить в теплом виде по полстакана 3—5 раз в день до еды.

Корень одуванчика 5 частей

Корень элеутерококка 1 часть

Лист брусники 1 часть

Лист крапивы 3 части

Лист лопуха большого 9 частей

Лист мать-и-мачехи 7 частей

Лист мяты перечной 5 частей

Лист подорожника большого 7 частей

Лист шалфея лекарственного 5 частей

Лист щавеля 1 часть

Плоды боярышника 3 части

Плоды шиповника 3 части

Трава багульника 1 часть

Трава горца птичьего 3 части

Трава донника 5 частей

Трава зверобоя 7 частей

Трава лапчатки гусиной 7 частей

Трава марьянника 5 частей

Трава сныти обыкновенной 5 частей

Трава тысячелистника 7 частей

Трава хвоща полевого 9 частей

Трава череды 9 частей

Цветки ноготков 7 частей

Цветки пижмы обыкновенной 5 частей

Цветки ромашки аптечной 7 частей

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заварить 500 мл кипящей воды, настаивать один час, процедить, пить по полстакана четыре раза в день за 15 минут до еды и перед

сном. Гущу травы заварить повторно одним стаканом кипящей воды. Настаивать один час, процедить. Делать микроклизмы по 50 мл и протирать кожу. После высыхания смазывать мазью из этого же сбора кожу лица, туловища и полость носа.

Лист багульника 1 часть

Лист копытня европейского 1 часть

Побеги паслена 1 часть

Трава дымника 2 части

Трава золототысячника 2 части

Травы фиалки трёхцветной 3 части

Приготовление: 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1—2 часа. Пить 3—4 раза в день до еды по полстакана.

## **Псориаз**

Заболевание требует серьёзного подхода и длительного лечения под наблюдением врача-дерматолога.

Рекомендуется диета с ограничением животных жиров (сливочное масло, сало, жирное мясо и пр.) и углеводов (сахар, конфеты, торты и т. д.), необходимо исключить острые приправы и алкоголь.

Из лекарственных растений наиболее эффективны при псориазе очиток едкий, алоэ древовидное, облепиха крушиновидная, кассия остролистная, валериана лекарственная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, ромашка аптечная, левзея сафлоровидная, шалфей лекарственный, ревень тангутский, сосна обыкновенная.

## **Настой лаврового листа**

Приготовление: 2 столовые ложки сухих лавровых листьев залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут на маленьком огне, под крышкой. Остудить, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 7 дней.

## **Настой листьев крапивы**

Заварить 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной 1 стаканом кипятка. Остудить, процедить. Принимать по полстакана два раза в день.

## **Настой листьев и цветков чёрной бузины**

Приготовление: 2 чайные ложки растительного сырья залить 500 мл кипящей воды. Настоять в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день



после приёма пищи.

Корень аира обыкновенного 3 части  
Корень девясила высокого 2 части  
Кукурузные столбики с рыльцами 2 части  
Лист брусники обыкновенной 2 части  
Трава зверобоя продырявленного 3 части  
Трава хвоща полевого 2 части  
Трава череды 3 части  
Трава чистотела большого 1 часть  
Цветки бузины чёрной 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и нагреть на водяной бане 15 минут. Снять с бани. Остудить при комнатной температуре в течение 45 минут. Процедить, траву отжать. Долить кипячёной водой до объёма 1 стакана. Принимать по полстакана два раза в день после еды.

В равных долях:

Лист мяты  
Трава зверобоя  
Трава бессмертника  
Трава череды  
Трава полыни  
Цветки пижмы  
Цветки ромашки

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Корень лопуха  
Корень одуванчика

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить на медленном огне в течение 10 минут. Процедить. Пить горячим по 100 мл 3 раза в день.

Корень аира 1 часть  
Корень девясила высокого 1 часть  
Лист брусники 1 часть  
Лист мяты перечной 2 части  
Трава зверобоя 1 часть  
Трава хвоща полевого 1 часть  
Травы череды 1 часть  
Цветки бузины чёрной 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки сбора залить 1,5 стаканами крутого кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, настаивать 20 минут, процедить, сырье отжать и полученный коктейль развести в 1 л воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

В равных долях:

Корень валерианы  
Лист и стебель ревеня  
Сосновая хвоя  
Трава шалфея  
Ягоды облепихи

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, прокипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 20 минут, процедить, отжать сырье, полученный коктейль развести в 1 л воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

### **Себорейя**

#### **Настой одуванчика**

Приготовление: 1 столовую ложку листьев, цветов и корней одуванчика лекарственного залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Настаивать 45 минут, затем процедить. Принимать тёплым по полстакана 2—3 раза в день.

#### **Настой спаржи**

Приготовление: 2 столовые ложки корневищ, корней и молодых побегов спаржи лекарственной залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Лист грецкого ореха 1 часть  
Трава ясенника душистого 4 части  
Цветки липы 5 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1,5 стаканами кипятка, плотно закрыть крышкой. Настаивать 4 часа, затем процедить. Принимать по 1 стакану утром перед едой.

Трава паслена 4 части  
Трава фиалки полевой 4 части  
Трава череды 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть. Настаивать 1—2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### **Трофические язвы**

Корень солодки голой 1 часть  
Плоды кориандра посевного 1 часть

Трава донника лекарственного 1 часть  
Трава зверобоя продырявленного 2 части  
Трава льнянки 1 часть  
Трава сушеницы топяной 1 часть  
Трава череды трёхраздельной 2 части  
Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси трав залить 1 стаканом кипятка, нагреть на кипящей водяной бане в течение 5—10 минут. Настаивать 45 минут, процедить.  
Принимать по полстакана 2 раза в день после еды. Курс лечения – не менее 1—2 месяцев.

Корень солодки голой 4 части  
Лист подорожника большого 3 части  
Плоды кориандра посевного 3 части  
Трава зверобоя продырявленного 4 части  
Трава сушеницы болотной 2 части  
Трава череды трёхраздельной 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси трав залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут. Настаивать при комнатной температуре 45 минут. Процедить. Отжать. Долить кипячёной воды до объёма 250 мл. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день после еды.

Трава зверобоя продырявленного 4 части  
Трава хвоща полевого 3 части  
Цветки ромашки аптечной 3 части

Приготовление: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан воды. Принимать внутрь по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день или применять для компрессов.

### **Угревая сыпь**

Корень лопуха большого 3 части  
Корень девясила высокого 3 части  
Трава зверобоя продырявленного 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды. Довести до кипения и настаивать 15 минут. Отвар принимать внутрь по 2—3 стакана в день.

В равных долях:

Трава земляники лесной  
Трава фиалки трёхцветной  
Трава череды трёхраздельной  
Трава яснотки белой.

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Корень лопуха

Корень одуванчика

Корень цикория

Лист трилистника

Трава зверобоя

Приготовление: 3 столовые ложки смеси залить 3—4 стаканами кипятка и настаивать 1—2 часа. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день до еды в тёплом виде.

## **Экзема и нейродермит**

### **Настой из листьев и корней одуванчика**

Приготовление: 2 чайные ложки сухого сырья залить 1 стаканом воды, прокипятить в течение 5 минут, настаивать 8 часов. Пить горячим до еды (полстакана на 1 приём).

В равных долях:

Корень одуванчика

Корень лопуха

Приготовление: 2 столовые ложки измельчённых корней залить 3 стаканами воды, настаивать ночь, утром прокипятить в течение 10 минут, затем снова настаивать 20 минут. Пить по пол стакана 5 раз в день. Курс лечения – 2—3 недели.

Корень одуванчика 1 часть

Корень цикория 1 часть

Кора крушины 2 части

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси варить в стакане воды в течение 20—25 минут, настаивать 10 минут, процедить. Пить по одному стакану 3 раза в день.

В равных долях:

Корневище девясила высокого

Трава горечавки жёлтой

Трава тысячелистника

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 500 мл воды, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. По 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2—3 месяца.

В равных долях:

Лист крапивы

Лист подорожника

Лист шалфея

Плоды можжевельника

Трава зверобоя

Трава полыни горькой

Трава тысячелистника

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 10 минут, настаивать 20 минут. Процедить, сырье отжать, полученный коктейль смешать с 1 л воды, применять сразу после приготовления.

В равных долях:

Корень цикория

Корень одуванчика

Кора крушины ольховидной

Лист вахты трёхлистной

Семена фенхеля (укропа)

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, прокипятить на водяной бане 20 минут, процедить, сырьё отжать, полученную смесь перед употреблением развести в 1,5 л воды.

Корень лопуха большого 3 части

Корень солодки голой 3 части

Корень девясила высокого 3 части

Трава зверобоя продырявленного 4 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 1,5 стаканами кипятка, нагреть на водяной бане 20 минут, процедить.

В равных долях:

Кукурузные столбики с рыльцами

Плоды можжевельника обыкновенного

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипячёной воды, закрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане 15 минут (травяной настой не должен кипеть). Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, остатки отжать. Объем полученного отвара долить кипячёной водой до первоначального. Принимать по 1/4 – 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды при экземе.

Корень валерианы лекарственной 3 части

Корень солодки голой 2 части

Лист крапивы двудомной 2 части

Трава череды трёхраздельной 3 части

Трава душицы обыкновенной 2 части

Трава тимьяна ползучего 2 части

Трава фиалки трёхцветной 2 части

Трава хвоща полевого 2 части

Цветки ромашки аптечной 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипячёной воды, накрыть крышкой и нагреть на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, остатки отжать. Объем полученного отвара доливают кипячёной водой до первоначального. Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при экземе и нейродермите.

Трава тимьяна ползучего 3 части

Цветки ромашки аптечной 3 части

Цветки лаванды 2 части

Приготовление: 3 столовые ложки смеси залить 2 стаканами воды, прокипятить в течение 10—15 минут, настаивать 20 минут, процедить.

Корень лопуха большого 1 часть

Корень пырея ползучего 5 частей

Лист и цвет мать-и-мачехи обыкновенной 9 частей

Лист лопуха большого 2 части

Лист берёзы белой 1 часть

Лист кипрея узколистного 1 часть

Лист крапивы двудомной 1 часть

Лист липы мелколистной 5 частей

Лист мяты перечной 1 часть

Лист подорожника большого 2 части

Лист татарника колючего 1 часть

Почки сосны обыкновенной 7 частей

Трава багульника болотного 1 часть

Трава будры плющевидной 7 частей

Трава буквицы лекарственной 5 частей

Трава вероники лекарственной 7 частей

Трава герани луговой 2 части

Трава горца птичьего 1 часть

Трава донника лекарственного 5 частей

Трава душицы обыкновенной 5 частей

Трава зверобоя продырявленного 2 части

Трава коровяка скипетровидного 7 частей

Трава лапчатки гусиной и серебристой 2 части

Трава марьянника дубравного 9 частей

Трава сабельника болотного 3 части

Трава сныти обыкновенной 9 частей

Трава сушеницы топяной 1 часть

Трава тимьяна ползучего 5 частей

Трава тысячелистника обыкновенного 2 части

Трава фиалки полевой 5 частей

Трава хвоща полевого 9 частей

Трава череды трёхраздельной 9 частей

Трава чистотела большого 3 части

Трава яснотки белой 5 частей

Цветки боярышника колючего 3 части

Цветки и лист сирени обыкновенной 7 частей

Цветки кипрея узколистного 1 часть

Цветки клевера лугового 1 часть

Цветки липы мелколистной 5 частей

Цветки ноготков лекарственных 2 части

Цветки пижмы обыкновенной 3 части

Цветки ромашки аптечной 5 частей

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заварить 500 мл кипящей воды. Настаивать один час. Процедить, пить по полстакана 4 раза в день: за пятнадцать минут до еды и перед сном.

### **Экссудативный диатез**

В равных долях:

Корень солодки

Корень лопуха

Корень одуванчика

Корень мыльнянки

Корень марены красильной

Лист крапивы двудомной

Лист Melissa

Лист шалфея

Лист берёзы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Кора крушины

Корень солодки

Листья ореха грецкого

Трава фиалки трёхцветной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

В равных долях:

Корневище

Трава очанки

Трава душицы

Трава полыни горькой

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Выпить в несколько приёмов в течение дня.

## **Глава 11. Чай как лекарство**

## Чай и его приготовление

Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль, не позволяет поселиться лени.

Народная мудрость

В жизни каждого из нас чай занимает определённое место: с ним приятна беседа, он поднимает настроение и дарит здоровье. Даже сам процесс приготовления чая успокаивает и несёт в себе силу духа и теплоту отдыха.

Все мы любим красиво накрыть стол, заварить ароматный чай и погрузиться в долгие, приятные разговоры, которые могут быть только во время чаепития. Вдохните приятный аромат, расслабьтесь и наслаждайтесь чаепитием!

Откуда же появился чай? Говорят, что первый напиток из кипящей воды, в которую случайно залетели листья диких растений, попробовал один из китайских императоров. Так был открыт чай.

Родиной чая считается Китай. Первое упоминание о чайном кусте относится к 2700 году до нашей эры. В то время китайцы употребляли чайные листья в лечебных целях. Только в III веке нашей эры сами китайцы признали, что чай – вкусный.

После открытия китайцев «присвоили» многие страны: чай для японцев так же «национален», как и иероглифы. А в XVII веке первые партии китайского чая были доставлены в Европу.

Победное шествие чая из Китая в Европу заняло более четырех тысяч лет. Сегодня чай является самым распространенным напитком в мире. И для каждого из нас, как и для Булата Окуджавы, чье четверостишие приводится ниже, он привычен и любим:

Я для вас, мой друг, смешаю  
в самый редкостный букет  
пять различных видов чая  
по рецептам прежних лет.

В лечебных целях предпочтительнее употреблять зелёный чай. Зелёный чай по праву можно назвать аптекой в стакане: он обладает антикардиесными свойствами, снижает активность холестерина в крови, понижает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, участвует в борьбе с различными видами раковых опухолей, включая рак груди, печени, толстой кишки, лёгких и пищевода.

Зелёный чай лучше чёрного из-за содержащихся в нём только натуральных полифенолов, которые разрушаются в процессе ферментации при употреблении чёрного чая. Большая часть кофеина, содержащегося в зелёном чае, представлена в связанной форме и не так сильно возбуждает, как кофеин из чёрного чая.

Зелёный чай, выращиваемый на плодородных землях гор Китая, обладает изысканным лёгким вкусом, не столь горьким, как у остальных зелёных чаёв.

Неторопливо залейте пакетик с чаем водой, разогретой до состояния «белого ключа» (80—85 °С). Ни в коем случае не используйте кипяток. Если же вода вскипела, немного остудите ее. Рекомендуем использовать очищенную через фильтр воду. Через 5—7 минут заваренный чай в полной мере доставит вам удовольствие своим изысканным вкусом и ароматом Древнего Востока.



По мнению учёных, регулярное употребление чая способствует долголетию человека. Способность чая продлевать жизнь была замечена давно, связана она с разносторонним воздействием чая на организм. Пейте чай, и вы сможете избежать преждевременного старения организма. Если при чаепитии думать о приятных вещах, этот процесс будет самым благоприятным образом сказываться на работе сердца, печени и других органов. Добавим, что и внешне вы преобразитесь: морщинки разгладятся, горестные складки уйдут с вашего лица, и вы вернетесь в мир с добром, которое подарит вам чай, потому что вместе с полезными ферментами чай вдохнёт в вас жизнь.

### **Несколько полезных советов**

- Крепкий чай с мёдом и молоком – противоядие при отравлениях лечебными препаратами, химией, алкоголем.
- Чай средней крепости с лимоном, чёрным перцем и мёдом – мочегонное, потогонное средство при простудных заболеваниях.
- Крепкий охлаждённый настой зелёного и чёрного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (1 чайная ложка на 1 стакан) – средство для промывания глаз при конъюнктивитах и при засорении слизистой оболочки.
- Сок свежего чайного листа – хорошее средство от ожогов.
- Жевание сухого зелёного чая помогает от тошноты и при сильных позывах на рвоту у беременных женщин, при укачивании в машине.
- Крепкий настой зелёного чая может быть использован при лечении кожных заболеваний.

### **Правильно ли мы пьём чай?**

Чай хорош не только после еды, но и очень полезен во время еды. Чай, выпитый во время и после еды, облегчает пищеварение, помогает переваривать и усваивать тяжелую пищу. Если у вас повышенный аппетит и вы боитесь переедания, вам полезно пить чай до еды. Такой чай снижает аппетит, и вы быстро почувствуете сытость.

Желательно пить чай без сахара. Исследователи доказали, что сахар «поглощает» из чая витамин В который нормализует деятельность нервной системы и желёз внутренней секреции.

Если трудно пить чай без сладостей, пейте его с мёдом, изюмом, финиками, с сухими и свежими фруктами.

Во время чаепития не торопитесь – наслаждайтесь чаем. Постарайтесь ощутить его аромат и вкус в полной мере.

На чайных фабриках производят четыре основных типа чая: чёрный, красный, жёлтый, зелёный. Чай, который в России называют черным, в Китае именуется красным. Они отличаются друг от друга по составу, цвету, запаху, вкусу и свойствам.

Каждый из основных типов чая делится в свою очередь на три вида: рассыпной, прессованный и экстрагированный.

## **Чай-спаситель**

Учёными установлено, что регулярное употребление чая может снизить степень разрушения мозговой ткани при таком заболевании, как инсульт. Это связано с благотворным воздействием чая на мозговое кровообращение. Чай поможет после перенесённой черепно-мозговой травмы. Если был удар или ушиб в области головы, непременно примите меры для смягчения последствий этого удара: выпейте свежий, крепко заваренный чай. Он улучшит циркуляцию крови и благотворно подействует на сосуды мозговой ткани.

Многие люди после 30 лет страдает гипертонией. И здесь на помощь готов прийти зелёный чай. Артериальное давление после чашечки зелёного чая снижается на 10—20 единиц.

Заваривайте чай из расчёта 3 г чая на 100 г воды, настаивайте 10 минут. Желательно пить по стакану 3 раза в день после еды, обязательно горячий, так как зелёный чай в холодном виде, наоборот, повышает артериальное давление.

## **Чайная церемония**

От способа приготовления чая зависят его лечебные свойства. Заваривать чай лучше всего в фарфоровом чайнике, предварительно ополоснув его несколько раз кипятком. Затем насыпать в чайник заварку, залить очень горячей водой на одну треть, дать постоять 10—15 минут и долить до полного объёма. Настой чая не должен быть мутным.

Любимый напиток англичан – чай, разбавленный молоком. При добавлении молока чай не раздражает желудок. Молоко изменяет вкус чая, так как молочные белки, находящиеся в нем, связывают дубильные вещества и лишают чай терпкого, вяжущего вкуса. Своеобразный вкус чай приобретает, если заварить его с яблоками или любыми другими фруктами. При простуде очень полезен чай со свежим корнем имбиря.

Целебный настой зелёного чая готовится следующим образом: 2 чайные ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут и процедить. Пить по 2 столовых ложки 3 раза в день.

Для утоления жажды рекомендуется 1,5 столовые ложки сухого зелёного чая заварить 1 л кипятка, настоять и пить при необходимости.

## **Чай по-китайски**

Для 1 порции: 5 г чая, 200 г воды.

Подготовить предварительно прогретый сосуд, засыпать в него чай, залить кипятком и через 3 минуты перелить настой в фарфоровую чашку. Приготовленный таким способом чай нужно пить горячим и без сахара.

## **Чай по-японски**

Для 1 л напитка: 25 г чая, 1 л воды.

Растереть чай в специальной посуде в порошок, засыпать его в предварительно прогретый сосуд и залить водой, нагретой до 60 градусов. Нужно учесть, что при этой температуре чай получается максимально ароматным, а вода почти не меняет цвет.

### **Чай по-монгольски**

Для 1,5 л напитка: 50 г зелёного прессованного чая, 1 л воды, 500 г молока, 50 г пшеничной муки, 50 г топленого масла, соль.

Растереть в порошок зелёный чай, залить его холодной водой и довести до кипения. Влить молоко, добавить топленое масло, пшеничную муку, пассерованную до светло-кремового цвета, соль. Довести до кипения.

Чай можно приготовить с крупой: рис или пшено перебрать, промыть и варить до готовности.

### **Чай по-английски**

Для 1 порции: 5 г чая, 150 г воды, 50 г молока.

Чай залить кипятком и настоять 5 минут. В хорошо прогретые чашки налить молоко и добавить чайный настой.

### **Чай по-шотландски**

Для 0,5 литра напитка: 15 г чая, 500 г молока, 40 г сахара.

Засыпать чай в предварительно прогретый чайник, залить его кипящим молоком, добавить сахар, настоять 7 минут и подать к столу.

### **Чай по-калмыцки**

Для 1 л напитка: 10 г зелёного прессованного чая, 500 г воды, 500 г молока, 2,5 г соли, 1 г корицы, 3 штуки гвоздики, 50 г сливочного масла.

В кипящую воду положить зелёный чай (куском) и варить на слабом огне в течение 5 минут. Затем влить горячее кипящее молоко, добавить соль, корицу, гвоздику и проварить ещё 8—10 минут. Процедить через ситечко, положить сливочное масло и довести до кипения.

### **Чай с чёрным перцем и мёдом**

Для 1 л напитка: 25 г чёрного чая, 10 горошин чёрного перца, 100 г мёда, 1 л воды.

Этот напиток готовят как обычный чёрный чай, добавив предварительно раздавленные горошины чёрного перца и мёд. Смесь положить в чайник для заварки и залить кипятком. Через 15—20 минут ароматный чай будет готов.

## **Зелёный чай и профилактика рака**

Противораковое действие чая доказано. Целебный эффект вызван способностью чайных полифенолов очищать кровь, связывать и выводить из организма канцерогены.

Чай укрепляет иммунитет, что также снижает риск появления злокачественных опухолей.

После атомного взрыва в Хиросиме состояние здоровья пострадавших, которые регулярно пили только зелёный чай, значительно улучшилось, и они быстрее восстановили физическое здоровье.

Медицинская статистика подтверждает: в районах, где выращивают и регулярно употребляют зелёный чай, люди крайне редко страдают онкологическими заболеваниями.

Опыты показали, что образованию злокачественных опухолей препятствуют содержащиеся в зелёном чае дубильные вещества. Для профилактики рака нужно выпивать за день не менее пяти чашек зелёного чая.

Чай, особенно зелёный, благодаря наличию пектинов, катехинов и теафлавинов, является профилактическим средством, предохраняющим слизистые оболочки организма от всевозможного инфицирования, а также от попадания канцерогенных веществ.

Отрицательное действие на организм может оказывать только недоброкачественный чай, появляющийся либо в результате неправильного промышленного приготовления, либо неправильного хранения.

Чай способен поглощать пары бензина, нафталина, пестицидов, чистящих средств и аккумулировать их в чрезвычайно большой концентрации. Поэтому при неправильном хранении чая возможны отравления.

## **Чай как очищающее средство**

Зелёный чай великолепно выводит из организма токсины. Медработники рекомендуют пить его после курса антибиотиков, так как в организме могут накопиться вредные вещества, а чай их нейтрализует и способствует их быстрейшему выведению.

Случается так, что вы съели недоброкачественную пищу, отравились алкоголем, медицинскими препаратами, надышались красителями или бензином. Необходимо срочно промыть желудок кипяченой водой, очистить кишечник с помощью клизмы, а затем выпить залпом сразу 3 чашки теплого свежесваренного зелёного чая.

Через 2 часа выпейте следующий сбор:

Зелёный чай 2 части

Боярышник 1 часть

Крапива 2 части

Мята 1 часть

В чай добавьте мёд.

Японские учёные Тейджи Угай и Энчи Хаяши доказали, что чай является прекрасным

противоядием при отравлении организма стронцием-90, содержащимся в радиоактивных осадках и вызывающим раковые заболевания, в частности, лейкемию.

При одновременном введении в организм чая и стронция танин чая адсорбирует и уничтожает стронций-90 раньше, чем тот успевает дойти до костного мозга. Японские учёные считают, что уровень содержания в организме стронция-90 можно снизить, если регулярно пить достаточное количество крепкого зелёного чая. Эта способность чая усиливается при употреблении его с черноплодной рябиной или например, в таких сборах:

Зелёный чай 2 части  
Черноплодная рябина 1 часть  
Шиповник 2 части

Зелёный чай 2 части  
Душица 1 часть  
Боярышник 1 часть  
Берёзовые серёжки 1 часть

А этот сбор помогает работе сердца, нервной системы и выводит свободные радикалы:

Горицвет 1 часть  
Зелёный чай 2 части  
Хмель 1 часть  
Крапива 1 часть  
Липа 2 части  
Пустырник 1 часть

### **Крепкий чай – полезно или вредно?**

Очень крепкий чай пить нежелательно. Надо помнить, что добавление любого компонента в воду – уже не вода. Очень крепко заваренный чай – это, в первую очередь, дополнительная нагрузка на сердце. Употребление так называемого «чифирия» может подорвать здоровье, так как он разрушительно действует на нервную и сердечно-сосудистую системы.

Использование чая в лечебных целях должно основываться на хорошем знании всех видов и типов чая. Необходимо, чтобы применяемый чай был правильно заварен, взят в точных пропорциях, иначе его действие может быть отрицательным. При высокой концентрации настоя чай может вызвать состояние повышенной бодрости, даже бессонницу, а при сверхвысокой крепости (более чем десятикратной концентрации заварки) – быстрый и глубокий сон. Лишь при условии правильного заваривания крепкий чай не представляет никакой опасности для здоровья. Крепкий, в основном зелёный чай специально применяется при лечении цинги и дизентерии, но такое лечение ведётся только в клинических условиях, а не самостоятельно. С другой стороны, и слабо заваренный чай отнюдь не безвреден, в этом случае вы пьете большое количество прокипячённой, и часто перекипячённой воды а положительные свойства чая полностью отсутствуют – он лишь «подкрашивает» воду.

Опасения, что крепкий чай действует наркотически, пожалуй, самые распространённые

и среди потребителей, и среди медиков. В чае отсутствуют какие-либо наркотические вещества, а количество кофеина, получаемого за чаепитием, ничтожно, особенно по сравнению с его содержанием в кофе. Так что ни о каком наркотическом воздействии на организм не может быть и речи.

### **Вчерашний чай опасен**

На состоянии здоровья может отрицательно сказаться привычка пить вчерашний чай. В несвежезаваренном чае увеличивается количество пуриновых соединений и кофеина. В первую очередь, такой чай опасен для желудочных больных, больных гипертонией, подагрой и глаукомой. Таким больным опасен как вчерашний, так и крепко заваренный чай, в котором много кофеина. У больных гипертонией наступает спазм сосудов и поднимается артериальное давление. Такой чай станет причиной бессонницы и перевозбуждения, что негативно скажется на работе внутренних органов.

### **Хранение впрок**

Специалисты рекомендуют употреблять чай в тот год, когда он был собран и заготовлен (если это не специальные сорта, требующие периода ферментизации). В силу своей гигроскопичности чай способен исключительно легко поглощать, отдавать и удерживать влагу, различные запахи. И то, и другое ведет к порче чая, т. е. к изменению содержащихся в нём химических веществ.

Гигроскопичность различных видов чая неодинакова. Наименее гигроскопичны все виды прессованных чаёв, поэтому они сохраняются лучше, чем байховые. Среди байховых чаёв зелёные менее гигроскопичны. Высокие сорта отличаются хорошей скрученностью листа и тем, что он сохраняется в целом виде. Но при несоблюдении условий хранения самый высокий, самый изысканный сорт может оказаться негодным на вкус и по качеству.

Степень сохранности чая прямо пропорциональна герметичности и стерильности упаковки. В домашних условиях чай лучше хранить в фарфоровых или фаянсовых чайницах, либо в стеклянных банках с притёртой стеклянной пробкой или завинчивающейся крышкой. В металлических, пластмассовых, пластиковых баночках чай хранить нельзя!

Пластик абсолютно непригоден для хранения чая, так как усиливает его увлажнённость (чай в нём «задыхается») и, кроме того, придает ему свой запах. Наиболее приемлема для временного хранения фольга. Не следует хранить чай просто в бумажных пакетах, он быстро впитывает не только влагу через бумагу, но и сам запах бумаги. Сохранность чая также зависит и от помещения, где он хранится. Посуду с чаем следует держать в тёплом, сухом, часто проветриваемом помещении. В холодном, а тем более сыром месте чай хранить нельзя, даже в хорошей упаковке. Так, при влажности воздуха 70—80%, чай в стандартной фабричной упаковке всё равно начинает быстро портиться, и в условиях неправильного хранения может полностью утратить свой запах за одни сутки.

В хороших условиях чай способен сохраняться несколько месяцев и даже лет, абсолютно не теряя качества. Сухой чай в стеклянной посуде с идеально притёртой

пробкой способен храниться при влажности 3—4% более 10 лет. Иногда в результате длительного правильного хранения чай становится даже лучше прежнего, приобретает новый, ещё более стойкий и крепкий аромат. Китайцы ещё в древности научились хранить чай годами, выдерживать его, чтобы он приобретал утонченный аромат и особую крепость.

В домашних условиях лучше всего хранить чай вне кухни, в изолированном от остальных продуктов месте. Ни в коем случае нельзя открывать чай во время приготовления овощей, особенно чеснока или лука, мяса, копченостей. Не следует брать чай руками, пахнущими кремом, мылом, духами, табаком. Все эти запахи разрушительно действуют на чай, уничтожая его аромат и вкус.

Для достижения большей сохранности нужно хранить ежедневно расходуемый чай небольшими порциями в маленьких ёмкостях.

### **Как определить качество чая**

Основные показатели качества чая – его цвет, крепость, вкус и аромат. Пенообразование при заваривании служит важным критерием качества. Если вы правильно заварили чай хорошего качества, то должна появиться желтовато-коричневая, как бы грязноватая пена. Слишком белая, чистая и обильная пена с примесью чаинок говорит о том, что вода, взятая для заваривания, немного недокипела. Настой такого чая получается недостаточно крепким и вкусным. В том случае, когда пена не появляется вообще, можете быть уверенными в том, что вы взяли чай плохого качества либо нарушили правила заваривания.

Многие судят о крепости чая по более или менее тёмной окраске «заварки». Крепость чая и тёмный цвет настоя – понятия далеко не всегда совпадающие. Под крепостью понимают степень концентрации растворимых веществ чайного листа в чайном настое: чем больше их вышло в настой, тем крепче чай. Если чай плохой, то, сколько его ни клади, сколько ни настаивай, он всё равно будет невкусным, несмотря на то, что будет тёмно окрашен. Высококачественный чай, особенно листовой, отдавая большой процент растворимых веществ в настой, может при этом не очень интенсивно окрашивать его. Такой чай имеет терпкий вкус. Для того чтобы настой стал крепким, при правильном заваривании достаточно 4—4,5 минут. После 10 минут в настое выходят такие фракции, которые ухудшают его качество, портят вкус и придают чаю горечь. Если у чая горький вкус, это свидетельствует о неправильном, жёстком режиме заваривания. Если сравнивать по крепости чаи разных типов, то жёлтые и зелёные более крепки, чем чёрные и красные.

Многие замечают, что иногда на поверхности остывшего чая появляется лёгкий налёт. Это смесь кофеина с катехинами, которая хорошо растворяется в горячей воде. После долгого отстаивания налет может осесть на дно чашки или чайника в виде плёнки.

Важна для определения качества чая яркость самого настоя, его цвет. Тёмный, но тусклый и непрозрачный настой дают низкосортные чаи. Цвет принято подразделять на светлый, хороший и мутный. Светлый цвет не является дефектом, а для жёлтых и цветочных чаёв служит, безусловно, положительным показателем и свидетельствует о правильности производства и хранения. Для чёрных и красных чаёв хороший цвет служит также показателем крепости. Что касается зелёных и жёлтых чаёв, то следует иметь в

виду, что при хорошей крепости они мутнеют тотчас же при наливании из чайника в чашку, и поэтому их цвет при высоком качестве не будет ярким уже через 3—4 минуты. Мутный цвет свидетельствует о том, что чай низшего сорта или испорчен во время хранения.

Есть ещё один способ, позволяющий легко определить качество чая. Если к высококачественному чаю, который имеет красивый цвет, добавить молоко, то он становится ярко-оранжевым, иногда с розовым оттенком, это указывает на высокий сорт чая. При добавлении молока к настоям низких сортов чай приобретает тусклый серовато-бежевый цвет.

Существует огромное множество сортов чая, и каждый из них обладает своим неповторимым ароматом, точнее, сочетанием вкуса и аромата – букетом. Аромат чая, особенно у тонких сортов, образуется в первые 1,5—2 минуты после заваривания и при передержке свыше 6 минут полностью улетучивается, поэтому ради сохранения аромата следует заваривать чай именно 4 минуты. Аромат более тонок, чем вкус, крайне неустойчив, легко исчезает, и почувствовать его может далеко не каждый, особенно если чай неверно заварен. Утрата аромата лишает нас не только удовольствия от чайного напитка, но и многих ценных полезных веществ. В основном аромат содержится в пене, появляющейся при заваривании. У правильно заваренного хорошего чая аромат должен быть достаточно чётко выражен, особенно в первых чашках, в которые попадают верхние, наиболее лёгкие слои чайного настоя, насыщенные эфирными маслами.

В чае содержится от 2 до 3% кофеина — вещества, тонизирующего и несколько возбуждающего деятельность сердца и нервную систему. Кроме кофеина, имеются ещё танин, эфирные масла и другие химические вещества, в совокупности создающие аромат и вкус чая.

Для каждого человека хороший, правильно заваренный, выпитый в умеренном количестве и притом не слишком горячий чай чрезвычайно полезен даже при самом частом, систематическом употреблении. Чай следует пить утром и в полдень, после плотного завтрака и обеда, а также перед сном.

## **Послесловие**

Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы.

Т. Карлейль

Мы уверены, что, приобретя этот справочник, вы воспользуетесь рецептами чаёв, которые мы вам предложили.

Часто люди забывают о своем здоровье, а ведь его можно легко восстановить, обратившись к природе.

Зачастую мы прибегаем к искусственным препаратам, тем самым приводя в негодность органы и системы организма: печень, почки, сердце...

В наш стремительный век не находится времени для общения с природой, все куда-то торопятся, спешат. Раньше наши бабушки ходили в лес собирать корни и разные травы, а нам кажется, что лучше купить готовые витамины, хотя это не натуральный продукт, чуждый организму.



В течение тысячелетий природа сохраняла и оберегала человека, учила и лечила. Собирая травы, мы вольно или невольно общаемся с живой природой, вдыхаем ароматы цветов, слышим стрекотаньи кузнечиков. То тут, то там – щебет птиц. Разнообразие зелени ласкает глаз, и мы приходим в спокойное, умиротворенное состояние, избавляемся от раздражения и нервозности. а какая благодать разливается по телу!

Счастливые и умиротворенные, мы возвращаемся домой, неся охапки цветов, трав. И знаем, что эта красота в наших руках – лекарственные травы, которые будут согревать и лечить в дождливые осенние вечера и лютые морозы.

Сидя за столом и попивая травяной чай, составленный по одному из понравившихся вам рецептов, вы улыбнетесь, вспомнив чудесный летний день...

Не зря писал русский поэт А. А. Голенищев-Кутузов: «Если бы люди умели жить в неразрывном единении с природой, все их возрасты и даже самая смерть были бы запечатлены обаянием красоты». Давайте поможем себе сами!

## **Приложения**

### **Приложение 1**

Указатель применения природного лекарственного сырья при различных заболеваниях  
[11 - Полужирным выделены растения, встречающиеся в обеих колонках.]

В официальной медицине	В народной медицине
<b>АВИТАМИНОЗ, ГИПОВИТАМИНОЗ</b>	
<p>Абрикос обыкновенный Апельсин сладкий <b>Берёза бородавчатая (повислая)</b> Гречиха посевная Ежевика Земляника лесная Капуста огородная Картофель Клюква болотная <b>Крапива двудомная</b> Лук репчатый Морковь Орех грецкий Пупавка красильная Рябина обыкновенная Смородина Сосна лесная Томат съедобный Чеснок Черемша (лук победный) <b>Шиповник коричный (роза коричная)</b> <b>Яблоня лесная</b></p>	<p><b>Берёза бородавчатая (повислая)</b> <b>Крапива двудомная</b> Мандарин японский Многоножка обыкновенная Одуванчик лекарственный (обыкновенный) Пажитник сенной Первоцвет весенний Хрен обыкновенный Шикша чёрная (ерник, вороника, водяника) <b>Шиповник коричный (роза коричная)</b> Яблоня лесная</p>
<b>АНАЛЬГЕЗИРУЮЩИЕ (успокаивающие боль)</b>	
<p>Айован душистый (ажгон, индийский тмин) <b>Болиголов пятнистый (омег пятнистый)</b> Кровохлебка лекарственная Мята перечная Пихта сибирская Репа огородная Ромашка аптечная (лекарственная) Чемерица Лобеля</p>	<p>Аризема амурская <b>Болиголов пятнистый</b> Борщевик сибирский Бурачник лекарственный Гвоздика Гравилат городской Горичник русский Душистый колосок</p>

	<p>Звездочка-мокрица  Ель обыкновенная  Клевер ползучий (белый)  Конопля посевная  Кубышка жёлтая  Лавровишня лекарственная  Латук дикий (компасный)  Липа сердцевидная (мелколистная)  Мандрагора туркестанская  Маргаритка многолетняя  Миндаль обыкновенный горький  Молочай  Очный цвет полевой  Физалис обыкновенный (пузырная вишня)  Чистотел большой</p>
<b>АНГИНА</b>	
<p>Алтей лекарственный (проскурняк)  Душица обыкновенная  Календула (ноготки)  Лук репчатый  Ромашка аптечная (лекарственная)  Черника  Шалфей лекарственный</p>	<p>Барвинок малый  Верблюжья колючка обыкновенная  Вероника лекарственная  Гравилат городской  Живучка ползучая (дубница)  Земляника лесная  Клевер  Лаконос  Мыльнянка лекарственная  Морковь  Мухомор красный  Орех грецкий  Очанка лекарственная  Скупия  Смородина  Черноголовка обыкновенная  Ястребинка волосистая</p>
<b>АНЕМИЯ</b>	
<p>Абрикос обыкновенный  Айва продолговатая  Арбуз обыкновенный  Земляника лесная  Орех грецкий  Рябина черноплодная  Яблоня лесная</p>	<p>Аризема амурская  Вербена лекарственная  Волчец кудрявый  Морковь  Ястребинка волосистая</p>

<b>АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ</b>	
<p>Айован душистый (ажгон, индийский тмин)  Брусника  Зверобой продырявленный  <b>Лаванда лекарственная  (настоящая, колосковая)</b>  Ромашка аптечная (лекарственная)  Рута душистая (пахучая)</p>	<p>Борщевик сибирский  Груша обыкновенная  Гравилат городской  Дождевик  <b>Лаванда лекарственная  (настоящая, колосковая)</b>  Лещина обыкновенная (орешник)  Репа огородная  Плющ колхидский  Чеснок  Хна (хенна)</p>
<b>АРИТМИЯ</b>	
<p>Боярышник кроваво-красный  Горицвет (адонис) весенний, черногорка  Календула (ноготки)  Ландыш майский  Пустырник волосистый (сердечный)  Наперстянка крупноцветковая  Элеутерококк колючий (свободнаягодник  колючий, перец дикий)</p>	
<b>АРТРАЛГИЯ</b>	
<p>Белена чёрная  Чабрец обыкновенный (богородская трава)</p>	<p>Горечавка жёлтая  Горечавка перекрестнолистная  Пижма (дикая рябинка)  Чемерица Лобеля</p>
<b>АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ</b>	
<p>Алоэ древовидное  Белена чёрная  Белладонна (красавка)  Дурман обыкновенный  Крестовник широколистный  Ферула вонючая (ассафетида)  <b>Хвоц полевой</b>  Шалфей лекарственный</p>	<p>Багульник болотный  Будра плющевидная  Буквица лекарственная  Вероника лекарственная  Омежник водяной  Репа огородная  Чесночник лекарственный  <b>Цетрария исландская</b></p>

<b>АТЕРОСКЛЕРОЗ</b>	
<p>Апельсин сладкий  Баклажан  Боярышник кроваво-красный  Горицвет (адонис) весенний, черногорка  Диоскорея кавказская  Донник лекарственный (жёлтый)  Желтушник сероватый  Капуста огородная  Каштан конский  Кукуруза обыкновенная  Ламинария сахарная (морская капуста)  Ландыш майский  Лук победный (черемша)  Мята перечная  Одуванчик лекарственный (обыкновенный)  Подсолнечник  Почечный чай (ортосифон)  Рябина черноплодная  Солянка Рихтера (черкез)  Чеснок  Элеутерококк колючий  (свободнаягодник колючий, перец дикий)</p>	<p>Гречиха посевная  Латук дикий (компасный)  Мордовник обыкновенный (степной)  Очиток едкий  Паслен чёрный  Соя щетинистая  Чайный куст китайский (чай китайский)</p>
<b>АТОНИЯ КИШЕЧНИКА</b>	
<p>Бузина чёрная  <b>Волчец кудрявый</b>  Горец почечуйный  Ежевика  <b>Душица обыкновенная</b>  Золототысячник зонтичный  (обыкновенный)  Льнянка обыкновенная  Пижма (дикая рябинка)  Подорожник блошный  Орех грецкий  Свекла обыкновенная (бурак)</p>	<p>Барбарис обыкновенный (амурский)  Вишня обыкновенная  <b>Волчец кудрявый</b>  Горечавка жёлтая  <b>Душица обыкновенная</b>  Капуста огородная  Малина обыкновенная  Репяшок обыкновенный (репейничек  аптечный)  Тмин обыкновенный  Чеснок  Яблоки</p>
<b>АХИЛИЯ</b>	
<p>Горечавка перекрестнолистная  Смородина  Клевер  Тысячелистник обыкновенный</p>	

<b>БЕССОННИЦА</b>	
<p>Валериана лекарственная (маун) Патриния средняя (валерьяна каменная)</p>	<p>Горичник русский Дягиль лекарственный Капуста огородная Латук дикий (компасный) Овес Пустырник Синюха лазурная (голубая) Сушеница болотная (топяная) Хмель обыкновенный</p>
<b>БЛЕФАРИТ</b>	
<p>Алоэ древовидное</p>	<p>Вороний глаз обыкновенный (четырёхлистный) Календула (ноготки) Очанка лекарственная Рута душистая (пахучая)</p>
<b>БОЛЕЗНЬ ЛУЧЕВАЯ</b>	
<p>Рябина черноплодная</p>	
<b>БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ</b>	
<p>Белладонна (красавка) Белена чёрная Дурман обыкновенный</p>	<p>Горец Клевер Омела белая Пион необычайный (марьин корень) Хмель обыкновенный Чернокорень лекарственный</p>
<b>БОРОДАВКИ</b>	
<p>Чистотел большой</p>	<p>Календула (ноготки) Росзянка круглолистная Яблоня лесная</p>
<b>БРОНХИТ</b>	
<p>Алтей лекарственный (проскурняк) Анис обыкновенный Багульник болотный Бузина чёрная Душица обыкновенная Инжир (смоковница)</p>	<p>Абрикос обыкновенный Будра плющевидная Буквица лекарственная Вишня обыкновенная Горичник русский Груша обыкновенная</p>

<p>Истод тонколиственный и узколиственный  Коровяк скипетровидный  Первоцвет весенний (лекарственный)  Росьянка круглолистная  <b>Термопсис ланцетовидный (мышатник, «пьяная трава»)</b>  Фиалка трёхцветная  Шалфей лекарственный</p>	<p>Женьшень (корень-человек)  Инжир (смоковница)  Капуста огородная  Кукушкин цвет  Латук дикий (компасный)  Латук огородный (салат огородный)  Лилия чисто-белая  Малина обыкновенная  Мальва лесная (просвирник)  Мандарин японский  Маргаритка многолетняя  Мать-и-мачеха  Медуница лекарственная  Многоножка обыкновенная  Мох «кукушкин лен»  Льнянка обыкновенная  Омежник водяной  Осока песчаная  Пажитник сеной  Редька посевная обыкновенная  Сосна (обыкновенная) лесная  <b>Термопсис ланцетовидный (мышатник, «пьяная трава»)</b>  Черноголовка обыкновенная  Чина луговая  Шафран  Шлемник байкальский</p>
<b>БРОНХОЭКТАТИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ</b>	
<p>Инжир (смоковница)  Истод тонколиственный</p>	<p>Вишня обыкновенная  Лилия чисто-белая  Омежник водяной  Чина луговая</p>
<b>ВЕТРОГОННЫЕ</b>	
<p>Аир болотный (ирный корень)  Анис обыкновенный  Мелисса лекарственная  Мята перечная  Одуванчик лекарственный (обыкновенный)  <b>Петрушка (кудреватая) огородная</b>  <b>Укроп пахучий (огородный)</b>  Ферула вонючая</p>	<p>Валериана лекарственная (маун)  Гравилат городской  Золототысячник зонтичный (грушанка зонтичная)  Любисток  Овес  <b>Петрушка (кудреватая) огородная</b>  Тмин обыкновенный</p>

Фенхель обыкновенный Шалфей лекарственный	Укроп пахучий (огородный) Фенхель обыкновенный
<b>ВОДЯНКА</b>	
Почечный чай (ортосифон)	Белозор болотный Бешеный огурец Ветреница Грыжник гладкий Ластовень лекарственный Льянка обыкновенная Мыльнянка лекарственная Недотрога обыкновенная (жёлтая, бальзамин) Переступень белый (бриония белая) Конопля посевная Цикламен (дряква) Эвкоммия вязолистная
<b>ВОЗБУЖДАЮЩИЕ АППЕТИТ</b>	
Аир болотный (ирный корень) Вахта трёхлистная, трифоль Горечавка жёлтая Горечавка перекрестнолистная Горчица сарептская <b>Мята перечная</b> <b>Одуванчик лекарственный (обыкновенный)</b> Подсолнечник Редька посевная <b>Хрен обыкновенный</b> Элеутерококк колючий (свободнягодник, перец дикий)	Анис обыкновенный Барбарис обыкновенный Вишня обыкновенная Девясил высокий Дубовый мох Дубровник пурпуровый Зверобой продырявленный (обыкновенный) Золототысячник зонтичный Зубровка душистая (чаполоть, горькая трава) Капуста огородная Малина обыкновенная <b>Мята перечная</b> Овес <b>Одуванчик лекарственный (обыкновенный)</b> Подсолнечник Череда трёхраздельная Чеснок Хмель обыкновенный <b>Хрен обыкновенный</b>



<b>ВЕГЕТОНЕВРОЗЫ</b>	
<p>Аралия маньчжурская  Боярышник кроваво-красный  Валериана лекарственная (маун)  Горицвет (адонис) весенний  Женьшень  Ландыш майский  Лимонник китайский  Омела белая  Пустырник волосистый (сердечный)  Шлемник байкальский  Эхинопанакс высокий (заманиха)</p>	<p>Вязель разноцветный  Рододендрон золотистый  Сушеница болотная (топяная)</p>
<b>ВОЛЧАНКА КРАСНАЯ</b>	
<p>Орех грецкий  Чистотел большой</p>	
<b>ВЯЖУЩИЕ</b>	
<p>Брусника  Бузина чёрная  Дуб обыкновенный (летний, черешчатый)  Кровохлёбка лекарственная (аптечная)  Ромашка аптечная (лекарственная)  Толокнянка обыкновенная  (медвежье ушко)  Черника  Шалфей лекарственный</p>	<p>Акация белая (лжеакация, робиния)  Белозор болотный  Вербейник монетчатый (чай луговой)  Кизил (дерен)  Кислица обыкновенная (заячья кисличка)  Коровяк скипетровидный  Лох узколистный (пшат)  Омела белая  Осокорь (тополь чёрный)  Ревень дланевидный (лекарственный)  Скуппия  Чернокорень лекарственный  Шиповник коричный (роза коричная)</p>
<b>ГАСТРИТ ГИПЕРСЕКРЕТОРНЫЙ</b>	
<p>Белладонна (красавка)  Подорожник блошный (блошная трава)</p>	<p>Амана белая (лжеакация, робиния)  Базилик огородный  Борщевик сибирский  Буквица лекарственная  Золототысячник зонтичный, обыкновенный  Инжир (смоковница)  Кизил (циноксилон цветущий, дерен)  Лох узколистный (пшат)  Миндаль обыкновенный горький</p>

	<p>Мята перечная Редька посевная Репяшок обыкновенный (репейничек) Рябина обыкновенная Сафлор красильный</p>
<b>ГАСТРИТ ГИПОСЕКРЕТОРНЫЙ</b>	
<p>Алоэ древовидное Алтей лекарственный (проскурняк) Волчец кудрявый (кардус, дедовник) Диоскорея кавказская Дымянка аптечная <b>Земляника лесная</b> Женьшень (корень-человек) Календула (ноготки) Клюква болотная Лук победный (черемша) Пижма обыкновенная (дикая рябинка) Подорожник блошный (блошная трава) <b>Полынь эстрагон (тархун)</b> <b>Почечный чай (ортосифон)</b> Редька посевная Рябина черноплодная Смородина <b>Хрен обыкновенный</b> Ясенец белый (кавказский)</p>	<p>Брусника Гармала (могильник) Дубровник пурпуровый Зверобой продырявленный (обыкновенный) <b>Земляника лесная</b> Зубровка душистая (чаполоть, горькая трава) Инжир (смоковница) Картофель Мандарин японский Персик обыкновенный Подорожник большой <b>Полынь эстрагон (тархун)</b> <b>Почечный чай (ортосифон)</b> Репяшок обыкновенный (репейничек аптечный) Рябина обыкновенная Сушеница болотная (топяная) Хмель обыкновенный <b>Хрен обыкновенный</b> Черника Ястребинка волосистая</p>
<b>ГЕМОРРОЙ</b>	
<p>Горец перечный <b>Гвоздика</b> Каштан конский Кровохлебка аптечная Крушина ломкая (ольховидная, крушинник ломкий)</p>	<p>Бешеный огурец Бузина чёрная Гамamelis виргинский <b>Гвоздика</b> Горец почечуйный (почечуйная трава) Горец птичий (перец водяной) Дубровник пурпуровый Земляника лесная Конопля посевная Купена лекарственная (аптечная, душистая) Липа сердцевидная (мелколистная)</p>

	<p>Льнянка обыкновенная  Мargarитка многолетняя  Морковь  Недотрога обыкновенная  (жёлтая, бальзамин)  Одуванчик лекарственный (обыкновенный)  Омела белая  Пижма (дикая рябинка)  Расторопша пятнистая (остро-пестро)  Репяшок обыкновенный (репейничек)  Скूपия  Стальник колючий</p>
<b>ГЕПАТИТ</b>	
<p>Абрикос обыкновенный  Апельсин сладкий  Арбуз обыкновенный  Баклажан  <b>Бессмертник песчаный (цмин)</b>  Виноград культурный  Женьшень (корень-человек)  <b>Земляника лесная</b>  <b>Календула (ноготки)</b>  Кукуруза обыкновенная  Морковь  Пижма (дикая рябинка)  <b>Репяшок обыкновенный</b>  <b>(репейничек аптечный)</b>  Тыква обыкновенная  Чистотел большой</p>	<p>Барбарис обыкновенный  Брусника  <b>Бессмертник песчаный (цмин)</b>  Будра плющевидная  Буквица лекарственная  Василистник малый  Ветреница  Витекс священный (авраамово дерево,  прутняк, перец дикий)  Вишня обыкновенная  Волoduшка  Дрок красильный  Зверобой продырявленный  (обыкновенный)  <b>Земляника лесная</b>  <b>Календула (ноготки)</b>  Клен платановидный (остролистный)  Кукушкин цвет  Многоножка обыкновенная  Очный цвет полевой  Очиток едкий  Расторопша пятнистая (остро-пестро)  <b>Репешок обыкновенный</b>  <b>(репейничек аптечный)</b>  Терн (терновник)  Фисташка настоящая  Хмель обыкновенный  Хрен обыкновенный  Черёда трёхраздельная  Ястребинка волосистая</p>

<b>ГИНГИВИТ</b>	
<p>Айован душистый (ажгон, индийский тмин)  Бузина чёрная  Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)  Дуб обыкновенный (летний, черешчатый)  Ежевика  Зверобой продырявленный, обыкновенный  Липа сердцевидная (мелколистная)  <b>Репяшок обыкновенный</b>  <b>(репейничек аптечный)</b>  Шалфей лекарственный</p>	<p>Бадан толстолистный  (монгольский чай чагырь)  Вербейник монетчатый (чай луговой)  Гравилат городской  Ива  Живучка ползучая (дубница)  Крапива двудомная  Лопух большой  Морковь  Орех грецкий  <b>Репяшок обыкновенный</b>  <b>(репейничек аптечный)</b>  Скумпия  Смородина  Черника  Черноголовка обыкновенная</p>
<b>ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ</b>	
<p>Апельсин сладкий  Арника горная (баранник горный)  Астрагал шерстистоцветковый  (пушистоцветковый)  Барвинок малый  Боярышник кроваво-красный  Валериана лекарственная (маун)  Виноград культурный  Донник лекарственный (жёлтый)  Календула (ноготки)  Клопогон даурский  Кровохлебка лекарственная (аптечная)  Ландыш майский  Магнолия крупноцветковая  Омела белая  Пустырник волосистый (сердечный)  Почечный чай (ортосифон)  Рододендрон золотистый  Рябина черноплодная  Солянка Рихтера (черкез)  Сушеница болотная (топяная)  Чемерица Лобеля  Чеснок  Шлемник байкальский</p>	<p>Белозор болотный  Буквица лекарственная  Зайцегуб опьяняющий  (лагохилус опьяняющий)  Клюква болотная (четырёхлепестная)  Латук дикий  Орех грецкий  Паслен чёрный  Свекла обыкновенная (бурак)  Фасоль обыкновенная</p>

Эвкоммия вязолистая Элеутерококк колючий (свободнягодник колючий, перец дикий) Ясенец белый (кавказский)	
<b>ГИПОТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗнь</b>	
Аралия маньчжурская Горчица сарептская Дрок красильный Женьшень (корень-человек) Левзея сафлоровидная (маралий корень) Лимонник китайский Эхинопанакс высокий (заманиха)	
<b>ГИПЕРКЕРАТОЗ</b>	
	Очиток едкий
<b>ГИПЕРТИРЕОЗ</b>	
Боярышник кроваво-красный Валериана (маун) Горичвет (адонис) весенний Земляника лесная Ламинария сахарная (капуста морская) Рябина черноплодная	Лиственничная губка Черноголовка обыкновенная
<b>ГИПОТИРЕОЗ</b>	
Дрок красильный	
<b>ГОНОРЕЯ</b>	
	Грыжник гладкий
<b>ГРИПП</b>	
Лук репчатый	Апельсин сладкий Белокрыльник болотный Василистник малый Горичник русский
<b>ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ</b>	
Берёза бородавчатая (повислая) Ежевика	<b>Можжевельник обыкновенный</b>

<p><b>Можжевельник обыкновенный</b>  Мята перечная  Подорожник большой  Репя огородная  Ромашка аптечная (лекарственная)  Сосна лесная (обыкновенная)  Толокнянка обыкновенная  Шалфей лекарственный</p>	
<b>ДЕЗОДОРИРУЮЩИЕ</b>	
<p>Душица обыкновенная  <b>Кислица обыкновенная (заячья кисличка)</b>  <b>Лаванда лекарственная</b>  Мята перечная</p>	<p>Зверобой продырявленный  (обыкновенный)  <b>Кислица обыкновенная (заячья кисличка)</b>  <b>Лаванда лекарственная</b>  Сосна лесная обыкновенная  Горичник русский</p>
<b>ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ</b>	
<p>Аралия маньчжурская  Секуринега ветвистая  Эхинопанакс высокий (заманиха)</p>	<p>Витекс священный (авраамово дерево)  Очный цвет полевой</p>
<b>ДЕРМАТИТЫ</b>	
<p>Алоэ древовидное</p>	<p>Борщевик сибирский  Кубышка жёлтая  Лютик едкий  Осока песчаная  Стальник колючий  Горец птичий (спорыш)  Черноголовка обыкновенная</p>
<b>ДИАБЕТ САХАРНЫЙ</b>	
<p><b>Галега лекарственная (козлятник)</b>  <b>Женьшень</b>  Почечный чай (ортосифон)  Черника  Элеутерококк колючий  Эхинопанакс высокий (заманиха)</p>	<p>Бузина чёрная  <b>Галега лекарственная (козлятник)</b>  <b>Женьшень</b>  Земляника лесная  Лен обыкновенный  Лиственничная губка  Орех грецкий  Сушеница болотная (топяная)  Фасоль обыкновенная  Черника</p>

<b>ДИАТЕЗ</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Гвоздика</b>            Гладиолус черепитчатый (шпажник)            Кислица обыкновенная (заячья кисличка)            Льянка обыкновенная            Осока песчаная            Очный цвет полевой            Хаменернон узколистный            (кипрей, иван-чай)            Череда трёхраздельная            Чистотел большой</p>	
<b>ДИЗЕНТЕРИЯ</b>	
<p style="text-align: center;">Лук репчатый            Хвощ полевой  <b>Чеснок</b></p>	<p style="text-align: center;">Барвинок малый            Земляника лесная            Кровохлебка лекарственная            Лапчатка прямостоячая (калган, узик)            Подорожник большой  <b>Чеснок</b></p>
<b>ДИСМЕНОРРЕЯ</b>	
<p style="text-align: center;">Барбарис обыкновенный            Горец перечный (перец водяной)            Крапива двудомная            Петрушка кудреватая (огородная)  <b>Ромашка аптечная</b></p>	<p style="text-align: center;">Вербена лекарственная            Волчец кудрявый (кардус)            Малина обыкновенная            Мята перечная            Пижма (дикая рябинка)            Горец перечный (перец водяной)  <b>Ромашка аптечная</b>            Сафлор красильный            Фенхель обыкновенный            Хрен обыкновенный            Цикламен (дряква)            Шалфей лекарственный            Шиповник коричный (роза коричная)</p>
<b>ЖЕЛЧЕГОННЫЕ</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Аир болотный (ирный корень)</b>            Барбарис обыкновенный  <b>Берёза бородавчатая (повислая)</b>  <b>Бессмертник песчаный (цмин)</b>            Бузина чёрная</p>	<p style="text-align: center;"><b>Аир болотный (ирный корень)</b>  <b>Берёза бородавчатая (повислая)</b>  <b>Бессмертник песчаный (цмин)</b>  <b>Вахта трёхлистная (трифоль)</b>            Ветреница</p>

<p><b>Вахта трёхлистная (трифоль)</b>  Василёк синий  Горечавка жёлтая  Горечавка перекрестнолистная  Дягиль лекарственный  <b>Кислица обыкновенная (заячья кисличка)</b>  <b>Кукуруза обыкновенная</b>  <b>Лаванда лекарственная</b>  <b>Многоножка обыкновенная</b>  <b>Можжевельник обыкновенный</b>  Мята перечная  Овес  Почечный чай (ортосифон)  Ревень дланевидный (лекарственный)  Редька посевная  Сафлор красильный  <b>Фенхель обыкновенный</b>  Шалфей лекарственный  Щавель конский</p>	<p>Володушка  Гравилат городской  Ива  <b>Кислица обыкновенная (заячья кисличка)</b>  Кошачья лапка двудомная  <b>Кукуруза обыкновенная</b>  <b>Лаванда лекарственная</b>  <b>Многоножка обыкновенная</b>  <b>Можжевельник обыкновенный</b>  Одуванчик лекарственный  Очный цвет полевой  Расторопша пятнистая (остро-пестро)  Ромашка аптечная (лекарственная)  Сосна (обыкновенная) лесная  Сумах дубильный (красильный)  Тмин обыкновенный  Укроп пахучий огородный  Фасоль обыкновенная  Фенхель обыкновенный</p>
<b>ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ</b>	
<p><b>Бессмертник песчаный (цмин)</b>  Белладонна (красавка)  Морковь  Мята перечная  Почечный чай (ортосифон)</p>	<p>Безвременник осенний  <b>Бессмертник песчаный (цмин)</b>  Брусника  Будра плющевидная  Ветреница  Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)  Гравилат городской  Дубровник пурпуровый  Лаванда лекарственная  Льянка обыкновенная  Маргаритка многолетняя  Переступень белый (бриония белая)  Пырей ползучий  Расторопша пятнистая (остро-пёстро)  Репяшок обыкновенный (репейничек)  Сафлор красильный  Фасоль обыкновенная  Хвощ полевой  Черника</p>



<b>ЗАПОР</b>	
<p><b>Апельсин сладкий</b>  Горец почечуйный (почечуйная трава)  Золототысячник зонтичный  Крестовник широколистный  Крушина ломкая (ольховидная)  Крушина слабительная (жостер)  Лен обыкновенный  Морковь  Подорожник блошный  <b>Ревень дланевидный (лекарственный)</b>  Тыква обыкновенная  Щавель конский</p>	<p><b>Апельсин сладкий</b>  Бузина чёрная  Горечавка жёлтая  Дубовый мох  Земляника лесная  Зубровка душистая  (чаполоть, горькая трава)  Инжир (смоковница)  Капуста огородная  Лопух большой  Маргаритка многолетняя  Одуванчик лекарственный  Первоцвет весенний (лекарственный)  Расторопша пятнистая (остро-пестро)  <b>Ревень дланевидный</b>  Тмин обыкновенный  Цетрария исландская (исландский мох)  Черника  Чеснок</p>
<b>ИНФАРКТ МИОКАРДА</b>	
Морковь	

<b>ИСТЕРИЯ</b>	
Дягиль лекарственный	Белокудренник чёрный Клопогон даурский Марь противоглистная Шафран
<b>ИСТОЩЕНИЕ</b>	
Аир болотный (ирный корень) Вахта трёхлистная, трифоль <b>Любка двулистная (ночная фиалка)</b> <b>Шиповник коричный (роза коричная)</b>	Алоэ древовидное Дягиль лекарственный Клевер луговой <b>Любка двулистная (ночная фиалка)</b> Сумах дубильный (красильный) <b>Шиповник коричный (роза коричная)</b>
<b>КАНДИЛОМЫ</b>	
Чистотел большой	Яблоня лесная
<b>КАРДИОНЕВРОЗ</b>	
Боярышник кроваво-красный Валериана лекарственная (маун) Горицвет (адонис) весенний Женьшень (корень-человек) Ландыш майский Лимонник китайский Патриния средняя (валериана каменная) Пустырник волосистый (сердечный)	Буквица лекарственная Бурачник лекарственный (огуречная трава) Сирень обыкновенная
<b>КЛИМАКС</b>	
Росянка круглолистная Календула (ноготки)	Мухомор красный
<b>КОКЛЮШ</b>	
<b>Росянка круглолистная</b>	Абрикос обыкновенный Багульник болотный Редька посевная <b>Росянка круглолистная</b> Чеснок Шлемник байкальский

<b>КОЛИТЫ</b>	
<p>Алоэ древовидное  <b>Алтей лекарственный (проскурняк)</b>  Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)  <b>Зверобой продырявленный (обыкновенный)</b>  Коровяк скипетровидный  Любка двулистная (ночная фиалка)  <b>Ольха клейкая (чёрная)</b>  <b>Подорожник большой</b>  Репа огородная (обыкновенная)  <b>Чеснок</b>  Яблоня лесная  Ятрышник пятнистый (кукушкины слезки)</p>	<p>Айва продолговатая  <b>Алтей лекарственный (проскурняк)</b>  Базилик огородный  Белокрыльник болотный  Василистник малый  Вишня обыкновенная  Гравилат городской  Груша обыкновенная  Живучка ползучая (дубница)  <b>Зверобой продырявленный</b>  Земляника лесная  Календула (ноготки)  Каштан конский  Клен платановидный (остролистный)  Кубышка жёлтая  Лещина обыкновенная (орешник)  Любисток  Мальва лесная (просвирник)  Мать-и-мачеха  Морошка  <b>Ольха клейкая (чёрная)</b>  Очанка лекарственная  <b>Подорожник большой</b>  Редька посевная  Скूपия  Сумах дубильный (красильный)  Сушеница болотная (топяная)  Фасоль обыкновенная  Хрен обыкновенный  Цетрария исландская (исландский мох)  Черника  Черноголовка обыкновенная  <b>Чеснок</b>  Ясенец белый (кавказский)  Ястребинка волосистая</p>
<b>КРОВОТЕЧЕНИЯ</b>	
<b>1. Геморроидальные</b>	
<p><b>Гвоздика</b>  <b>Горец перечный (перец водяной)</b>  <b>Горец почечуйный (почечуйная трава)</b></p>	<p>Арахис подземный (земляной орех)  Белозор болотный  <b>Горец перечный (перец водяной)</b></p>

<p><b>Зайцегуб опьяняющий</b> (лагохилус опьяняющий) <b>Крапива двудомная</b> <b>Морошка</b> <b>Пупавка красильная</b> Хвощ полевой</p>	<p><b>Гвоздика</b> <b>Горец почечуйный</b> (почечуйная трава) Горец птичий (спорыш) Гравилат городской <b>Зайцегуб опьяняющий</b> Звездочка-мокрица Зимолюбка зонтичная (грушанка) <b>Крапива двудомная</b> Кровохлебка лекарственная <b>Морошка</b> Пижма (дикая рябинка) <b>Пупавка красильная</b> Сумах дубильный (красильный) Тысячелистник обыкновенный Хаменерион узколистный (кипрей, иван-чай) Черника Ястребинка волосистая</p>
<b>2. Желудочные</b>	
<p>Бессмертник песчаный (цмин песчаный) Горец змеиный (змеевик, раковые шейки) Дуб обыкновенный (летний, черешчатый) <b>Зайцегуб опьяняющий</b> Крапива двудомная Кровохлебка лекарственная (аптечная) <b>Морошка</b> <b>Ольха клейкая (чёрная)</b> <b>Пупавка красильная</b></p>	<p>Арахис подземный (земляной орех) Гравилат городской <b>Зайцегуб опьяняющий</b> Зимолюбка зонтичная (грушанка) Ива белая Кукуруза Лапчатка прямостоячая (калган, узик) Малина обыкновенная <b>Морошка</b> <b>Ольха клейкая (чёрная)</b> <b>Пупавка красильная</b> Рябина обыкновенная Ястребинка волосистая</p>
<b>3. Кишечные</b>	
<p>Брусника Дуб обыкновенный, летний, черешчатый Девясил высокий <b>Зайцегуб опьяняющий</b> Кошачья лапка двудомная Крапива двудомная</p>	<p>Арахис подземный (земляной орех) Горец птичий (спорыш) Гравилат городской <b>Зайцегуб опьяняющий</b> Зимолюбка зонтичная (грушанка) Крестовник широколистный Лапчатка прямолиственная (калган, узик)</p>

<p>Кровохлебка лекарственная (аптечная)  <b>Ольха клейкая (чёрная)</b>  <b>Пупавка красильная</b></p>	<p>Малина обыкновенная  Морошка  Окопник лекарственный  <b>Ольха клейкая (чёрная)</b>  <b>Пупавка красильная</b>  Ястребинка волосистая</p>
<b>4. Легочные</b>	
<p>Астрагал шерстистоцветковый  (пушистоцветковый)  Зайцегуб опьяняющий (лагохилус)  Крапива двудомная  Кровохлебка лекарственная  <b>Морошка</b>  Пастушья сумка  Пупавка красильная</p>	<p>Актинидия коломикта  Арахис подземный (земляной орех)  Василистник малый  Вербейник монетчатый (чай луговой)  Гравилат городской  Живучка ползучая (дубница)  Зимолюбка зонтичная (грушанка)  Крестовник широколистный  <b>Морошка</b>  Мята перечная  Ястребинка волосистая</p>
<b>5. Маточные</b>	
<p>Арника горная (баранник голый)  <b>Барбарис обыкновенный</b>  <b>Гвоздика</b>  <b>Горец перечный (перец водяной)</b>  Горец почечуйный  Горец змеиный (змеевик)  <b>Горец птичий (спорыш)</b>  <b>Зайцегуб опьяняющий (лагохилус)</b>  <b>Земляника лесная</b>  <b>Крапива двудомная</b>  Кровохлебка лекарственная (аптечная)  <b>Кукушкин цвет</b>  <b>Морошка</b>  Омела белая  Пастушья сумка  <b>Пупавка красильная</b>  <b>Тысячелистник обыкновенный</b>  <b>Хвощ полевой</b>  Шлемник байкальский</p>	<p>Айва продолговатая  Арахис подземный (земляной орех)  <b>Барбарис обыкновенный</b>  Виноград культурный  Вербейник монетчатый (чай луговой)  Ветреница  <b>Гвоздика</b>  <b>Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)</b>  <b>Горец птичий (спорыш)</b>  Горец почечуйный  Горец перечный (водяной перец)  Гравилат городской  Дождевик  Журавельник цикутный (аистник)  <b>Зайцегуб опьяняющий (лагохилус)</b>  Зверобой продырявленный  (обыкновенный)  <b>Земляника лесная</b>  Ива  Крестовник широколистный  <b>Крапива двудомная</b></p>

	<p>Кубышка жёлтая  <b>Кукушкин цвет</b>  Лапчатка прямостоячая (калган, узик)  Малина обыкновенная  <b>Морошка</b>  Мох кукушкин лен  Мытник болотный  Переступень белый (бриония белая)  Пижма (дикая рябинка)  Подлесник европейский  <b>Пупавка красильная</b>  Рута душистая (пахучая)  <b>Тысячелистник обыкновенный</b>  <b>Хвощ полевой</b>  Черноголовка обыкновенная  Ястребинка волосистая</p>
<b>6. Носовые</b>	
<p><b>Зайцегуб опьяняющий (лагохилус)</b>  <b>Морошка</b>  <b>Пупавка красильная</b></p>	<p>Арахис подземный (земляной орех)  Гравилат городской  <b>Зайцегуб опьяняющий (лагохилус опьяняющий)</b>  Зимолюбка зонтичная (грушанка)  Крапива двудомная  Липа сердцевидная (мелколистная)  <b>Морошка</b>  <b>Пупавка красильная</b>  Ястребинка волосистая</p>
<b>ЛАКТОГЕННЫЕ (повышающие лактацию)</b>	
<p><b>Галега лекарственная (козлятник)</b>  <b>Можжевельник обыкновенный</b>  <b>Фенхель обыкновенный</b></p>	<p><b>Галега лекарственная (козлятник лекарственный)</b>  Гладиолус черепитчатый (шпажник)  Конопля посевная  Латук огородный (салат огородный)  <b>Можжевельник обыкновенный</b>  Морковь  Укроп пахучий (огородный)  <b>Фенхель обыкновенный</b>  Чистотел большой</p>

<b>ЛАРИНГИТ</b>	
<p>Бузина чёрная  <b>Кровохлебка лекарственная</b>  Мята перечная  <b>Репяшок обыкновенный</b>  (репейничек аптечный)  Сосна лесная</p>	<p>Абрикос обыкновенный  Инжир (смоковница)  Капуста огородная (сок)  Картофель (сок)  <b>Кровохлебка лекарственная (аптечная)</b>  Лопух большой  Мальва лесная (просвирник)  <b>Репяшок обыкновенный</b>  (репейничек аптечный)  Смородина</p>
<b>ЛИХОРАДКА</b>	
<p><b>Апельсин сладкий</b>  Горечавка жёлтая  Ежевика  Клюква болотная (четырёхлепестная)  Липа сердцевидная (мелколистная)  <b>Малина обыкновенная</b>  Первоцвет весенний (лекарственный)</p>	<p><b>Апельсин сладкий</b>  Багульник болотный  Брусника  Бузина чёрная  Василёк синий  Вахта трёхлистная (трифоль)  Вербена лекарственная  Виноград культурный  Вишня обыкновенная  Волчец кудрявый  Гармала (могильник)  Горец птичий (спорыш)  Груша обыкновенная  Ива  Инжир (смоковница)  Клевер  Копытень европейский  Крапива двудомная  Кубышка жёлтая  Магнолия крупноцветковая  <b>Малина обыкновенная</b>  Маргаритка многолетняя  Мята перечная  Овес  Огурец бешеный  Огурец посевной  Ольха серая  Рододендрон золотистый  Росянка круглолистная  Сумах дубильный</p>

	<p>Терн (терновник)  Чеснок  Чистотел большой  Шиповник (роза коричная)  Шлемник байкальский  Ясенец белый</p>
<b>ЛИШАЙ РОЗОВЫЙ</b>	
	<p>Берёза бородавчатая (повислая)  Дрок красильный  Календула (ноготки)</p>
<b>ЛИШАЙ ЧЕШУЙЧАТЫЙ</b>	
<p>Берёза бородавчатая (повислая)  Сосна лесная</p>	<p>Дымянка аптечная  Мыльнянка лекарственная  Чеснок  Черника</p>
<b>ЛЮМБАГО</b>	
<p><b>Переступень белый (бриония белая)</b>  Пихта сибирская</p>	<p>Бешеный огурец  Волчье лыко (волчник обыкновенный)  Дягиль лекарственный  Ель обыкновенная  Купена лекарственная (душистая)  <b>Переступень белый (бриония белая)</b>  Полынь метельчатая (Божье дерево)  Репяшок обыкновенный  (репейничек аптечный)  Рута душистая  Хрен обыкновенный</p>
<b>МАЛЯРИЯ</b>	
	<p>Барбарис обыкновенный  Василистник малый  Гармала (могильник)  Магнолия крупноцветковая  Очиток едкий  Сирень обыкновенная  Чеснок</p>
<b>МАСТИТ</b>	
<p>Зверобой продырявленный</p>	<p>Маргаритка многолетняя (обыкновенная)</p>



<b>МЕТЕОРИЗМ</b>	
Айован душистый (ажгон, индийский тмин) Берёза бородавчатая (повислая) <b>Можжевельник обыкновенный</b> Ревень дланевидный (лекарственный) Ромашка аптечная (лекарственная) Укроп пахучий (огородный) <b>Чеснок</b>	Буквица лекарственная Гравилат городской <b>Можжевельник обыкновенный</b> Тмин обыкновенный <b>Чеснок</b>
<b>МИГРЕНЬ</b>	
Лаванда лекарственная (настоящая, колосковая) Мята перечная	Болиголов пятнистый Буквица лекарственная Ветреница Вороний глаз обыкновенный Клопогон даурский Липа сердцевидная (мелколистная) Первоцвет лекарственный Переступень белый Пижма (дикая рябинка)
<b>МИОЗИТ</b>	
Белена чёрная Перец стручковый Пихта сибирская	Белокудренник чёрный Дягиль лекарственный Волчье лыко Орляк обыкновенный Чемерица Лобеля
<b>МОЗОЛИ</b>	
	Календула (ноготки) Молочай Подорожник большой
<b>МОЧЕГОННЫЕ</b>	
<b>Аир болотный (ирный корень)</b> Арбуз обыкновенный <b>Берёза бородавчатая (повислая)</b> Брусника <b>Бузина чёрная</b> Василёк синий <b>Галега лекарственная (козлятник)</b> <b>Горец птичий (спорыш)</b>	<b>Аир болотный (ирный корень)</b> Анис обыкновенный Багульник болотный Безвременник осенний <b>Берёза бородавчатая (повислая)</b> Бессмертник песчаный (цмин) <b>Бузина чёрная</b> Буквица лекарственная

Горицвет (адонис) весенний	Ветреница
<b>Груша обыкновенная</b>	Верблюжья колючка обыкновенная
<b>Грыжник голый</b>	Вероника лекарственная
Девясил высокий	Вишня обыкновенная
<b>Дягиль лекарственный</b>	Вьюнок полевой (берёзка)
Ежевика	Вязель разноцветный
Ель обыкновенная	<b>Галега лекарственная (козлятник)</b>
Земляника лесная	Гармала (могильник)
<b>Кислица обыкновенная</b>	Гвоздика разноцветная (степная)
<b>Кукуруза обыкновенная</b>	<b>Горец птичий (спорыш)</b>
Лопух большой	Горец почечуйный (почечуйная трава)
<b>Малина обыкновенная</b>	Горичник русский
Мелисса лекарственная	<b>Груша обыкновенная</b>
<b>Можжевельник обыкновенный</b>	<b>Грыжник гладкий</b>
<b>Морошка</b>	Дрок красильный
Мыльнянка лекарственная	Дубровник пурпуровый
<b>Первоцвет весенний (лекарственный)</b>	Душистый колосок
<b>Переступень белый</b>	<b>Дягиль лекарственный</b>
<b>Петрушка кудреватая (огородная)</b>	Зверобой продырявленный
Пихта сибирская	(обыкновенный)
<b>Почечный чай (ортосифон)</b>	Инжир (смоковница)
Пырей ползучий	Капуста огородная
Редька посевная	<b>Кислица обыкновенная (заячья кисличка)</b>
<b>Репа огородная</b>	Клевер красный
<b>Рододендрон золотистый</b>	Конопля посевная
Сосна лесная	Копытень европейский
<b>Терн (терновник)</b>	Крапива двудомная
Толокнянка обыкновенная	<b>Кукуруза обыкновенная</b>
(медвежье ушко)	Лаванда лекарственная
<b>Тыква обыкновенная</b>	(настоящая, колосковая)
<b>Фенхель обыкновенный</b>	Лаконос
Фиалка трёхцветная	Ластовень лекарственный
Физалис обыкновенный	Латук дикий (компасный)
(пузырчатая вишня)	Латук огородный (салат огородный)
<b>Хвощ полевой</b>	Лещина обыкновенная
Шалфей лекарственный	Лилия чисто-белая
	Ломонос прямой и виноградный
	Лох узколистный (пшат)
	Лук репчатый
	Льнянка обыкновенная
	Любисток
	<b>Малина обыкновенная</b>
	Маргаритка многолетняя
	Медуница лекарственная
	Можжевельник обыкновенный

	<p> Молочай  Морковь  <b>Морошка</b>  Мытник болотный  Мята перечная  Овес  Огурец посевной  Осока песчаная  Очиток едкий  Очный цвет полевой  <b>Первоцвет весенний (лекарственный)</b>  <b>Переступень белый (бриония белая)</b>  Персик обыкновенный  <b>Петрушка кудреватая (огородная)</b>  Плющ колхидский  Польнь эстрагон  <b>Почечный чай (ортосифон)</b>  Пупавка красильная  <b>Репа огородная</b>  <b>Рододендрон золотистый</b>  Ромашка аптечная (лекарственная)  Росьянка круглолистная  Рябина обыкновенная  Свекла обыкновенная (бурак)  Сирень обыкновенная  Стальник колючий  <b>Терн (терновник)</b>  <b>Тыква обыкновенная</b>  Укроп пахучий (огородный)  <b>Фенхель обыкновенный</b>  <b>Хвощ полевой</b>  Хмель обыкновенный  Хрен обыкновенный  Цикламен (дряква)  Чайный куст китайский  Чеснок  Череда трёхраздельная  Черника  Чистотел большой  Шафран  Шелковица  Эхинопанакс высокий (заманиха)  Яблоня лесная  Ястребинка волосистая </p>
--	---

<b>МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ</b>	
<p>Апельсин сладкий            Арбуз обыкновенный            Баклажан            Белладонна (красавка)            Виноград культурный            Крестовник широколистный            Мята перечная  <b>Почечный чай (ортосифон)</b></p>	<p>Берёза бородавчатая (повислая)            Брусника            Будра плющевидная            Василёк синий            Вишня обыкновенная            Гладиолус черепитчатый            Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)            Груша обыкновенная            Земляника лесная            Инжир (смоковница)            Клен платановидный (остролистный)            Лещина обыкновенная (орешник)            Марь противоглистная            Морковь            Недотрога обыкновенная            (жёлтая, бальзамин)            Орех грецкий            Очный цвет полевой  <b>Почечный чай (ортосифон)</b>            Плющ колхидский обыкновенный            Полынь метельчатая (божье дерево)            Смородина            Стальник колючий            Пырей ползучий            Фасоль обыкновенная            Центратрия исландская (исландский мох)            Чеснок            Черника            Ясенец белый</p>
<b>НЕВРАЛГИЯ</b>	
<p>Белена чёрная            Ветреница            Сосна лесная</p>	<p>Бузина чёрная            Вороний глаз обыкновенный            (четырёхлистный)            Волчье лыко (волчник обыкновенный)            Клопогон даурский            Лиственничная губка            (трутовик лекарственный)            Лютик едкий            Переступень белый (бриония белая)            Цикламен (дряква)            Чемерица Лобеля</p>

<b>НЕВРАСТЕНИЯ</b>	
<p>Женьшень (корень-человек) Лаванда лекарственная (настоящая, колосковая) Лимонник китайский Патриния средняя (валериана каменная)</p>	<p>Астра Лавровишня лекарственная Мандарин японский Клевер Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко) Чернобыльник</p>
<b>НЕВРИТЫ</b>	
<p>Барвинок малый Мордовник обыкновенный (степной) Чабрец обыкновенный (богородская трава)</p>	<p>Волчье лыко Переступень белый</p>
<b>НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ (ночное)</b>	
<p>Мордовник обыкновенный (степной)</p>	<p>Брусника Грыжник гладкий Льянка обыкновенная</p>
<b>НЕЙРОДЕРМИТ</b>	
	<p>Девясил высокий</p>
<b>НЕЙРОДИСТРОФИЯ</b>	
<p>Виноград культурный</p>	
<b>НЕФРИТ (острый и хронический)</b>	
<p>Апельсин гладкий Астрагал шерстистоцветковый (пушистоцветковый) Баклажан <b>Бузина чёрная</b> Виноград культурный Земляника лесная Клюква болотная (четырёхлепестная) Морковь <b>Почечный чай (ортосифон)</b> Пупавка красильная Тыква обыкновенная</p>	<p>Абрикос обыкновенный <b>Бузина чёрная</b> Грыжник голый Кубышка жёлтая Кукушкин цвет Мать-и-мачеха <b>Почечный чай (ортосифон)</b> Сирень обыкновенная</p>

<b>ОБВОЛАКИВАЮЩИЕ</b>	
<p>Лен обыкновенный Любка двулистная (ночная фиалка) Мать-и-мачеха Ятрышник пятнистый (кукушкины слезки)</p>	<p>Акация подбеленная Бурачник лекарственный (огуречная трава) Звездочка-мокрица Зизифус (унаби, юйюба) Мальва лесная (просвирник) Медуница лекарственная Овес Цетрария исландская (исландский мох)</p>
<b>ОЖИРЕНИЕ</b>	
<b>Апельсин сладкий</b> Яблоня лесная	<b>Апельсин сладкий</b>
<b>ОЖОГИ</b>	
<p>Алоэ древовидное Дуб обыкновенный, летний, черешчатый Зверобой продырявленный (обыкновенный) <b>Календула (ноготки)</b> Картофель (сок) <b>Клещевина обыкновенная</b> Кровохлебка лекарственная (аптечная) Лен обыкновенный Пихта сибирская Сушеница болотная (топяная)</p>	<p>Живучка ползучая (дубница) <b>Календула (ноготки)</b> <b>Клещевина обыкновенная</b> Липа сердцевидная (мелколистная) Лещина обыкновенная (орешник) Лютик едкий Плющ колхидский обыкновенный Подорожник большой Подсолнечник Скумпия Сумах дубильный (красильный) Тыква обыкновенная Чернокорень лекарственный Эхинацея пурпурная</p>
<b>ОТХАРКИВАЮЩИЕ</b>	
<p>Астрагал шерстистоцветковый (пушистоцветковый) <b>Багульник болотный</b> Вероника лекарственная Вишня обыкновенная Гречиха посевная Донник лекарственный (жёлтый) Душица обыкновенная <b>Дягиль лекарственный</b> Инжир (смоковница) Истод тонколистный (узколистный)</p>	<p>Аир болотный (ирный корень) Айва продолговатая Акация белая (лжеакация), робиния Алтей лекарственный (проскурняк) Анис обыкновенный Астра <b>Багульник болотный</b> Бурачник лекарственный (огуречная трава) Гравилат городской Девясил высокий <b>Дягиль лекарственный</b></p>

<p>Клевер  <b>Копытень европейский</b>  <b>Коровяк скипетровидный</b>  Крапива двудомная  Лук репчатый (сок)  Малина обыкновенная  Медуница лекарственная  <b>Можжевельник обыкновенный</b>  Мыльнянка лекарственная  Одуванчик лекарственный (обыкновенный)  <b>Первоцвет весенний (лекарственный)</b>  Подорожник большой  Пырей ползучий  Редька посевная  <b>Репяшок обыкновенный (репейничек)</b>  Роснянка круглолистная  <b>Синюха лазурная (голубая)</b>  <b>Солодка гладкая обыкновенная</b>  Укроп пахучий, огородный  Фенхель обыкновенный  Ферула вонючая (ассафетида)  Хрен обыкновенный (сок)  Эвкалипт</p>	<p>Звездочка-мокрица  <b>Копытень европейский</b>  <b>Коровяк скипетровидный</b>  Лилия чисто-белая  Лох узколистный (пшат)  Мать-и-мачеха  Любисток  <b>Можжевельник обыкновенный</b>  Омежник водяной  Пажитник сеной  <b>Первоцвет весенний (лекарственный)</b>  Репа огородная  <b>Репяшок обыкновенный (репейничек аптечный)</b>  <b>Синюха лазурная (голубая)</b>  Синяк обыкновенный  Солодка гладкая (обыкновенная)  Сосна лесная (обыкновенная)  Термопсис ланцетовидный  Хатьма тюрингенская  Хрен обыкновенный  Чабрец обыкновенный (богородская трава)  Чина луговая  Фиалка трёхцветная (анютины глазки, иван-да-марья)  Шелковица</p>
<b>ПАРЕЗЫ И ПАРАЛИЧИ</b>	
<p>Барвинок малый  Мордовник степной, обыкновенный  Секуринега ветвечветная</p>	<p>Ветреница  Шикша чёрная (ерник, вороника)</p>
<b>ПАРКИНСОНИЗМ (дрожательный паралич)</b>	
<p>Гармала (могильник)  Белладонна (красавка)</p>	
<b>ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ</b>	
<p>Женьшень (корень-человек)  Кофейное дерево  Левзея сафлоровидная (маралий корень)  Лимонник китайский  Секуринега ветвечветная  Элеутерококк колючий (перец дикий)  Эхинопанакс высокий (заманиха)</p>	

<b>ПИЕЛИТ</b>	
Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко) Хвощ полевой Шалфей лекарственный	Базилик огородный Лаванда лекарственная (настоящая, колосковая)
<b>ПИОРРЕЯ АЛЬВЕОЛЯРНАЯ</b>	
Календула (ноготки) Чистотел большой	
<b>ПЛЕВРИТ ЭКССУДАТИВНЫЙ</b>	
Хвощ полевой	Свекла обыкновенная
<b>ПНЕВМОНИЯ</b>	
Горчица сарептская Сосна лесная (обыкновенная) Чабрец обыкновенный (богородская трава)	Мох кукушкин лен, мать-и-мачеха Сафлор красильный Свекла обыкновенная Термопсис ланцетовидный (мышатник, пьяная трава) Шлемник байкальский
<b>ПОВЫШЕННАЯ ПОЛОВАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ</b>	
	Хмель обыкновенный
<b>ПОДАГРА</b>	
<b>Апельсин сладкий</b> Баклажан Виноград культурный <b>Земляника лесная</b> Капуста огородная Почечный чай (ортосифон) Смородина Сосна лесная (обыкновенная) Томат	<b>Апельсин сладкий</b> Багульник болотный Берёза бородавчатая (повислая) Бешеный огурец Брусника Будра плющевидная Бузина чёрная Ветреница Волчье лыко (волчник обыкновенный) Горечавка жёлтая Горечавка перекрестнолистная Грыжник голый Дубровник пурпуровый Дягиль лекарственный <b>Земляника лесная</b> Клевер



	<p>Латук дикий (компасный)  Липа сердцевидная (мелколистная)  Лопух большой  Лютик едкий  Сумах дубильный (красильный)  Фасоль обыкновенная  Фиалка трёхцветная  Хвощ полевой  Хрен обыкновенный  Черёда трёхраздельная  Черника  Чеснок  Чистотел большой  Цикламен (дряква)  Яблоня лесная</p>
<b>ПОЛИАРТРИТ</b>	
Морковь	<p>Берёза бородавчатая (повислая)  Бузина чёрная  Гравилат городской  Грыжник голый  Ель обыкновенная  Многоножка обыкновенная  Орляк обыкновенный  Переступень белый (бриония белая)  Черёда трёхраздельная  Чернокорень лекарственный</p>
<b>ПОЛИПОЗ КИШЕЧНИКА</b>	
Чистотел большой	
<b>ПОНИЖЕННАЯ ПОЛОВАЯ ФУНКЦИЯ (импотенция)</b>	
<p>Женьшень (корень-человек)  Мордовник степной обыкновенный  Секурина ветвистая  Элеутерококк колючий (перец дикий)  Эхинопанакс высокий (заманиха)</p>	<p>Витекс священный  (авраамово дерево, прутняк)  Конопля посевная  Левзея сафлоровидная (маралий корень)  Ластовень лекарственный  Ятрышник</p>

<b>ПОТЛИВОСТЬ НОГ</b>	
Дуб обыкновенный (летний, черешчатый)	Буквица лекарственная Овес Полынь метельчатая (божье дерево) Хна (хенна)
<b>ПОТОГОННЫЕ</b>	
<p><b>Бузина чёрная</b> <b>Галега лекарственная</b> Душица обыкновенная Ежевика Ель обыкновенная Липа сердцевидная (мелколистная) Малина обыкновенная Мать-и-мачеха Можжевельник обыкновенный Мята перечная Первоцвет весенний (лекарственный) <b>Ромашка аптечная (лекарственная)</b> Стальник колючий Стальник полевой Ясенец белый (кавказский)</p>	<p>Астрагал шерстистоцветковый (пушистоцветковый) Багульник болотный <b>Бузина чёрная</b> Бурачник лекарственный (огуречная трава) Ветреница <b>Галега лекарственная (козлятник)</b> Гармала (могильник) Дягиль лекарственный Живучка ползучая (дубница) Инжир (смоковница) Мандрагора туркестанская Мыльнянка лекарственная Ольха клейкая (чёрная) Осока песчаная Переступень белый (бриония белая) Плющ колхидский Редька посевная Репа огородная Репяшок обыкновенный Рододендрон золотистый <b>Ромашка аптечная (лекарственная)</b> Кровохлебка лекарственная (аптечная) Липа сердцевидная (мелколистная) Ломонос прямой и виноградный Лопух большой Льянка обыкновенная Малина обыкновенная Можжевельник обыкновенный Молочай Мята перечная Овес Осока песчаная Первоцвет весенний (лекарственный) Пижма (дикая рябинка) Пулавка красильная</p>

<p>Роянка круглолистная Сирень обыкновенная Терн (терновник) Фиалка трёхцветная Чайный куст китайский (чай китайский) Черёда трёхраздельная Шафран Шелковица</p>	
<b>ПРОЛЕЖНИ</b>	
<p>Берёза бородавчатая (повислая)</p>	<p>Миндаль обыкновенный горький Плаун Эхинацея пурпурная (узколистная)</p>
<b>ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ</b>	
<p>Акация белая (лжеакация), робиния <b>Арника горная</b> Бадан толстолистный (монгольский чай, чагырь) Базилик огородный Берёза бородавчатая (повислая) Горец змеиный (змеевик, раковые шейки) Горчица сарептская Дуб обыкновенный (летний, черешчатый) Дубровник пурпуровый Зверобой продырявленный (обыкновенный) Ива белая, ветла, ракита Календула (ноготки) Кизил (циноксилон цветущий, дерен) Кровохлебка лекарственная (аптечная) Крестовник широколистный Лаванда лекарственная (настоящая, колосковая) Лапчатка прямостоячая (калган, узик) <b>Липа мелколистная</b> Лох узколистный (пшат) Мандрагора туркестанская Мать-и-мачеха Мята перечная Репа огородная <b>Репяшок обыкновенный (репейничек)</b></p>	<p><b>Арника горная (баранник горный)</b> Борщевик сибирский Бурачник лекарственный (огуречная трава) Вербейник монетчатый (чай луговой) Верблюжья колючка обыкновенная Вьюнок полевой (берёзка) Даная ветвистая Донник лекарственный (жёлтый) Зизифус (унаби, юйюба) Кислица обыкновенная <b>Липа мелколистная (сердцевидная)</b> Лопух большой Льнянка обыкновенная Мальва лесная (просвирник) Медуница лекарственная Недотрога обыкновенная (жёлтая, бальзамин) Овес Окопник лекарственный Ольха клейкая (чёрная) Осокорь (тополь чёрный) Очанка лекарственная Переступень белый (бриония белая) Подорожник большой Плющ колхидский <b>Репяшок обыкновенный (репейничек)</b> Ромашка аптечная (лекарственная)</p>

<p>Ферула вонючая (ассафетида) Хвощ полевой <b>Черёмуха обыкновенная</b> <b>Черника</b> Шалфей лекарственный</p>	<p>Скуппия Сумах дубильный (красильный) Тыква обыкновенная Фисташка настоящая Хаменерион узколистный (кипрей узколистный, иван-чай) Хатьма тюрингенская <b>Черёмуха</b> <b>Черника</b> Ястребинка волосистая</p>
<b>ПРОТИВОГЛИСТНЫЕ</b>	
<p>Айован душистый (ажгон, индийский тмин) Зверобой продырявленный (обыкновенный) <b>Копытень европейский</b> Лук победный (черемша) <b>Папоротник мужской (щитовник)</b> Пижма (дикая рябинка) <b>Полынь цитварная</b> Рута душистая (пахучая) <b>Тыква обыкновенная</b> <b>Чеснок</b></p>	<p>Айлант Актинидия коломикта Бессмертник песчаный (цмин) Бук восточный Валерьяна лекарственная (маун) Вахта трёхлистная, трифоль Горечавка перекрестнолистная Горец птичий (спорыш) Девясил высокий Земляника лесная Кислица обыкновенная (заячья кисличка) <b>Копытень европейский</b> Крапива двудомная Лещина обыкновенная (орешник) Лох узколистный (пшат) Льнянка обыкновенная Марь противоглистная, амброзиевидная Молочай Омела белая Орех грецкий Орляк обыкновенный <b>Папоротник мужской (щитовник мужской)</b> Пиретрум большой (кануфер, калуфер) Полынь метельчатая (божье дерево) <b>Полынь цитварная</b> Пупавка красильная <b>Тыква обыкновенная</b> Хмель обыкновенный <b>Чеснок</b> Чесночник лекарственный Шлемник байкальский Ясенец белый</p>

<b>ПРОТИВОГНИЛОСТНЫЕ</b>	
Брусника Лаванда лекарственная (настоящая, колосковая)	Горичник русский Кислица обыкновенная (заячья кисличка) Чесночник лекарственный
<b>ПРОТИВОКАШЛЕВЫЕ</b>	
Айва продолговатая Первоцвет весенний (лекарственный) Фиалка трёхцветная (анютины глазки, иван-да-марья)	Абрикос обыкновенный Крапива двудомная
<b>ПРОТИВОПОНОСНЫЕ</b>	
Дуб обыкновенный (летний, черешчатый) Ежевика Лен обыкновенный <b>Пижма (дикая рябинка)</b> Ревень дланевидный (лекарственный) Ромашка аптечная (лекарственная) <b>Черёмуха обыкновенная</b> <b>Черника</b> Щавель густой (конский) Ятрышник пятнистый (кукушкины слезки)	Айва продолговатая Бадан толстолистный (монгольский чай, чагырь) Барвинок малый Брусника Вишня обыкновенная Земляника лесная Кизил (цинкосилон цветущий, дерен) Лох узколистный (пшат) Окопник лекарственный <b>Пижма (дикая рябинка)</b> Скуппия Сумах дубильный (красильный) Хатьма тюрингенская <b>Черёмуха</b> <b>Черника</b> Шелковица
<b>ПРОТИВОРВОТНЫЕ</b>	
Мята перечная	Гравилат городской Пушистый колосок Латук Малина обыкновенная Персик обыкновенный Фисташка настоящая Черника

<b>ПРОТИВОСУДОРОЖНЫЕ</b>	
Ферула вонючая (ассафетида)	Болиголов пятнистый (омег пятнистый) Вербейник монетчатый (чай луговой) Журавельник цикутный (аистник) Лаванда лекарственная (настоящая, колосковая) Латук Липа мелколистная (сердцевидная) Марь противоглистная, амброзиевидная Мелисса лекарственная Мята перечная Ромашка аптечная (лекарственная) Хмель обыкновенный Полынь (чернобыльник) Чернокорень лекарственный Шафран Ясенец белый (кавказский)
<b>ПСИХАСТЕНИЯ</b>	
Женьшень (корень-человек) Лимонник китайский Секуринега ветвеветная Элеутерококк колючий (свободнаягодник колючий, перец дикий)	
<b>ПСОРИАЗ</b>	
Чистотел большой	
<b>РАЗДРАЖАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА</b>	
Волчье лыко (волчник обыкновенный) Горчица сарептская Перец стручковый <b>Пихта сибирская</b> Полынь цитварная Рута душистая (пахучая) Сосна лесная	Аризема амурская Ветреница Жерушник лесной Молочай <b>Пихта сибирская</b> Плющ колхидский
<b>РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЕ</b>	
<b>Апельсин сладкий</b> <b>Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)</b>	Аир болотный (ирный корень) <b>Апельсин сладкий</b> Арника горная

<p><b>Звербой продырявленный (обыкновенный)</b>  Календула (ноготки)  Клещевина обыкновенная  Лаванда лекарственная  (настоящая, колосковая)  Лимонник китайский  Подорожник большой  Сушеница болотная (топяная)  Хна (хенна)</p>	<p>Бадан толстолистный  (монгольский чай, чагырь)  Бasilik огородный  Будра плющевидная  Бук восточный  Буквица лекарственная  Воловик лекарственный  Василистник малый  Вербейник монетчатый (чай луговой)  Вьюнок полевой (берёзка)  Гладиолус черепитчатый (шпажник)  <b>Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)</b>  Горец птичий (спорыш)  Горечавка жёлтая  Горечавка перекрестнолистная  Гречиха посевная  Девясил высокий  Дубровник пурпуровый  Ель обыкновенная  Женьшень (корень-человек)  Живучка ползучая (дубница)  <b>Звербой продырявленный (обыкновенный)</b>  Земляника лесная  Капуста огородная  Клевер  Крапива двудомная  Кукушкин цвет  Лапчатка прямостоячая (калган, узик)  Латук огородный  Ластовень лекарственный  Лопух большой  Лох узколистный (пшат)  Маргаритка многолетняя  Марь противоглистная  Мать-и-мачеха  Медуница лекарственная  Морковь  Морошка  Мытник болотный  Окопник лекарственный  Осокорь (тополь чёрный)  Очиток едкий  Очный цвет полевой  Пихта сибирская  Плаун</p>
--	---

	Плющ колхидский Подлесник европейский Подсолнечник Редька посевная Рогозавник пряморогий Скуппия Сумах дубильный (красильный) Хаменерион узколистый (кипрей, иван-чай) Хна (хенна) Хрен обыкновенный Цетрария исландская (исландский мох) Полынь (чернобыльник) Чистотел большой Эхинацея пурпурная Ястребинка волосистая
<b>РАХИТ</b>	
	Календула (ноготки) Овес Фиалка трёхцветная Череда трёхраздельная
<b>РВОТНЫЕ</b>	
Астрагал шерстистоцветковый (пушистоцветковый) <b>Копытень европейский</b>	Безвременник осенний <b>Копытень европейский</b> Молочай Недотрога обыкновенная (жёлтая, бальзамин) Термопис ланцетовидный (мышатник, пьяная трава) Лаконос
<b>РЕВМАТИЗМ</b>	
Донник лекарственный (жёлтый) <b>Пихта сибирская</b> <b>Полынь цитварная</b> Пупавка красильная Смородина чёрная	Аризема амурская Багульник болотный Берёза бородавчатая (повислая) Бешеный огурец Брусника Бузина чёрная Вероника лекарственная Вербейник монетчатый (чай луговой)



	<p> Волчье лыко (волчник обыкновенный)  Гармала  Горец птичий (спорыш)  Грыжник голый  Дубровник пурпуровый  Дягиль лекарственный  Женьшень (корень-человек)  Живучка ползучая (дубница)  Земляника лесная  Ива  Клопогон даурский  Купена лекарственная (аптечная)  Лаванда лекарственная  (настоящая, колосковая)  Лещина обыкновенная (орешник)  Лопух большой  Лютик едкий  Магнолия крупноцветковая  Мандрагора туркестанская  Молочай  Овес  Осока песчаная  Папоротник мужской (щитовник мужской)  <b>Пихта сибирская</b>  <b>Полынь цитварная</b>  Редька посевная  Репяшок обыкновенный (репейничек  аптечный)  Ромашка аптечная (лекарственная)  Рута душистая (пахучая)  Сафлор красильный  Сосна обыкновенная  Стальник колючий  Сумах дубильный (красильный)  Фасоль обыкновенная  Фиалка трёхцветная  Физалис обыкновенный (пузырная вишня)  Хвощ полевой  Хрен обыкновенный  Цикламен (дряква)  Черника  Чеснок  Шалфей лекарственный  Шлемник байкальский  Яблоня лесная </p>
--	---

<b>РИНИТ</b>	
<p>Зверобой продырявленный (обыкновенный) Лук репчатый Мята перечная <b>Репяшок обыкновенный (репейник аптечный)</b></p>	<p>Бадан толстолистный (монгольский чай) Бешеный огурец Буквица лекарственная Капуста огородная Мыльнянка лекарственная Пикульник ладанниковый <b>Репяшок обыкновенный (репейничех аптечный)</b> Свекла обыкновенная Сумах дубильный (красильный)</p>
<b>СЕДАТИВНЫЕ (успокаивающие)</b>	
<p>Боярышник кроваво-красный Валериана лекарственная (маун) Горицвет (адонис) весенний Донник лекарственный (жёлтый) Дурман обыкновенный Душица обыкновенная Ежевика Лаванда лекарственная (настоящая, колосковая) Ландыш майский (обыкновенный) Миндаль обыкновенный (горький) Морковь Омела белая (лекарственная) Патриния средняя (валериана каменная) <b>Почечный чай (ортосифон)</b> Пихта сибирская <b>Пустырник волосистый (сердечный)</b> Рододендрон золотистый <b>Ромашка аптечная (лекарственная)</b> Синюха лазурная (голубая) Солянка Рихтера (черкез) Сушеница болотная (топяная) Хмель обыкновенный <b>Шлемник байкальский</b></p>	<p>Абрикос обыкновенный Багульник болотный Борщевик сибирский Гравилат городской Вишня обыкновенная Душистый колосок Зверобой продырявленный (обыкновенный) Конопля посевная Кубышка жёлтая Мелисса лекарственная Мята перечная Одуванчик лекарственный Осокорь (тополь чёрный) Очный цвет полевой Первоцвет весенний <b>Почечный чай (ортосифон)</b> <b>Пустырник волосистый (сердечник)</b> Репа огородная <b>Ромашка аптечная (лекарственная)</b> Полынь (чернобыльник) Чернокорень лекарственный Шафран <b>Шлемник байкальский</b></p>
<b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ</b>	
<p>Астрагал шерстистоцветковый (пушистоцветковый) Барвинок</p>	

<p>Боярышник кроваво-красный          Валериана лекарственная (маун)          Горицвет (адонис) весенний          Диоскорея кавказская          Иберийка горькая, разнолепестник          Желтушник сероватый          Ландыш майский          Ластовень лекарственный          Магнолия крупноцветковая          Морозник          Наперстянка крупноцветковая          Обвойник греческий          Паслен чёрный          Пихта сибирская          Почечный чай (ортосифон)          Рябина черноплодная          Рододендрон золотистый          Солянка Рихтера (черкез)          Соя щетинистая          Сушеница болотная          Чеснок          Шлемник байкальский          Эвкоммия вязолистная</p>	<p>Вязель разноцветный          Клопогон даурский          Чайный куст китайский</p>
<b>СЛАБИТЕЛЬНЫЕ</b>	
<p>Айва продолговатая          Алоэ древовидное  <b>Бузина чёрная</b>  <b>Вахта трёхлистная (трифоль)</b>          Брусника          Горец почечуйный (почечуйная трава)          Калистегия заборная          (вьюнок обыкновенный, призаборный)          Клещевина          Крушина ломкая обыкновенная          (ольховидная, крушинник ломкий)  <b>Крушина слабительная (жостер)</b>          Ламинария сахарная (капуста морская)          Мелисса лекарственная          Мыльнянка лекарственная  <b>Подорожник блошный</b>          Подсолнечник          Пырей ползучий</p>	<p>Астрагал шерстистоцветковый          Астранция крупная          Бешеный огурец  <b>Бузина чёрная</b>          Бурачник лекарственный (огуречная трава)          Буквица лекарственная  <b>Вахта трёхлистная (трифоль)</b>          Верблюжья колючка          Виноград культурный          Вишня обыкновенная          Волчец кудрявый          Вьюнок полевой (берёзка)          Даная ветвистая          Додарция восточная          Зубровка лучистая (чаполоть, горькая трава)          Капуста огородная          Клевер</p>

<p><b>Пузырник древовидный</b>  Ревень дланевидный (лекарственный)  <b>Ромашка аптечная (лекарственная)</b>  Сенна (кассия) узколистная  Сенна остролистная  <b>Солодка гладкая</b>  Шиповник коричный (роза коричная)  Щавель густой (щавель конский)  Яблоня лесная</p>	<p>Клещевина обыкновенная  Копытень европейский  <b>Крушина слабительная (жостер)</b>  Латук огородный (салат огородный)  Лаконос  Ластовень лекарственный  Лиственничная губка  (трутовик обыкновенный)  Ломонос прямой  Льнянка обыкновенная  Миндаль обыкновенный горький  Многоножка обыкновенная  Молочай  Морковь  Овес  Огурец посевной  Одуванчик лекарственный (обыкновенный)  Окопник лекарственный  Орех грецкий  Очный цвет полевой  Первоцвет весенний (лекарственный)  Персик обыкновенный  <b>Подорожник блошный</b>  Подорожник большой  <b>Пузырник древовидный</b>  <b>Ромашка аптечная (лекарственная)</b>  Свекла обыкновенная  <b>Солодка гладкая (обыкновенная)</b>  Терн (терновник)  Тмин обыкновенный  Укроп пахучий (огородный)  Хаменерион узколистный  (кипрей, иван-чай)  Чистотел большой  Шафран  Шелковица</p>
<b>СМЯГЧАЮЩИЕ</b>	
<p>Любка двулистная (ночная фиалка)</p>	<p>Мальва лесная (просвирник)  Хаменерион узколистный  (кипрей, иван-чай)</p>

<b>СПАЗМОЛИТИЧЕСКИЕ</b>	
<p>Багульник болотный Белена чёрная Дурман обыкновенный <b>Крестовник широколистный</b> Лаванда лекарственная (настоящая, колосковая) Морковь Ромашка аптечная (лекарственная) <b>Терн (терновник)</b> Элеутерококк колючий (свободнаягодник)</p>	<p>Акация белая (робиния лжеакация) <b>Крестовник широколистный</b> <b>Терн (терновник)</b></p>
<b>СТЕНОКАРДИЯ</b>	
<p>Арника горная (баранник горный) Астрагал шерстистоцветковый (пушистоцветковый) Горчица сарептская <b>Крестовник широколистный</b> Ландыш майский Морковь Мята перечная Укроп пахучий (огородный)</p>	<p>Иберийка горькая (разнолепестник) <b>Крестовник широколистный</b> Очанка лекарственная Солянка Рихтера (черкез) Сушеница болотная (топяная) Чеснок</p>
<b>СТОМАТИТЫ</b>	
<p>Айован душистый (ажгон, индийский тмин) Бузина чёрная Горец змеиный Дуб обыкновенный (летний, черешчатый) Ежевика Зверобой продырявленный Календула (ноготки) Липа сердцевидная (мелколистная) Репяшок обыкновенный (репейничек аптечный)</p>	<p>Айован душистый (ажгон, индийский тмин) Бasilik огородный Ива Календула (ноготки) Крапива двудомная Лопух большой Морковь Репяшок обыкновенный (репейничек аптечный) Скупия Смородина Черника Щавель густой (конский)</p>
<b>ТОНЗИЛЛИТ</b>	
<p>Дуб обыкновенный (летний, черешчатый)</p>	

<b>ТОНИЗИРУЮЩИЕ</b>	
<p>Мордовник обыкновенный (степной) Морковь</p>	<p>Болиголов пятнистый (омег пятнистый) Гравилат городской Дымянка аптечная Дягиль лекарственный Земляника лесная Кизил (циноксилон цветущий, дерен) Кофейное дерево Клевер Клен платановидный (остролистный) Лаванда лекарственная (колосковая) Лилия тигровая (сарана) Лилия чисто-белая Лютик едкий Пажитник сеной Сирень обыкновенная Фисташка настоящая Цетрария исландская (исландский мох) Чайный куст китайский Шикша чёрная (ерник, вороника) Ятрышник пятнистый (кукушкины слезки)</p>
<b>ТРАХЕИТ</b>	
<p>Инжир (смоковница)</p>	<p>Абрикос обыкновенный Вишня обыкновенная Инжир (смоковница) Капуста огородная (сок) Картофель (сок)</p>
<b>ТРЕЩИНЫ ЗАДНЕГО ПРОХОДА</b>	
<p>Крушина ломкая (ольховидная)</p>	<p>Айва продолговатая</p>
<b>ТРИХОМОНАДНЫЙ КОЛЬПИТ</b>	
<p>Кубышка жёлтая Чеснок</p>	<p>Осокорь (тополь чёрный)</p>
<b>ТРОМБОФЛЕБИТЫ</b>	
<p>Донник лекарственный Каштан конский</p>	<p>Гамamelis виргинский (жёлтый) Горичник русский Календула (ноготки) Лещина обыкновенная (орешник) Соя щетинистая</p>

<b>ТРОМБОЗМБОЛИИ</b>	
Инжир (смоковница)	
<b>ТУБЕРКУЛЁЗ</b>	
<b>1. Кишечника</b>	
	Маргаритка многолетняя Чеснок
<b>2. Кожи</b>	
Орех грецкий	Гладиолус черепитчатый (шпажник) Кислица обыкновенная (заячья кисличка) Льнянка обыкновенная Лютик едкий Маргаритка многолетняя Мыльнянка лекарственная Очный цвет полевой Чистотел большой
<b>3. Лёгких</b>	
Василистник малый Клевер Мухомор красный Ястребинка волосистая	Алоэ древовидное Актинидия коломикта Астра Барвинок малый Берёза бородавчатая (повислая) Брусника Бобовник анагировидный (раkitник) Бук восточный Вороний глаз обыкновенный Горец птичий (спорыш) Ель обыкновенная Женьшень (корень-человек) Земляника лесная Кровохлебка лекарственная (аптечная) Любка двулистная (ночная фиалка) Мать-и-мачеха Орех грецкий Очный цвет полевой Плющ колхидский Сирень обыкновенная Сосна лесная Фисташка настоящая Цетрария исландская (исландский мох) Ятрышник

<b>УКРЕПЛЯЮЩИЕ ВОЛОСЫ</b>	
Лопух большой	Белокрыльник болотный Крапива двудомная Магнолия крупноцветковая Мать-и-мачеха Мох кукушкин лен Хмель обыкновенный Хна (хенна)
<b>УКУСЫ ЗМЕЙ</b>	
	Белокрыльник болотный Волчье лыко (волчник) Малина обыкновенная Синяк обыкновенный Цикламен (дряква) Чернокорень лекарственный Ястребинка волосистая
<b>УКУСЫ НАСЕКОМЫХ</b>	
<b>Петрушка кудреватая (огородная)</b>	Малина обыкновенная <b>Петрушка кудреватая (огородная)</b> Подорожник большой Чеснок
<b>УРЕТРИТ</b>	
Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)	Грыжник голый Липа сердцевидная (мелколистная)
<b>ФАРИНГИТ</b>	
Дуб обыкновенный (летний, черешчатый) Зверобой продырявленный (обыкновенный) Мята перечная <b>Репяшок обыкновенный (репейничек)</b> Черника	Капуста огородная Картофель Лопух большой <b>Репяшок обыкновенный (репейничек)</b> Смородина чёрная
<b>ФЛЕБИТ</b>	
Кровохлёбка лекарственная (аптечная)	



<b>ФЛЕГМОНЫ</b>	
Подорожник большой	
<b>ФУРУНКУЛЕЗ</b>	
Зверобой продырявленный (обыкновенный) Орех грецкий	Апельсин сладкий Бузина чёрная Горец змеиный (змеевик, раковые шейки) Дрок красильный Дубровник пурпуровый Ель обыкновенная Зверобой продырявленный (обыкновенный) Инжир (смоковница) Кукушкин цвет Лен обыкновенный Лилия чисто-белая Лопух большой Лук репчатый Лютик едкий Маргаритка многолетняя Мыльнянка лекарственная Одуванчик лекарственный Осока песчаная Пажитник сенной Ромашка аптечная (лекарственная) Свекла обыкновенная Чернокорень лекарственный Цетрария исландская (исландский мох)
<b>ХОЛАНГИТ</b>	
<b>Бессмертник песчаный (цмин)</b> Кукуруза обыкновенная Почечный чай (ортосифон) Пижма (дикая рябинка)	<b>Бессмертник песчаный (цмин)</b> Волoduшка Очный цвет полевой Пупавка красильная Расторопша пятнистая (остро-пёстро)
<b>ХОЛЕЦИСТИТ</b>	
Арбуз <b>Бессмертник песчаный (цмин)</b> Девясил высокий Ель обыкновенная	Анис обыкновенный Барбарис обыкновенный (амурский) Безвременник осенний <b>Бессмертник песчаный (цмин)</b>

<p><b>Земляника лесная</b>  Календула (ноготки)  Кровохлёбка лекарственная (аптечная)  Кукуруза  Морковь  Почечный чай (ортосифон)  Чистотел большой  Шиповник коричный (роза коричная)</p>	<p>Волoduшка  Горец птичий (спорыш)  Гравилат городской  Дрок красильный  Ель обыкновенная  <b>Земляника лесная</b>  Каштан конский  Крестовник широколистный  Кошачья лапка двудомная  Маргаритка многолетняя  Овес  Очный цвет полевой  Расторопша пятнистая (остро-пестро)  Репяшок обыкновенный  Тмин обыкновенный  Хмель обыкновенный</p>
<b>ХОРЕЯ</b>	
	<p>Болиголов пятнистый (омег)  Шлемник байкальский</p>
<b>ЦЕРЕБРОАНГИОСКЛЕРОЗ</b>	
Боярышник кроваво-красный	
<b>ЦЕРЕБРОАНГИОСПАЗМ</b>	
Солянка Рихтера (черкез)	
<b>ЦИСТИТ</b>	
<p>Бузина чёрная  <b>Груша обыкновенная</b>  Дуб обыкновенный (летний)  Толокнянка обыкновенная  (медвежье ушко)  Хвощ полевой (цмин)  <b>Хмель обыкновенный</b>  Ятрышник пятнистый (кукушкины слезки)</p>	<p>Алтей лекарственный (проскурняк)  Базилик огородный  Берёза бородавчатая (повислая)  Бессмертник песчаный  Будра плющевидная  Василёк синий  Ветреница  Виноград культурный  Горец змеиный (змеевик, раковые шейки)  <b>Груша обыкновенная</b>  Грыжник голый</p>

	<p>Зайцегуб опьяняющий (лагохилус)  Зверобой продырявленный  (обыкновенный)  Зимолюбка зонтичная (грушанка)  Кубышка жёлтая  Лаванда лекарственная (колосковая)  Латук  Лен обыкновенный  Липа сердцевидная (мелколистная)  Мать-и-мачеха  Огурец посевной  Плаун  Смородина чёрная  Цикламен (дряква)  <b>Хмель обыкновенный</b>  Хрен обыкновенный  Ясенец белый (кавказский)</p>
<b>ЦИНГА</b>	
<p><b>Ель обыкновенная</b>  <b>Земляника лесная</b>  Лук победный (черемша)  <b>Мандарин японский</b>  Первоцвет лекарственный (весенний)  <b>Пихта сибирская</b>  <b>Польнь эстрагон (тархун)</b>  Рябина черноплодная  <b>Сосна лесная (обыкновенная)</b>  Шиповник коричный (роза коричная)</p>	<p>Актинидия коломикта  Апельсин сладкий  Барвинок малый  Берёза бородавчатая (повислая)  Вербейник монетчатый (чай луговой)  <b>Ель обыкновенная</b>  <b>Земляника лесная</b>  Кизил (циноксилон цветущий, дерен)  Кислица обыкновенная (заячья кисличка)  Клен платановидный (остролистный)  Крапива двудомная  Латук  Мандарин японский  Многоножка обыкновенная  Облепиха крушиновидная  <b>Пихта сибирская</b>  <b>Польнь эстрагон (тархун)</b>  Репа огородная  Свекла обыкновенная (бурак)  <b>Сосна лесная (обыкновенная)</b>  Стальник колючий  Хрен обыкновенный  Чеснок  Чесночник лекарственный  Шикша чёрная (ерник, вороника)  Ястребинка волосистая</p>

<b>ЧЕСОТКА</b>	
Берёза бородавчатая (повислая) <b>Дымянка аптечная</b> Сосна лесная (обыкновенная) Чемерица Лобеля	Вербена лекарственная (маун) Гармала (могильник) Деясил высокий <b>Дымянка аптечная</b> Крестовник широколистный Кукушкин цвет Ломонос прямой Мыльнянка лекарственная Чистотел большой
<b>ЭКЗЕМА</b>	
	Багульник болотный Берёза бородавчатая (повислая) Гравилат городской Деясил высокий Земляника лесная Ломонос прямой Лопух большой Пажитник сеной Персик обыкновенный Полынь цитварная Рогоглавник пряморогий Сумах дубильный (красильный) Тыква обыкновенная Фасоль обыкновенная Черника
<b>ЭМФИЗЕМА ЛЁГКИХ</b>	
	Барвинок малый
<b>ЭНДЕРОМЕТРИТ</b>	
Барбарис обыкновенный	Верблюжья колючка обыкновенная Облепиха крушиновидная Сафлор красильный
<b>ЭНДОМЕТРИТ</b>	
Горец змеиный (змеевик, раковые шейки) Кровохлебка лекарственная (аптечная) <b>Ольха клейкая (чёрная)</b> Подорожник большой Смородина чёрная	<b>Ольха клейкая (чёрная)</b>

<b>ЭНЦЕФАЛИТ</b>	
Гармала (могильник)	
<b>ЭПИЛЕПСИЯ</b>	
	Болиголов пятнистый (омег) Борщевик сибирский Василистник малый Горичник русский Дягиль лекарственный Лавровишня лекарственная Лещина обыкновенная (орешник) Мухомор красный Очиток едкий Переступень белый (бриония белая) Пион необыкновенный Полынь метельчатая (божье дерево) Рододендрон золотистый Синяк обыкновенный Полынь обыкновенная (чернобыльник) Черноголовка обыкновенная Шлемник байкальский Ясенец белый (кавказский)
<b>ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ (желудка и двенадцатиперстной кишки)</b>	
Алоэ древовидное Белладонна (красавка) Воловик лекарственный <b>Календула (ноготки)</b> Капуста огородная <b>Картофель</b> Пижма (дикая рябинка) Подорожник большой Синюха лазурная (голубая) Смородина чёрная Сушеница болотная (топяная) Чага (берёзовый гриб)	Барвинок малый Берёза бородавчатая (повислая) Гармала (могильник) Горец птичий (спорыш) Живучка ползучая (дубница) Крестовник широколистный <b>Календула (ноготки)</b> <b>Картофель</b> Ломонос прямой Лаконос Миндаль обыкновенный горький Облепиха крушиновидная Редька посевная Солодка гладкая Переступень белый (бриония)
<b>ЯЗВЫ НЕКРОТИЧЕСКИЕ</b>	
	Живучка ползучая Календула (ноготки) Капуста огородная Крапива двудомная Морковь Редька посевная Рогозник пряморогий Свекла обыкновенная (бурак) Черника Чесночник лекарственный Чистотел большой Эхинацея пурпурная
<b>ЯЗВЫ ТРОФИЧЕСКИЕ</b>	
Алоэ древовидное Ежевика Календула (ноготки) Лимонник китайский Подорожник большой	Аир болотный (ирный корень) Женьшень Клевер

## Приложение 2

Говоря о лечении препаратами растений, мы обычно подразумеваем, что эти препараты обладают более мягким действием, чем синтетические, менее токсичны, легче усваиваются организмом. Все это так, но не надо забывать, что у трав есть свое лечебное воздействие на организм и в некоторых случаях, при неправильном использовании, они тоже способны усугубить имеющиеся заболевания.

Так, например:

- Аир обыкновенный (корни) не рекомендуется применять при повышенной секреции желудка.

- Алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза.

Противопоказано при заболеваниях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

- Багульник болотный – ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности, так как неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и головную боль.

- Береза бородавчатая обладает раздражающим действием на почки. Применение настоя, отвара и настойки березовых почек как мочегонного средства допустимо только под контролем врача. Длительный приём может вызвать обострение имеющихся воспалительных заболеваний почек.

- Бессмертник повышает кровяное давление. На фоне имеющейся гипертонии или даже склонности к повышению артериального давления его применение не рекомендуется.

- Валериану нельзя употреблять длительное время и в большом количестве. В таких случаях она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

- Девясил (настой и отвар) противопоказан при беременности и болезни почек.

- Донник лекарственный при длительном употреблении и передозировке вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливое состояние, иногда – поражение печени, кровоизлияния (под кожу, в мышцы, внутренние органы) и даже паралич центральной нервной системы.

- Душицу обыкновенную не следует принимать при беременности, поскольку можно спровоцировать аборт.

- Женьшень применяют только в холодное время года. Длительное применение женьшеня и употребление его в больших дозах вызывает негативные последствия: бессонницу, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции и т.п.

Применение в жаркое время года вызывает повышение артериального давления, раздражительность, нервозность, суетливость, обостряет аллергические реакции.

- Зверобой продырявленный – ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности. При длительном применении вызывает сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление. Кроме того, применение зверобоя не рекомендуется на фоне приёма пероральных противозачаточных препаратов.

- Кошачья лапка двудомная (бессмертник) – сильное кровесвёртывающее средство. Его следует осторожно применять при тромбозах. Нежелателен длительный приём при повышенном кровяном давлении.

- Крапива не рекомендуется людям с повышенной свёртываемостью крови, больным

гипертонической болезнью и атеросклерозом. Не следует применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

- Пастушья сумка – препараты из пастушьей сумки противопоказаны людям с повышенной свёртываемостью крови, тромбозом, варикозами.

- Пижма обыкновенная – ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки.

Противопоказана беременным!

- Полынь горькая – ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки. Избегать длительного применения. Оно может вызвать судороги, галлюцинации и даже психические расстройства. Применение полыни горькой противопоказано при беременности и язвенной болезни.

- Чемерица и все приготовляемые из неё препараты очень ядовиты. Наружное применение чемерицы также может вызвать тяжёлые, вплоть до смертельных случаев, отравления.

- Чистотел большой – ядовиты все части растения, но особенно корни. Внутреннее применение требует большой осторожности и точной дозировки. Применять под наблюдением врача.

Неумеренное и длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.

- Щавель кислый не рекомендуется употреблять при нарушенном солевом обмене (ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалениях кишечника и туберкулёзе.

### Приложение 3

#### Календарь сбора лекарственных растений

Март

Берёза – почки

Брусника – листья

Сосна – почки

Апрель

Берёза – почки

Брусника – листья

Горец змеиный – корневища

Девясил высокий – корневища с корнями

Дуб – кора

Калина обыкновенная – кора

Крушина ольховидная – кора

Лапчатка прямостоячая – корневища

Папоротник мужской – корневище

Сосна – почки

Толокнянка обыкновенная – листья

Тополь чёрный – почки

## Май

Адонис весенний – трава  
Багульник болотный – облиственные ветки  
Берёза бородавчатая – листья, почки  
Боярышник красный – цветы, плоды  
Брусника – листья  
Дягиль лекарственный – корень  
Дуб – кора  
Калина обыкновенная – кора  
Копытень европейский – листья  
Крапива двудомная – листья  
Крушина ольховидная – кора  
Крушина ломкая – кора  
Ландыш майский – трава, листья, цветки  
Лопух большой – корень  
Мать-и-мачеха – цветки, листья  
Одуванчик лекарственный – трава, корень  
Окопник лекарственный – корень  
Папоротник мужской – корневище  
Пастушья сумка – трава  
Первоцвет весенний – листья, цветки  
Пион уклоняющийся – корень  
Пихта сибирская – почки, хвоя  
Плаун булавовидный – трава, споры  
Подорожник обыкновенный – трава  
Пырей ползучий – корневища  
Смородина черная – листья  
Сосна лесная – хвоя, почки  
Толокнянка обыкновенная – листья  
Тополь чёрный – почки  
Фиалка трёхцветная – трава  
Хвощ полевой – трава  
Хрен обыкновенный – корень  
Черёмуха – цветки, плоды

## Июнь

Адонис весенний – трава  
Багульник болотный – облиственные ветки  
Белена черная – листья  
Берёза бородавчатая – листья, почки  
Боярышник красный – цветы, плоды  
Василёк синий – цветки  
Вахта трёхлистная – листья  
Горец птичий – трава  
Донник лекарственный – трава



Дягиль лекарственный – корень  
Желтушник серый – трава  
Земляника лесная – плоды, листья  
Золототысячник малый – трава  
Исландский лишайник – слоевище  
Копытень европейский – листья  
Крапива двудомная – листья  
Ландыш майский – трава, листья, цветки  
Липа сердцевидная – цветки  
Лопух большой – корень  
Мать-и-мачеха – цветки, листья  
Одуванчик лекарственный – корень, трава  
Окопник лекарственный – корень  
Пастернак посевной – трава  
Пастушья сумка – трава  
Пион уклоняющийся – корень  
Пихта сибирская – почки, хвоя  
Плаун булавовидный – трава, споры  
Подорожник большой – листья  
Подорожник обыкновенный – трава  
Полынь горькая – листья  
Папоротник мужской – корневища  
Пустьрник пятилопастный – трава  
Ромашка душистая – цветочные корзинки  
Сосна лесная – хвоя, почки  
Сушеница топяная – трава  
Тимьян ползучий – трава  
Тмин обыкновенный – трава  
Фиалка трёхцветная – трава  
Хвощ полевой – трава  
Хрен обыкновенный – корень  
Черёмуха – цветки, плоды  
Черника – листья  
Чистотел большой – трава  
Ятрышник – клубнекорень

## Июль

Адонис весенний – трава  
Аир болотный – трава  
Багульник болотный – трава  
Белена чёрная – листья, почки  
Берёза бородавчатая – листья, почки  
Бессмертник песчаный – соцветия  
Боярышник красный – цветки, плоды  
Василёк синий – цветки

Вахта трёхлистная – листья  
Голубика – плоды  
Горец перечный – трава  
Горец почечуйный – трава  
Донник лекарственный – трава  
Душица обыкновенная – трава  
Дягиль лекарственный – корень  
Желтушник серый – трава  
Живокость сетчатоплодная – трава  
Зверобой продырявленный – трава  
Земляника лесная – плоды, листья  
Золототысячник малый – трава  
Исландский лишайник – слоевище  
Календула лекарственная (ноготки) – соцветия  
Калина обыкновенная – кора, плоды  
Кипрей узколистный – трава  
Копытень европейский – листья  
Коровяк скипетровидный – венчики цветков  
Крапива двудомная – листья  
Липа сердцевидная – соцветия  
Лопух большой – корень  
Лук репчатый – луковица  
Льнянка обыкновенная – трава  
Малина обыкновенная – плоды, листья  
Морковь посевная – семена, корнеплоды  
Мать-и-мачеха – цветки и листья  
Можжевельник – шишкоягоды  
Мята полевая – трава  
Одуванчик лекарственный – трава, корень  
Окопник лекарственный – корень  
Папоротник мужской – корневище  
Пастернак посевной – трава  
Пастушья сумка – трава  
Петрушка огородная – трава, корень  
Пижма обыкновенная – соцветия  
Пион уклоняющийся – корень  
Пихта сибирская – почки, хвоя  
Плаун булавовидный – трава, споры  
Подорожник большой – листья  
Подорожник обыкновенный – трава  
Полынь горькая – трава, листья  
Полынь обыкновенная – трава  
Пустырник пятилопастный – трава  
Ромашка душистая – цветочные корзинки  
Смородина чёрная – плоды  
Сушеница топяная – трава

Сосна лесная – хвоя, почки  
Тимьян ползучий – трава  
Тмин обыкновенный – плоды  
Толокнянка обыкновенная – листья  
Тысячелистник обыкновенный – трава  
Фиалка трёхцветная – трава  
Хвощ полевой – трава  
Хрен обыкновенный – корень  
Черёда трёхраздельная – трава  
Черёмуха обыкновенная – плоды  
Черника – плоды  
Чистотел большой – трава  
Шиповник коричный – цветки, плоды  
Ятрышник – клубнекорень

#### Август

Адонис весенний – трава  
Аир болотный – корневища, трава  
Багульник болотный – трава  
Бессмертник песчаный – соцветия  
Боярышник красный – цветки, плоды  
Валериана лекарственная – корень, корневище  
Голубика – плоды  
Горец почечуйный – трава  
Донник лекарственный – трава  
Душица обыкновенная – трава  
Дягиль лекарственный – корень  
Желтушник серый – трава  
Золототысячник малый – трава  
Исландский лишайник – слоевище  
Календула лекарственная (ноготки) – соцветия  
Калина обыкновенная – кора, плоды  
Кипрей узколистный – трава  
Коровяк скипетровидный – венчики цветов  
Крапива двудомная – листья  
Крестовник обыкновенный – трава, корень  
Лопух большой – корень  
Лук репчатый – луковица  
Малина обыкновенная – плоды  
Морковь посевная – семена, корнеплоды  
Мать-и-махеча – цветки, листья  
Одуванчик лекарственный – трава, корень  
Окопник лекарственный – корень  
Папоротник мужской – корневище  
Пастушья сумка – трава  
Петрушка огородная – трава, корень

Пижма обыкновенная – соцветия  
Пион уклоняющийся – корень  
Плаун булавовидный – споры, трава  
Подорожник большой – листья  
Полынь горькая – трава  
Ромашка душистая – цветочные корзинки  
Рябина обыкновенная – плоды  
Синюха голубая – корневища с корнями  
Сосна лесная – хвоя, почки  
Сушеница топяная – трава  
Тмин обыкновенный – плоды  
Толокнянка обыкновенная – листья  
Тысячелистник обыкновенный – трава  
Фиалка трёхцветная – трава  
Хвощ полевой – трава  
Хмель обыкновенный – шишки  
Хрен обыкновенный – корень  
Черёда трёхраздельная – трава  
Чермуха обыкновенная – плоды  
Черника – плоды  
Чеснок посевной – луковицы  
Чистотел большой – трава  
Шиповник коричный – плоды

#### Сентябрь

Валериана лекарственная – корневища с корнями  
Горец змеиный – корневища с корнями  
Дягиль лекарственный – корневища с корнями  
Календула лекарственная (ноготки) – соцветия  
Калина обыкновенная – плоды, кора  
Капуста – листья  
Клюква – плоды  
Крапива двудомная – листья  
Кровохлебка лекарственная – корень, корневище  
Крушина слабительная (жостер) – плоды  
Лапчатка прямостоячая – корневище  
Лопух большой – корень  
Лук репчатый – луковицы  
Можжевельник обыкновенный – шишкоягоды  
Морковь посевная – семена, корнеплоды  
Одуванчик лекарственный – корень  
Ольха серая – шишки  
Папоротник мужской – корневища  
Пастушья сумка – трава  
Первоцвет весенний – корневища с корнями  
Петрушка огородная – трава, корень

Пион уклоняющийся – корень  
Плаун булавовидный – споры  
Подорожник большой – листья  
Полынь горькая – трава  
Ромашка душистая – цветочные корзинки  
Рябина обыкновенная – плоды  
Синюха голубая – корневища с корнями  
Тмин обыкновенный – трава  
Толокнянка обыкновенная – листья  
Тысячелистник обыкновенный – трава  
Фиалка трёхцветная – трава  
Хвощ полевой – трава  
Хмель обыкновенный – шишки  
Хрен обыкновенный – корень  
Цикорий дикий – корень  
Шиповник коричный – плоды  
Щавель конский – корневища и корень

#### Октябрь

Валериана лекарственная – корневища с корнями

Горец змеиный – корневища  
Дягиль лекарственный – корневища с корнями  
Калина обыкновенная – плоды, кора  
Клюква – плоды  
Кровохлебка лекарственная – корневища и корень  
Лапчатка прямостоячая – корневища  
Морковь посевная – семена, корнеплоды  
Можжевельник обыкновенный – шишкоягоды  
Одуванчик лекарственный – корень  
Окопник лекарственный – корень  
Ольха серая – шишки  
Папоротник мужской – корневища  
Первоцвет весенний – корневища с корнями  
Пырей ползучий – корневища  
Стальник полевой – корень  
Толокнянка обыкновенная – листья  
Цикорий дикий – корень  
Шиповник коричный – плоды  
Щавель конский – корневища и корень

#### Ноябрь

Ольха – соплодия  
Стальник полевой – корень

**Автор:** Славгородская Л.Н., Ингерлейб М.Б.

**Издательство:** Феникс

**ISBN:** 978-5-222-18847-7

**Год:** 2013

**Страниц:** 282