

**Ю. Н. Николаева**

## **Лечебные настойки, отвары, бальзамы, мази. Лучшие рецепты**



### **Введение**

Возросший в последние несколько десятилетий интерес к препаратам из лекарственных растений связан с тем, что их применение позволяет избежать многих побочных эффектов, присущих антибиотикам и другим синтетическим лекарствам. Но, к сожалению, в народе бытует мнение, что фитотерапия абсолютно безвредна и может использоваться без ограничений и контроля со стороны врачей.

А между тем среди лекарственных растений, даже достаточно широко применяемых, существует немало ядовитых, целебные свойства которых обусловлены именно их токсичностью.

Полезное или вредное действие таких трав определяется дозировкой изготовленных из них препаратов.

Именно поэтому, начиная лечение настойками, бальзамами и мазями, изготовленными из лекарственных трав, следует помнить, что каждое растение имеет как основные показания, так и противопоказания. Прежде чем принимать растительные препараты, больному следует посоветоваться со своим лечащим врачом, а также получить рекомендации у специалиста по народной медицине.

Грамотно составить сбор трав может лишь врач-фитотерапевт, который учитывает этиологию, патогенез и симптомы основного заболевания и сопутствующих болезней, а также общее состояние организма больного и некоторые другие факторы.

## **Препараты из лекарственных трав и их изготовление**

В настоящее время растет интерес к лекарственным препаратам народной медицины, которые используются людьми на протяжении многих веков при самых различных заболеваниях.

Одними из самых действенных лекарственных средств, изготавливаемых из целебных трав, являются настойки и бальзамы, которые настаивают на спирте или водке и применяют при целом ряде болезней, а также в качестве общеукрепляющих, тонизирующих и повышающих иммунитет средств. Что касается мазей, то они издавна используются в нетрадиционной медицине в качестве наружных препаратов в основном при лечении кожных болезней. Не стоит забывать и про настои с отварами, которые имеют самый широкий спектр применения.

Используя лекарственные средства на травах, следует помнить, что ни одно медикаментозное и народное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение каким-либо препаратом из лекарственного растения можно только после консультации с лечащим врачом. В противном случае могут возникнуть побочные эффекты или же лечение не принесет ожидаемых результатов. Ведь каждый человеческий организм индивидуален и, соответственно, требует индивидуального подхода: в некоторых случаях дозу препарата может установить только врач, учитывающий возраст, вес, общее состояние больного и принимаемые последним медикаментозные средства, иногда несовместимые с другими лекарственными препаратами.

Даже фитотерапевты, разработавшие схемы применения препаратов целебных трав и широко практикующие лечение ими больных, предупреждают, что лекарственные растения вовсе не являются универсальными средствами, помогающими при всех недугах. Лечебные свойства большинства из них еще изучаются, и поэтому нет гарантии, что настойки, бальзамы и мази, как и отвары с настоями, изготовленные из трав,

окажутся эффективными при лечении того или иного заболевания.

## **Правила сбора и заготовки лекарственных растений**

При самостоятельной заготовке лекарственных растений следует придерживаться определенных правил.

Во-первых, необходимо знать, что биологически активные вещества, оказывающие на организм то или иное лечебное воздействие, могут содержаться в разных частях растений. Для лечения различных заболеваний используют препараты, изготовленные как из корней и травы, так и из плодов, коры, стеблей, ветвей, листьев, почек и цветков растений. Именно поэтому при различных заболеваниях применяются разные части одного и того же растения.

Во-вторых, каждому, кто заготавливает лекарственные растения самостоятельно, нужно учитывать время их сбора, поскольку максимальное накопление необходимых для лечения веществ приходится на определенное время года. Так, например, собирать семена или плоды следует в период их полной спелости, однако до того, как они уже начнут увядать или даже осыпаться. Цветки, листья и траву заготавливают в период цветения (иногда в его начале), но еще до начала плодоношения.

Наземные части растений обычно собирают в ясную погоду, а подземные заготавливают в любую погоду.

### **//-- Корни --//**

Корни, корневища, клубни и луковицы относятся к подземным частям растений. Чаще всего их собирают в период отмирания надземных частей растений, как правило, осенью.

В это время в подземных органах растений накапливается наибольшее количество биологически активных веществ.

Корни и корневища можно также собирать весной, до начала роста растения, то есть до того как питательные вещества начнут отток к молодым побегам.

### **//-- Кора --//**

Кору следует собирать только с молодых растений. Заготавливать ее надо весной, в период набухания почек. В это время кора наиболее богата целебными веществами.

### **//-- Трава --//**

При сборе травянистых частей нельзя выдергивать растение вместе с корнем (исключением является сушеница болотная). Зеленые части растений

следует срезать или скашивать на уровне нижних листьев. У некоторых высоких растений срезают только облиственные и цветущие верхушки длиной 15–20 см, а также боковые веточки.

//-- Почки --//

Почки следует собирать зимой или ранней весной. Как правило, их заготавливают в марте-апреле. Распустившиеся почки уже не представляют лекарственной ценности.

//-- Листья --//

Листья заготавливают в период бутонизации и цветения растения. Собирать листья следует в сухую погоду. Иногда черешки срывают вместе с листьями, однако следует помнить, что эти части растений замедляют процесс сушки листьев и содержат мало целебных веществ.

//-- Цветки --//

Цветки и соцветия собирают в начале цветения растений. Цветки и соцветия следует собирать вручную (общипывая их и обрывая цветоножки) или срезать их ножницами (секатором).

//-- Плоды и семена --//

Наибольшее количество целебных веществ в плодах и семенах содержится в период их полного созревания.

Плоды и семена заготавливают вручную, стараясь срывать их без плодоножек. У тех растений, плоды которых расположены в зонтиках или щитках, соцветия обрывают целиком и уже после высушивания отделяют плоды от плодоножек.

Для заготовки сочных плодов собирают только зрелые и неповрежденные плоды. При этом ягоды следует собирать осторожно, стараясь не повредить их, поскольку даже легкое надавливание приводит к началу загнивания.

### **Правила сушки лекарственных растений**

Корни и корневища перед сушкой разрезают вдоль или поперек на куски, а у некоторых растений с корней снимают кору. При этом, обрабатывая корни и корневища, пользуются ножом, лезвие которого изготовлено из меди. Мелкие корни сушат целиком, не разрезая.

Для сохранения целебных веществ подготовленные таким образом корни и корневища сначала оставляют на некоторое время на открытом воздухе, а затем сушат в духовке, печи или на солнце. Оптимально начинать сушку при температуре 30–40 °С, а заканчивать при 50–60 °С.

Клубни перед сушкой опускают на несколько минут в кипяток, чтобы

предотвратить их прорастание, а также уменьшить горький привкус. Затем их сушат так же, как и корни, либо нанизывают на нить.

Кору сушат в духовке, в печи или на солнце при температуре 40–60 °С. Траву для сушки собирают в пучки и развешивают на веревке в сухом проветриваемом помещении или под навесом на открытом воздухе.

Почки сушат в прохладном месте при температуре не выше 2 °С. Для лучшей просушки почки выкладывают тонким слоем на чистую сухую поверхность.

Способ сушки листьев зависит от их толщины. Листья с тонкими пластинками сохнут неравномерно. Их сушат до тех пор, пока черешки не станут ломкими.

Цветки и соцветия сушат без доступа прямых солнечных лучей в хорошо проветриваемом помещении. Для сушки цветки раскладывают слоем не толще 1 см на рамах или решетках, обтянутых марлей.

Сухие плоды и семена, как правило, не требуют сушки, однако в случае необходимости их сушат на открытом воздухе или в помещении.

Сочные плоды перед сушкой перебирают, оставляют на несколько часов на солнце, а затем сушат при температуре 70–90 °С в духовке.

## **Правила хранения лекарственных растений**

Срок годности всех лекарственных растений ограничен и зависит от вида заготовленного сырья.

Листья, трава и цветки хранятся не более 2–5 лет, почки – 2 года, корни и кора – 5–7 лет, а клубни – 6 лет.

Лекарственное сырье нельзя хранить в сыром, плохо проветриваемом помещении, а также на открытом воздухе и без упаковки. Его хранят в мешочках, сшитых из мешковины, бязи или рогожи. Цветки, траву и листья можно хранить в специальных ящичках, выстланных изнутри пергаментной бумагой.

## **Изготовление препаратов**

//-- Изготовление настоек --//

Настойкой называется спиртовая вытяжка из растительного сырья. Препарат получают настаиванием растительного материала на этиловом спирте, водке или вине.

Для приготовления настойки сырье измельчают, высыпают в стеклянную

емкость, заливают спиртом (в соотношении 1: 10, 1: 7 или 1: 5), водкой (в соотношении 1: 5 или 1: 4) или вином (в соотношении 1: 4, 1: 3 или 1: 2) и настаивают в течение указанного в рецепте времени. Затем настойку процеживают и переливают в темную стеклянную посуду.

Готовое лекарство принимают в небольших количествах и, как правило, дозируют каплями.

//-- Изготовление бальзамов --//

Бальзамы – это целебные напитки, в состав которых входит большое количество лекарственных трав, ягод, корней, различных сиропов, настоев, а также эфирных масел.

Как правило, в состав бальзама входит от 20 до 60 ингредиентов. Качественный бальзам должен иметь приятный аромат, коричневый цвет и горьковатый вкус. Содержание спирта в данном препарате может колебаться в пределах от 30 до 60 %.

Все бальзамы употребляют в небольших количествах как в чистом виде, так и добавляя их в чай, кофе или в минеральную воду.

Для изготовления бальзама измельченное сырье смешивают, кладут в стеклянную емкость, заливают спиртом (в соотношении 1: 10, 1: 7 или 1: 5) или водкой (в соотношении 1: 5 или 1: 3). Емкость закрывают крышкой и оставляют в темном прохладном месте.

Через 20–60 дней жидкость сливают, сырье заливают небольшим количеством спирта или водки, перемешивают, отжимают. Бальзам процеживают через несколько слоев марли или капрона, добавляют указанные в рецепте сиропы (в соотношении 1: 1), настаивают в течение 2–3 дней в темном прохладном месте, затем процеживают и переливают в стеклянные бутылки.

//-- Изготовление мазей --//

Мазью называют лекарственную форму, в которой лекарственное сырье тщательно смешано с воспринимающей средой (свиной жир, вазелин, ланолин, воск и др.). Подобные препараты всегда имеют полужидкую кашицеобразную консистенцию и применяются в качестве наружных средств.

Для изготовления лечебной мази сырье измельчают, растирают, смешивают с кремом, вазелином, маслом, растопленным воском или жиром. Полученную мазь перекладывают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

//-- Изготовление настоев --//

Настоем называется жидкая лекарственная форма, которую получают настаиванием частей растения в воде. Существуют 2 основных способа

приготовления настоев: холодный и горячий.

В первом случае измельченное лекарственное сырье (листья, корни, цветки, плоды растения) заливают холодной кипяченой водой, настаивают в закрытой емкости в течение времени, предусмотренного рецептурой (от 2 до 12 часов). Затем настой процеживают.

Во втором случае нужное количество измельченного лекарственного сырья заливают кипящей водой, накрывают емкость крышкой, настаивают от 10 минут до 8 часов, после чего настой процеживают. Настой лекарственных растений можно приготовить в термосе. Этот способ удобен, если настой рекомендуется принимать в горячем или теплом виде. Растительное сырье измельчают, засыпают в термос, заливают кипятком и оставляют на ночь. Утром лекарство готово к употреблению.

//-- Изготовление отваров --//

Отвар – жидкая лекарственная форма, которая получается после длительной термической обработки лекарственного сырья.

Отвары можно приготовить несколькими способами:

– лекарственное сырье заливают кипящей водой, накрывают емкость крышкой, ставят на медленный огонь, кипятят в течение времени, указанного в рецепте, настаивают и процеживают;

– измельченные части растений заливают водой, ставят емкость в кастрюлю большего объема, наполненную кипящей водой и готовят на маленьком огне 15–30 минут. После этого содержимое настаивают в течение 15–45 минут, процеживают, отжимают и доливают кипяченой воды до указанного в рецепте объема;

– лекарственное сырье заливают холодной водой, настаивают в течение нескольких часов, затем доводят до кипения и кипятят на маленьком огне в течение 10–20 минут. После этого отвар настаивают (или охлаждают) и процеживают.

Настои и отвары принимают внутрь, делают из них компрессы, маски, добавляют в воду для ванн и ингаляций.

//-- Изготовление соков --//

Сок готовят обычно из листьев и плодов лекарственных растений. Для этого сырье измельчают, помещают в чистую марлю или салфетку и отжимают сок. Если сырья много, для приготовления сока удобнее пользоваться мясорубкой или прессом. Из некоторых плодов, например лимонов, сок можно извлечь с помощью соковыжималки.

Сок обычно готовят непосредственно перед употреблением, поскольку в этом случае содержащиеся в лекарственном растении биологически активные вещества не успевают разрушиться под воздействием солнечного света и

кислорода. Однако сок некоторых культур можно законсервировать, смешав со спиртом в соотношении 4: 1. В этом случае удлиняется срок хранения препарата, но его не рекомендуется давать детям.

Еще один способ консервации сока – пастеризация. Сок разливают по стерильным стеклянным емкостям, накрывают предварительно прокипяченными крышками и помещают емкости в кастрюлю с горячей водой. Нагревают до 85 °С и выдерживают при этой температуре 15–20 минут, после чего емкости с соком герметично укупоривают.

Соки могут использоваться для наружного и внутреннего применения, они входят в состав мазей, масок, компрессов.

//-- Изготовление порошков --//

Порошок – твердая сухая лекарственная форма. Для приготовления порошков части лекарственных растений предварительно высушивают, затем измельчают в ступке. Приготовленные порошки используют как наружно, так и принимают внутрь.

//-- Изготовление экстрактов --//

Экстракт – лекарственная форма, которую получают из растительного сырья с помощью водного или спиртового экстрагента. Концентрация активных веществ в экстрактах более высокая по сравнению с другими лекарственными формами.

В домашних условиях экстракты лекарственных растений делают следующим образом. Из лекарственного сырья готовят настой или отвар, который затем упаривают на медленном огне в закрытой емкости до половины первоначального объема.

//-- Изготовление масел --//

Для приготовления масел используют измельченные части лекарственных растений или сок из них. Растительное сырье заливают оливковым или хлопковым маслом, настаивают в течение 2–3 недель, процеживают и отжимают.

Из некоторых культур, например золотого уса, масло готовят горячим способом. Сырье измельчают, заливают растительным маслом, ставят в разогретую до 40 °С духовку на 8 часов, затем процеживают и отжимают.

## **Лучшие рецепты лечебных препаратов**

Технология изготовления препаратов из лекарственных растений довольно



проста и не требует никаких навыков и специальных приспособлений.

Если при изготовлении того или иного средства не хватает какого-либо ингредиента, то, посоветовавшись с фитотерапевтом, его можно заменить компонентом, обладающим аналогичным действием, либо совсем исключить.

## **Болеутоляющие препараты**

Болеутоляющие препараты из лекарственных растений используют при болях различной локализации.

Стоит отметить, что многие подобные препараты, изготовленные на основе трав, действуют не менее эффективно, чем обезболивающие медикаментозные средства.

//-- Настойки --//

### **Рецепт 1**

1 часть травы мяты перечной, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 3–4 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель как болеутоляющее средство при ревматизме и невралгии.

### **Рецепт 2**

1 часть корней переступня белого, 10 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 3–5 дней, процеживают. Принимают по 4–6 капель 2 раза в день как болеутоляющее средство при подагре и невралгии. Кроме того, настойку переступня используют в качестве наружного средства, смазывая ею 2 раза в день больные участки тела при ревматизме и радикулите.

### **Рецепт 3**

1 часть корней валерианы лекарственной, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 4–5 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день при спазмах гладкой мускулатуры, а также при головных болях.

### **Рецепт 4**

1 часть семян безвременника осеннего, 10 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 6–7 дней, процеживают. Настойку 2 раза в день втирают в больные суставы и поясницу при суставном ревматизме и радикулите.

### **Рецепт 5**

1 часть травы пустырника пятилопастного, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7–10 дней, процеживают.

Принимают по 30–40 капель при сердечных и головных болях, связанных со стенокардией, невротами сердца, гипертонической болезнью и миокардиострофией.

#### Рецепт 6

1 часть цветков ромашки аптечной, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 3–5 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день при болях в горле, желудке, спазмах кишечника, почечных и кишечных коликах.

#### Рецепт 7

1 часть почек тополя черного, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день при ревматических болях. Также настойку используют в качестве наружного средства для лечения ран, язв и ушибов. Поврежденные участки тела 2 раза в день смазывают настойкой или прикладывают к ним смоченную в ней марлю.

#### Рецепт 8

2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть травы чистотела, 10 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 5 дней, процеживают. Принимают по 5–7 капель 3 раза в день при подагре, а также при болях в печени. Наружно настойку используют как обезболивающее средство при ушибах.

#### Рецепт 9

2 столовые ложки корня женьшеня, 100 мл водки, 100 мл виноградного сока.

2 столовые ложки измельченного корня женьшеня залить 100 мл водки и настоять в течение 12 часов, затем смешать со 100 мл виноградного сока и втирать в десну при острой зубной боли.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

1 часть семян и цветков безвременника осеннего, 1 часть почек тополя черного, 1 часть травы чистотела, 2 части корней валерианы лекарственной, 2 части пустырника пятилопастного, 4 части цветков ромашки аптечной, 3 части цветков календулы, 4 части травы мяты перечной, 1 часть сосновой хвои, 1 часть Melissa лекарственной, 1 часть листьев земляники лесной, 2 части листьев смородины черной, 4 части плодов облепихи, водка, облепиховый сироп.

3 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 20–22 дней, процеживают, смешивают с облепиховым сиропом. Принимают по 20–

30 капель 2–3 раза в день в качестве обезболивающего средства.

#### Рецепт 2

1 часть почек тополя черного, 1 часть травы чистотела, 4 части пустырника пятилопастного, 3 части корней валерианы лекарственной, 5 частей цветков ромашки аптечной, 2 части цветков календулы, 2 части травы мяты перечной, 2 части сосновых почек, 2 части Melissa лекарственной, 3 части листьев смородины лесной, 1 часть плодов боярышника кровавокрасного, 3 части плодов шиповника, водка, сироп шиповника.

4 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с сиропом шиповника. Принимают по 30 капель 3 раза в день в качестве обезболивающего и общеукрепляющего средства.

//-- Мази --//

#### Рецепт 1

1 часть почек тополя, 1 часть вазелина.

1 столовую ложку сырья заливают стаканом воды и кипятят в течение 20 минут.

Полученную массу протирают через сито, смешивают с вазелином. Мазь используют для лечения ран и ушибов. Препарат наносят на болезненный участок тела 2 раза в день.

#### Рецепт 2

1 часть корней чемерицы Лобеля, 1 часть животного жира.

Сырье смешивают с растопленным жиром. Мазь используют при невралгических и ревматических болях. Препарат наносят 1–2 раза в день на болезненные участки тела.

#### Рецепт 3

1 часть семян и цветков безвременника осеннего, 1 часть животного жира.

1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом воды и кипятят до тех пор, пока не образуется клейкая серая масса. Последнюю в горячем виде смешивают с жиром. Препарат втирают в кожу 1 раз в день. Мазь используют при болях в суставах и при невралгии.

#### Рецепт 4

1 часть корней переступня белого, 2 части детского крема.

2 столовые ложки сырья заливают 3 стаканами воды, кипятят до уменьшения объема в 3 раза, смешивают с кремом. Препарат втирают в кожу 1–2 раза в день. Мазь используют при радикулите и болях в суставах.

#### Рецепт 5

1 часть почек тополя, 1 часть травы чистотела, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков календулы лекарственной, 8 частей вазелина.

Сырье смешивают с вазелином. Мазь используют в качестве

обезболивающего средства при ушибах, ранах, язвах.

//-- Настои --//

#### Рецепт 1

2 чайные ложки цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды.

2 чайные ложки цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2 часов. Процедить и принимать при мигренях по 1 столовой ложке настоя через 2–3 часа после еды.

#### Рецепт 2

1 столовая ложка измельченных корней валерианы, 200 мл воды.

1 столовую ложку измельченных корней валерианы залить 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 6 часов, процедить. Настой принимать при головной боли по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### Рецепт 3

1 десертная ложка травы зверобоя, 1 стакан воды.

1 десертную ложку сухой травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут. Принимать при головной боли по 1 столовой ложке после еды.

#### Рецепт 4

2 столовые ложки корня пастернака, 3 столовые ложки сахарного песка, 1 стакан воды.

2 столовые ложки свежих корней пастернака смешать с 3 столовыми ложками сахарного песка, прокипятить в течение 15 минут в 1 стакане воды, настоять 8 часов. Средство принимать в качестве болеутоляющего при заболеваниях желудочно-кишечного тракта по 1 столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

//-- Отвары --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 чайная ложка травы мяты перечной, 1 чайная ложка травы душицы, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку полученной смеси залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане в течение 40 минут.

Отвар процедить, охладить. Принимать при мигрени по 2 столовые ложки отвара через 2–3 часа после еды.

#### Рецепт 2

1 столовая ложка листьев подорожника, вода.

1 столовую ложку измельченных листьев подорожника большого залить холодной водой, поместить на огонь и варить в течение 15–20 минут. Отвар процедить, остудить до комнатной температуры и использовать для

полоскания рта при зубной боли.

#### Рецепт 3

1 столовая ложка измельченных корней валерианы, 300 мл воды.

1 столовую ложку измельченных корней валерианы залить 300 мл кипятка, варить на маленьком огне 10 минут, процедить. Отвар принимать при головной боли по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### Рецепт 4

1 чайная ложка измельченных корней валерианы, 1 десертная ложка травы мелиссы лимонной, 200 мл воды.

1 чайную ложку измельченных корней валерианы и 1 десертную ложку травы мелиссы лимонной залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 10 минут, процедить. Отвар принимать при головной боли по 2 столовые ложки 3 раза в день.

#### Рецепт 5

3 столовые ложки корня пастернака, вода.

3 столовые ложки сухих корней пастернака обварить кипятком, завернуть в марлевую ткань. Прикладывать подушечки к больным местам. Средство успокаивает и снимает боль при ушибах, растяжениях и других травмах.

## **Витаминные препараты**

Витаминные препараты из лекарственных растений используют при авитаминозах, а также в качестве общеукрепляющих средств в период различных заболеваний и во время эпидемии гриппа.

//-- Настойки --//

#### Рецепт 1

1 часть листьев березы бородавчатой, 1 часть листьев земляники лесной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по 30-50 капель 3 раза в день при недостатке витамина С и каротина.

#### Рецепт 2

1 часть травы зверобоя продырявленного, 1 часть листьев крапивы двудомной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день при недостатке витаминов С и К, а также каротина.

#### Рецепт 3

2 части листьев крапивы двудомной, 1 часть корней кровохлебки

лекарственной, 1 часть плодов облепихи крушиновидной, 10 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 14 дней, процеживают. Принимают по 30 капель 2 раза в день при недостатке витаминов С и К.

#### Рецепт 4

2 части листьев и плодов смородины черной, 1 часть сосновой хвои, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7 дней, процеживают. Принимают по 40 капель 2 раза в день при недостатке витамина С и каротина.

#### Рецепт 5

1 часть корней первоцвета весеннего, 2 части листьев подорожника большого, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день при недостатке витаминов С, К и каротина.

#### Рецепт 6

2 части плодов рябины черноплодной, 1 часть плодов рябины обыкновенной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7–8 дней, процеживают. Принимают по 40–50 капель 2–3 раза в день при недостатке витаминов С, Р и каротина.

#### Рецепт 7

1 часть травы сушеницы болотной, 3 части плодов шиповника, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5 дней, процеживают. Принимают по 40 капель 3 раза в день при недостатке витаминов С, К, Р и каротина.

#### Рецепт 8

1 часть рябины обыкновенной, 2 части плодов шиповника, 1 часть плодов смородины черной, 10 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7-10 дней, процеживают. Принимают по 30–40 капель 3 раза в день при недостатке витаминов С, Р и каротина.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

4 части плодов шиповника, 3 части плодов рябины черноплодной, 2 части плодов рябины обыкновенной, 3 части листьев крапивы двудомной, 4 части плодов облепихи крушиновидной, 2 части сосновой хвои, 1 часть сушеницы болотной, 2 части листьев подорожника большого, 1 часть корней

кровохлебки лекарственной, 2 части травы зверобоя продырявленного, 2 части листьев березы бородавчатой, 1 часть корней первоцвета весеннего, сироп шиповника, сироп черной смородины, водка.

4 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 30–33 дней, процеживают, смешивают с сиропом шиповника и с сиропом черной смородины, настаивают в течение 3 дней в прохладном месте, процеживают. Принимают по 30–40 капель 3 раза в день при авитаминозах и в качестве общеукрепляющего средства.

#### Рецепт 2

2 части корней первоцвета весеннего, 5 частей плодов шиповника, 4 части плодов рябины черноплодной, 3 части плодов рябины обыкновенной, 1 часть листьев крапивы двудомной, 2 части плодов облепихи крушиновидной, 2 части травы зверобоя продырявленного, 1 часть листьев березы бородавчатой, 2 части листьев земляники лесной, 2 части плодов черной смородины, 1 часть листьев черной смородины, 1 часть цветков боярышника кровавокрасного, 1 часть корней солодки голой, 2 части цветков ромашки аптечной, сироп облепихи, сироп черной смородины, водка.

3 столовые ложки смеси заливают 1 л водки, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с сиропом черной смородины и облепихи, настаивают в течение 3 дней в прохладном месте, процеживают. Принимают по 40–50 капель 2 раза в день в качестве витаминного и общеукрепляющего средства.

//-- Настои --//

#### Рецепт 1

4 столовые ложки крапивы, 1 л воды.

4 столовые ложки сухих листьев крапивы залить 1 л горячей воды. Емкость накрыть плотной тканью и настаивать 2 часа. Настой процедить и принимать при авитаминозе по 0,3 стакана 5 раз в день за 30–40 минут до еды.

//-- Отвары --//

#### Рецепт 1

По 1 столовой ложке травы крапивы двудомной, плодов шиповника коричневого, плодов смородины черной, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане 15–20 минут. Готовый отвар охладить и процедить. Принимать при авитаминозе по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

#### Рецепт 2

2 столовые ложки измельченных корней одуванчика, 1 стакан воды.

2 столовые ложки измельченных корней одуванчика залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане 15–20 минут. Отвар остудить и

процедить. Принимать в качестве поливитаминного средства по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

### **Дезинфицирующие препараты**

Дезинфицирующие препараты используют в качестве наружных средств для обработки ран, язв и т. п.

//-- Настойки --//

#### **Рецепт 1**

1 часть листьев березы повислой, 2 части листьев ежевики, 2 части цветков ромашки аптечной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5 дней, процеживают. Препарат используют для обработки гнойных ран и язв.

#### **Рецепт 2**

2 части сосновой хвои, 1 часть листьев шалфея лекарственного, 1 часть листьев подорожника, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7 дней, процеживают. Используют для обработки царапин и небольших ран.

#### **Рецепт 3**

1 часть плодов можжевельника, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Используют для дезинфекции ран.

//-- Мази --//

#### **Рецепт 1**

2 части сосновой хвои, 1 часть плодов можжевельника, 4 части вазелина.

1 столовую ложку сырья заливают стаканом воды, кипятят на слабом огне в течение 20 минут, смешивают с вазелином. Мазь используют при раздражении кожи, вызванном укусами насекомых.

#### **Рецепт 2**

2 части листьев березы повислой, 1 часть цветков ромашки, 3 части детского крема.

Сырье смешивают с детским кремом. Используют для дезинфекции царапин на коже рук и лица.

#### **Рецепт 3**

2 части цветков календулы, 1 часть листьев шалфея, 3 части животного жира.

Сырье смешивают с животным жиром. Используют для обработки гнойных



ран.

## **Желчегонные препараты**

Желчегонные препараты используют для лечения и профилактики заболеваний печени и желчного пузыря (холецистита, холангита, желчнокаменной болезни, метеоризма, энтероколита и др.).

//-- Настойки --//

### **Рецепт 1**

1 часть плодов барбариса обыкновенного, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве желчегонного средства при хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни, нарушениях функций кишечника.

### **Рецепт 2**

1 часть цветков бессмертника песчаного, 1 часть цветков василька синего, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом гепатите и холецистите, а также при дискинезии желчных путей.

### **Рецепт 3**

1 часть листьев вахты трехлистной, 1 часть листьев мяты перечной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве желчегонного средства и для улучшения перистальтики кишечника.

### **Рецепт 4**

1 часть цветков арники горной, 5 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 2 раза в день за 30 минут до еды в качестве желчегонного средства.

### **Рецепт 5**

1 часть травы золототысячника малого, 1 часть корней одуванчика лекарственного, 1 часть травы чистотела большого, 10 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 10–15 капель в качестве желчегонного средства.

### **Рецепт 6**

2 части цветков календулы лекарственной, 1 часть кукурузных рыльцев, 7

частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день при гепатите.

Рецепт 7

1 часть корней одуванчика лекарственного, 1 часть плодов шиповника, 5 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 7-10 дней, процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день в качестве желчегонного средства.

Рецепт 8

1 столовая ложка сухих корзинок ноготков, 0,5 стакана водки.

1 столовую ложку сухих корзинок ноготков залить 0,5 стакана водки, настоять в течение 1 недели. Принимать как желчегонное средство по 0,5 чайной ложки за прием 2 раза в день за 30 минут до еды. Для профилактики обострения настойку употреблять 2–3 раза в день, начиная с 30 капель и доводя прием до 1 чайной ложки.

Рецепт 9

По 1 столовой ложке девясила, травы тысячелистника, семян аниса, листьев мяты, 2 столовые ложки изюма, сухое вино.

Смешать по 1 столовой ложке девясила, травы тысячелистника, семян аниса, листьев мяты, добавить 2 столовые ложки изюма с косточками. Смесь залить сухим вином и оставить на 2 недели в темном месте. Затем настойку процедить и принимать за 30 минут до еды. Принимать в качестве желчегонного средства при острых и хронических холециститах.

//-- Бальзамы --//

Рецепт 1

1 часть травы чистотела большого, 3 части цветков бессмертника песчаного, 2 части листьев вахты трехлистной, 2 части цветков василька синего, 3 части цветков календулы лекарственной, 1 часть травы золототысячника малого, 2 части цветков арники горной, 2 части плодов барбариса обыкновенного, 3 части листьев мяты, 3 части корней одуванчика лекарственного, сироп черной смородины, водка.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 20 дней, процеживают, смешивают с сиропом черной смородины. Принимают по 30 капель 2–3 раза в день за 20 минут до еды в качестве желчегонного средства.

Рецепт 2

2 части цветков арники горной, 4 части плодов шиповника, 1 часть кукурузных рылец, 4 части плодов барбариса обыкновенного, 2 части листьев мяты, 2 части корней одуванчика лекарственного, 1 часть травы чистотела большого, 2 части цветков бессмертника песчаного, 1 часть

листьев вахты трехлистной, 1 часть цветков василька синего, 2 части цветков календулы лекарственной, 1 часть травы золототысячника малого, сироп шиповника, спирт.

3 столовые ложки сырья заливают 1 л спирта, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с сиропом шиповника, настаивают в течение 24 часов, процеживают. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве желчегонного средства.

//-- Настои --//

1 столовая ложка ноготков, 1 стакан воды.

1 столовую ложку ноготков залить 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, охладить и пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день для желчегонного эффекта за полчаса до еды.

Отвары

Рецепт 1

1 столовая ложка корней девясила, 1 стакан воды.

1 столовую ложку корней девясила кипятить в течении 30 минут в 1 стакане воды, затем процедить, охладить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Принимать в качестве желчегонного средства при острых и хронических холециститах.

Рецепт 2

1 столовая ложка корней девясила, по 2 чайные ложки бессмертника и мяты перечной, 2 стакана воды.

1 столовую ложку корней девясила, 2 чайные ложки бессмертника, 2 чайные ложки мяты перечной залить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут, процедить и пить отвар по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Принимать в качестве желчегонного средства при острых и хронических холециститах.

## **Кровоостанавливающие препараты**

Кровоостанавливающие препараты используют при различных кровотечениях: маточных, геморроидальных, носовых и др.

//-- Настойки --//

Рецепт 1

1 часть цветков арники горной, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7 дней, процеживают. 50 капель настойки смешивают с 200 мл воды и используют для обработки

порезов, ссадин.

#### Рецепт 2

1 часть травы водяного перца, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают.

Принимают по 20 капель 2 раза в день при маточных кровотечениях.

#### Рецепт 3

1 часть травы горца почечуйного, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 14 дней, процеживают.

Принимают по 20 капель 2–3 раза в день при геморроидальных и маточных кровотечениях.

#### Рецепт 4

1 часть травы горца птичьего, 10 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 10 дней, процеживают.

Принимают по 10–15 капель 3 раза в день при маточных кровотечениях.

#### Рецепт 5

1 часть коры калины обыкновенной, 1 часть листьев крапивы двудомной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают.

Принимают по 20 капель 3–4 раза в день при геморроидальных и маточных кровотечениях.

#### Рецепт 6

1 часть корней кровохлебки лекарственной, 1 часть корней лапчатки гусиной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 14 дней, процеживают.

Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день при маточных и геморроидальных кровотечениях. Также препарат используют для обработки кровоточащих ран.

#### Рецепт 7

1 часть травы пастушьей сумки, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают.

Принимают по 20 капель 3 раза в день при маточных кровотечениях.

#### Рецепт 8

1 часть травы тысячелистника, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5 дней, процеживают.

Принимают по 30 капель 2–3 раза в день при геморроидальных кровотечениях.

#### Рецепт 9

1 часть коры корней хлопчатника, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают.

Принимают по 30 капель 3 раза в день при маточных и других кровотечениях. Настойку, смешанную с водой в соотношении 1: 6, закапывают в нос при носовых кровотечениях.

#### Рецепт 10

1 столовая ложка крапивы, 1 стакан водки.

1 столовую ложку травы крапивы измельчить, плотно уложить в любую чистую емкость и залить 1 стаканом водки. Настаивать 3 недели в прохладном темном месте. Настойкой обрабатывают раны, ссадины и порезы.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

1 часть цветков арники горной, 4 части плодов барбариса обыкновенного, 2 части травы горца птичьего, 3 части крапивы двудомной, 1 часть корней кровохлебки лекарственной, 2 части травы пастушьей сумки, 2 части травы тысячелистника обыкновенного, 1 часть коры корней хлопчатника, 3 части плодов шиповника, 4 части плодов калины обыкновенной, 2 части листьев смородины черной, сироп облепихи, водка.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 30–35 дней, процеживают, смешивают с облепиховым сиропом. Принимают по 30 капель 3 раза в день при маточных кровотечениях.

#### Рецепт 2

2 части цветков арники горной, 3 части травы водяного перца, 2 части травы горца почечуйного, 2 части листьев крапивы двудомной, 2 части корней кровохлебки лекарственной, 1 часть травы пастушьей сумки, 1 часть цветков первоцвета весеннего, 1 часть травы тысячелистника, 1 часть коры калины обыкновенной, сироп шиповника, водка.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 21–24 дней, процеживают, смешивают с сиропом шиповника. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день при геморроидальных кровотечениях.

//-- Мази --//

#### Рецепт 1

1 часть цветков арники горной, 2 части вазелина.

Сырье смешивают с вазелином. Мазь используют при порезах, ссадинах, небольших кровотечениях.

#### Рецепт 2

1 часть травы и корней лапчатки гусиной, 2 части вазелина.

2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом воды, кипятят до уменьшения объема в 3 раза, смешивают с вазелином. Мазь используют для обработки кровоточащих ран.

//-- Настои --//

Рецепт 1

3 столовые ложки травы горца птичьего, 1 стакан воды.

3 столовые ложки травы горца птичьего залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут. Пить по 1 чайной ложке утром и вечером при геморроидальном кровотечении.

Рецепт 2

1 столовая ложка травы горца птичьего, 1 стакан воды.

1 столовую ложку травы горца заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать настой при маточных кровотечениях по 1 столовой ложке 4–6 раз в день.

Рецепт 3

2 чайные ложки измельченных корневищ кровохлебки, 1 чайную ложку травы пастушьей сумки, 2 стакана воды.

Подготовить смесь, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивать в течение 8 часов. Затем процедить, добавить в настой 1 стакан кипятка и пить по 0,5 стакана в день. Принимать при маточных кровотечениях.

//-- Отвары --//

Рецепт 1

1 столовая ложка измельченного корня пустырника пятилопастного, 0,5 стакана воды.

Залить измельченный корень пустырника водой, поместить на слабый огонь и варить в течение 15 минут. Отвар процедить и использовать для наружного обмывания ран.

Рецепт 2

1 столовая ложка корней горца птичьего, 200 мл воды.

1 столовую ложку корней горца птичьего залить 200 мл горячей воды и кипятить на слабом огне 20 мин. Отвар принимать по одной столовой ложке 3 раза в день при геморроидальном кровотечении.

Рецепт 3

4 столовые ложки измельченного корня кровохлебки, 1 л воды.

4 столовые ложки измельченного корня кровохлебки залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1 часа. Затем довести до кипения на медленном огне и кипятить в течение 30 минут.

Настаивать 4 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до уменьшения маточного кровотечения.

## Мочегонные препараты

Мочегонные препараты принимают при заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при некоторых болезнях половых органов. Кроме того, по назначению врача мочегонные средства используют при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

//-- Настойки --//

### Рецепт 1

1 часть травы адониса весеннего, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 10–15 капель при отеках почечного происхождения. При сердечных заболеваниях настойку адониса весеннего принимают только по назначению врача.

### Рецепт 2

1 часть почек березы бородавчатой, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день в качестве мочегонного средства при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

### Рецепт 3

1 часть листьев земляники лесной, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 3–4 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день при отеках, связанных с сердечнососудистыми заболеваниями.

### Рецепт 4

1 часть цветков василька синего, 1 часть травы горца птичьего, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 7–10 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день при мочекаменной болезни и хроническом воспалении мочевого пузыря.

//-- Бальзамы --//

### Рецепт 1

1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 4 части плодов рябины обыкновенной, 1 часть травы чистотела большого, 1 часть цветков василька синего, 5 частей плодов шиповника, 2 части плодов рябины черноплодной, сироп рябины черноплодной, водка.

2 столовые ложки сырья заливают водкой, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с сиропом рябины черноплодной, настаивают еще 3 дня, процеживают. Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день в качестве мочегонного средства при болезнях мочевого пузыря.

## Рецепт 2

4 части рябины обыкновенной, 1 часть цветков адониса весеннего, 2 части почек березы бородавчатой, 1 часть травы горца птичьего, 4 части листьев земляники лесной, 1 часть цветков василька синего, 3 части кукурузных рыльцев, 1 часть цветков фиалки трехцветной, 1 часть травы хвоща полевого, 1 часть травы чистотела большого, сироп клубничный, спирт.

3 столовые ложки сырья заливают 1 л спирта, настаивают в течение 20 дней, процеживают, смешивают с клубничным сиропом. Принимают по 30 капель 2 раза в день в качестве мочегонного средства при заболеваниях почек.

//-- Настои --//

## Рецепт 1

По 1,5 столовой ложки корней солодки голой, корней алтея лекарственного, травы чистотела большого, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать в качестве мочегонного средства при нефрите по 1 стакану 2–3 раза в день.

## Рецепт 2

1–1,5 столовой ложки сухих листьев петрушки, 1 стакан воды.

Заварить петрушку 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, охладить. Пить 3 раза в день.

Средство снимает воспаление при цистите и дает мочегонный эффект.

## Рецепт 3

По 4 столовые ложки листьев малины, мать-и-мачехи, цветков вереска, 1 столовую ложку листьев березы, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 5 часов.

Процедить и принимать как мочегонное средство по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

## Рецепт 4

По 4 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, толокнянки, ягод можжевельника и 1 столовую ложку измельченных корней солодки, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 3 часа.

Процедить и принимать как мочегонное средство по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

## Рецепт 5



1 чайная ложка цветков василька, 200 мл воды.

1 чайную ложку цветков василька залить 200 мл кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

#### Рецепт 6

1 столовая ложка сырья, 200 мл воды.

1 столовую ложку сырья залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### Рецепт 7

1 столовая ложка травы горца птичьего, 1 стакан воды.

Заварить 1 столовую ложку травы горца в одном стакане кипятка, настаивать 40 минут, процедить.

Пить при почечнокаменной болезни по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

#### Рецепт 8

Равные части травы горца птичьего, кукурузной пыльцы, доли стручковой фасоли, листьев толокнянки, 1 стакан воды.

Смешать в равных долях траву горца, кукурузные рыльца, доли стручковой фасоли, листья толокнянки. 1 столовую ложку полученной смеси заварить 1 стаканом кипящей воды, настоять и пить настой по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Применять при почечнокаменной болезни.

#### Рецепт 9

1 столовая ложка корней девясила, 1 стакан кипятка.

1 столовую ложку корней девясила заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 40 минут. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Принимают при цистите в качестве мочегонного средства.

//-- Отвары --//

#### Рецепт 1

По 1 столовой ложке листьев толокнянки, корней девясила, корней солодки, 1 стакан воды.

Смешать по 1 столовой ложке листьев толокнянки, корней девясила, корней солодки. Столовую ложку готовой смеси залить стаканом горячей воды и кипятить на маленьком огне 20 минут.

Отвар остудить, процедить и выпить в течение дня в 3–4 приема перед едой.

Принимать при цистите в качестве мочегонного средства.

#### Рецепт 2

1 столовая ложка корневищ девясила, по 2 столовые ложки ягод

можжевельника и травы хвоща полевого.

Смешать 1 столовую ложку корневищ девясила высокого, 2 столовые ложки ягод можжевельника, 2 столовые ложки травы хвоща полевого. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить и пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

Принимать при цистите в качестве мочегонного средства.

## **Отхаркивающие препараты**

Отхаркивающие препараты используют при заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся кашлем. Подобные средства эффективны при бронхите, ларингите, воспалении легких и других болезнях.

//-- Настойки --//

### **Рецепт 1**

1 часть корней алтея лекарственного, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают.

Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день при бронхите, трахеите.

### **Рецепт 2**

1 часть листьев мать-и-мачехи, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают.

Принимают по 30 капель 3 раза в день при бронхите.

### **Рецепт 3**

1 часть семян аниса обыкновенного, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7 дней, процеживают.

Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день при острых респираторных вирусных инфекциях, сопровождающихся сильным кашлем.

### **Рецепт 4**

1 часть корней девясила высокого, 1 часть семян аниса обыкновенного, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 14 дней, процеживают.

Принимают по 20–30 капель при острых респираторных вирусных инфекциях, сопровождающихся сильным кашлем.

### **Рецепт 5**

1 часть корней солодки голой, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 14 дней, процеживают.

Принимают по 20 капель 3–4 раза в день в качестве отхаркивающего средства при кашле.

### **Рецепт 6**

1 часть травы термопсиса ланцетного, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 15–20 капель 2 раза в день в качестве отхаркивающего средства при кашле.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

1 часть травы термопсиса ланцетного, 1 часть корней алтея лекарственного, 2 части цветков ромашки аптечной, 2 части травы донника лекарственного, 2 части сосновой хвои, 3 части корней солодки голой, 2 части листьев мать-и-мачехи, 3 части цветков календулы, 2 части травы душицы обыкновенной, 1 часть листьев подорожника большого, 3 части семян аниса обыкновенного, 4 части плодов шиповника, 2 части листьев смородины черной, 1 часть листьев земляники лесной, 3 части семян тмина обыкновенного, сироп черной смородины, спирт.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л спирта, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с сиропом черной смородины. Принимают по 30 капель 2–3 раза в день в качестве отхаркивающего средства при бронхите и пневмонии.

#### Рецепт 2

1 часть травы термопсиса ланцетного, 1 часть корней алтея лекарственного, 2 части травы горца птичьего, 2 части травы чабреца ползучего, 4 части почек сосны обыкновенной, 2 части корней солодки голой, 3 части семян тмина обыкновенного, 1 часть цветков фиалки трехцветной, 3 части листьев мать-и-мачехи, 3 части травы душицы обыкновенной, 1 часть корней девясила высокого, 2 части листьев подорожника большого, 1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 1 часть корней синюхи голубой, 1 часть травы мачека желтого, 1 часть цветков коровяка высокого, 1 часть семян аниса обыкновенного, 2 части корней истода сибирского, мед, спирт.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л спирта, настаивают в течение 30 дней, процеживают, добавляют растопленный мед (2 столовые ложки меда на 1 л бальзама), настаивают еще 2–3 дня, процеживают. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день в качестве отхаркивающего средства при ларингите, трахеите и некоторых других заболеваниях.

//-- Настои --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка листьев подорожника, 1 стакан воды.

1 столовую ложку свежих измельченных листьев подорожника большого залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 6–8 часов.

Настой процедить и принимать при кашле по 2 столовые ложки через

каждые 2 часа.

#### Рецепт 2

1 чайная ложка порошка из сухого корня алтея, 200 мл воды.

1 чайную ложку порошка из сухого корня алтея залить 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать при бронхитах по 50 мл 3 раза в день перед едой.

#### Рецепт 3

По 1 столовой ложке листьев и цветков мать-и-мачехи, цветков коровяка, бузины черной, липы, измельченных корневищ пырея и корней окопника, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 8 часов. Процедить и принимать при кашле по 0,25 стакана 4 раза в день.

#### Рецепт 4

4 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 6 столовых ложек измельченного корня алтея, по 2 столовые ложки цветков коровяка, семян аниса, корней солодки и фиалки, 2 стакана воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 20 минут.

Процедить и принимать при кашле по 0,25 стакана через каждые 3 часа.

#### Рецепт 5

3 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, по 2 столовые ложки травы душицы и измельченного корня солодки, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час. Процедить и пить настой теплым по 0,5 стакана 3 раза в день.

Принимать при кашле.

#### Рецепт 6

4 столовые ложки листьев мать-и-мачехи и по 3 столовые ложки листьев подорожника и измельченных корней солодки, 2 стакана воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 5 часов.

Процедить и принимать при кашле по 2 столовые ложки через каждые 2 часа.

#### Рецепт 7

1 столовая ложка измельченного корня алтея, 400 мл воды.

1 столовую ложку измельченного корня алтея залить 400 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать при бронхитах по 2 столовые ложки 3 раза в день.

### Рецепт 8

8 частей измельченного корня алтея, 4 части листьев мать-и-мачехи, 3 части измельченного корня солодки, 2 части плодов аниса, 1 часть корня фиалки, 200 мл воды.

Смешать 8 столовых ложек измельченных корней алтея, 4 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 3 столовые ложки измельченного корня солодки, 2 столовые ложки плодов аниса, 1 столовую ложку измельченного корня фиалки. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Настой принимать при бронхитах в теплом виде по 100 мл 3–4 раза в день.

//-- Отвары --//

### Рецепт 1

2 столовые ложки измельченных корней алтея, 200 мл воды, мед.

2 столовые ложки измельченных корней алтея залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить.

Принимать при бронхитах по 100 мл 3 раза в день после еды, добавив небольшое количество меда.

### Рецепт 2

По 1 столовой ложке сухих корней пастернака посевного и цветков календулы, 2 стакана воды.

1 столовую ложку сухих корней пастернака посевного смешать с 1 столовой ложкой цветков календулы. Смесь залить 2 стаканами горячей воды и нагревать на водяной бане в течение 20 минут. Пить отвар теплым, по 0,25 стакана 3 раза в сутки.

Средство использовать для смягчения кашля и отделения мокроты.

### Рецепт 3

1 столовая ложка плодов аниса, 1 чайная ложка меда, 300 мл воды.

1 столовую ложку плодов аниса и 1 чайную ложку меда залить 300 мл кипятка, варить на маленьком огне 2–3 минуты, остудить и процедить.

Принимать по 50 мл 3–4 раза в день.

## **Потогонные препараты**

Потогонные препараты используют при гриппе, а также ОРЗ, ОРВИ и других простудных заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела.

//-- Настойки --//

### Рецепт 1

1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 1 часть плодов инжира, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 2–4 раза в день.

#### Рецепт 2

1 часть корней кровохлебки лекарственной, 1 часть корней лопуха большого, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 20 дней, процеживают. Принимают по 10–15 капель 3–4 раза в день.

#### Рецепт 3

1 часть травы душицы обыкновенной, 1 часть цветков липы, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 3 дней, процеживают. Принимают по 30–40 капель 3 раза в день.

#### Рецепт 4

1 часть плодов ежевики лесной, 1 часть плодов малины обыкновенной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 50 капель 2 раза в день.

#### Рецепт 5

1 часть листьев мяты перечной, 1 часть цветков ромашки аптечной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 2–3 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

1 часть ягод ежевики лесной, 3 части ягод малины обыкновенной, 1 часть листьев земляники лесной, 2 части цветков липы, 2 части листьев мать-и-мачехи, 2 части листьев мяты перечной, 1 часть листьев Melissa лекарственной, 3 части плодов облепихи крушиновидной, 3 части ягод брусники, 1 часть плодов инжира, сироп шиповника, водка.

2 столовые ложки сырья заливают водкой, настаивают в течение 21–24 дней, процеживают, смешивают с сиропом шиповника. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день.

#### Рецепт 2

2 части травы душицы обыкновенной, 4 части ягод ежевики лесной, 3 части цветков липы, 3 части ягод малины обыкновенной, 1 часть листьев мать-и-мачехи, 3 части листьев мяты перечной, 1 часть цветков первоцвета лекарственного, 2 части цветков ромашки аптечной, 1 часть цветков

календулы, 1 часть корней кровохлебки лекарственной, 1 часть корней лопуха большого, 1 часть листьев крапивы двудомной, 1 часть травы череды трехраздельной, 2 части ягод брусники, сироп малины, водка.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с малиновым сиропом, настаивают в течение 24 часов, снова процеживают. Принимают по 40–50 капель 1 раз в день (вечером).

### **Препараты, используемые при опухолевых заболеваниях**

Противоопухолевые препараты используются для лечения и профилактики доброкачественных и злокачественных опухолей. Принимать подобные средства желательно только после консультации с лечащим врачом.

//-- Настойки --//

#### **Рецепт 1**

1 часть чаги, 1 часть цветков календулы лекарственной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней. 30–50 капель настойки смешивают со 150 мл кипяченой воды и пьют по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при злокачественных новообразованиях различной локализации.

#### **Рецепт 2**

1 часть лаврового листа, 1 часть цветков календулы лекарственной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. 30 капель настойки смешивают с 50 мл нерафинированного подсолнечного масла и принимают 1 раз в день в течение 14 дней при доброкачественных и злокачественных опухолях различной локализации. После 7-дневного перерыва лечение возобновляют.

//-- Бальзамы --//

#### **Рецепт 1**

3 части чаги, 1 часть цветков безвременника осеннего, 1 часть лаврового листа, 4 части календулы лекарственной, 3 части плодов рябины черноплодной, 2 части плодов шиповника, 1 часть травы чистотела, сироп шиповника, спирт.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с сиропом шиповника. Принимают по 30 капель 2 раза в день в течение 30 дней при опухолях различной локализации. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

## Рецепт 2

3 части лаврового листа, 1 часть чаги, 2 части цветков календулы лекарственной, 1 часть цветков ромашки аптечной, 3 части плодов облепихи крушиновидной, 1 часть травы чистотела, 1 часть лимонного сока, 2 части цветков боярышника кровавокрасного, 1 часть листьев герани, сироп облепихи, водка.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 21–24 дней, процеживают, смешивают с сиропом облепихи. Принимают по 30–40 капель 2 раза в день при опухолях различной локализации.

//-- Мази --//

## Рецепт 1

1 часть цветков, луковиц и семян безвременника осеннего, 1 часть животного жира.

Сырье заливают небольшим количеством воды, кипятят на слабом огне до образования клейкой серой массы, смешивают с животным жиром.

Втирают в пораженные участки кожи 2 раза в день при раке кожи.

## Рецепт 2

1 часть чаги, 1 часть луковиц безвременника осеннего, 1 часть облепихового масла, 1 часть животного жира.

Сырье заливают небольшим количеством воды, кипятят на слабом огне в течение 30 минут, смешивают с животным жиром и облепиховым маслом.

Мазь наносят на пораженные участки кожи 1 раз в день при раке кожи.

## **Препараты, используемые при нарушении пищеварения**

Препараты для улучшения аппетита принимают при нарушениях функций желудочно-кишечного тракта.

//-- Настойки --//

## Рецепт 1

1 часть листьев и корней одуванчика, 5 частей спирта.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 2–3 раза в день для улучшения аппетита и нормализации функций желудочно-кишечного тракта.

## Рецепт 2

1 часть травы полыни горькой, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 3–5 дней, процеживают. Принимают по 10–15 капель 2–3 раза в день для улучшения аппетита.

## Рецепт 3



1 часть листьев подорожника большого, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7 дней, процеживают.

Принимают по 20 капель 2 раза в день при нарушениях функций желудка и кишечника.

#### Рецепт 4

1 часть корней аира болотного, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 14 дней, процеживают.

Принимают по 15–20 капель 2 раза в день при нарушении функции кишечника и отсутствии аппетита.

#### Рецепт 5

1 часть плодов аниса обыкновенного, 1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 7-10 дней, процеживают.

Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день при снижении аппетита и нарушениях функций желудочно-кишечного тракта.

#### Рецепт 6

20 г корневищ аира, 100 г водки.

20 г измельченных корневищ аира залить 100 г водки или 40 %-ного спирта, настоять в прохладном темном месте в течение 14 дней, процедить. Настойку принимать по 15–20 капель 3 раза в день за 20 минут до еды, разводя в небольшом количестве холодной кипяченой воды.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

1 часть корней аира болотного, 2 части листьев алоэ древовидного, 1 часть травы полыни горькой, 2 части листьев подорожника большого, 2 части травы пустырника пятилопастного, 1 часть шишек хмеля обыкновенного, 2 части корней цикория обыкновенного, 2 части листьев и корней одуванчика лекарственного, 2 части травы зверобоя продырявленного, сироп черной смородины, спирт.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л спирта, настаивают в течение 35 дней, процеживают, смешивают с сиропом черной смородины. Принимают по 20–30 капель 2–3 раза в день при отсутствии аппетита.

#### Рецепт 2

2 части плодов аниса обыкновенного, 2 части плодов барбариса обыкновенного, 1 часть травы руты пахучей, 1 часть плодов фенхеля обыкновенного, 2 части шишек хмеля обыкновенного, 3 части плодов тмина обыкновенного, 1 часть корней цикория обыкновенного, 4 части листьев смородины черной, 1 часть травы зверобоя продырявленного, 2 части травы

душицы обыкновенной, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного, 1 часть листьев одуванчика обыкновенного, сироп черной смородины, водка.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 21–24 дней, процеживают, смешивают с сиропом черной смородины, настаивают в течение 24 часов, процеживают. Принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день при нарушениях функций желудочно-кишечного тракта и снижении аппетита.

//-- Настойки --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка петрушки, 1 стакан воды.

1 столовую ложку свежей травы петрушки залить 1 стаканом горячей воды, настоять в течение 30 минут. Пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

Средство повышает аппетит, благоприятно действует на состояние желудочно-кишечного тракта.

#### Рецепт 2

0,5 чайной ложки истолченных плодов петрушки огородной, 2 стакана воды.

Настоять петрушку в 2 стаканах холодной воды в течение 8 часов. Пить в течение дня при метеоризме.

Средство обладает сильным ветрогонным действием.

#### Рецепт 3

1 столовая ложка измельченных сухих корней петрушки, 1 чайная ложка мяты перечной, 1 чайная ложка корней и корневищ валерианы, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 2 чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, остудить.

Принимать при метеоризме по 1 стакану утром и вечером.

#### Рецепт 4

2 столовые ложки сухих листьев пастернака, 1 столовая ложка листьев вахты, 1 столовая ложка мяты и 1 чайная ложка семян кориандра, 2 стакана воды.

Подготовить сбор. 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Применение этого настоя предотвращает обострение хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

#### Рецепт 5

1 чайная ложка плодов аниса, 200 мл воды.

1 чайную ложку плодов аниса залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут,

процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт 6

По 1 части плодов аниса, измельченных корней алтея и солодки голой, листьев шалфея, 200 мл воды.

Смешать по 1 столовой ложке плодов аниса, измельченных корней алтея лекарственного и солодки голой, листьев шалфея лекарственного. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Настой принимать при метеоризме по 50 мл 4 раза в день после еды.

#### Рецепт 7

По 1 части плодов аниса, тмина и фенхеля, сухих листьев мяты перечной.

Смешать по 1 столовой ложке плодов аниса обыкновенного, тмина и фенхеля, сухих листьев мяты перечной. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать настой при метеоризме по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день.

#### Рецепт 8

По 1 столовой ложке листьев вахты трехлистной, травы полыни горькой и плодов тмина, 200 мл воды.

Смешать по 1 столовой ложке листьев вахты трехлистной, травы полыни горькой и плодов тмина. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20–25 минут, процедить.

Настой принимать для повышения аппетита по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

#### Рецепт 9

По 1 столовой ложке листьев вахты и травы полыни, 200 мл воды.

Смешать по 1 столовой ложке листьев вахты и травы полыни горькой. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20–25 минут, процедить.

Настой принимать для повышения аппетита по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

#### Рецепт 10

По 1 столовой ложке листьев вахты, измельченных корней одуванчика, травы золототысячника и полыни горькой, 200 мл воды.

Смешать по 1 столовой ложке листьев вахты, измельченных корней одуванчика лекарственного, травы золототысячника и полыни горькой. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Настой принимать для повышения аппетита по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

#### Рецепт 11

1 столовая ложка сухих листьев вахты, 200 мл воды.

1 столовую ложку сухих листьев вахты залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать для повышения аппетита по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

#### Рецепт 12

30 чайных ложек зверобоя, 15 чайных ложек мяты перечной, 2 чайные ложки листьев вахты, 15 чайных ложек цветков тысячелистника, 15 чайных ложек семян укропа.

При гастрите, сопровождающемся повышенной кислотностью, рекомендуется приготовить следующую смесь из сухих трав: 30 чайных ложек зверобоя, 15 чайных ложек мяты перечной, 2 чайные ложки листьев вахты, 15 чайных ложек цветков тысячелистника, 15 чайных ложек семян укропа.

Взять 2 столовые ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка и настаивать в горячей духовке 2 часа. Затем процедить и принимать по 0,25 стакана мелкими глотками 4–6 раз в день.

#### Рецепт 13

По 1 столовой ложке травы зверобоя, таволги вязолистной, листьев крапивы, 2 стакана воды

Приготовить смесь из сухих трав: 1 столовую ложку травы зверобоя, 1 столовую ложку таволги вязолистной, 1 столовую ложку листьев крапивы. Взять 3 столовые ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 4–6 часов.

Принимать при желудочных коликах по 0,5 стакана настоя 5 раз в день.

#### Рецепт 14

По 3 столовые ложки травы золототысячника, вереска и зверобоя, по 2 столовые ложки листьев мяты перечной и измельченной коры крушины, 0,5 л воды.

Приготовить сбор. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка и настаивать в течение 8 часов в горячей духовке.

Процедить и принимать при гастрите по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды.

#### Рецепт 15

По 1 столовой ложке травы золототысячника и зверобоя, 2 стакана воды.

1 столовую ложку травы золототысячника и 1 столовую ложку зверобоя залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 3 часов.

Процедить и принимать при нарушении пищеварения по 0,5 стакана 4–5

раз в день.

#### Рецепт 16

По 1 столовой ложке травы золототысячника, зверобоя и сушеницы, 1 л воды.

Подготовить сбор. 3 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать в течение 2 часов.

Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день после еды или при возникновении изжоги.

#### Рецепт 17

По 1 столовой ложке травы золототысячника, тысячелистника, мяты перечной, семян фенхеля и листьев вахты, 1 стакан воды.

Приготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа.

Принимать при нарушении пищеварения по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

#### Рецепт 18

По 1 столовой ложке травы золототысячника, листьев крапивы и одуванчиков и цветков терна, 0,5 л воды.

Подготовить сбор. Смесь залить 0,5 л кипятка и настаивать 4 часа в горячей духовке. Процедить и пить ежедневно по 0,5 стакана 4 раза в день.

Принимать при нарушении пищеварения. Курс лечения должен продолжаться 2 недели. При проведении лечения из рациона следует исключить мясо и яйца.

#### Рецепт 19

3 чайные ложки травы кровохлебки, 2 стакана воды.

3 чайные ложки сухой травы кровохлебки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивать в течение 8 часов.

Процедить и принимать при гастрите по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой. Пить настой следует медленно, мелкими глотками.

#### Рецепт 20

1,5 столовой ложки мать-и-мачехи, 1 л воды.

1,5 столовой ложки травы или цветков мать-и-мачехи залить 1 л кипятка. Настаивать в течение 8 часов.

Процедить и принимать при гастрите по 0,5 стакана 4 раза в день.

#### Рецепт 21

По 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки и травы тысячелистника, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут.

Процедить и принимать при гастрите по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

//-- Отвары --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка пастернака, 1,5 стакана воды.

1 столовую ложку пастернака заварить 1,5 стакана воды и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Пить отвар по 2 столовые ложки за 30 минут до еды.

Средство действует как желчегонное, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

#### Рецепт 2

1 столовая ложка травы пастернака, 2 стакана воды

1 столовую ложку сухой травы пастернака посевного залить 2 стаканами горячей воды и варить в закрытом сосуде в течение 10 минут. Настоять 2 часа, процедить.

Принимать первую неделю по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Вторую неделю – по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Средство применять при слабой деятельности желудочно-кишечного тракта. Курс лечения составляет 2 недели.

#### Рецепт 3

1 чайная ложка корневищ аира, 400 мл кипятка, мед.

1 чайную ложку измельченных корневищ аира залить 400 мл кипятка, кипятить на маленьком огне 15 минут, накрыв крышкой. Отвар процедить, принимать по 200 мл 3 раза в день перед едой, добавив небольшое количество меда для улучшения вкуса.

#### Рецепт 4

10 чайных ложек листьев земляники, 5 чайных ложек ясенника душистого, 4 чайные ложки Melissa, 1 чайная ложка чабреца, 1,5 стакана воды.

Травы смешать. 1 столовую ложку смеси залить 1,5 стакана горячей воды и настаивать 1 час. Затем смесь довести до кипения и варить 10 минут.

Отвар процедить и принимать при гастрите по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой.

#### Рецепт 5

По 1 части семян аниса и меда, 300 мл воды.

1 столовую ложку семян аниса и 1 столовую ложку меда залить 300 мл кипятка, варить на маленьком огне 15 минут, процедить. Отвар принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.

#### Рецепт 6

По 2 столовые ложки зверобоя, тысячелистника, золототысячника, корней

горечавки, 3 столовые ложки травы цикория, 4 столовые ложки травы дымянки, 1 л воды.

При гастрите с пониженной кислотностью следует приготовить смесь из сухих трав: по 2 столовые ложки зверобоя, тысячелистника, золототысячника, корней горечавки, 3 столовые ложки травы цикория, 4 столовые ложки травы дымянки.

Взять 1 столовую ложку смеси, залить 1 л горячей воды и настаивать 12 часов. Затем довести до кипения, кипятить в течение 5 минут и снова настаивать 30 минут. Отвар процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

#### Рецепт 7

По 1 столовой ложке травы золототысячника, тысячелистника, измельченных корней горечавки, 3 стакана воды.

Приготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 3 стаканами горячей воды и настаивать 1 час. Затем довести смесь до кипения, варить 10 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день перед едой.

Этот отвар особенно эффективен при отсутствии у больного гастритом аппетита.

#### Рецепт 8

1 столовая ложка корневищ и корней кровохлебки, 1 стакан воды.

1 столовую ложку корневищ и корней кровохлебки залить 1 стаканом кипящей воды и кипятить в течение 30 минут. Настаивать отвар 2 часа, затем процедить и пить по 1 столовой ложке 5 раз в день перед едой.

Принимать при гастрите.

//-- Порошки --//

#### Рецепт 1

Корневище аира болотного.

Высушенные корневища аира болотного истолочь в ступке в порошок. Принимать понемногу (на кончике ножа) 3–4 раза в день в течение 14–21 дня.

Средство эффективно при изжоге.

#### Рецепт 2

1 столовая ложка измельченных корневищ аира, 200 мл воды.

1 столовую ложку измельченных корневищ аира залить 200 мл воды, нагревать на водяной бане 15 минут, остудить и процедить. Отвар принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

### **Препараты, используемые при кожных заболеваниях**

Настойки лекарственных растений, а также мази, изготовленные из них, используют при кожных заболеваниях в качестве наружных средств.

//-- Настойки --//

#### Рецепт 1

1 часть листьев алоэ древовидного, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 4–5 дней, процеживают. Настойку, смешанную с водой в соотношении 1: 5, используют наружно для лечения кожных заболеваний.

#### Рецепт 2

1 часть почек березы бородавчатой, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 4–5 дней, процеживают, смешивают с водой в соотношении 1: 2 и используют наружно для лечения хронической экземы и воспалительных заболеваний кожи.

#### Рецепт 3

1 часть листьев подорожника большого, 1 часть травы чистотела большого, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 3–5 дней, процеживают. Используют наружно при различных кожных заболеваниях.

#### Рецепт 4

2 столовые ложки сухих корзинок ноготков, 1 стакан водки.

2 столовые ложки сухих корзинок ноготков залить 1 стаканом водки и настоять в течение 15 дней, процедить. 1 чайную ложку настойки развести в 2 стаканах воды.

Использовать для примочек при лечении мелких ран, ушибов, порезов, фурункулезе.

//-- Мази --//

#### Рецепт 1

1 часть травы чистотела, 1 часть вазелина.

Сырье смешивают с вазелином. Препарат используют для лечения кожного туберкулеза, угревой сыпи, экземы и других кожных заболеваний.

#### Рецепт 2

1 часть травы череды трехраздельной, 1 часть детского крема.

Сырье смешивают с кремом. При аллергической сыпи и экземе препарат наносят на пораженные участки кожи 2–3 раза в день.

#### Рецепт 3

1 часть травы тысячелистника, 1 часть цветков календулы, 2 части вазелина.

Сырье смешивают с вазелином. Мазь наносят на пораженные участки кожи 2 раза в день при фурункулезе, угревой сыпи и дерматите.



#### Рецепт 4

По 100 г листьев зверобоя и шалфея, 200 г свиного сала.

Взять по 100 г свежих листьев зверобоя и шалфея и тщательно растереть их с 200 г свежего свиного сала. Смесь отжать через марлю и хранить в прохладном месте в плотно закупоренной емкости.

При необходимости смазывать ожоги и раны, меняя повязки 3–4 раза в день.

//-- Настои --//

#### Рецепт 1

3 чайные ложки травы горца птичьего, 300 мл воды.

3 чайные ложки свежей травы горца птичьего залить 300 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Принимать при кожных заболеваниях по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой.

#### Рецепт 2

По 1 столовой ложке травы подорожника и девясила, 2 столовые ложки череды.

Смешать по 1 столовой ложке травы подорожника и девясила с 2 столовыми ложками череды. 2 столовые ложки полученной смеси заварить в 1 стакане кипятка и настаивать в течение 30 минут.

Этим настоем регулярно протирают пораженные участки кожи либо накладывают на них компрессы, смоченные в средстве.

#### Рецепт 3

По 2 столовые ложки травы золототысячника, подорожника, зверобоя, крапивы, тысячелистника, хвоща и ягод можжевельника, по 1 столовой ложке травы полыни и шалфея, 1 л воды.

Приготовить сбор. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать в горячей духовке в течение 12 часов.

Принимать при различных дерматитах, экземах по 0,5 стакана 5–6 раз в день.

#### Рецепт 4

4 столовые ложки листьев крапивы, 1 стакан воды.

4 столовые ложки листьев крапивы двудомной залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 2 часа. Настоем смачивают марлю и прикладывают к пораженному участку кожи.

Применяют при ожогах.

//-- Отвары --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка измельченных корней девясила, 1 стакан воды.

1 столовую ложку измельченных корней залить стаканом воды, нагреть на водяной бане в течение 20 минут. Отвар процедить, слегка охладить.

В полученном средстве смочить марлевые повязки и наложить на места кожного раздражения или раны.

#### Рецепт 2

По 4 столовые ложки листьев земляники, травы фиалки полевой, череды и 1 столовую ложку паслена сладко-горького, 1 стакан воды.

Приготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1–2 часов, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Отвар из этого сбора трав особенно эффективен при аллергических сыпях.

#### Рецепт 3

По 4 столовые ложки листьев земляники и травы фиалки трехцветной, по 3 столовые ложки измельченных корней лопуха и листьев черной смородины, по 2 столовые ложки травы череды, цветков тысячелистника и яснотки белой, 1 столовая ложка листьев грецкого ореха, 1 л воды.

Приготовить сбор. 1, 5 столовой ложки смеси залить 1 л горячей воды, довести до кипения и кипятить в течение 10 минут. Отвар настаивать 1 час, затем процедить и пить по 1 столовой ложке каждый час 6–7 раз в день.

Принимать при различных дерматитах, экземах, аллергических сыпях.

#### Рецепт 4

2 столовые ложки корней кровохлебки, 1,5 стакана воды.

2 столовые ложки корней кровохлебки залить 1,5 стакана кипятка и кипятить в течение 30 минут. Отвар следует настаивать в течение 2 часов, затем процедить и употреблять для примочек и влажных компрессов.

//-- Порошки --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка травы горца птичьего.

При угревой сыпи или язвах на коже 1 столовую ложку свежей зелени горца птичьего растереть до образования сока. Полученную кашицу наложить на пораженные места. Держать 20–25 минут.

#### Рецепт 2

3 столовые ложки травы горца птичьего.

3 столовые ложки свежей травы горца птичьего измельчить и приложить к пораженному месту. Держать кашицу в течение 30 минут.

//-- Масла --//

#### Рецепт

2 столовые ложки цветков зверобоя, 4 столовые ложки растительного масла.

2 столовые ложки сухих цветков зверобоя залить 4 столовыми ложками миндального или подсолнечного масла. Настаивать в течение 2–3 недель.

Особенно эффективно применение зверобойного масла при лечении ожогов. Кроме того, масло можно использовать при сильных ушибах, тщательно втирая его в больное место.

//-- Соки --//

Рецепт

1 часть лукового сока, 1 часть сока чистотела.

Для избавления от бородавок можно применять смесь лукового сока и чистотела, которую следует наносить на бородавки до тех пор, пока они не исчезнут.

## **Противоглистные препараты**

Противоглистные препараты используют для лечения гельминтозов. Многие лекарственные растения, входящие в состав подобных препаратов, ядовиты, поэтому принимать средства для лечения гельминтозов следует только после консультации с лечащим врачом.

//-- Настойки --//

Рецепт 1

1 часть очищенных долек чеснока, 4 части водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 4–5 дней, процеживают. Принимают по 30 капель 4 раза в день при заражении острицами.

Рецепт 2

1 часть корней папоротника мужского, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 10–20 капель 1 раз в день при заражении ленточными паразитами.

Рецепт 3

1 часть очищенных долек чеснока, 1 часть травы полыни цитварной, 1 часть цветков пижмы обыкновенной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 20–30 капель 2 раза в день при заражении острицами и аскаридами.

//-- Настои --//

Рецепт 1

1 столовая ложка соцветий пижмы обыкновенной, 1 стакан воды.

Соцветия пижмы залить 1 стаканом горячей воды и настоять в течение 1

часа. Настой процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Средство особенно эффективно при аскаридах и острицах.

#### Рецепт 2

По 1 столовой ложке коры крушины слабительной, травы горца птичьего, 200 мл воды.

Смешать 1 столовую ложку коры крушины слабительной и 1 столовую ложку травы горца птичьего. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, а затем процедить.

Принимать при гельминтозе по 0,75 стакана в течение 3 дней рано утром и вечером.

#### Рецепт 3

1 столовая ложка семян пижмы обыкновенной, 1 стакан воды.

Семена пижмы залить 1 стаканом воды, нагреть до температуры 60 °С и настаивать в термосе 3 часа.

Настой процедить и использовать теплым для клизм при лечении от остриц и аскарид.

#### Рецепт 4

2–3 луковицы, 1–1,5 л воды.

Луковицы измельчить, залить 1–1,5 л кипяченой воды, настаивать 12 часов, затем процедить и принимать 3 раза в день по 0,5 стакана.

//-- Отвары --//

#### Рецепт 2

1 столовая ложка порошка из плодов пижмы обыкновенной, 2 дольки чеснока, 2 стакана молока.

Смешать порошок из плодов пижмы с 2 измельченными дольками чеснока, залить 2 стаканами молока и варить на слабом огне в закрытой посуде в течение 10 минут.

Отвар процедить и использовать еще теплым для клизм при лечении от аскарид и остриц.

#### Рецепт 1

1 столовая ложка травы горца птичьего, 200 мл воды.

1 столовую ложку травы горца птичьего смешать с 200 мл воды и нагревать на водяной бане 15 минут.

Принимать при гельминтозе по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Курс лечения – 1–2 недели.

## **Противорвотные препараты**

Противорвотные препараты используют при различных желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся тошнотой и рвотой. Беременным женщинам, страдающим токсикозом, принимать подобные препараты следует только после консультации с лечащим врачом.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

3 части мяты перечной, 2 части Melissa лекарственной, 1 часть ромашки аптечной, 2 части календулы лекарственной, 3 части лимонного сока, 2 части плодов шиповника, 1 часть плодов черники, сироп малиновый, водка.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 20 дней, процеживают, смешивают с малиновым сиропом. Принимают по 30 капель при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся тошнотой и рвотой.

#### Рецепт 2

3 части плодов малины обыкновенной, 2 части плодов черники, 1 часть листьев мяты перечной, 1 часть листьев Melissa лекарственной, 2 части плодов облепихи, 2 части цветков ромашки, 1 часть листьев подорожника большого, 2 части листьев крапивы двудомной, сироп малиновый, водка.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с малиновым сиропом. Принимают по 40 капель при тошноте, рвоте и желудочно-кишечных расстройствах.

### **Препараты, используемые при сердечно-сосудистых заболеваниях**

Приведенные ниже препараты используют при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Прием подобных лекарственных средств рекомендуется начинать после консультации с кардиологом.

//-- Настойки --//

#### Рецепт 1

1 часть травы адониса весеннего, 1 часть травы астрагала шерстистоцветкового, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 10–15 капель 2 раза в день при пороках сердца с явлениями недостаточности кровообращения, а также при одышке, связанной с нарушениями сердечно-сосудистой деятельности.

#### Рецепт 2

1 часть цветков боярышника кровавокрасного, 1 часть корней валерианы

лекарственной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают. Принимают по 25–40 капель 3 раза в день при неврозах сердца, гипертонии.

#### Рецепт 3

1 часть цветков ландыша майского, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 7-10 дней, процеживают. Принимают по 15–20 капель 3 раза в день как успокаивающее и болеутоляющее средство при неврозах сердца.

#### Рецепт 4

1 часть травы наперстянки, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 14 дней, процеживают. Принимают по 10 капель 2 раза в день в качестве средства, усиливающего и регулирующего сердечную деятельность.

#### Рецепт 5

1 столовая ложка измельченного корня женьшеня, 200 мл водки.

1 столовую ложку измельченного корня женьшеня залить 200 мл водки и принимать 2 раза в день по 30 капель за 20–30 минут до еды.

Принимать при атеросклерозе. Курс лечения – 1 месяц. После 30-дневного перерыва лечение следует повторить.

#### Рецепт 6

1 часть травы желтушника серого, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 7 дней, процеживают. Принимают по 15–20 капель 1–2 раза в день при ревматических пороках сердца, кардиосклерозе с явлениями нарушения кровообращения, стенокардии и неврозах сердца.

#### Рецепт 7

2 столовые ложки корня женьшеня, 100 мл водки, 100 мл виноградного сока.

2 столовые ложки измельченного корня женьшеня залить 100 мл водки и настоять в течение 12 часов, затем смешать со 100 мл виноградного сока и принимать по 0,5 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

После 30-дневного курса лечения у больных гипертонией не только снижается артериальное давление, но и исчезают такие сопутствующие симптомы, как боли за грудиной, головокружение и головная боль.

//-- Настойки --//

#### Рецепт 1

1 часть листьев мяты перечной, 1 часть листьев Melissa лекарственной, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают.

Принимают по 20–30 капель при сильной тошноте и рвоте.

#### Рецепт 2

1 часть плодов малины обыкновенной, 1 часть плодов черники, 7 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 3–4 дней, процеживают.

Принимают по 30 капель при тошноте.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

1 часть травы адониса весеннего, 1 часть цветков ландыша майского, 3 части корней валерианы лекарственной, 1 часть травы астрагала шерстистоцветкового, 1 часть травы наперстянки, 3 части цветков боярышника кровавокрасного, 1 часть травы желтушника серого, 1 часть корней кровохлебки лекарственной, 1 часть травы донника лекарственного, 2 части цветков календулы лекарственной, 1 часть цветков магнолии крупноцветковой, сироп шиповника, спирт.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л спирта, настаивают в течение 30 дней, процеживают, смешивают с сиропом шиповника, настаивают в течение 24 часов, еще раз процеживают. Принимают по 20 капель 1 раз в день при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

#### Рецепт 2

3 части валерианы лекарственной, 2 части травы пустырника, 4 части цветков боярышника кровавокрасного, 1 часть травы астрагала шерстистоцветкового, 3 части плодов боярышника колючего, 2 части плодов шиповника, 1 часть лимона, сироп шиповника, водка.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 20 дней, процеживают, смешивают с сиропом шиповника, настаивают 3–5 дней, снова процеживают. Принимают по 20 капель 1 раз в день на начальной стадии гипертонической болезни.

//-- Настои --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка листьев земляники, 2 стакана воды.

1 столовую ложку сухих листьев земляники залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 1 часа или настаивать 4–5 часов.

Принимать при атеросклерозе ежедневно по 0,5 стакана натощак.

#### Рецепт 2

1 чайная ложка листьев земляники, 1 стакан воды.

1 чайную ложку листьев земляники залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 4 часов.

Затем настой процедить и принимать при атеросклерозе по 0,25 стакана 4

раза в день до еды.

#### Рецепт 3

2 столовые ложки листьев земляники, по 1 столовой ложке измельченных корней одуванчика, пырея ползучего и мыльнянки, 1 столовая ложка тысячелистника, 1 стакан воды.

Приготовить смесь из сухих трав. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1–2 часа.

Процедить и принимать при атеросклерозе по 0,75 стакана настоя перед завтраком.

#### Рецепт 4

По 1 столовой ложке измельченных корневищ кровохлебки, листьев омелы, цветков боярышника, травы пустырника и сушеницы, 3 стакана воды.

Подготовить сбор. 2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка и настаивать в течение 8 часов.

Затем настоем процедить и принимать при гипертонии по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

### **Слабительные препараты**

Слабительные препараты принимают при задержке стула, причинами чего могут быть функциональные расстройства кишечника, геморроидальные узлы, спайки, а также опухоли различной этиологии. Запор может возникнуть в результате общего ослабления организма, несбалансированного рациона, подавления акта дефекации и т. д.

//-- Настойки --//

#### Рецепт 1

1 часть корней и семян щавеля конского, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают.

Принимают по 30 капель 1 раз в день (на ночь).

#### Рецепт 2

1 часть корней гармалы обыкновенной, 10 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 7 дней, процеживают.

Принимают по 30 капель 3 раза в день.

#### Рецепт 3

1 часть коры крушины ломкой, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 10 дней, процеживают.

Принимают по 20–30 капель 2 раза в день в качестве слабительного средства.

#### Рецепт 4



1 часть травы и семян укропа огородного, 5 частей водки.

Сырье заливают водкой, настаивают в течение 5–7 дней, процеживают. Принимают по 30–40 капель 1 раз в день в качестве легкого слабительного средства.

#### Рецепт 5

1 часть корня ревеня тангутского, 1 часть коры крушины ломкой, 1 часть цветков ромашки аптечной, 7 частей спирта.

Сырье заливают спиртом, настаивают в течение 14 дней, процеживают. Принимают по 20 капель 3 раза в день.

//-- Бальзамы --//

#### Рецепт 1

2 части корня ревеня тангутского, 2 части коры крушины ломкой, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы пастушьей сумки, 1 часть травы золототысячника, 1 часть корней чистотела, 1 часть листьев копытня европейского, 1 часть травы горца почечуйного, 2 части семян щавеля конского, сироп сливовый, водка.

2 столовые ложки сырья заливают 1 л водки, настаивают в течение 28 дней, процеживают, смешивают со сливовым сиропом. Принимают по 20–25 капель 2 раза в день.

//-- Настои --//

#### Рецепт 1

По 1 столовой ложке цветков ромашки аптечной, корней алтея лекарственного, корневищ пырея ползучего, корней солодки голой, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут процедить.

Принимать при запорах по 1 стакану вечером.

#### Рецепт 2

1–2 чайные ложки измельченных сухих корней ревеня, 1 стакан воды.

Измельченные сухие корни ревеня залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Средство оказывает слабительное действие после 8–9 часов.

#### Рецепт 3

2 столовые ложки корня ревеня, 1 стакан воды.

Корень ревеня залить стаканом кипятка, настоять в течение 15 минут.

Принимать по 0,25 стакана на ночь.

Средство применять при сильных запорах.

#### Рецепт 4

1 столовая ложка корней ревеня, 1 столовая ложка корней солодки и 1

чайная ложка травы тысячелистника, 1 стакан кипятка.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течении 2–3 часов, процедить.

Принимать при запорах по 0,25 стакана 3–4 раза в день.

#### Рецепт 5

1 столовая ложка измельченных корней ревеня, по 1 чайной ложке цветков ромашки, травы пастушьей сумки, травы золототысячника, корней чистотела, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку полученной смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут.

Пить при запорах по 0,5 стакана в два приема через 4 часа, а также на ночь.  
/-- Отвары --//

#### Рецепт 1

3 столовые ложки коры крушины, 3 столовые ложки листьев крапивы, 2 столовые ложки мяты перечной, 1 столовая ложка измельченных корневищ айра болотного и 1 столовая ложка корней валерианы, 200 мл воды.

Подготовить сбор. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 10 минут, процедить и охладить.

Принимать в качестве слабительного средства по 100 мл 2 раза в день (утром и вечером) перед едой.

#### Рецепт 2

7 столовых ложек листьев и корней одуванчика лекарственного, 5 столовых ложек травы льнянки обыкновенной, 3 столовые ложки травы донника лекарственного, 3 столовые ложки травы лапчатки гусиной, 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной, 1 столовая ложка цветков пижмы обыкновенной, 1 столовая ложка корней валерианы обыкновенной, 1 столовая ложка корней пырея ползучего, 1 столовая ложка травы зверобоя продырявленного, 1 столовая ложка листьев мяты перечной, 1 л воды.

Подготовить сбор. 2 столовые ложки смеси залить 1 л горячей воды и нагревать на водяной бане 20–30 минут. Остудить при комнатной температуре и процедить. Отвар принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 5060 минут до еды и перед сном.

Курс лечения – 3 месяца, затем сделать перерыв. Отвар рекомендуется при спастических и атонических запорах, сопровождающих гастрит с повышенной кислотностью, язвенную или желчнокаменную болезнь.

#### Рецепт 3

1 чайная ложка корня ревеня, 1 стакан воды.

1 чайную ложку измельченных корней ревеня залить 1 стаканом воды и

нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Пить отвар теплым по 0,5 стакана на ночь.

Принимать в качестве слабительного средства.

### **Успокаивающие препараты**

//-- Настои --//

#### **Рецепт 1**

1 столовая ложка мяты перечной, 0,5 столовой ложки пустырника пятилопастного, 1 стакан воды.

Смешать 1 столовую ложку мяты перечной и 0,5 столовой ложки пустырника пятилопастного, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и настаивать 3 часа.

Принимать в качестве успокаивающего средства при неврозах 3 раза в день перед едой.

#### **Рецепт 2**

1 ложка измельченного корня валерианы, 200 мл воды.

1 десертную ложку измельченного корня валерианы залить 200 мл теплой кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить.

Настой принимать при бессоннице по 2 столовые ложки 3 раза в день.

#### **Рецепт 3**

По 1 части измельченных корней валерианы и цветков ромашки аптечной, 300 мл воды.

1 чайную ложку измельченных корней валерианы и 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной залить 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Настой принимать при бессоннице по 50 мл 3 раза в день.

#### **Рецепт 4**

2 столовые ложки сухой измельченной травы пустырника, 1 стакан воды.

Измельченную траву пустырника залить 1 стаканом горячей воды, настоять в течение 3–5 часов и процедить. Настой пить по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

Принимать при чрезмерном нервном возбуждении, бессоннице.

#### **Рецепт 5**

1 столовая ложка измельченных корней валерианы, 200 мл воды.

1 столовую ложку измельченных корней валерианы залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить.

Принимать при неврозах по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

#### Рецепт 6

По 1 столовой ложке измельченных корней и корневищ валерианы, листьев крапивы двудомной, плодов тмина обыкновенного и укропа огородного, 200 мл воды.

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корней и корневищ валерианы, листьев крапивы двудомной, плодов тмина обыкновенного и укропа огородного. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать под крышкой 10–15 минут, процедить.

Настой принимать при неврозах по 100 мл 2 раза в день.

#### Рецепт 7

1 чайная ложка измельченных корней валерианы, 200 мл воды.

1 чайную ложку измельченных корней валерианы залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Настой принимать при неврозах, пить в горячем виде по 150–200 мл перед сном в течение 10–15 дней.

//-- Настойки --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка травы пустырника пятилопастного, 1,5 стакана спирта.

1 столовую ложку сухой измельченной травы пустырника пятилопастного залить 1,5 стакана спирта, настоять в течение 7 дней и процедить. Настойку пить по 15–20 капель 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Принимать при чрезмерном нервном возбуждении, бессоннице.

#### Рецепт 2

1 столовая ложка травы зверобоя, 0,5 л 40 %-ного спирта.

1 столовую ложку сухой травы зверобоя залить 0,5 л 40 %-ного спирта и настаивать в прохладном темном месте в течение 7 дней.

Принимать при повышенной возбудимости, сочетающейся с раздражительностью, слабостью, быстрой утомляемостью по 40–50 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день после еды.

//-- Отвары --//

#### Рецепт 1

1 столовая ложка мяты перечной, 1 стакан воды.

1 столовую ложку травы мяты перечной залить 1 стаканом горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане 15 минут, постоянно помешивая.

Затем охладить, добавить 0,5 стакана кипяченой воды и пить по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Принимать в качестве успокаивающего средства при неврозах.

#### Рецепт 2

По 1 столовой ложке сухих измельченных корней родиолы розовой, плодов шиповника, сухой измельченной травы заманихи, 2 чайные ложки сухой измельченной травы зверобоя, 1 стакан воды.

Подготовить сбор. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом горячей воды и кипятить 15–20 минут. Отвар процедить, остудить.

Принимать в качестве успокоительного средства по 4 столовые ложки 2–3 раза в день (в первой половине дня) за 15–20 минут до еды.

#### Рецепт 3

1 столовая ложка измельченных корней валерианы, 400 мл воды.

1 столовую ложку сухих измельченных корней валерианы залить 400 мл кипятка, варить на маленьком огне 30 минут, процедить.

Отвар принимать при бессоннице по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### Рецепт 4

По 1 десертной ложке измельченных корней валерианы и шишек хмеля, по 1 столовой ложке листьев мяты перечной и травы пустырника пятилопастного.

Смешать по 1 десертной ложке измельченных корней валерианы и шишек хмеля обыкновенного и по 1 столовой ложке листьев мяты перечной и травы пустырника пятилопастного. 2 чайные ложки смеси залить 200 мл кипятка, готовить на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема.

Отвар принимать при бессоннице по 10 мл 3 раза в день.

#### Рецепт 5

1 столовая ложка корня валерианы, 200 мл воды.

1 столовую ложку корня валерианы залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 15 минут, процедить.

Принимать при неврозах по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### Рецепт 6

По 1 столовой ложке измельченных корней и корневищ валерианы, листьев мяты перечной и листьев вахты трехлистной, 200 мл воды.

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корней и корневищ валерианы, листьев мяты перечной и листьев вахты трехлистной. 1 чайную ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 10–15 минут, настаивать 45 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Отвар принимать при неврозах по 100 мл 2–3 раза в день.

#### Рецепт 7

По 1 столовой ложке измельченных корней валерианы, цветков ромашки аптечной, листьев мяты перечной, 500 мл воды.

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корней валерианы, цветков ромашки аптечной и листьев мяты перечной. 1 столовую ложку смеси залить 500 мл кипятка, варить на маленьком огне 10 минут, процедить.

Отвар принимать при неврозах по 50 мл 3–4 раза в день.

## **Косметологические препараты**

//-- Настойки (лосьоны) --//

### **Рецепт 1**

1 чайная ложка измельченного корневища аира, 200 мл 40 %-ного спирта.

1 чайную ложку измельченного сырья залить 200 мл 40 %-ного спирта, настаивать 7 дней, процедить.

Лосьон использовать для ухода за жирной кожей лица (протирать смоченным в нем тампоном 2 раза в день).

### **Рецепт 2**

1 столовая ложка травы зверобоя, 200 мл 40 %-ного спирта.

1 столовую ложку сухой травы зверобоя залить 200 мл 40 %-ного спирта и настаивать в течение 3–4 дней в темном прохладном месте.

40 капель настойки развести в 0,5 стакана воды и протирать кожу в местах высыпания угревой сыпи.

### **Рецепт 3**

1 столовая ложка лукового сока, 0,5 стакана сливок, 1 желток, 2 столовые ложки водки, свежесжатый сок 1 лимона.

Все ингредиенты тщательно смешать. Немного лосьона нанести на тампон и протереть лицо и шею, после чего через 30 минут смыть кипяченой водой.

Данный лосьон рекомендуется для сухой, чувствительной и нормальной кожи.

//-- Настои --//

### **Рецепт 1**

1 столовая ложка семян петрушки, 1 столовая ложка семян укропа, 2 стакана воды.

Смешать семена петрушки и укропа.

1 столовую ложку полученной смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать в теплом месте в течение 2 часов, после чего процедить и использовать средство для умывания.

Применяется для предохранения кожи от обветривания.

### **Рецепт 2**

1 ложка измельченного корня алтея, 200 мл воды.

1 десертную ложку измельченного корня алтея залить 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 30 минут, процедить. В приготовленном настое смочить марлевую салфетку с прорезями для глаз и наложить на лицо на 20 минут.

При угревой сыпи провести курс из 1520 процедур.

#### Рецепт 3

1 столовая ложка цветков василька синего, 200 мл воды.

1 столовую ложку цветков василька синего залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. В настой смочить ватный тампон и круговыми движениями протереть кожу лица.

Процедуру проводить 2–3 раза в день при жирной коже с расширенными порами.

#### Рецепт 4

1 столовая ложка корней девясила, 250 мл воды.

1 столовую ложку корней девясила залить 250 мл горячей воды и настаивать в течение 20 минут.

Настой охладить и пропитать им кусок марлевой ткани с прорезанными в нем отверстиями для глаз. Маску наложить на лицо и держать в течение 15 минут, затем протереть лицо кубиком льда.

Такая маска с использованием настоя девясила высокого применяется при розовых угрях, а также при очень жирной коже с расширенными порами.

#### Рецепт 5

По 1 столовой ложке измельченных корней девясила и цветков календулы, 200 мл воды.

1 столовую ложку измельченных корней девясила и 1 столовую ложку цветков календулы залить 200 мл кипятка и настаивать смесь в течение 30 минут. Настой охладить и разбавить кипяченой водой 1: 5. Полученным средством ежедневно протирать утром и вечером участки кожи, пораженные угревой сыпью.

Настой снимает воспаление и раздражение, сужает расширенные поры. Курс лечения – 20–25 процедур.

#### Рецепт 6

1 столовая ложка душицы, 1 стакан воды.

1 столовую ложку душицы заварить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, слегка охладить.

Использовать в виде примочек при угревой сыпи и гнойничковых заболеваниях кожи.

#### Рецепт 7

По 1 столовой ложке душицы и мяты перечной, 2 стакана воды.

1 столовую ложку душицы и 1 столовую ложку мяты перечной залить 2 стаканами кипятка, настоять в течении 30 минут. Настой охладить и заморозить в формочках для льда.

Протирать этими кубиками льда лицо и шею ежедневно утром и вечером при угрях, дряблой или жирной коже с расширенными порами.

#### Рецепт 8

1 столовая ложка травы золототысячника, 0,5 л воды.

1 столовую ложку сухой измельченной травы золототысячника залить 0,5 стакана кипятка и настаивать в течение 1 часа.

Полученным настоем смачивают салфетку и накладывают на пигментированные участки кожи 2 раза подряд по 10 минут со сменой салфеток. Можно протирать пятна этим настоем 4–5 раз в течение дня.

#### Рецепт 9

1 столовая ложка измельченных корневищ аира, 200 мл кипятка.

1 столовую ложку измельченных корневищ залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Охлажденный до комнатной температуры настой втирать в кожу головы при сухой себорее и выпадении волос 1 раз в 2 дня.

#### Рецепт 10

1 столовая ложка семян алтея, 150 мл растительного масла.

1 столовую ложку семян алтея залить 150 мл растительного масла, готовить на водяной бане 1 час, остудить и процедить. Масляный настой втирать в кожу головы при перхоти 2 раза в день.

Провести курс из 15 процедур, сделать перерыв в 2 недели и при необходимости повторить лечение.

#### Рецепт 11

1 столовая ложка цветков василька синего, 200 мл воды.

1 столовую ложку цветков василька синего залить 200 мл кипятка, настаивать 45 минут, процедить.

Настой втирать в кожу головы при перхоти 2 раза в день. Курс лечения составляет 10–15 дней.

#### Рецепт 12

1 столовая ложка травы горца птичьего, 200 мл воды.

1 столовую ложку травы горца птичьего залить 200 мл кипятка и нагревать на водяной бане в течение 15 минут, периодически помешивая. Охладить настой, процедить и отжать. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Настой принимают для улучшения роста и профилактики выпадения волос.



### Рецепт 13

1 столовая ложка травы душицы, 1 стакан кипятка.

1 столовую ложку травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут.

Втирать теплый настой в волосистую часть головы при сухой себорее 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 12–15 процедур, между которыми необходимо делать перерывы в 3 недели.

### Рецепт 14

1 столовая ложка цветков василька синего, 200 мл воды, 200 мл 6%-ного уксуса.

1 столовую ложку цветков василька синего залить 200 мл кипятка, добавить 200 мл 6%-ного уксуса, настаивать 1–1,5 часа, процедить.

Настой втирать в кожу головы при выпадении волос. Курс лечения составляет 10 дней.

### Рецепт 15

1 столовая ложка измельченных листьев земляники, 1 стакан воды.

При лечении облысения, наряду с применением наружных средств, рекомендуется прием внутрь соков и настоев растений, повышающих тонус и нормализующих обмен веществ. Такими свойствами обладает земляника лесная.

Рекомендуется употребление свежих ягод земляники (без ограничения) и настоя листьев: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев земляники залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

//-- Отвары --//

### Рецепт 1

1 столовая ложка петрушки, 1 стакан воды.

1 столовую ложку сухих листьев петрушки залить 1 стаканом горячей воды и кипятить на медленном огне в течение 20 минут. Смочить отваром марлевые салфетки, слегка отжать и наложить на лицо на 15 минут.

Использовать для лечения розовых угрей при чувствительной, склонной к раздражениям коже. Курс лечения составляет 15 процедур.

### Рецепт 2

1 столовая ложка измельченного корня алтея, 250 мл воды.

1 столовую ложку измельченного корня алтея залить 250 мл кипятка, проварить на маленьком огне 15 минут, процедить. В отваре смочить марлевую салфетку и наложить на лицо на 15 минут.

Такие компрессы не только помогают справиться с угревой сыпью, но и делают кожу упругой, сужают поры.

### Рецепт 3

1 столовая ложка измельченных корневищ аира, 500 мл воды.

1 столовую ложку измельченных корневищ аира болотного залить 500 мл холодной воды, довести до кипения, процедить, остудить до температуры 40 °С. Смочить в отваре марлевую салфетку. Наложить на лицо на 10 минут.

Использовать маску для ухода за жирной кожей с расширенными порами.

### Рецепт 4

1 часть измельченной коры девясила, 2 части череды, вода.

1 часть измельченной коры девясила смешать с 2 частями череды, приготовить отвар.

Использовать его для лечебных ванн при угревой сыпи и гнойничковых заболеваниях кожи.

### Рецепт 5

1 чайная ложка измельченных корней девясила, 1 стакан воды.

1 чайную ложку измельченных корней девясила залить 1 стаканом воды и настоять в течение 1 часа, затем прокипятить 10 минут и процедить.

Этим отваром протирают лицо утром и вечером при обильных веснушках и пигментных пятнах на коже.

### Рецепт 6

1 чайная ложка сухих листьев петрушки, 0,5 стакана воды.

Залить петрушку 0,5 стакана кипятка и настаивать в течение 30 минут.

Процедить, охладить.

Прикладывать полученный настой к отекам век на 15–20 минут.

### Рецепт 7

1 столовая ложка травы горца птичьего, 200 мл воды.

1 столовую ложку травы горца птичьего залить 200 мл воды и кипятить на медленном огне в течение 20 минут. Отвар снять с огня, слегка остудить.

Втирать в кожу волосистой части головы в течение 12–15 минут. Повторять такую процедуру ежедневно в течение 2–3 недель. В случае надобности курс процедур с применением втирания отвара повторить после месячного перерыва.

### Рецепт 8

2 столовые ложки девясила, по 1 столовой ложке полыни и цветков календулы, 1 л воды.

Смешать 2 столовые ложки девясила, 1 столовую ложку полыни, 1 столовую ложку цветков календулы. Полученную смесь залить 1 литром воды и кипятить на медленном огне в течение 30 минут. Отвар охладить и разбавить водой 1: 2.

Такой раствор следует использовать при жирной себорее для мытья головы

2–3 раза в неделю. Курс лечения – 15–20 процедур.

#### Рецепт 9

3 столовые ложки измельченных корневищ аира, 500 мл белого винного уксуса.

3 столовые ложки измельченного сырья залить 500 мл белого винного уксуса, кипятить на маленьком огне 15 минут, процедить.

Отвар втирать в кожу головы при выпадении волос 1 раз в день. Курс лечения составляет 15 процедур.

## Лечебные свойства лекарственных трав

### Аир болотный (*Acorus calamus*)

Аир болотный (аир пахучий, гаир, ир, ирный корень, косатка, татарское зелье, яир) – многолетнее травянистое растение семейства ароидных (Araceae).

В корневищах аира болотного содержится эфирное масло, обладающее приятным ароматом, а также ряд активных веществ: фитонциды, алкалоиды, гликозид акорин, смолы, дубильные вещества, аскорбиновая кислота.

Растение обладает дезинфицирующим, общеукрепляющим, желчегонным действием, улучшает работу пищеварительного тракта, повышает аппетит.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В медицине используют только корневища аира.

Приготовленные из них препараты находят применение при лечении изжоги, цинги, запора, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно отвары из корневищ используются для промывания ран, а также в косметологии для лечения волос и кожи.

### Алтей лекарственный (*Althaea officinalis*)

Алтей лекарственный (алтейный корень) – многолетнее травянистое корневищное растение семейства мальвовых (Malvaceae).

Растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим, обволакивающим свойством.

В корнях алтея содержатся большое количество крахмала и слизи, сахара, а также

пектины, дубильные вещества, витамин С и ряд микроэлементов (калий, кальций, медь, марганец, железо, кобальт).

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Отвары, настои, сиропы, порошки и прочие препараты из корней алтея лекарственного можно использовать для лечения заболеваний органов дыхания (бронхита, трахеита, пневмонии) и желудочно-кишечного тракта (гастрита, энтероколита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).

Отвар семян можно применять для лечения перхоти.

### **Анис обыкновенный (*Anisum vulgare*)**

Анис обыкновенный – однолетнее корневищное травянистое растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*).

В плодах аниса обыкновенного содержится эфирное масло, состоящее большей частью из анетола.

Данное вещество обладает отхаркивающим и ветрогонным действием.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Препараты из плодов аниса можно использовать для лечения заболеваний органов дыхания и желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине анис применяют как желчегонное, мочегонное, возбуждающее аппетит средство.

Плоды растения входят в состав грудного и слабительного сборов.

### **Бадан толстолистный (*Bergenia crassifolia*)**

Бадан толстолистный – многолетнее корневищное травянистое растение семейства камнеломковых (*Saxifragaceae*).

В листьях и корневищах бадана толстолистного содержится большое количество дубильных веществ, поэтому приготовленные из них лекарства используют как вяжущие средства.

Помимо этого, растение обладает антисептическим, кровоостанавливающим, антибактериальными свойствами.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Наружно препараты из бадана толстолистного используют для лечения стоматита и гинекологических заболеваний, в частности, эрозии шейки матки.

Внутри отвары и экстракты из корневищ принимают при колитах и

энтероколитах.

### **Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*)**

Валериана лекарственная (ароматник, земляной ладан, кошачий корень, мариан, одолян, чертово зелье) – многолетнее травянистое корневищное растение семейства валериановых (*Valerianaceae*).

В корнях и корневищах валерианы лекарственной содержатся эфирное масло со специфическим ароматом, смолы, дубильные вещества, яблочная, уксусная, валериановая и муравьиная кислоты, алкалоиды.

Препараты из валерианы лекарственной обладают успокаивающим, спазмолитическим, гипотензивным, желчегонным свойствами.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Отвары и настойки из корней и корневищ валерианы лекарственной используют для лечения заболеваний нервной и сердечнососудистой систем, болезней желудочно-кишечного тракта.

Валериана входит в состав успокоительных и желчегонных сборов, а также готовых лекарственных средств, таких как корвалол, валокордин и др.

### **Василек синий (*Centaurea cyanus*)**

Василек синий (блатат, волошка, пуговник, ржевый цвет, синичник, синюшник) – однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства астровых (*Astraceae*).

В цветках василька синего содержатся дубильные вещества, минеральные соли, гликозиды, горечи.

Препараты из данного растения обладают ранозаживляющим, жаропонижающим, мочегонным, желчегонным свойствами.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Настой цветков василька синего применяют для лечения заболеваний печени, конъюнктивитов, ран.

### **Вахта трехлистная (*Menyanthes trifoliata*)**

Вахта трехлистная (бабенник, волчья капуста, жабы огурчики, троелистник, трифоль) – многолетнее травянистое растение семейства вахтовых (*Menyanthaceae*).

В листьях растения содержатся дубильные вещества, алкалоиды, гликозид мениантин, сапонины, флавоноиды, витамин С.

Препараты из вахты оказывают стимулирующее действие на кровеносную систему, обладают желчегонным, антисептическим, успокаивающим действием.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Настои и отвары из листьев вахты трехлистной применяют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, при истощении.

Наружно те же препараты находят применение при лечении язв, ран, кожных заболеваний.

Листья растения входят в состав стимулирующих аппетит и желчегонных сборов.

### **Горец змеиный (*Polygonum bistorta*)**

Горец змеиный (горец, змеевик, раковые шейки) – многолетнее травянистое растение семейства гречишных (*Polygonaceae*).

Корневища горца змеиного содержат дубильные вещества, витамин С, кахетин, глюкозу, гликозид гиперозид.

Препараты из данного растения оказывают вяжущее и заживляющее действие.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Отвар и экстракт корневищ горца змеиного применяют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной болезни.

Наружно отвар используют для полосканий при заболеваниях десен (гингивите, стоматите).

### **Горец птичий (*Polygonum aviculare*)**

Горец птичий (дрясен, спорыш, птичья гречиха, топтун, трава-мурава) – однолетнее травянистое растение семейства гречишных (*Polygonaceae*).

В листьях и стеблях горца птичьего содержатся дубильные вещества, горечи, гликозиды, витамины А и К.

Препараты из травы растения оказывают мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Отвары и настои травы горца птичьего применяют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почечнокаменной болезни,

маточных и кишечных кровотечений.

### **Девясил высокий (*Inula helenium*)**

Девясил высокий – травянистое многолетнее растение семейства астровых (Asteracea).

В корневищах девясила высокого содержатся инулин и другие полисахариды, сапонины, алкалоиды, эфирные масла, содержащие алантолактон и изоалантолактон.

Растение обладает мочегонным, отхаркивающим, желчегонным, противомикробным и противовоспалительным действием, повышает аппетит, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В медицине используются только корни и корневища растения.

Девясил известен как отхаркивающее, улучшающее работу желудка растение.

Кроме того, препараты, приготовленные из девясила высокого, используют как мочегонное, потогонное, противомикробное средство; настои и отвары растения применяют для лечения ран, экзем, чесотки и других кожных заболеваний.

Хорошо помогает девясил при болезненных менструациях и как источник витаминов при упадке сил, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### **Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*)**

Душица обыкновенная (душанка, зиновка, духовый цвет, лебедка, материнка) – многолетнее травянистое растение семейства яснотковых (Lamiaceae).

В траве душицы содержатся эфирные масла, имеющие горьковато-пряный запах, фенолы, органические кислоты, тимол и другие ароматические соединения. Кроме того, душица содержит жирные масла, аскорбиновую кислоту и дубильные вещества.

Душица широко применяется в медицине и является одним из самых популярных лекарственных растений. Растение обладает потогонным, желчегонным, обезболивающим, отхаркивающим, противосудорожным, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Кроме того вещества, содержащиеся в душице, стимулируют деятельность кишечника, снимают спазмы желудка, тошноту, усиливают менструальное

кровотечение.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В медицине используют цветки и траву душицы. Препараты из них применяют при простудных заболеваниях, туберкулезе легких, кашле, удушье, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как успокаивающее и легкое снотворное при стрессах и неврозах, при пониженном аппетите и как средство для стабилизации менструального цикла.

Наружно душицу применяют для полосканий рта при ангине, хроническом тонзиллите, воспалениях десен, заболеваниях кожи.

### **Женьшень (*Panax ginseng*)**

Женьшень – это травянистое многолетнее растение семейства аралиевых (*Araliaceae*).

Целебные свойства женьшеня обусловлены разнообразием и сложностью химических веществ, содержащихся в его клетках. Большинство этих веществ изучены достаточно хорошо, но в составе женьшеня есть и такие соединения, действие которых на организм человека пока еще до конца не выяснено. К таким соединениям относятся биологически активные пептиды, полисахариды и эфирные масла.

Основными действующими веществами женьшеня являются гликозиды (гинзенозиды), локализующиеся в листьях, черешках, стебле и в мелких придаточных корнях растения.

Также в корне женьшеня в значительном количестве содержатся биологически активные полиацетилены. В корне растения найдены алкалоиды, крахмал, пектиновые и дубильные вещества, смолы, витамины С, В, фосфор, сера, макро– и микроэлементы, тритерпеновые сапонины и многие другие вещества.

Несколько лет назад ученые обнаружили, что в препаратах женьшеня присутствует металл германий, который в сочетании с витамином Е благотворно влияет на состояние здоровья человека.

Женьшень обладает свойством замедлять старение организма, с успехом используется для лечения огромного количества заболеваний.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В медицине используются не только корневища женьшеня, но и листья, которые обладают сходными лечебными свойствами.

Последние исследования показали, что препараты из этого растения с успехом применяют при лечении заболеваний суставов, сердечно-



сосудистых заболеваний, а также злокачественных опухолей.

### **Зверобой продырявленный (*Hyperikum perforatum*)**

Зверобой продырявленный (зверобой пронзеннолистный, зверобой обыкновенный, заячья кровь, хворобой, дюрavec обыкновенный, кровавчик) – многолетнее растение семейства клузневых (*Clusiaceae*).

Растение содержит изовалериановую кислоту, флавоноиды, цинеол, лимонен, гераниол, стероиды, никотиновую кислоту, периловый спирт, дубильные вещества, витамины С, Е и РР. Зверобой обладает противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, антисептическим, желчегонным и мочегонным действием.

Растение влияет на деятельность различных желез, стимулируя их работу, способствует регенерации тканей, успокаивает нервную систему, улучшает защитные функции организма.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В переводе с казахского языка название растения переводится как «целитель ран». Зверобой был известен еще древним грекам.

В России активное применение растения началось с XVII в.

Настой зверобоя рекомендуется применять при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, гинекологических заболеваниях, болезнях печени, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, цистите, энурезе, а также при гельминтозах, ревматизме, бессоннице, головных болях и нервных расстройствах.

Кроме того, настой зверобоя используется для наружного применения как дезинфицирующее и кровоостанавливающее средство.

### **Земляника лесная (*Fragaria vesca* L.)**

Земляника лесная – многолетнее травянистое растение семейства розоцветные (*Rosaceae*).

Листья лесной земляники содержат каротин, витамин С, дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, золу, микро– и макроэлементы. В цветках содержится флавоноид рутин, а в плодах – фолиевая и аскорбиновая кислоты, каротин, органические кислоты (яблочная, лимонная, салициловая). Плоды, корни и листья обладают мочегонным и желчегонным свойствами, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, противовоспалительным и

антисептическим действием.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Плоды и настой листьев применяют при склерозе, экземе, гипертонии, желудочно-кишечных заболеваниях, почечнокаменной болезни, гипертонии, атеросклерозе, гастритах, колитах, энтероколитах, рахитах, геморрое. Кроме того, плоды используют в косметических целях.

### **Золототысячник малый (*Centaurium erythraea*)**

В народной медицине растение называют золотником, семисильником, золотухой, золотниковой травой или золототысячником зонтичным.

Золототысячник – двулетнее растение семейства горечавковые (*Gentianaceae*).

В народной медицине применяются листья, стебли и цветки золототысячника.

В растении содержатся ценные биологически активные соединения: алкалоид генцианин, гликозиды, органические кислоты, эфирное масло, слизи, микро– и макроэлементы.

Трава золототысячника обладает обезболивающим, антисептическим, ранозаживляющим, слабительным и желчегонным действием. Кроме того, растение улучшает деятельность пищеварительной системы, понижает кислотность желудочного сока.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В традиционной медицине золототысячник используют при дизентерии, малярии, изжоге, малокровии, болезнях печени и почек, алкоголизме, гельминтозах и туберкулезе. Также растение применяется в качестве общеукрепляющего средства, восстанавливающего силы после болезней.

### **Крапива двудомная (*Urtica dioica*)**

Крапива двудомная (жгучка, жалюга, стреканка, слорекуша, костырка) – многолетнее травянистое растение семейства крапивных (*Urticaceae*).

В крапиве двудомной содержатся муравьиная, пантотеновая, кофейная, феруловая и п-кумаровая кислоты, гистамин, ацетилхолин, аскорбиновая кислота, каротин и другие каротиноиды, витамины К и группы В, гликозид уртицин, фитонциды, хлорофилл, дубильные и белковые вещества, крахмал, железо, кальций, цинк и другие вещества. Это растение обладает кровоостанавливающим, желчегонным и эстрогенным действием, усиливает

деятельность пищеварительных желез, уменьшает метеоризм, снижает уровень холестерина в крови. Кроме этого, обладает мочегонным, тонизирующим, противовоспалительным свойствами, регулирует нарушения углеводного обмена.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В медицинской практике используются все части крапивы двудомной – стебли, листья, семена и корни. Это растение применяют как кровоостанавливающее и повышающее свертываемость крови средство при климактерических, геморроидальных, желудочно-кишечных и других кровотечениях, для нормализации менструального цикла, укрепления стенок сосудов и др. Крапива двудомная усиливает сокращение матки, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует быстрому заживлению пораженных тканей, а также повышению содержания гемоглобина в эритроцитах крови, поэтому используется при лечении малокровия. Кроме этого, назначается при атеросклерозе, анемии, ревматизме, воспалении почек, мочевого пузыря, заболеваниях печени, геморрое и др. Входит в состав витаминных чаев и сборов, применяемых при желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизме, болезнях желчного пузыря и печени, простатите, авитаминозах.

В дерматологии препараты крапивы двудомной применяют при экземе, псориазе, вульгарных и розовых угрях, васкулитах, фурункулезе, нейродермитах, облысении и витилиго.

### **Кровохлебка лекарственная (*Sanguisorba officinalis*)**

Народные названия кровохлебки: дикая рябинка, софья трава, грыжник, огорошник, пуговка, чернотрав. Это многолетнее травянистое растение семейства розоцветные (*Rosaceae*).

В лечебных целях используются корни и корневища кровохлебки. В них содержатся дубильные вещества, галловая и эллаговая кислоты, стероиды, стигмастерин, эфирное масло, витамин С, флавоноиды, крахмал, зола, микро- и макроэлементы.

Растение обладает вяжущим, болеутоляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, бактерицидным действием, кроме того, отвары и настои из травы, корней и корневищ кровохлебки замедляют перистальтику кишечника, прекращают судороги, останавливают диарею.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Приготовленные отвары и настои из травы, корней и корневищ

кровохлебки в народной медицине применяют при лечении колитов и энтероколитов, различных кровотечений, обильных менструациях, приливах крови к голове, при гипертонии, судорогах, открытой форме туберкулеза, дизентерии.

Кроме того, кровохлебку используют в приготовлении сборов для лечения воспалений кожных покровов, воспалительных процессов полости рта и горла, геморроя, гинекологических заболеваний.

### **Лук репчатый (*Allium sepa*)**

Лук репчатый – двулетнее травянистое луковичное растение семейства лилейных (*Liliaceae*).

В луковицах репчатого лука содержится 8-14 % сахаров (сахароза и фруктоза), полисахарид инулин, витамины С, А, Е, РР, а также витамины группы В, азотистые вещества, клетчатка, фитин, флавоноид кверцетин и его гликозиды, сапонины, органические кислоты (яблочная и лимонная), жиры, эфирное масло, тиамин, рибофлафин, фитонциды, минеральные соли (калия, фосфора, железа и др.), серосодержащие соединения.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Лук полезен при болезнях дыхательных путей – ринитах, насморке, абсцессах легких, ангинах и т. п. Благодаря высокому содержанию витаминов и минеральных веществ лук прекрасно подходит для профилактики и лечения авитаминозов, для уменьшения содержания холестерина в крови при атеросклерозе и гипертонии.

Известно, что лук повышает тонус гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, оказывает желчегонное действие, помогает при дискинезии желчевыводящих путей, энтеритах, колитах, хронических запорах.

Лук можно применять для обеззараживания ран, лечения кожных заболеваний. Свежий лук стимулирует выработку спермы, повышает потенцию, а также оказывает прекрасное общеукрепляющее действие.

### **Мать-и-мачеха (*Tussilago farfara*)**

Это многолетнее растение семейства сложноцветных (*Compositae*) в народной медицине называют белокопытником, ранником, двуличником, камчужной травой, водяным лопухом.

В листьях мать-и-мачехи содержатся ситостерин, гликозид туссилагин,

сапонины, кислоты, каротиноиды, полисахариды, эфирное масло, флавоноиды, зола, микро– и макроэлементы.

Настои и отвары из листьев мать-и-мачехи обладают мягчительным, легким потогонным, ранозаживляющим и желчегонным действием.

Кроме того, с помощью мать-и-мачехи успокаивают кашель, разжижают мокроту, усиливают отхаркивание, ослабляют и прекращают воспалительные процессы, возбуждают аппетит и стимулируют деятельность желез внутренней секреции.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Отвар и настой листьев мать-и-мачехи пьют при заболеваниях органов дыхания и дыхательных путей, при кашле, бронхите, бронхиальной астме, при воспалительных процессах на слизистой оболочке желудка и кишечника, болезнях почек и мочевого пузыря, диарее и диспепсии.

Хороший эффект при сильном кашле дает применение смеси из свежих толченых листьев мать-и-мачехи с сахаром. При открытой форме туберкулеза легких рекомендуется длительное время употреблять внутрь свежий сок из листьев растения (по 4 столовые ложки в день).

Наружно настой и отвар из листьев мать-и-мачехи употребляют для компрессов и примочек при варикозе, воспалительных процессах на кожном покрове, язвах, опухлях, воспалившихся ранах.

Настой из листьев применяют для полоскания полости рта, для мытья головы при перхоти и облысении.

Листья мать-и-мачехи входят в состав потогонных и грудных сборов.

### **Мята перечная (*Mentha piperita*)**

Травянистое многолетнее растение с сильным запахом семейства яснотковых (*Lamiaceae*) встречается под названиями мята-холодянка, английская мята, холодная мята.

В листьях мяты перечной содержатся каротин, эфирное масло, бетаин, гесперидин, урсоловая и олеаноловая кислоты, зола, микро– и макроэлементы.

Полученное из мяты эфирное масло содержит большое количество ментола.

Ментол используется при миалгии, невралгии, артралгии в качестве болеутоляющего и успокаивающего средства. Его добавляют в мази, капли и растворы.

Листья мяты перечной входят в состав различных сборов.

Мята перечная обладает успокаивающим, противосудорожным, противовоспалительным, обезболивающим действием. Она улучшает пищеварение, снижает кислотность желудочного сока, ослабляет тошноту и прекращает желудочные спазмы и колики.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Настой травы мяты перечной применяют в качестве средства, возбуждающего аппетит, болеутоляющее при желудочных коликах, при кашле, удушье, изжоге, поносе, рвоте, болях в области печени и головных болях.

Наружно крепкий водный настой мяты перечной используют для обмываний и примочек при артритах, судорогах и ревматических болях, а также при воспалительных заболеваниях кожи.

Ментол в смеси с вазелиновым маслом применяется при насморке, а раствор ментола в валерьяново-ментоловом эфире (валидол) принимают при стенокардии.

### **Ноготки лекарственные (*Calendula officinalis*)**

Ноготки лекарственные (календула) – однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных.

В медицинских целях принято использовать соцветия растения, которые содержат большое количество каротиноидов, придающих оранжевую окраску лепесткам ноготков.

Чем ярче оранжевый цвет корзинок, тем сильнее их лекарственные свойства.

В химический состав цветков календулы входят также слизистые вещества, смолы, эфирное масло, органические кислоты, водорастворимые полисахариды, витамин С.

Ноготки лекарственные являются одним из самых популярных лекарственных растений, обладающим широким спектром лекарственных свойств.

Ноготки обладают бактерицидным, ранозаживляющим, противовоспалительным, потогонным, мочегонным, желчегонным свойством.

Растение успокаивающе действует на нервную систему, снижает рефлекторную возбудимость и кровяное давление.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Препараты, приготовленные из ноготков лекарственных, применяются при

болезнях печени, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, сердечно-сосудистых, гинекологических и кожных заболеваниях, в качестве успокоительного средства при бессоннице.

Наружно ноготки используются при болезнях полости рта, ангине, фурункулезе, кожной сыпи, лишаях, ожогах, обморожениях и ранах.

### **Одуванчик лекарственный (*Paraxacum officinale*)**

Одуванчик лекарственный – травянистое растение семейства сложноцветных (*Compositae*).

В одуванчике лекарственном содержатся инулин, каучук, горечи, слизь, сахара, жирные масла, спирты, витамины А, С, В, железо, кальций, фосфор, каратиноиды и др. Обладает противовоспалительным, мочегонным, седативным, желчегонным, слабительным, тонизирующим и общеукрепляющим свойствами. Оказывает также противоглистное, отхаркивающее, потогонное, кровоочистительное и жаропонижающее действие, стимулирует лактацию, способствует снижению холестерина в крови и др.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Препараты на основе одуванчика используют в качестве иммуномодулятора, для повышения секреции желудка и аппетита, снятия интоксикации от укусов различных насекомых.

Применяют при заболеваниях печени, желчного пузыря, желтухе, гастритах, колитах, геморрое и др.

В медицине используются цветки, листья и корни растения.

### **Пастернак посевной (*Pastinaca sativa*)**

Пастернак посевной – двулетнее овощное сильно пахнущее растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*).

Для лечебных целей используют корни и надземную часть пастернака посевного.

Корни содержат эфирное масло, имеющее горьковато-пряный запах, аскорбиновую кислоту, тиамин и рибофлавин, каротин, пектиновые вещества и минеральные соли.

Листья и стержень содержат флавоноиды, производные кумарина, рутин и другие биологически активные вещества.

Препараты, приготовленные из пастернака посевного, оказывают болеутоляющее, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее, общетонизирующее действие.

Они вызывают повышение аппетита, усиливают половую функцию, регулируют пищеварение.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Пастернак посевной применяется в медицине для лечения витилиго, стенокардии, заболеваний желудочно-кишечного тракта, гипертонической болезни, невротозов, при болях, водянке, кашле, отсутствии аппетита и общей слабости организма.

### **Петрушка огородная (*Petroselinum sativum Hoffm*)**

Петрушка огородная (петрушка кудрявая, петрушка кудреватая) – двулетнее пахучее травянистое растение семейства зонтичных.

Все части петрушки огородной обладают определенными лечебными свойствами.

Семена содержат эфирные масла сложного состава, жирные масла, флавоновый гликозид и другие биологически активные вещества, в корнях присутствуют эфирные масла, ароматические и слизистые вещества, смолы, сахара и другие химические соединения.

В листьях растения содержатся минеральные соли, аскорбиновая кислота, микроэлементы и другие биологически активные вещества.

Препараты из петрушки огородной обладают мочегонным, потогонным, ветрогонным, спазмолитическим, обезболивающим, противосудорожным, а также противовоспалительным и улучшающим пищеварение свойствами.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Петрушка огородная применяется в медицине для лечения заболеваний почек, желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря, а также при водянке, отеках, коликах, судорогах, малярии, неправильных менструациях, метеоризме.

Наружно петрушка огородная используется при ужалении насекомыми, облысении, педикулезе.

### **Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare*)**

Пижма обыкновенная (дикая рябина, рябинка желтая, рябинка полевая, глистник, девятильник, девятибрат, девятуха, райцвет, приворотень,



пуговичник, чашечник) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (Compositae).

Растение обладает глистогонным, инсектицидным, желчегонным, фитонцидным и успокаивающим действием.

В листьях и цветочных корзинках пижмы обыкновенной содержатся: эфирное масло, в состав которого входят камфора, туйол, борнеол и пинен, флавоноиды (акацетин, кварцетин, апигенин, лютеолин, диосметин и др.), дубильные и горькие вещества, алкалоиды, органические кислоты (галловая, кофейная, хлорогеновая и др.), каротиноиды, витамин С.

В соцветиях, кроме того, обнаружены зола и большое количество макро– (калий, кальций, марганец, железо) и микроэлементов (марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, селен, никель, свинец, бор).

В качестве лекарственного сырья следует использовать цветки и плоды растения. Соцветия пижмы рекомендуется собирать без цветоножек.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Препараты пижмы обыкновенной используются в качестве эффективного средства при лечении таких заболеваний, как гельминтозы, гепатит, холецистит, нарушения функциональной деятельности желудочно-кишечного тракта (колит, энтерит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), расстройства менструального цикла, эпилепсия, головные боли, ревматизм.

В народной медицине принимать препараты пижмы обыкновенной рекомендуется при нервных расстройствах, подагре, малярии, спазмах желудка, перхоти, а также в качестве мочегонного средства.

### **Подорожник большой**

Подорожник большой (лопух подорожный, путник, попутник, дорожник, ранник, порезник, бабка, чирьевая трава) – многолетнее травянистое корневищное растение семейства подорожниковых (Plantaginaceae).

Растение обладает отхаркивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, бактериостатическим свойствами, оказывает благотворное воздействие на функциональную активность желудочно-кишечного тракта, является прекрасным слабительным.

В листьях подорожника большого содержатся гликозиды (аукубин и каталпол), горькие и дубильные вещества, витамины А, С и К, стероидные сапонины, незначительное количество алкалоидов, полисахариды, слизь, флавоноиды, фитонциды и различные ферменты. Кроме того, в листьях

растения имеются макро– (кальций, магний, железо) и микроэлементы (марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, никель, барий и др.).

Семена содержат большое количество слизи, жирное масло, полисахарид плантенозу, состоящий из глюкозы, фруктозы и галактозы, а также олеаноловую кислоту, белковые вещества, стероидные сапонины и дубильные вещества.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Препараты подорожника большого (сок, отвар семян, водные настои и экстракты) оказываются эффективными при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, остром и хроническом колите, запорах), лечении заболеваний, сопровождающихся кашлем (бронхит, коклюш).

Наружно подорожник большой используют при ушибах, порезах, нарывах, ожогах, длительно незаживающих ранах, кожных заболеваниях и укусах насекомых. Растение помогает и при зубной боли.

### **Пустырник пятилопастный (*Leonurus quinquelobatus*)**

Пустырник пятилопастный (пустырник обыкновенный, крапива глухая, сердечная трава, сердечник, крапива собачья) – многолетнее травянистое корневищное растение семейства губоцветных (*Labiatae*).

Растение обладает успокаивающим, противовоспалительным, противоспазматическим, кровоостанавливающим действием.

В траве пустырника пятилопастного содержатся алкалоиды (леонуридин, леонуридин, холин, стахидрин), дубильные и горькие вещества, сапонины, эфирное масло, стероидные и флавоноидные гликозиды (кверцетин, рутин, гиперозид и др.), витамины А и С, иридоиды (аюгол, галиридозид), а также макро– (калий, кальций, магний, железо) и микроэлементы (медь, марганец, цинк, хром, молибден, барий, селен, бор и др.).

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Приготовленные из пустырника пятилопастного препараты (отвары, настойки, настои, сок) являются эффективными средствами для лечения расстройств центральной нервной системы (повышенной нервной возбудимости, бессонницы, истерии), сердечнососудистых заболеваний (гипертонии на ранней стадии, стенокардии, миокардита, кардиосклероза), головных болей.

Растение используют также при контузиях головного мозга, кровотечениях, реже как мочегонное, потогонное и слабительное средство.

### **Ревень тангутский (*Rheum palmatum*)**

Ревень тангутский (рабарбар, ревень сибирский рапонтник китайский) – многолетнее травянистое растение семейства гречишных (*Polygonaceae*).

Корневища ревеня тангутского содержат гликозиды, смолистые вещества, органические кислоты, пигменты, горькие вещества.

Листья и цветы богаты витамином С, органическими кислотами, рутином, солями калия.

Ревень тангутский обладает слабительным, противовоспалительным, вяжущим, общеукрепляющим антисептическим свойствами.

//-- Применение при различных заболеваниях. --//

Препараты, приготовленные из ревеня тангутского применяются для лечения запоров, атонии кишечника, метеоризма, поносов, заболеваний желудка, малокровия, туберкулеза и как витаминоноситель.

### **Родиола розовая (*Phodiola rosea*)**

Родиола розовая, или золотой корень – многолетнее растение семейства толстянковых (*Crassulaceae*).

В корнях и корневищах родиолы розовой содержатся тирозол, флавоноиды, гликозиды коричневого спирта, дубильные вещества, органические кислоты, антрахинон, антрагликозиды, эфирное масло, фитостерины и сахара (преимущественно глюкоза и фруктоза).

Родиола розовая, или золотой корень, относится к группе растений, оказывающих на человеческий организм антиоксидантное, антитоксическое, стимулирующее и адаптогенное действие.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Препараты родиолы розовой улучшают работу эндокринных желез (поджелудочной, половых) при их гипофункции, повышают иммунитет при склонности к инфекционным заболеваниям, оказывают кровоостанавливающее действие.

Кроме того, родиола розовая оказывает благоприятное воздействие на работу центральной нервной системы, обладает противотуберкулезной и противоопухолевой активностью благодаря своим противометастазирующим, антиканцерогенным и противорецидивным

своим свойствам.

### **Ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla*)**

Ромашка аптечная (румянок, романок, руменка, луговик, камилка) – однолетнее травянистое растение семейства астровых (*Asteraceae*).

В цветках ромашки аптечной содержится эфирное масло, имеющее горьковато-сладкий запах, салициловая, аскорбиновая, никотиновая кислоты, горечи, фитостерины, камедь, дубильные вещества, смолы, флавоноиды, сазулен, сахар, воск и многие другие биологически активные вещества.

Препараты, приготовленные из ромашки аптечной, обладают противовоспалительным, ветрогонным, спазмолитическим свойствами, а также они оказывают потогонное, желчегонное, противоаллергическое и противозудное действие, тонизируют кожу и усиливают секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Ромашка аптечная применяется при лечении множества заболеваний.

Препараты из нее используются при желудочно-кишечных заболеваниях, гинекологических болезнях, ангинах, мигренях, бронхиальной астме, простуде, стоматитах, ревматизме, подагре, язвах.

### **Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*)**

Солодка голая (солодковый корень, сладкий корень, солодак, лакричный корень, лакричник гладкий) – многолетнее травянистое растение семейства бобовых (*Leguminisae*).

В корнях солодки голой содержатся гликозиды, сахароза, глюкоза, аспарагин, крахмал, белки, минеральные соли, пектиновые вещества.

Корни солодки обладают спазмолитическим, противовоспалительным и отхаркивающим свойствами.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Корни солодки широко используются при лечении кашля, нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и др.

### **Тысячелистник обыкновенный (*Achillea Millefolium*)**

Тысячелистник обыкновенный (ахилл, гусиные язычки, сверчковая трава, еврейская трава, кафельная трава, овечий язык) – многолетнее растение семейства сложноцветных (Compositae).

Тысячелистник содержит вяжущие вещества, горькие экстрактивные вещества, витамины А и С, органические кислоты, фитонциды и минеральные соли.

Растение обладает дезинфицирующим, противовоспалительным и спазмолитическим свойствами.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Тысячелистник используется как кровоостанавливающее и обеззараживающее средство, применяется для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, улучшения аппетита, а также при сердечнососудистых заболеваниях.

### **Укроп огородный (Anethum graveolens)**

Укроп огородный, или пахучий (самит, кама, тилль, копер, цап, кроп, шивит) – однолетнее растение семейства зонтичных (Umbelliferae).

Укроп особенно семена, содержит эфирное масло, представляющее смесь различных терпенов, жирное масло, флавоноиды, каротин, аскорбиновую кислоту, фитонциды.

Листья укропа огородного содержат витамины А, С, В, РР, а также минеральные вещества – железо, калий, кальций, фосфор и др.

Укроп огородный – очень ценное растение по комплексному действию на организм человека.

Применение укропа способствует улучшению пищеварения, регулирует артериальное давление, улучшает деятельность легких и сердца, успокаивает нервную систему.

Из плодов укропа получают спазмолитический препарат анетин для лечения хронической коронарной недостаточности, профилактики приступов стенокардии и хронических спастических колитов. Лечение данным препаратом проводится только под наблюдением врача, поскольку он противопоказан при выраженных явлениях недостаточности кровообращения.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Укроп используется при лечении многих заболеваний: диабета, ожирения, отложения солей.

Обладает успокаивающим эффектом при стенокардии, неврозах, спазмах

мускулатуры брюшной полости. Его отвары оказывают стимулирующее действие на лактацию. Эфирное масло способствует выделению пищеварительного сока и отхождению газов.

Настой из листьев и стеблей принимают при гипертонической болезни как мочегонное. Наружно укроп огородный используют как ранозаживляющее и при аллергическом зуде кожи.

Древние сжигали семена укропа и полученной золой присыпали раны.

Настой семян укропа рекомендуется при одышке, в качестве успокаивающего средства при перевозбуждении, легкого снотворного при бессоннице.

Примочки из настоя укропа применяют при заболеваниях глаз и гнойничковых поражениях кожи.

### **Хвощ полевой (*Equisetum arvense*)**

Хвощ полевой (елка полевая, сосенник, столбец болотный, земляные шишки и др.) – многолетнее травянистое растение семейства хвощевых (*Equisetaceae*).

В траве хвоща полевого содержатся сапонины, флавоноиды, органические кислоты (яблочная, щавелевая), каротин, витамин С, дубильные вещества, горечи, углеводы, смола, эфирное масло и др. Препараты на основе этого растения оказывают кровоостанавливающее, очищающее, укрепляющее и мочегонное действие.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Отвар и экстракт хвоща полевого применяют для лечения воспалительных заболеваний мочевыводящих путей и мочевого пузыря, при отеках, вызванных нарушением кровообращения, при плевритах, при геморроидальных и маточных кровотечениях, подагре, ревматизме.

Наружно отвар используют для промываний при воспалительных заболеваниях полости рта и глотки (долго незаживающих ранах, язвах и др.).

### **Хрен обыкновенный (*Armoracia rusticana*)**

Многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных (*Cruciferae*) со стеблем, достигающим в высоту 150 см.

В корнях хрена содержатся тиогликозид, сахара, крахмал, жиры, аскорбиновая кислота, фитонциды, смолистые и азотистые вещества,

минеральные соли и др. Хрен обладает бактерицидным, мочегонным и отхаркивающим свойствами.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Хрен помогает улучшить пищеварение, широко используется при лечении заболеваний суставов (артрита, радикулита и др), мочекаменной болезни, а также для лечения язв различного происхождения.

### **Черда трехраздельная (*Bidens tripartitus*)**

Черда трехраздельная (золотушная трава, причепа, козы рожки, собачьи репяхи, собачки, кошки, стрелка) – однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (Compositae).

Черда трехраздельная обладает противовоспалительным, противоаллергическим, успокаивающим, потогонным и мочегонным действием, оказывает благотворное влияние на кожу.

В траве и листьях череды трехраздельной содержатся дубильные и горькие вещества, незначительное количество эфирного масла, горечь, слизь, флавоноиды (бутеин, лютеолин, маритиметин, цинарозид), кумарины (скополетин, умбелиферон, эскулетин), витамины А и С, а также макро– (калий, кальций, железо, магний) и микроэлементы (марганец, кобальт, медь, цинк, алюминий, хром, никель и др.).

//-- Применение при различных заболеваниях --//

Препараты череды трехраздельной находят широкое применение при лечении различных кожных заболеваний (диатез, гнойничковые поражения кожи), нарушений в работе желудочно-кишечного тракта.

Растение также помогает при простудных заболеваниях (оказывает потогонное и мочегонное действие, входит в состав отхаркивающих сборов), повышенном нервном возбуждении, сильных кровотечениях (наружное использование), укусах насекомых, открытых ранах и язвах.

### **Чеснок посевной (*Allium sativum*)**

Чеснок (лук-чеснок, устой, часник) – многолетнее луковичное растение семейства лилейных (Liliaceae).

В луковицах чеснока содержатся эфирное масло, жирные масла, аскорбиновая кислота, витамины Д и группы В, полисахариды, фитонциды и др.

Растение обладает дезинфицирующим, бактерицидным, мочегонным и

общеукрепляющим действием.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В медицине препараты на основе чеснока используются при лечении таких заболеваний, как атония кишечника, метеоризм, колиты, дизентерия, гипертония, атеросклероз, трихомонадный кольпит, а также при болезнях верхних дыхательных путей, для подавления процессов брожения и гниения в кишечнике, улучшения аппетита, защиты от инфекций, в качестве противоглистного средства.

Наружно используют для лечения гнойных ран, язв и других заболеваний кожи.

### **Чистотел большой (*Chelidonium majus*)**

Чистотел большой (желтомолочник, чистоплот, чистая трава, гладишник, желтушник, бородавник, ласточкина трава) – многолетнее травянистое растение семейства маковых (Papaveraceae).

В млечном соке чистотела содержится более 20 алкалоидов: хелидонин, гомохелидонин, метоксихелидонин, оксизелидонин, сангвинарин, оксисангвинарин, хелеритин, скаретин, спартеин, хелидамин, протопин, берберин, дефиллин, хелирубин, хелилютин, хелилотин, коптизин и другие. Кроме того, в состав растения входят каротин, аскорбиновая, яблочная и янтарная кислоты, дубильные вещества, сапонины, флавоноиды и эфирное масло.

//-- Применение при различных заболеваниях --//

В народной медицине чистотел используют при гепатите, подагре, язвах, экземе, аллергии, водянке, волчанке, малярии, сифилисе, псориазе, дерматите, холецистите, желчно-каменной болезни, гастрите, коликах, геморрое и многих других заболеваниях. Млечный сок растения издавна применяют для сведения бородавок.

Согласно исследованиям последних лет, препараты чистотела вызывают задержку роста злокачественных опухолей, оказывают фунгистатическое и бактериостатическое действие на туберкулезную палочку.

**Автор:** Ю. Николаева

**Издательство:** РИПОЛ классик

**ISBN:** 978-5-386-03929-5



**Год: 2011**

**Страниц: 192**