

**Ю. Н. Николаева**

## **Лечим организм травами. Полезные советы и рекомендации**



### **Введение**

На Руси целебные свойства растений были известны с глубокой древности. Чаще всего в качестве лекарственных растений использовались полынь, крапива, хрен, подорожник, чабрец. Трактат, известный под названием «Изборник Святослава», переведенный в X в. с греческого языка для черниговского князя, является древнейшим памятником медицинской литературы на русском языке.

При Иване Грозном в России была учреждена Аптекарская изба, служащие которой должны были собирать лекарственные растения на территории страны. Наряду с местными растениями, на Руси применяли растения, привозимые из Греции, Индии, Персии и других стран. Лекарственными травами торговали в зеленых лавках, где кроме трав можно было получить и советы.

При Петре I вышел указ, обязывавший воевод содержать на службе людей, умеющих лечить травами. В этот период появились аптекарские огороды, поставляющие лекарственные травы на продажу.

На базе Петербургского аптекарского огорода позднее был открыт

Ботанический сад Российской Академии наук.

Современный рацион питания сильно отличается от рациона первобытного человека. Во-первых, люди стали употреблять гораздо меньше растительной пищи, кроме того, огромной проблемой в настоящее время является питание неестественной пищей, а также потребление чрезмерного количества животных жиров.

Применение современных методов переработки и хранения пищи снижает ее биологическую ценность, а наиболее часто используемые способы приготовления пищи разрушают почти половину всех содержащихся в продуктах питательных веществ.

Все эти факторы, а также плохая экологическая обстановка привели к тому, что люди в наше время отличаются гораздо менее крепким здоровьем, чем их предки. Поэтому применение целебных растений не только полезно, но и необходимо в современных условиях.

Современной науке известно несколько сотен видов лекарственных растений, которые прошли проверку временем и стали основным сырьем для фитотерапии.

В последние годы интерес к фитотерапии значительно возрос, что во многом обусловлено растущей популярностью здорового образа жизни. Натуральные лекарства на основе растений не токсичны и в большинстве случаев не вызывают побочных реакций в отличие от химических медицинских препаратов. Низкая токсичность лекарственных трав позволяет принимать их длительное время для лечения тех или иных заболеваний.

В современной медицине применение лекарственных трав распространено очень широко. Растения используются для лечения и профилактики многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, болезней печени и почек, неврозов, астении и др. Лекарственные растения нормализуют обмен веществ, ускоряют выделение из организма токсинов, снижают содержание холестерина в крови.

Правильно подобранные лекарственные препараты позволяют нормализовать деятельность нервной системы, стабилизировать артериальное давление, улучшить кровоснабжение головного мозга.

Препараты растительного происхождения применяют для лечения гормональных расстройств и таких заболеваний, как мастопатия и миома.

Травы издавна используются для лечения острых респираторных заболеваний – таких, как хронические заболевания бронхов и легких (бронхит, пневмония), бронхиальная астма.

Использование растительных препаратов дает положительные результаты при лечении нарушений метаболизма: артрите, подагре, остеохондрозе.

Кроме того, растения успешно применяют для лечения аллергии и множества других заболеваний.

Растительные препараты широко используют в народной медицине для лечения нервных расстройств.

Различные лекарственные растения уже довольно давно применяются для реабилитации больных. Отдельные фитопрепараты используются в спортивной практике для восстановления после тренировок и соревнований, а также восполнения ресурсов. Такие препараты способствуют повышению выносливости организма при больших физических нагрузках.

В состав некоторых лекарственных растений входят адаптогены – вещества, оказывающие тонизирующее воздействие на организм. К этой группе фармакологических восстановителей относятся препараты на основе женьшеня, элеутерококка, левзеи, аралии, лимонника китайского и др.

### **Рекомендации по применению лекарственных средств**

Принимая лекарственные средства, приготовленные из растений (как дикорастущих, так и культурных), следует соблюдать ряд правил.

1. При появлении симптомов того или иного заболевания следует обратиться к врачу, который поставит правильный диагноз и назначит курс лечения.

2. При лечении медикаментозными препаратами необходимо обязательно узнать, как они сочетаются со средствами из растительного сырья, приготовленными в домашних условиях.

3. Следует учитывать побочное действие растительных препаратов. Лекарственные растения, как правило, имеют сложный химический состав, поэтому одновременно оказывают воздействие на разные органы и системы человеческого организма. Поэтому, пытаясь вылечить одно заболевание, можно по незнанию спровоцировать обострение другого.

4. Необходимо помнить, что ряд лекарственных растений содержит ядовитые для человека вещества. Опасным может быть как все растение полностью, так и отдельные его части (корни, луковицы, семена и т. д.). Особенно осторожными следует быть с такими растениями, как белена, красавка, наперстянка, лютик.

Препараты из токсичных растений вообще не рекомендуется готовить в домашних условиях и принимать без наблюдения специалиста. Из ряда культур, содержащих сильнодействующие вещества, лекарства готовить можно при условии строгого соблюдения технологии, а принимать такие

средства следует крайне осторожно, не превышая дозировку и срок лечения.

1. Даже самые безобидные на первый взгляд лекарственные растения при неправильном применении могут нанести вред организму. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, особенно если речь идет о серьезных заболеваниях или ранее больной никогда не принимал препараты из того или иного растения.

2. Следует знать, что некоторые растения противопоказаны при беременности, сердечной недостаточности, повышенном или пониженном артериальном давлении, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и т. д.

3. Принимая препараты из лекарственных растений, нужно помнить, что они могут вызвать аллергические реакции. Поэтому вначале следует принять минимальную дозу лекарства, а потом, если не возникнет побочных явлений, увеличить ее до указанной в рецепте.

Мази и отвары для наружного применения можно предварительно протестировать следующим образом: небольшое количество препарата нанести на локтевой сгиб и подождать 12 часов. Если после этого на коже не появится покраснение, раздражение, зуд или сыпь, препарат можно использовать. В противном случае от него следует отказаться.

В лекарственных сборах и чаях аллергеном может являться один из компонентов. Чтобы его выявить, следует начать прием с 1–2 составляющих препарата и постепенно добавлять в сбор другие растения. Компонент, вызывающий аллергию, следует исключить.

4. Осторожность следует соблюдать и при использовании эфирных масел различных лекарственных растений. Перед их применением необходимо проконсультироваться у лечащего врача, поскольку они могут вызвать такие негативные явления, как аллергия, нарушения сердечной деятельности, раздражение кожи, преждевременные схватки у беременных, общее отравление организма.

5. Принимая препараты из лекарственных растений, нельзя превышать концентрацию и дозировку, так как активные вещества в больших количествах могут нанести вред здоровью.

6. Не рекомендуется принимать лекарственные растения детям до 16 лет.

7. Нельзя использовать некачественное растительное сырье и препараты с истекшим сроком хранения.

**Лекарственные растения и их применение при различных заболеваниях**

## **Аир болотный (Acorus calamus)**

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

Корневище разветвленное, ползучее. Листья прикорневые, до 1 м в длину, линейные, цельнокрайние. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в соцветие-початок, расположенное на верхушке прямостоячего безлистного цветоноса высотой до 120 см. Период цветения приходится на май – июль. Плод – ягода продолговатой формы, красноватого цвета. Родина – Китай, Индия. Растение распространено в России, Белоруссии, Казахстане, Украине. Предпочитает заболоченные участки на берегах природных водоемов.

### **Сбор лекарственного сырья**

Корневища аира нужно собирать осенью: осторожно выкопать их, обрезать листья, промыть и нарезать кусочками длиной 10–20 см. Сушить сырье можно в хорошо проветриваемом помещении или в духовке при температуре 3 °С. Корневища считаются высушенными, если они легко ломаются.

### **Лечебные свойства**

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.

//-- Гастрит --//

#### **Рецепт 1**

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корневищ аира болотного, листьев вахты, травы полыни и золототысячника. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на маленьком огне 30 минут, процедить и остудить. Отвар принимать при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

## Рецепт 2

Смешать по 2 столовые ложки измельченных корневищ аира, измельченного корня солодки, плодов фенхеля и семян льна, по 1 столовой ложке листьев мяты перечной и липового цвета. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 30 минут, процедить. Отвар принимать при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока по 100–150 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

//-- Гепатит --//

Для лечения гепатита используют настой корневищ аира болотного, параллельно можно принимать настой травы зверобоя. Предварительно нужно получить консультацию специалиста.

## Рецепт 1

1 чайную ложку измельченных корневищ залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Настой принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

## Рецепт 2

1 чайную ложку измельченных корневищ и 1 столовую ложку травы зверобоя залить 300 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать настой по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

//-- Нарушения пищеварения --//

Основываясь на опыте народной медицины, для лечения ряда заболеваний пищеварительной системы можно посоветовать принимать препараты из корневищ аира, однако перед их применением следует получить консультацию специалиста.

## Рецепт 1

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.

## Рецепт 2

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.

//-- Запор --//

## Рецепт 1

Смешать 3 столовые ложки коры крушины, 3 столовые ложки листьев крапивы, 2 столовые ложки мяты перечной, 1 столовую ложку измельченных корневищ аира болотного и 1 столовую ложку корней валерианы. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 10 минут,

процедить и охладить. Принимать по 100 мл 2 раза в день (утром и вечером) перед едой.

//-- Понос --//

Рецепт 1

0,5 столовой ложки измельченных корневищ аира болотного и 0,5 столовой ложки измельченной коры дуба обыкновенного залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить. Настой принимать по 50 мл 3–4 раза в день перед едой.

Рецепт 2

1 чайную ложку измельченных корневищ аира и 1 чайную ложку сухой травы полыни горькой залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 50-100 мл 3 раза в день перед едой.

//-- Стоматит --//

Рецепт 1

1 чайную ложку измельченных корневищ растения залить 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить и остудить до температуры 35 °С. Использовать для полоскания рта.

Рецепт 2

1 чайную ложку измельченных корневищ аира болотного залить 200 мл холодной воды, настаивать в течение 5 часов, затем довести до кипения, варить 20 минут, процедить и остудить. Отвар использовать для полоскания рта 2–3 раза в день.

//-- Цистит --//

Рецепт 1

2 чайные ложки измельченных корневищ аира болотного залить 400 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 2

Смешать по 3 столовые ложки измельченных корневищ аира, плодов можжевельника, цветков терна, створок плодов фасоли и 5 столовых ложек листьев толокнянки. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Выпить маленькими глотками в 3 приема.

### **Алтей лекарственный (*Althaea officinalis*)**

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

прямостоячие, опушенные, до 1,5 м в высоту.

Листья яйцевидные, с городчато-зубчатыми краями, очередные, черешковые. Цветки бело-розовые или розовые, крупные, располагаются в пазухах листьев. Период цветения приходится на июнь-август. Плод – сборная семянка дисковидной формы.

В природе растение распространено в европейской части России, в Сибири, Средней Азии, на Кавказе, растет обычно на берегах водоемов, в поймах рек.

Сбор лекарственного сырья

В качестве лекарственного сырья можно использовать семена и корни алтея лекарственного. Семена следует собирать в конце лета или начале осени, в сухую погоду.

Корни можно заготавливать ранней весной или в конце сентября-октябре. Их нужно аккуратно выкопать, промыть в проточной воде, нарезать небольшими кусками и высушить под навесом или в духовке при температуре 35–40 °С.

Лечебные свойства

Растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим, обволакивающим свойством.

В корнях алтея содержатся большое количество крахмала и слизи, сахара, 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.

//-- Ангина --//

Рецепт 1

1 чайную ложку измельченного корня алтея залить 200 мл кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Настоем полоскать горло.

Рецепт 2

1 чайную ложку измельченного корня алтея и 1 столовую ложку травы шалфея лекарственного залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настоем полоскать горло 2–3 раза в день.

//-- Бронхит --//

Наряду с медикаментозным лечением, в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства можно применять препараты из корней



алтея лекарственного.

#### Рецепт 1

2 столовые ложки измельченных корней алтея залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды, добавив небольшое количество меда.

#### Рецепт 2

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

//-- Язвенная болезнь желудка --//

Лечение язвенной болезни желудка должно проходить исключительно под наблюдением врача, поскольку данное заболевание может проявляться различными симптомами.

#### Рецепт

Смешать по 1 столовой ложке измельченного корня алтея лекарственного, корневища пырея ползучего, корня солодки, плодов фенхеля и цветков ромашки аптечной. 1 чайную ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Настой принимать по 200 мл 1 раз в день перед сном.

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

Анис обыкновенный – однолетнее корневищное травянистое растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*). Стебель прямой, сильно ветвящийся, высотой 30–50 см. Прикорневые листья черешковые, цельные, средние – тройчаторазделенные, верхние – бесчерешковые, дважды перисторассеченные.

Цветки мелкие, белые, собраны в сложный зонтик, расположенный на верхушке стебля.

Период цветения приходится на июль-август.

Плод – двусемянка яйцевидной формы, серовато-зеленого цвета.

Родина – Египет, Сирия. Анис обыкновенный выращивают как культурное растение в различных областях России, в Украине, Средней Азии, на Кавказе.

Сбор лекарственного сырья

В медицине используют плоды растения. Собирать их нужно в августе, когда они полностью созреют.

Лечебные свойства

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.

//-- Астма бронхиальная --//

Прежде чем начать прием препаратов из лекарственных растений, следует обратиться к врачу, который поможет выбрать наиболее подходящий способ лечения бронхиальной астмы. Для облегчения состояния больного можно использовать сборы, в состав которых входят плоды аниса обыкновенного.

Рецепт 1

Смешать по 1 столовой ложке плодов аниса и фенхеля обыкновенного, почек сосны и травы тимьяна ползучего. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Отвар принимать по 50–75 мл 3 раза в день.

Рецепт 2

Смешать по 1 столовой ложке плодов аниса и фенхеля обыкновенного, семян льна посевного и травы тимьяна ползучего. 2 столовые ложки смеси залить 200 мл прохладной кипяченой воды, настаивать 2 часа, довести до кипения, варить на маленьком огне 5 минут, процедить. Принимать по 50–75 мл 3 раза в день.

//-- Кашель --//

При сухом кашле рекомендуется принимать настой плодов аниса, а также включать их в состав лекарственных чаев для усиления смягчающего и отхаркивающего эффекта последних.

Рецепт 1

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 2

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.

//-- Метеоризм --//

От неприятных симптомов данного заболевания можно избавиться с помощью отвара из семян аниса обыкновенного.

#### Рецепт 1

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 2

10 г плодов аниса залить 500 мл кипящей воды, варить на маленьком огне 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать отвар по 100 мл 3 раза в день.

//-- Стоматит --//

Лечение следует проводить под наблюдением врача.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку плодов аниса залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Настой использовать для полоскания полости рта 2–3 раза в день.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку плодов аниса и 1 столовую ложку травы тимьяна обыкновенного залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Настой использовать для полоскания полости рта при воспалении и появлении на слизистой оболочке язв.

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

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

Листья узкие, крупные (до 35 см в длину), черешковые, кожистые, с зубчатыми краями, собраны в прикорневую розетку.

Цветки колокольчатые, розово-фиолетовые, собраны в метельчатое соцветие, расположенное на верхушке безлистного цветоноса высотой до 50 см. Период цветения приходится на май-июль. Плод – коробочка с мелкими семенами черного цвета.

Бадан толстолистный распространен в горных районах Алтая, Сибири, Прибайкалья. Растение встречается в хвойных и смешанных лесах, предпочитает каменистые почвы.

#### Сбор лекарственного сырья

Для приготовления лекарственных препаратов используют листья, корневища и корни бадана толстолистного. Листья следует заготавливать в июне-июле, подземные части растения – в сентябре-октябре. Корни и корневища следует промыть от остатков почвы, разрезать на куски длиной

около 10 см и высушить под навесом в хорошо проветриваемом месте.

#### Лечебные свойства

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, антибактериальным свойствами.

#### Применение при различных заболеваниях

Наружно препараты из бадана толстолистного используют для лечения стоматита и гинекологических заболеваний, в частности, эрозии шейки матки. Внутрь отвары принимают при колитах и энтероколитах.

//-- Колит --//

Препараты из бадана рекомендуется принимать только для лечения хронического колита. Если же есть подозрение, что заболевание имеет инфекционную природу, следует незамедлительно обратиться к врачу.

##### Рецепт 1

1 чайную ложку измельченных корневищ залить 200 мл воды, кипятить на маленьком огне 30 минут, процедить. Отвар принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

##### Рецепт 2

3 столовые ложки измельченных корневищ залить 200 мл кипятка, кипятить на маленьком огне до тех пор, пока не испарится половина объема жидкости, процедить. Экстракт принимать по 15–20 капель 3 раза в день.

//-- Стоматит --//

При воспалении слизистой оболочки ротовой полости и десен рекомендуется использовать настой корневищ бадана толстолистного.

##### Рецепт 1

2 столовые ложки измельченных корневищ бадана толстолистного залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить и охладить. Настой использовать для полоскания полости рта 2–3 раза в день.

##### Рецепт 2

Жидкий экстракт корневищ бадана развести холодной кипяченой водой в соотношении 1: 5, использовать для полоскания ротовой полости.

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

Валериана лекарственная (ароматник, земляной ладан, кошачий корень, мариан, одолян, чертово зелье) – многолетнее травянистое корневищное растение семейства валериановых (Valerianaceae). Стебель прямостоячий, цилиндрический, полый, достигает 1,5 м в высоту. Молодые листья розеточные, затем супротивные, непарноперистые, состоящие из яйцевидных или линейных листочков. Листья растения могут быть также цельными или лировидными. Цветки мелкие, ароматные, бледно-розовые или белые, собраны в рыхлое щитковидное соцветие. Период цветения приходится на май-август. Плод – семянка.

Валериана лекарственная растет в европейской части России, на дальнем Востоке, в Сибири. Растение встречается на лугах, по берегам рек и озер, на торфяных болотах.

Сбор лекарственного сырья

В лекарственных целях используют корневища и корни валерианы.

Сбор сырья следует проводить в сентябре-октябре. Корни и корневища нужно осторожно выкопать, обрезать поврежденные и мелкие корешки, промыть в воде, нарезать кусочками и положить на просушку под навес. Корни можно сушить и в духовке при температуре не выше 45 °С.

Лечебные свойства

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

Препараты из данного растения обладают успокаивающим, спазмолитическим, гипотензивным, желчегонным свойствами.

Применение при различных заболеваниях

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

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

//-- Бессонница --//

При нарушениях сна можно использовать настой корневищ валерианы, а также лекарственные чаи, в состав которых входит данное растение.

Рецепт 1

1 десертную ложку измельченного корня валерианы залить 200 мл теплой кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Рецепт 2

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

Отвар принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

//-- Головная боль --//

Для того чтобы лечение головной боли было эффективным, специалисты рекомендуют принимать препараты из валерианы в течение 2–3 недель.

Рецепт 1

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

Рецепт 2

1 столовую ложку измельченных корней валерианы залить 300 мл кипятка, варить на маленьком огне 10 минут, процедить.

Отвар принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

//-- Неврозы --//

Лечение неврозов должно проводиться под наблюдением врача, а из народных средств можно порекомендовать прием легких успокоительных средств, например, настоев и отваров валерианы.

Рецепт 1

1 столовую ложку измельченных корней валерианы залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Рецепт 2

1 чайную ложку измельченных корней валерианы залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Настой принимать в горячем виде по 150–200 мл перед сном в течение 10–15 дней.

Рецепт 3

1 столовую ложку корня валерианы залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

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

Василек синий (блатат, волошка, пуговник, ржевый цвет, синичник, синюшник) – однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства астровых (*Astraceae*). Стебель прямостоячий, разветвленный, до 60 см в высоту. Листья линейно-ланцетные, очередные, серо-зеленого цвета. Цветки сине-голубые, собраны в одиночные соцветия-корзинки, расположенные на

верхушках стеблей. Период цветения приходится на май-сентябрь. Плод – семянка продолговатой формы с хохолком. Василек синий распространен в европейской части России, на Кавказе, в Крыму, на Урале, Дальнем Востоке. Растение очень неприхотливо, часто растет на полях зерновых как сорняк.

Сбор лекарственного сырья

В качестве лекарственного сырья используют краевые воронковидные цветки, которые собирают во время цветения и сушат под навесом или в духовке при температуре 40–50 °С.

Лечебные свойства

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.

//-- Заболевания почек --//

При заболеваниях почек препараты из цветков василька синего назначают в качестве мочегонного средства. Перед их применением следует получить консультацию врача.

Рецепт 1

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

Рецепт 2

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

//-- Конъюнктивит --//

Как правило, лечение проводят с помощью медикаментозных средств (специальных глазных мазей и капель). Однако при первых признаках конъюнктивита эффективны народные средства, в частности, настой цветков василька синего.

Рецепт 1

Смешать по 2 столовые ложки цветков василька синего и цветков бузины черной. 3 чайные ложки смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настоем промывать глаза 2–3 раза в день.

Рецепт 2

Смешать по 1 столовой ложке цветков василька синего, цветков бузины черной и травы льнянки обыкновенной. 1 десертную ложку смеси залить

400 мл кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Настоем промывать глаза 2–3 раза в день, также можно использовать его для компрессов.

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

Вахта трехлистная (бабенник, волчья капуста, жабы огурчики, троелистник, трифоль) – многолетнее травянистое растение семейства вахтовых (*Menyanthaceae*). Корневище длинное, ползучее. Листья прикорневые, глубокотрехраздельные, длинночерешковые, до 30 см в длину. Цветки бело-розовые с зеленой чашечкой, собраны в кистевидное соцветие, расположенное на безлистном цветоносе, достигающем 30 см в высоту. Период цветения приходится на май-июнь. Плод – двухстворчатая коробочка сферической формы. Вахта трехлистная распространена в европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растение предпочитает заболоченные участки и чаще всего встречается по берегам водоемов.

#### **Сбор лекарственного сырья**

Лекарственным сырьем являются листья вахты без черешков, которые собирают в период цветения. Сушат в тени под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в духовке при температуре 45–50 °С.

#### **Лечебные свойства**

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.

//-- Аппетита снижение --//

Для повышения аппетита рекомендуется принимать лекарственные чаи, в состав которых входят листья вахты трехлистной и таких растений, как полынь горькая, тысячелистник обыкновенный, одуванчик лекарственный.

#### **Рецепт 1**

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 по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

#### Рецепт 2

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 по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

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

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

Корневище толстое, изогнутое, стебель прямой, до 1 м в высоту. Листья черешковые, продолговато-ланцетные, со слегка волнистыми краями. Цветки мелкие, ароматные, бледно-розового цвета, собраны в колосовидное соцветие, расположенное на верхушке стебля.

Период цветения приходится на май-июнь.

Плод – орешек яйцевидной формы.

Горец змеиный встречается в России практически повсеместно. Растет преимущественно на торфяной и заболоченной почве по берегам водоемов.

Сбор лекарственного сырья

Для приготовления лекарственных средств используют корневища растения. Их заготавливают осенью, после увядания стебля и листьев.

Корневища осторожно выкапывают, промывают. Нарезают кусками длиной около 10 см и сушат под навесом в проветриваемом прохладном помещении.

Лечебные свойства

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).

//-- Желчнокаменная болезнь --//

Лечение травами следует проводить только под наблюдением врача.

#### Рецепт 1

1,5 столовые ложки измельченных корневищ залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 50–75 мл 3 раза в день.

#### Рецепт 2

2 десертные ложки измельченного сырья залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

//-- Стоматит --//

#### Рецепт 1

1 столовую ложку измельченных корневищ залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 15 минут, процедить. Отвар использовать для полоскания полости рта 2–3 раза в день.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку экстракта корневищ горца змеинового развести в 200 мл холодной кипяченой воды. Полоскать полость рта 2–3 раза в день.

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

Горец птичий (дрясен, спорыш, птичья гречиха, топтун, трава-мурава) – однолетнее травянистое растение семейства гречишных (*Polygonaceae*). Стебель ветвящийся, лежачий или приподнимающийся, до 40 см в высоту.

Листья небольшие, продолговато-овальные.

Цветки мелкие, пазушные, беловато-розового цвета. Период цветения приходится на июнь-август. Плод – орешек трехгранной формы.

Горец птичий растет на всей территории России, встречается обычно на берегах водоемов, на лугах, вдоль дорог.

Сбор лекарственного сырья

Лекарственным сырьем являются стебли с листьями. Собирать их следует во время цветения, сушить под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

Лечебные свойства

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.

//-- Геморрой --//

Лечение травами должно проводиться под наблюдением врача.

Рецепт 1

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 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.

//-- Заболевания кожи --//

Траву горца птичьего при лечении кожных заболеваниях применяют как внутрь, так и наружно. Горец птичий регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, что способствует улучшению состояния при многих заболеваниях кожного покрова.

Рецепт 1

3 чайные ложки свежей травы горца птичьего залить 300 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

Рецепт 2

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

//-- Почечнокаменная болезнь --//

При почечнокаменной болезни трава горца птичьего назначается в комплексе с другими мочегонными средствами. Горец птичий стимулирует растворение камней в организме и выведение их с мочой.

Рецепт 1

Заварить 1 столовую ложку травы горца в одном стакане кипятка, настаивать 40 минут, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Рецепт 2

Смешать 1 чайную ложку горца, 1 чайную ложку зверобоя, 0,5 чайной ложки душицы. Заварить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут. Пить отвар теплым по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 1–2 месяцев.

//-- Упадок сил --//

Рецепт

0,5 столовой ложки травы горца птичьего прокипятить в 100 мл воды, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

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

Девясил высокий – травянистое многолетнее растение семейства астровых (*Asteracea*) высотой 1–1,5 м, с большим, мясистым, темно-бурым корневищем и отходящими от него длинными корнями. Стебли прямые, угловатые, волосистые, маловетвистые. Листья прикорневые, очередные, крупные, продолговато-эллиптической формы, стеблевые, бархатистые, сверху жестковолосистые, снизу опущенные, зубчатые по краям. Цветки золотисто-желтые, собранные в пазушные соцветия-корзинки, краевые язычковые, внутренние трубчатые. Цветет с июля по сентябрь. Плод – семянка.

Девясил высокий произрастает в черноземной полосе России, на Кавказе и Алтае.

Изредка встречается в лесостепных районах Поволжья. Растет на сырых лугах, опушках, по берегам рек, среди кустарников.

#### **Сбор лекарственного сырья**

Корневища и корни девясила следует заготавливать осенью или ранней весной. Их нужно очистить от земли, тщательно промыть в прохладной воде и разрезать на куски длиной 5-10 см. Затем растения высушивают в хорошо проветриваемом помещении или духовом шкафу при невысокой температуре. Готовое высушенное сырье должно быть серо-бурого цвета, легко разламываться, но не крошиться.

#### **Лечебные свойства**

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.

//-- Заболевания дыхательных путей (бронхиты, трахеиты) --//

#### Рецепт 1

Столовую ложку измельченных корней залить 200 мл горячей воды и нагревать на водяной бане 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке в день.

#### Рецепт 2

Смешать 1 столовую ложку измельченных корней девясила, 1 чайную ложку алтея и 1 столовую ложку корней солодки, залить 400 мл холодной воды и настаивать в течение 8 часов. Настой принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

//-- Кожные заболевания --//

Девясил высокий применяется при различных кожных заболеваниях, сопровождающихся кожным зудом – чесотке, экземе, дерматите. Наружное использование девясила высокого успокаивает сильный зуд, заживляет язвы, действует как противомикробное средство.

#### Рецепт 1

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

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.

//-- Холецистит --//

Девясил, являющийся желчегонным средством, особенно эффективен при лечении острых и хронических холециститов. Применять растение для лечения болезни необходимо только после консультации с врачом.

#### Рецепт 1

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.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку корней девясила кипятить в течение 30 минут в 1

стакане воды, затем процедить, охладить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

//-- Цистит --//

#### Рецепт 1

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

#### Рецепт 2

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 течении дня в 3–4 приема перед едой.

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

Душица обыкновенная (душанка, зиновка, духовый цвет, лебедка, материнка) – многолетнее травянистое растение семейства яснотковых (*Lamiaceae*), до 70 см высотой. Корневище ветвистое, с тонкими придаточными корнями. Стебли прямостоячие, ветвистые, четырехгранные, опушенные, красноватого цвета. Листья супротивные, черешковые, продолговато-яйцевидные, заостренные, на коротких черешках. Цветки мелкие, неправильные, фиолетово-розовые или лилово-красные, в пазушных щитках. Плод сухой, состоящий из четырех темно-бурых орешков.

Цветет в июле-августе. Растение с сильным запахом, горьковатое на вкус.

Душица – растение, распространенное в лесостепных и степных районах. Встречается на всей европейской части России, в Средней Азии и Сибири. Повсеместно встречается на степных склонах, холмах, лесных опушках, суходольных лугах, в оврагах, долинах рек, вдоль дорог, как сорняк на огородах и полях.

#### Сбор лекарственного сырья

Сбор душицы следует производить, когда она полностью расцветет. Делается это следующим образом: срезают цветущие верхушки душицы до 20 см длиной, оставляя снизу 3–4 пары листьев для дальнейшего роста. Производить заготовку лекарственного сырья следует в солнечную сухую погоду. Собранный душицу связывают в пучки или расстилают на поддонах и сушат на открытом воздухе. После сушки растения протирают через сито. Срок хранения душицы не более 2 лет.

#### Лечебные свойства

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, обезболивающим, отхаркивающим, противосудорожным, антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Кроме того вещества, содержащиеся в душице, стимулируют деятельность кишечника, снимают спазмы желудка, тошноту, усиливают менструальное кровоотечение.

#### 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.

//-- Болезни органов дыхания --//

Душицу используют при заболеваниях органов дыхания – кашле, трахеите, а также как профилактическое средство при бронхите, туберкулезе.

#### Рецепт 1

В 1 литре кипящей воды размешать 1 столовую ложку душицы. Прокипятить 2 минуты, слегка остудить и использовать для ингаляций.

#### Рецепт 2

Смешать 1 чайную ложку душицы, 1 чайную ложку корня алтея, 2 чайные ложки травы мать-и-мачехи. 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить.

Пить настой теплым по 0,5 стакана 3 раза в день.

//-- Заболевания желудочно-кишечного тракта --//

При лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта важно вовремя предотвратить наступление обострений. Травя душицы является в таких случаях прекрасным профилактическим и лечебным средством.

#### Рецепт

1 столовую ложку душицы смешать с 1 столовой ложкой календулы и 1 столовой ложкой бессмертника песчаного. 2 столовые ложки приготовленной

смеси залить 1,5 стаканами воды и заваривать на водяной бане в течение 30 минут.

Готовый отвар пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды. Такое средство используется при гастритах и холециститах.

### **Женьшень (*Panax ginseng*)**

Женьшень – это травянистое многолетнее растение семейства аралиевых (*Araliaceae*) с зеленым или зелено-бурым стеблем, высотой до 80 см. Корневище у дикорастущих видов длинное, с многочисленными стеблевыми следами, число которых соответствует числу лет жизни растения. У культурных видов корневище может быть сильно редуцировано, но у некоторых экземпляров оно все же сохраняется и имеет до 7–8 стеблевых следов. Корень женьшеня желтоватый, мясистый, цилиндрической формы, с многочисленными разветвлениями.

Листья мутовчатые, пальчатосложные, с черешками до 10 см длиной. Цветки собраны в зонтичное соцветие, включающее 16 или более цветков. Плоды ярко-красные, с двумя косточками.

#### **Сбор лекарственного сырья**

Сбор дикорастущего женьшеня – дело, которое под силу далеко не всем, кроме того, он встречается очень редко и на его сбор нужно получить специальное разрешение.

#### **Лечебные свойства**

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.

#### Артрит

Улучшая кровообращение, препараты женьшеня помогают организму очиститься от токсических веществ, которые накапливаются в воспаленных суставах.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку измельченного корня женьшеня залить 200 мл медицинского спирта и настаивать в течение суток. Полученной настойкой растирать суставы 1–2 раза в день. Для компресса сложенную в несколько слоев марлю смочить настойкой женьшеня и приложить к больному месту на 30 минут, повторяя процедуру 2 раза в день.

Внутри настойку женьшеня следует принимать по 25 капель 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

#### Рецепт 2

200 мл спиртовой настойки женьшеня смешать с 100 мл свежего виноградного сока. Принимать по 0,5 чайной ложки 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

//-- Атеросклероз --//

Стоит отметить, что прием препаратов корня женьшеня препятствует отложению холестерина, поэтому лекарства из этого растения как нельзя лучше способствуют выздоровлению больного атеросклерозом.

#### Рецепт 1

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

#### Рецепт 2

В 200 мл горячего кипяченого молока развести 1 чайную ложку медового экстракта женьшеня, остудить смесь до 38–40 °С и добавить кисло-молочную закваску. Затем смесь перемешать. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за

30 минут до еды в течение 14 дней.

//-- Гипертония --//

Рецепт

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 боли за грудиной, головокружение и головная боль.

//-- Депрессия --//

Одним из самых эффективных средств при депрессивных состояниях, истощении нервной системы и слабости нервного происхождения является женьшень.

Рецепт 1

1 столовую ложку измельченного корня женьшеня залить 1 стаканом 60 %-ного спирта и настаивать в течение 3 недель, периодически взбалтывая.

Готовую настойку профильтровать и принимать по 15–20 капель 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. При необходимости после 30-дневного перерыва лечение можно повторить.

Рецепт 2

3 столовые ложки измельченных листьев женьшеня промыть холодной водой, залить 2 стаканами 50 %-ного спирта и настаивать в течение 2 недель, периодически взбалтывая.

Готовую настойку процеживают и принимают по 20 капель 1 раз в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 10-дневного перерыва лечение экстрактом женьшеня повторяют.

//-- Диабет сахарный --//

Лечение от диабета проводится только под наблюдением врача.

Рецепт

2 столовые ложки сушеного корня женьшеня залить 1 стаканом 60 %-ного спирта и настаивать 1 неделю. Принимать по 25–30 капель 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5–2 месяца. После 30-дневного перерыва лечение нужно повторить.

//-- Зубная боль --//

Народная медицина предлагает множество средств для снятия острой зубной боли. В китайской медицине одним из самых эффективных препаратов, позволяющих избавиться от зубной боли, является женьшень. Кроме того, средства из данного растения в Китае используют и для профилактики заболеваний ротовой полости.

### Рецепт

Для профилактики кариеса и заболеваний десен 2–3 столовые ложки измельченного корня женьшеня залить 1–2 стаканами холодной воды, прокипятить на слабом огне в течение 3–5 минут, затем процедить и остудить до 37–40 °С. Полученным отваром полоскать рот 2–3 раза в неделю.

//-- Импотенция --//

### Рецепт 1

1 столовую ложку измельченного сухого корня женьшеня залить 300 мл 70 %-ного спирта, настоять в течение 3 недель, периодически взбалтывая, затем процедить.

Препарат принимать по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель. После 10-дневного перерыва курс лечения следует повторить.

### Рецепт 2

1 столовую ложку свежего корня женьшеня залить 1 стаканом водки, настаивать в течение 4 недель, периодически взбалтывая, затем процедить. Принимать по 15 капель 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца.

//-- Ослабление зрения --//

Ослабление зрения может быть следствием постоянного напряжения глаз, а также их травмирования. Временная потеря зрения может возникнуть из-за сильного нервного стресса.

### Рецепт

1 столовую ложку измельченного корня залить 100 мл 60 %-ного спирта и настаивать 2 недели. Принимать по 15–25 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. После 30-дневного перерыва лечение повторить.

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

Зверобой продырявленный (зверобой пронзеннолистный, зверобой обыкновенный, заячья кровь, хворобой, дюрavec обыкновенный, кровавчик) – многолетнее растение семейства клузневых (*Clusiaceae*), корневищное, с прямостоячим стеблем, достигающим в высоту 30-100 см. Листья пахучие, супротивные, продолговатоовальные.

Желтые цветы имеют множество тычинок, сросшихся в каждом цветке в три пучка. Плодом растения является многосемянная трехгнездная коробочка.

Зверобой растет в лесной, степной и лесостепной зонах европейской части России, а также встречается на Кавказе, в Средней Азии и Западной Сибири. Произрастает среди кустарников, на лесных полянах и сухих лугах.

Сбор лекарственного сырья

Лекарственными считаются стебли, цветки и листья. Собирать зверобой следует в июне-июле в начале цветения, срезая побеги длиной 20–35 см.

Сырье следует связать в рыхлые пучки и сушить под навесом, разложив слоем 5–7 см на ткани или плотной бумаге. При сушке в печи температура не должна превышать 40 °С. Сырье можно хранить в сухом месте на протяжении 3 лет.

Лечебные свойства

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.

//-- Гастрит --//

Рецепт 1

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 2

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.

//-- Гепатит --//

#### Рецепт 1

1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 часа. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до приема пищи или через 1 час после еды.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку сухой травы зверобоя, 1,5 столовой ложки цветков цмина песчаного и 1 столовую ложку измельченной коры крушины залить 1 л кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1 стакану 5 раз в день.

//-- Колит --//

#### Рецепт 1

1 столовую ложку сухой травы зверобоя залить 0,5 л 40 %-ного спирта. Емкость следует плотно закрыть и настаивать в темном прохладном месте в течение 3 дней. Принимать по 30 капель, разведенных в воде, 3 раза в день после еды.

//-- Насморк --//

#### Рецепт 2

1 столовую ложку сухой травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течении 30 минут. При насморке закапывать в каждую ноздрю по 2–3 капли через каждые 3 часа. При гайморите эффективно проводить промывание носовой полости настоем зверобоя.

//-- Неврастения --//

#### Рецепт

1 столовую ложку сухой травы зверобоя залить 0,5 л 40 %-ного спирта и настаивать в прохладном темном месте в течение 7 дней. Принимать внутрь по 40–50 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день после еды.

//-- Ожоги, раны и кожные заболевания --//

При любых повреждениях кожного покрова для скорейшего заживления свежих и инфицированных ран, для лечения фурункулов и гнойных воспалительных процессов применяют свежие измельченные листья зверобоя, прикладывая их к больным местам. Также можно приготовить мазь или зверобойное масло.

#### Рецепт 1

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.

#### Рецепт 2

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.

//-- Сердечно-сосудистые заболевания --//

В эту группу входят болезни сердца (ревматизм, инфаркт миокарда, сердечная астма), артерий (гипертония, атеросклероз) и вен (тромбофлебит).

#### Рецепт

Приготовить смесь из сухого сырья: 3 столовые ложки зверобоя, 3 столовые ложки тысячелистника, 2 столовые ложки мяты, 2 столовые ложки измельченных корней валерианы. Взять 1 столовую ложку смеси и залить ее 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 3 часов и процедить. Принимать по 0,5 стакана 1 раз в день мелкими глотками.

//-- Угревая сыпь --//

#### Рецепт

1 столовую ложку сухой травы зверобоя залить 200 мл 40 %-ного спирта и настаивать 3–4 дня в темном прохладном месте. 40 капель настойки развести в 0,5 стакана воды и протирать кожу в местах высыпания угревой сыпи.

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

Земляника лесная – многолетнее травянистое растение семейства розоцветные (*Rosaceae*), обладающее бурым коротким корневищем, стелющимися побегами, сложными тройчатыми, крупно-зубчатыми листьями.

Цветки лесной земляники белые, диаметром 2 см, с многочисленными

тычинками и пестиками. Плоды представляют собой ярко-малиновые ароматные ягоды яйцевидной формы с отогнутыми чашелистиками.

Высота растения едва достигает 15–25 см. Земляника растет в степной и лесостепной зонах европейской части России, на Кавказе, в Сибири и горах Тянь-Шаня.

Сбор лекарственного сырья

В народной медицине применяют листья, плоды, цветки и корневища. Ягоды собирают в июне-июле без плодоножек. Плоды следует перебрать, рассыпать тонким слоем на решетку и подержать в сухом проветриваемом помещении в течение 1 дня. Можно подвяливать плоды в сушилках при температуре 25–30 °С в течение 4–5 часов. Досушивать плоды рекомендуется при температуре 45–60 °С. Прикорневые листья следует заготавливать в период цветения, причем остаток черешка не должен превышать 1 см. Листья нужно разложить в тени тонким слоем на большом листе бумаги и периодически перемешивать. При сушке в специальных сушилках температура не должна превышать 45 °С. Готовность сырья можно определить по черешкам: если при сгибании они ломаются, значит листья просохли. Хранить сырье следует в сухом проветриваемом помещении, в которое нет доступа солнечным лучам. Срок годности приготовленного сырья 1 год.

Лечебные свойства

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, желудочнокишечных заболеваниях, почечнокаменной болезни, гипертонии, атеросклерозе, гастритах, колитах, энтероколитах, рахитах, геморрое. Кроме того, плоды используют в косметических целях.

//-- Атеросклероз --//

Рецепт 1

1 столовую ложку сухих листьев земляники залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 1 часа или настаивать 4–5 часов. Принимать ежедневно по 0,5 стакана натошак.

## Рецепт 2

1 чайную ложку листьев земляники залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 4 часов. Затем настой процедить и принимать по 0,25 стакана 4 раза в день до еды.

## Рецепт 3

Для приготовления настоя по следующему рецепту необходимо приготовить смесь из сухих трав: 2 столовые ложки листьев земляники, по 1 столовой ложке измельченных корней одуванчика, пырея ползучего и мыльнянки, 1 столовая ложка тысячелистника.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 1–2 часа. Процедить и принимать по 0,75 стакана настоя перед завтраком.

//-- Гастрит --//

## Рецепт

Для приготовления смеси из сухих трав необходимо взять 10 чайных ложек листьев земляники, 5 чайных ложек ясенника душистого, 4 чайные ложки мелиссы и 1 чайную ложку чабреца.

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 по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой.

//-- Гепатит --//

## Рецепт

Для приготовления смеси надо взять по 3 столовые ложки листьев земляники, цветочных корзинок цмина песчаного, травы льнянки и 2 столовые ложки рыльцев кукурузы.

2 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать 4 часа. Настой процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

//-- Кожные заболевания --//

При различных дерматитах, экземах, аллергических сыпях рекомендуется принимать внутрь отвары, приготовленные из смесей разных лекарственных трав для оказания на организм «кровоочистительного» действия.

## Рецепт

Для приготовления сбора надо взять 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 столовую ложку листьев грецкого ореха.

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 принимать по 1 столовой ложке каждый час 6–7 раз в день.



//-- Острые респираторные заболевания --//

#### Рецепт 1

Для приготовления смеси из сухих трав необходимо взять 2 столовые ложки листьев земляники и по 1 столовой ложке травы чабреца и ясенника душистого. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 4 часов. Принимать по 2 столовые ложки каждые 2 часа.

#### Рецепт 2

Приготовить смесь из 2 столовых ложек листьев земляники, 1 столовой ложки травы душицы, 2 столовых ложек листьев мать-и-мачехи, 2 столовых ложек измельченных корней алтея.

2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 часа. Процедить и принимать теплый настой по 0,5 стакана 3 раза в день.

### **Золототысячник малый (*Centaureum erythraea*)**

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

Золототысячник – двулетнее растение семейства горечавковые (*Gentianaceae*), обладающее тонким стеблем и тонким корнем.

Высота растения не превышает 40 см.

Стебли оканчиваются щитковидными соцветиями с мелкими трубчатыми ярко-розовыми цветками. Продолговатые листья, образующие розетку, располагаются у самой поверхности почвы.

На стебле также есть супротивные сидячие линейно-ланцетные листья.

Мелкие семена коричневого цвета расположены в двустворчатых коробочках. Растение встречается в Средней Азии, на Кавказе и на территории европейской части России.

Сбор лекарственного сырья

Сбор производят в период цветения, срезая побеги выше прикорневых листьев. Сушить траву следует под навесами на открытом воздухе или в сушилках при температуре 40–50 °С.

Хранить сырье следует в хорошо проветриваемом помещении в течение 3 лет.

Лечебные свойства

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, 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, гельминтозах и туберкулезе. Также растение применяется в качестве общеукрепляющего средства, восстанавливающего силы после болезней.

//-- Дизентерия --//

Рецепт

1 столовую ложку травы золототысячника залить 1,5 стакана кипятка и настаивать 30 минут. Процедить и принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до приема пищи.

//-- Анемия (малокровие) --//

Рецепт

1 чайную ложку травы золототысячника залить 2 стаканами кипятка и настаивать 10 минут. Настой можно подсластить по вкусу и принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды на протяжении нескольких месяцев.

//-- Астма --//

Рецепт

Для составления смеси необходимо взять по 3 столовые ложки травы золототысячника, листьев плюща, руты пахучей, первоцвета, по 2 столовые ложки зверобоя, лапчатки гусиной, измельченного корня камнеломки, по 1 столовой ложке ягод можжевельника и травы вероники лекарственной.

1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Процедить и принимать 2–3 раза в день по 0,75 стакана.

//-- Гастрит --//

Рецепт

Приготовить смесь, взяв по 1 столовой ложке травы золототысячника, тысячелистника, измельченных корней горечавки. 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 аппетита.

//-- Изжога --//

Рецепт

Для приготовления смеси трав взять по 1 столовой ложке травы

золототысячника, зверобоя и сушеницы. 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.

//-- Кожные заболевания --//

#### Рецепт

Для приготовления смеси необходимо взять по 2 столовые ложки травы золототысячника, подорожника, зверобоя, крапивы, тысячелистника, хвоща и ягод можжевельника, по 1 столовой ложке травы полыни и шалфея.

4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать в горячей духовке в течение 12 часов. Принимать по 0,5 стакана 5–6 раз в день.

//-- Нарушения пищеварения --//

#### Рецепт 1

1 столовую ложку травы золототысячника и 1 столовую ложку зверобоя залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 3 часов. Процедить и принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день.

#### Рецепт 2

Для приготовления смеси необходимо взять по 1 столовой ложке травы золототысячника, тысячелистника, мяты перечной, семян фенхеля и листьев вахты.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

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

Крапива двудомная (жгучка, жалюга, стреканка, слорекуша, костырка) – многолетнее травянистое растение семейства крапивных (*Urticaceae*). Стебель высотой 40-150 см, прямой, четырехгранный. Листья супротивные, ланцетные или яйцевидно-ланцетные, у основания сердцевидные, крупнозубчатые по краям, на длинных черешках. Все зеленые части растения густо покрыты жгучими и обыкновенными волосками. Цветки мелкие, собраны в пазушные повисающие соцветия. Женские соцветия плотные, зеленые, мужские тоньше женских, желтоватые. Плод – односемянный сухой орешек. Цветет с июня по сентябрь. Плоды созревают в июле-сентябре.

Крапива распространена по всей средней полосе России, а также практически на всей территории Европы.

#### Сбор лекарственного сырья

В лечебных целях листья крапивы следует собирать в период цветения – в июне-июле. Заготовку травы и листьев нужно проводить аккуратно, лучше в

перчатках.

Сушить крапиву следует на открытом воздухе в тени (на чердаке или под навесом). Следует помнить о том, что сушеная крапива теряет некоторые полезные вещества.

Собранные части растения можно также заморозить или законсервировать. Для этого только что собранные листья следует промыть, мелко нарезать, уложить в контейнер и поместить в морозильную камеру.

Для консервации собранные части растения нужно промыть, мелко нарезать и плотно уложить в предварительно простерилизованные банки.

Во время укладки крапиву нужно спрессовать, чтобы она дала сок. Когда банка заполнится, ее нужно плотно закупорить и убрать на хранение в темное и прохладное место.

Корни крапивы следует выкапывать весной, до начала периода цветения, или осенью, после его окончания. Корни следует очистить от земли и высушить на открытом воздухе или в духовом шкафу при температуре до 40 °С.

#### Лечебные свойства

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.

//-- Аллергия --//

#### Рецепт 1

4 столовые ложки цветков крапивы двудомной залить 1 л горячей воды. Емкость накрыть плотной тканью, настаивать 30–40 минут и процедить. Настой принимать теплым, по 1 стакану 3 раза в день или по 0,3 стакана 5–6 раз в день. Настой полезен при аллергических сыпях и кожных заболеваниях (крапивнице, экземе, угрях и др.).

#### Рецепт 2

2 столовые ложки сухой травы крапивы двудомной залить 0,5 л горячей воды. Емкость накрыть плотной тканью и настаивать 2–3 часа. Готовый настой процедить и принимать теплым по 0,3 стакана 5 раз в день за 30–40 минут до еды.

//-- Авитаминоз --//

Листья крапивы двудомной в виде настоя применяют при гиповитаминозах как поливитаминное средство, содержащее разные витамины, кислоты и микроэлементы. Принимают этот настой также при анемии, малокровии и простудных заболеваниях.

#### Рецепт 1

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

#### Рецепт 2

Смешать по 1 столовой ложке травы крапивы двудомной, плодов шиповника коричневого, плодов смородины черной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане 15–20 минут. Готовый отвар охладить и процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

//-- Астма --//

#### Рецепт 1

Смешать по 1 столовой ложке листьев крапивы, мать-и-мачехи, подорожника, донника, чины луговой и вероники. 2 столовые ложки смеси залить 1 л горячей воды и настаивать 3–4 часа. Настой принимать по 1

столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс – 2–3 недели, затем делают перерыв.

#### Рецепт 2

Смешать 4 столовые ложки листьев лопуха большого, 4 столовые ложки листьев осины, 1 чайную ложку хвои пихты. Смесь залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, добавить 0,5 чайной ложки соды и настаивать 6 дней в прохладном темном месте. Готовый настой процедить. Принимать по 1 столовой ложке 1 раз в день. Курс – 5–7 дней.

//-- Гепатит --//

#### Рецепт

Смешать 5 столовых ложек листьев крапивы, 1 столовую ложку коры ивы козьей, 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной, 1 столовую ложку травы сабельника болотного, 1 столовую ложку травы тысячелистника обыкновенного.

2 столовые ложки смеси залить 1 л горячей воды. Емкость накрыть плотной тканью и настаивать 30–40 минут, затем процедить настой, принимать теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды и перед сном.

Курс – 2–3 недели.

//-- Диабет --//

#### Рецепт

Смешать по 4 столовые ложки листьев черники обыкновенной, листьев крапивы двудомной, плодов шиповника обыкновенного, 3 столовые ложки корней лопуха большого, 2 столовые ложки корней одуванчика обыкновенного.

2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами горячей воды, на водяной бане довести до кипения и настаивать 1–2 часа. Принимать настой теплым по 1 стакану за 20–30 минут до еды. Курс – 1–2 месяца, затем следует сделать небольшой перерыв.

//-- Желчно-каменная болезнь --//

#### Рецепт 1

По 2 столовые ложки сока крапивы принимать 3 раза в день до еды или по 1 столовой ложке каждые 2 часа.

#### Рецепт 2

Смешать по 1 столовой ложке травы крапивы, шалфея, чистотела, тысячелистника и полевого хвоща, цветков бузины, корня шиповника, кукурузных рыльцев и семян льна.

4 столовые ложки смеси залить 1 л горячей воды, накрыть емкость плотной теплой тканью и настаивать 6–7 часов. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день за 30–40 минут до еды.

//-- Импотенция --//

Рецепт

1 столовую ложку свежей травы крапивы залить 1 стаканом красного виноградного вина и нагревать на водяной бане 30–40 минут. Отвар слегка охладить при комнатной температуре и процедить. Принимать теплым по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20–30 минут до еды и на ночь.

//-- Инсульт --//

Рецепт

3 столовых ложек травы крапивы двудомной залить 1 л горячей воды и нагревать на водяной бане 15–20 минут. Остудить при комнатной температуре и процедить. Отвар принимать теплым по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс – 1–2 месяца, затем делают небольшой перерыв.

//-- Климакс --//

Рецепт 1

1 столовую ложку сухих листьев крапивы залить 1 стаканом горячей воды. Емкость накрыть толстой тканью и настаивать 7–8 часов.

Настой процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Настой можно использовать при различных кровотечениях.

Рецепт 2

Смешать по 1 столовой ложке травы крапивы двудомной и душицы обыкновенной.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане 10–15 минут. Готовый отвар охладить и процедить. Принимать по 0,4 стакана 3–4 раза в день.

//-- Ожоги --//

Рецепт 1

4 столовые ложки травы крапивы залить 1 стаканом водки и настаивать 2 недели в холодильнике. Готовой настойкой смачивают бинт и прикладывают к пораженному участку.

Рецепт 2

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

//-- Ожирение --//

Рецепт 1

1 столовую ложку сухой травы крапивы залить 1 стаканом горячей воды. Емкость накрыть плотной тканью и настаивать 1 час. Принимать теплым по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

### Рецепт 2

Смешать 3 столовые ложки коры крушины ольховидной, 3 столовые ложки листьев крапивы, по 1 столовой ложке корней одуванчика лекарственного, семян петрушки кудрявой, листьев мяты перечной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 30–40 минут. Принимать по 1 стакану 1 раз в день утром натощак.

//-- Порезы, ссадины, гноящиеся раны --//

Для лечения порезов, ссадин и гноящихся ран желательно использовать травяные настои и отвары крапивы, так как они обладают кровоостанавливающим и бактерицидным действием, предотвращают развитие воспалительных процессов.

### Рецепт 1

1 столовую ложку травы крапивы измельчить, плотно уложить в любую чистую емкость и залить 1 стаканом крепкой водки. Настаивать 2 недели в прохладном темном месте. Настойкой обрабатывают раны, ссадины и порезы.

### Рецепт 2

Смешать по 1 чайной ложке сока зверобоя продырявленного, крапивы двудомной и подорожника большого. Полученной смесью обрабатывают гнойные раны и порезы.

//-- Простудные заболевания --//

### Рецепт

Смешать 3 столовые ложки травы крапивы, 3 столовые ложки корня солодки, 2 столовые ложки корня девясила. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами горячей воды и настаивать в термосе в течение ночи. На следующий день процедить. Принимать теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Настой полезен при сильном кашле.

//-- Радикулит --//

### Рецепт

Настойка для растирания. Свежую крапиву вместе с корнем мелко нарезать, плотно уложить в 0,5-литровую банку и залить водкой. Настаивать 3 недели в прохладном темном месте. Настойкой растирать больное место на ночь.

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



Народные названия кровохлебки: дикая рябинка, совыя трава, грыжник, огорошник, пуговка, чернотрав.

Это многолетнее травянистое растение семейства розоцветные (Rosaceae), имеющее толстое деревянистое корневище, ветвистый стебель высотой до 1 м, прикорневые сложные, непарноперистые, длинночерешковые листья. Стеблевые листья сидячие, до 6 см в длину, продолговато-яйцевидные, остро-пильчатые по краям.

На концах стеблей образуются темно-вишневые овальные цветочные головки с мелкими цветками. Плодами являются светло-коричневые сухие семянки до 3,5 мм в длину. Цветет растение с июня по август, созревание плодов происходит в августе-сентябре. Кровохлебка лекарственная произрастает в большинстве областей России.

Сбор лекарственного сырья

Корни следует выкапывать в период плодоношения. Для возобновления необходимо оставлять на каждые 10 м 1–2 растения.

После извлечения корней и корневищ из земли их надо отряхнуть, отделить стебли и корни, вымыть и сложить в плетеные корзины, которые следует поместить в проточную воду. Обрезав остатки стеблей, корни и корневища рекомендуется порезать на куски длиной не более 20 см.

Затем сырье надо разложить тонким слоем на деревянном настиле или рогоже для просушивания.

Сушить подготовленное сырье можно не только под навесом, но и на солнце. Необходимым условием является обязательное проветривание и периодическое переворачивание.

При сушке в специальных сушилках температура не должна превышать 60 °С. Хранить высушенное сырье можно в течение 5 лет в сухом проветриваемом помещении.

Лечебные свойства

В лечебных целях используются корни и корневища кровохлебки. В них содержатся дубильные вещества, галловая и эллаговая кислоты, стероиды, эфирное масло, витамин С, флавоноиды, 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, останавливают диарею.

Применение при различных заболеваниях

Приготовленные отвары и настои из травы, корней и корневищ кровохлебки в народной медицине применяют при лечении колитов и

энтерколитов, различных кровотечений, обильных менструациях, приливах крови к голове, при гипертонии, судорогах, дизентерии.

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

//-- Гастрит --//

#### Рецепт 1

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 принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день перед едой.

#### Рецепт 2

3 чайные ложки сухой травы кровохлебки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивать в течение 8 часов. Процедить и принимать по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой. Пить настой следует медленно, мелкими глотками.

//-- Гипертония --//

#### Рецепт

Для приготовления смеси необходимо взять по 1 столовой ложке измельченных корневищ кровохлебки, листьев омелы, цветков боярышника, травы пустырника и сушеницы.

2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка и настаивать в течение 8 часов. Затем настой процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

//-- Воспалительные кожные заболевания --//

#### Рецепт 1

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.

#### Рецепт 2

2 столовые ложки травы кровохлебки измельчить, завернуть в марлю, обварить кипятком и прикладывать как обезболивающее средство к пораженным участкам кожи.

//-- Дизентерия --//

#### Рецепт

2 чайные ложки измельченного корня кровохлебки залить 1 стаканом кипятка и кипятить в течение 30 минут. Отвар остудить, процедить и принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день перед едой.

//-- Маточные кровотечения --//

#### Рецепт 1

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 кровотечения.

#### Рецепт 2

2 чайные ложки измельченных корневищ кровохлебки и 1 чайную ложку травы пастушьей сумки залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивать в течение 8 часов.

Затем процедить, добавить в настой 1 стакан кипятка и принимать по 0,5 стакана в день.

### **Лук репчатый (*Allium sepa*)**

Лук репчатый – двулетнее травянистое луковичное растение семейства лилейных (*Liliaceae*). Луковицы приплюснуто-шаровидной формы, до 15 см в диаметре, покрытые коричнево-желтыми пленчатыми чешуями. Стебли полые, цветки мелкие, белые, собраны в зонтичные соцветия на концах стеблей. Корни тонкие. Листья прикорневые, цилиндрической формы, полые. Плод – коробочка, семена трехгранные, черного цвета.

Цветет лук в июне-августе, созревание плодов происходит в августе-сентябре. Лук распространен практически повсеместно, а в культуре выращивается уже около 4 тыс. лет.

#### Сбор лекарственного сырья

Собирать лук следует в сентябре, хранить в сухом прохладном месте.

#### Лечебные свойства

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.

//-- Аллергия --//

#### Рецепт 1

Луковицу натереть, из полученной массы выжать сок, добавить в него 1 чайную ложку меда и столько же лимонного сока, перемешать. Принимать ежедневно через 2 часа после ужина.

#### Рецепт 2

В свежей очищенной луковице вырезать небольшое углубление, влить в него 1 чайную ложку льняного масла и запечь луковицу в духовке.

После этого из луковицы выжать сок. Принимать ежедневно перед едой.

//-- Ангина --//

#### Рецепт

Чтобы сделать согревающий луковый компресс, натереть лук на терке, отжать из него сок и пропитать им марлевую повязку. Повязкой обернуть шею и оставить на ночь.

//-- Атеросклероз --//

#### Рецепт

1 крупную луковицу натереть, засыпать 1 стаканом сахарного песка, настаивать 2–4 дня и принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа в течение месяца.

//-- Болезни зубов и десен --//

#### Рецепт 1

1 луковицу и 1 лист алоэ очистить, мелко нарезать, смешать и жевать 2–3 минуты. Затем кашицу выплюнуть. Это процедуру проводить ежедневно утром и вечером.

#### Рецепт 2

При острой зубной боли лук натереть, завернуть в марлю и приложить к щеке с той стороны, где находится больной зуб.

//-- Бронхит --//

#### Рецепт 1

Залить 2 столовые ложки измельченного корня алтея кипятком и дать настояться 20 минут. Затем добавить в настой 1 измельченную луковицу и оставить еще на 20 минут. После этого настой процедить через марлю и

принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку травы мать-и-мачехи залить 1 стаканом кипятка, остудить, затем добавить натертую на терке луковицу, перемешать и процедить через марлю. Принимать настой по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

//-- Гельминтозы --//

Лук издревле используется в народной медицине как самое эффективное средство от паразитов.

#### Рецепт

2-3 луковицы измельчить, залить 1–1,5 л кипяченой воды, настаивать 12 часов, затем процедить и принимать 3 раза в день по 0,5 стакана.

//-- Геморрой --//

Для облегчения состояния наряду с медикаментозными средствами рекомендуется принимать перед едой свежий луковый сок.

#### Рецепт

В глиняный горшок налить 2 л молока и положить туда 4–5 очищенных и нарезанных луковиц. Горшок помещают в духовку и 20–30 минут нагревают на медленном огне. После этого накрывают крышкой, в которой имеется отверстие, и прогревают над паром задний проход. Эту процедуру проводят 1 раз в неделю.

Каждый раз после прогревания задний проход смазывают детским или каким-либо другим кремом.

//-- Заболевания кожи --//

Лук является прекрасным средством лечения различных кожных заболеваний, так как он обладает противовоспалительным действием, уменьшает зуд, успокаивает боль.

#### Рецепт 1

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

#### Рецепт 2

Для удаления бородавок, папиллом и других наростов на коже крупную луковицу мелко нарезать, залить 2 столовыми ложками 70 %-ной уксусной эссенции и дать постоять 2–3 часа. После этого нанести настой на бородавки и обмотать марлей. Делать это нужно каждый вечер. Возможно, при этом возникнут болезненные ощущения, однако через несколько дней бородавки можно будет легко удалить.

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

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

Мать-и-мачеха – травянистое корневищное растение с мелкими желтыми цветками, собранными в корзинки, и крупными листьями округло-сердцевидной формы с гладкой верхней поверхностью и опушенной нижней. Высота растения едва достигает 25 см. Плоды – ребристые продолговатые семянки до 4 мм длиной с характерным хохолком из тонких ломких волосков. Цветет мать-и-мачеха в апреле-мае, затем появляются листья, а плоды созревают в мае-июне.

Растение распространено на всей территории России, на Кавказе, в горных районах Казахстана и Средней Азии.

### **Сбор лекарственного сырья**

Мать-и-мачеха растет на влажной глинистой и песчаной почвах по оврагам, берегам рек и прудов, а также на полях. В народной медицине применяют листья и цветочные корзинки. Цветы собирают в марте-апреле, а листья в июне-июле.

Необходимо помнить, что молодые листья сбору не подлежат. Сырьем является пластинка листа с черешком не более 5 см. Собранные листья надо быстро доставить к месту сушки.

Следует разложить их слоем в 1–2 листа на фанере, деревянном настиле или плотном картоне. Несколько раз в день листья необходимо переворачивать.

При сушке в сушилках температура не должна превышать 60 °С. Высушенное сырье следует хранить в тюках в хорошо проветриваемом помещении. Срок годности сухих листьев мать-и-мачехи 3 года.

### **Лечебные свойства**

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 диатезе.

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, опухолях, 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.

//-- Ангина --//

### Рецепт 1

Взять по 1 столовой ложке цветков мальвы, коровяка, листьев мать-и-мачехи и измельченных корней алтея. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Процедить и в теплом виде использовать для полоскания горла.

### Рецепт 2

Взять 3 столовые ложки листьев мать-и-мачехи и по 2 столовые ложки цветков липы и ромашки. 1 чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Процедить, остудить и использовать для полоскания горла.

//-- Гастрит --//

### Рецепт 1

1,5 столовой ложки травы или цветков мать-и-мачехи залить 1 л кипятка. Настаивать в течение 8 часов. Процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

### Рецепт 2

Взять по 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки и травы тысячелистника. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

//-- Кашель --//

### Рецепт 1

Взять по 1 столовой ложке листьев и цветков мать-и-мачехи, цветков коровяка, бузины черной, липы, измельченных корневищ пырея и корней

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

#### Рецепт 2

1 столовую ложку листьев залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут. Довести смесь до кипения и кипятить 10 минут. Отвар остудить, процедить и принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

//-- Нефрит --//

#### Рецепт

Взять по 4 столовые ложки листьев малины, мать-и-мачехи, цветков вереска, 1 столовую ложку листьев березы. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 5 часов. Процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

//-- Пневмония --//

#### Рецепт 1

Для приготовления смеси необходимо взять по 3 столовые ложки цветков мать-и-мачехи, коровяка, медуницы, липы, бузины черной, алтея, мака и гречихи. 2 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка и настаивать в горячей духовке 12 часов. Процедить и принимать по 0,25 стакана каждые 2 часа.

#### Рецепт 2

Взять по 2 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, травы душицы и ягод малины. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

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

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

Растение имеет четырехгранный стебель высотой до 1 м, горизонтальное ветвистое корневище, удлинено-яйцевидные супротивные листья длиной до 8 см и шириной до 3 см. Цветки мяты перечной мелкие, розоватые или светло-фиолетовые, собраны в колосовидные соцветия. Плоды темно-бурого цвета состоят из четырех орешков длиной 0,75 мм. Мята цветет с июля до сентября. Растение культивируется во многих странах. В России выведены высокопродуктивные сорта мяты перечной.

#### Сбор лекарственного сырья

Надземную часть собирают в период бутонизации и начала цветения (в июле-августе). Срезанные растения слегка подсушивают и раскладывают под



навесом. Затем необходимо отделить листья от стеблей. Срок годности заготовленного сырья 1,5 года.

#### Лечебные свойства

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, 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.

//-- Аллергия --//

При аллергии мята перечная оказывает успокаивающее действие, снимает симптомы и может использоваться в сочетании с другими травами для лечения этого заболевания.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку мяты залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

#### Рецепт 2

2 столовые ложки крапивы двудомной смешать с 1 столовой ложкой мяты перечной, залить водой и нагревать на водяной бане 10-15 минут. Затем слегка остудить и принимать по 1 чайной ложке 2-4 раза в день.

//-- Ангина --//

При ангине мята перечная оказывает местное противовоспалительное действие, поэтому она используется преимущественно для полоскания горла.

#### Рецепт 1

2 столовые ложки мяты смешать с 2 столовыми ложками ромашки аптечной, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, немного остудить и использовать для полоскания горла.

#### Рецепт 2

Смешать по 1 столовой ложке мяты перечной и шалфея лекарственного, добавить 0,5 чайной ложки листьев эвкалипта, перемешать и залить горячей водой. Настаивать 12 часов. Полученным настоем полоскать горло 2–3 раза в день.

#### //-- Артрит --//

Это воспалительное заболевание суставов, при котором мята перечная может использоваться в качестве отвлекающего средства в смеси с другими травами.

#### Рецепт 1

Смешать 2 столовые ложки мяты перечной, 2 столовые ложки крапивы двудомной, 0,5 столовой ложки листьев смородины черной, залить кипятком и настаивать 5–6 часов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

#### Рецепт 2

Смешать 2 столовые ложки корневищ пырея ползучего с таким же количеством мяты перечной, залить 2 стаканами теплой воды и настаивать 12 часов, затем прокипятить 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

#### //-- Неврозы --//

Мята действует при неврозах как успокаивающее и тонизирующее средство.

#### Рецепт

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 принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

#### //-- Туберкулез --//

Мята обычно применяется при открытой форме туберкулеза, когда наблюдаются легочные кровотечения.

Используется мята чаще всего в сочетании с другими лекарственными травами.

#### Рецепт

1 столовую ложку мяты перечной смешать с 0,5 столовой ложки измельченных стеблей пустырника болотного и травы хвоща полевого,

залить 1,5 стакана горячей воды и кипятить 5 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

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

Ноготки лекарственные (календула) – однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, обладающее своеобразным запахом и достигающее 40 см в высоту. Корень стержневой. Стебли прямостоячие, ветвящиеся. Листья сидячие, очередные, продолговатые или ланцетные. Соцветие – корзинка, краевые цветки в корзинках ложноязычковые, внутренние – трубчатые. Существуют махровые формы с соцветиями из одних язычковых цветков. Плоды – семянки серповидные или крючковатообразные, крылатые, светлые, бугорчатые с носиком. Цветет с июня до поздней осени.

Разводится как декоративное и лекарственное растение почти на всей территории России. Культивируется в садах, парках, на плантациях лекарственных растений. В диком виде не встречается.

#### **Сбор лекарственного сырья**

Сбор корзинок календулы следует производить во время их полного распускания, когда у махровых видов ноготков распускается половина язычковых цветков, а у немахровых краевые цветки располагаются горизонтально. Собирать соцветия необходимо без цветоносов. Место сушки соцветий ноготков – на открытом воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях. Во избежание загнивания сырья цветки надо раскладывать тонким слоем на бумаге или тканевой подстилке. Сушить ноготки можно также в сушилках при невысокой температуре и хорошей вентиляции. Хранить высушенные соцветия следует в бумажных пакетах в сухом помещении.

#### **Лечебные свойства**

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, сердечнососудистых, 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.

//-- Ангина, тонзиллит --//

Рецепт

1 столовую ложку цветков ноготков залить 0,5 стакана водки, поставить в темное место и дать настояться в течение 10 дней. 1 чайную ложку полученной настойки развести в стакане воды и полоскать горло этим раствором 4–5 раз в день.

Полоскание горла разведенной настойкой из ноготков снимает воспаление и значительно уменьшает боль.

//-- Гастрит, холецистит --//

При гастритах, холециститах отвары, настои, лечебные сборы, включающие ноготки лекарственных, применяются в качестве желчегонных средств.

Рецепт 1

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.

Рецепт 2

1 столовую ложку сухих корзинок ноготков залить 0,5 стакана водки, настоять в течение 1 недели. Принимать 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.

//-- Грипп --//

Лечение гриппа должно проводиться под строгим контролем врача. Препараты из ноготков снижают риск заболевания, служат дополнением при

лечения медикаментозными средствами.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку сухих корзинок календулы залить 2 стаканами кипятка, настоять, профильтровать и в теплом виде прополоскать носоглотку и рот. Полоскание применять ежедневно перед выходом из дома.

#### Рецепт 2

2 чайные ложки корзинок настоять 15 минут в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Средство применять при ангине в качестве укрепляющего и антимикробного средства.

//-- Кожные заболевания --//

Ноготки лекарственные являются универсальным средством при многих заболеваниях кожного покрова.

#### Рецепт 1

1 чайную ложку настойки календулы смешать с 1 столовой ложкой вазелина. Полученную мазь наносить на пораженные участки кожи при фурункулезе, сыпи, гнойных воспалениях ежедневно 2 раза в сутки.

#### Рецепт 2

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 и использовать для примочек при лечении мелких ран, ушибов, порезов, фурункулезе.

//-- Ожог --//

Препараты из ноготков лекарственных применяют при незначительных ожогах.

#### Рецепт

1 чайную ложку настойки тщательно перемешать с 1 чайной ложкой вазелина или ланолина. Смазать тонким слоем обожженный участок кожи и наложить марлевую повязку. Процедуру повторять до полного заживления.

//-- Язва --//

Лечение язвы препаратами из ноготков следует проводить в комплексе с другими медикаментами и под обязательным контролем врача.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку ноготков настоять в 1 стакане кипятка и принимать настой по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения составляет 1 месяц, после чего необходимо сделать двухнедельный перерыв.

#### Рецепт 2

2 чайные ложки свежих цветков ноготков лекарственных залить 1 стаканом водки и настаивать 1 неделю. Принимать по 0,5 чайной ложки настойки 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Средство особенно эффективно при незапущенных формах язвенной болезни.

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

Одуванчик лекарственный – травянистое растение семейства сложноцветных (*Compositae*), высотой до 30 см, с толстым корнем. Листья ланцетные, рассеченные, собраны в прикорневую розетку. Цветочные корзинки одиночные, желтые, с цилиндрическим или колокольчатым покрывалом.

Одуванчик распространен практически по всей России и Европе, а также в Северной Америке.

Сбор лекарственного сырья

В лечебных целях одуванчик следует собирать в период цветения – в мае-июне. Собранные листья нужно сушить в тени на открытом воздухе.

Корни одуванчика нужно выкапывать до начала периода цветения или осенью, после его окончания. Выкопанные корни следует очистить от земли и сушить на открытом воздухе или в духовом шкафу при температуре до 40 °С.

Лечебные свойства

В одуванчике лекарственном содержатся инулин, каучук, горечи, слизь, сахара, жирные масла, спирты, витамины А, С, В, железо, кальций, фосфор, каротиноиды 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.

//-- Аллергия --//

Одуванчик, особенно в сочетании с другими растениями, является очень эффективным средством для лечения аллергического насморка и

раздражений кожи.

#### Рецепт

4 столовые ложки травы одуванчика залить 1 л горячей воды. Емкость накрыть плотной тканью, настаивать 30–40 минут и процедить. Принимать теплым, по 1 стакану 3 раза в день или в по 0,3 стакана 5–6 раз в день. Настой полезен при аллергических сыпях и кожных заболеваниях (крапивнице, экземе, угрях и др.).

//-- Авитаминоз --//

Одуванчик применяется как поливитаминное средство.

#### Рецепт

2 столовые ложки измельченных корней одуванчика залить 1 стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане 15–20 минут. Отвар остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

//-- Астма --//

#### Рецепт

Смешать по 1 столовой ложке листьев одуванчика, мать-и-мачехи и подорожника большого, донника. 2 столовые ложки смеси залить 1 л горячей воды и настаивать 3–4 часа. Настой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс – 2–3 недели, затем сделать перерыв.

//-- Гастрит --//

Одуванчик применяется для лечения гастрита как антимикробное, мягчительное и противоспастическое средство.

#### Рецепт

Смешать в равных количествах сок одуванчика и кипяченую воду, нагревать на водяной бане 1–2 минуты и остудить. Принимать теплым, по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40–50 минут до еды. Курс – 3 недели, затем сделать перерыв на 1 месяц. При необходимости курс повторяют.

Рекомендуется использовать при гастритах с пониженной кислотностью. Лечение следует продолжать не менее 3–4 месяцев.

//-- Гепатит --//

Для укрепления и восстановления организма очень полезны препараты на основе лекарственных растений, обладающих противовирусным свойством, как, например, одуванчика.

#### Рецепт 1

Смешать 5 столовых ложек корней одуванчика лекарственного, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 1 столовую ложку коры ивы козьей, 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной, 1 столовую ложку травы

сабельника болотного, 1 столовую ложку травы тысячелистника обыкновенного.

2 столовые ложки смеси залить 1 л горячей воды. Емкость накрыть плотной тканью и настаивать 30–40 минут, затем процедить. Принимать теплым, по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды и перед сном. Курс – 2–3 недели.

#### Рецепт 2

Смешать 5 столовых ложек корней одуванчика лекарственного, 3 столовые ложки листьев малины обыкновенной, 2 столовые ложки плодов шиповника коричневого, 2 столовые ложки листьев подорожника большого, 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку цветков календулы лекарственной.

2 столовые ложки смеси залить 1 л горячей воды. Емкость накрыть плотной тканью и настаивать 30–40 минут, затем процедить. Настой принимать теплым по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды и перед сном. Курс – 2–3 недели. Настой обладает противовоспалительным, противовирусным и регенераторным свойствами, облегчает отток желчи, поэтому полезен при эпидемическом гепатите, заболевании печени и интоксикации различной этиологии.

//-- Запор --//

#### Рецепт

Смешать 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 столовую ложку цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку цветков пижмы обыкновенной, 1 столовую ложку корней валерианы обыкновенной, 1 столовую ложку корней пырея ползучего, 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 столовую ложку листьев мяты перечной.

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 50–60 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 желчно-каменную болезнь.

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



Пастернак посевной – двулетнее овощное сильно пахнущее растение семейства зонтичных (Umbelliferae). Корень большой, веретенообразный, белый, мясистый, сладковатый.

Листья перисто-рассеченные, голые, черешковые, блестящие, длиной 5-20 см, с конечной трехлопастной долей.

Цветки мелкие, золотисто-желтой окраски, собраны в сложный зонтик. Плоды – овальные желтовато-бурые плоские двусемянки с краевыми крыловидными ребрами. Высота растения – 0,8–2 м. Культурное растение, выращиваемое повсеместно в центральных и южных районах России на плантациях и огородах.

#### Сбор лекарственного сырья

Все части растения целебны, их сбор производится в разное время года. Траву пастернака собирают в июле, семена в августе или сентябре, корни поздней осенью. Листья используются в медицинских целях как в свежем, так и в сухом виде. Для сушки листья необходимо срезать под корень, связать в пучки и сушить в хорошо проветриваемых помещениях. Сбор плодов (семян) растений нужно производить в период полного созревания и подсушивать их, разложив тонким слоем на бумаге. Для заготовки корни необходимо выкопать, тщательно очистить, разрезать на мелкие кусочки и сушить на солнце или в духовке при невысокой температуре.

#### Лечебные свойства

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.

//-- Боль --//

Пастернак посевной помогает снизить боль при ее травматологическом или физиологическом происхождении.

#### Рецепт 1

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.

#### Рецепт 2

Смешать 1 чайную ложку свежих листьев пастернака и 1 чайную ложку свежих цветков календулы. Полученную смесь растереть и прикладывать к деснам для снижения воспаления и боли при стоматологических заболеваниях.

#### //-- Водянка --//

Лечение водянки препаратами из пастернака посевного следует проводить, следуя рекомендациям врача.

#### Рецепт 1

2 столовые ложки свежих листьев пастернака залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 2 раза в день. Средство эффективно выводит избыточную жидкость из организма.

#### Рецепт 2

Смешать 3 столовые ложки сухих листьев пастернака, 2 столовые ложки листьев толокнянки, 1 столовую ложку травы горца птичьего.

2 столовые ложки смеси настоять в течение 12 часов в 2 стаканах воды, кипятить 5 минут, еще раз настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать отвар теплым, по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Отвар применяют при водянке в качестве желчегонного средства.

#### //-- Заболевания желудочно-кишечного тракта --//

Пастернак посевной служит дополнением к медикаментозным препаратам при лечении заболеваний желудка и кишечника.

#### Рецепт 1

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 2

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.

//-- Кашель --//

Использование настоек и отваров из листьев и корней пастернака посевого действует как смягчающее, отхаркивающее, обезболивающее средство, благоприятно действующее на состояние органов дыхания.

Рецепт

2 столовые ложки сухих листьев пастернака заварить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут. Полоскать этим средством горло в течение дня. Настой применяют при простудных заболеваниях, для обезболивания и снятия воспалениях горла.

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

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

Корень белый, мясистый. Стебель прямостоячий, тонкий, бороздчатый, полый, высотой до 60 см. Листья блестящие, темно-зеленые, с длинными черешками. Нижние листья дваждыперисторассеченные, верхние – триждыперисторассеченные. Цветки мелкие, белые, в сложных зонтиках, с частными и общими обертками. Плоды – серовато-зеленые двухсемянки яйцевидной формы, длиной около 3 мм. Возделывается и встречается в диком виде по всей территории России, исключая Крайний Север.

Сбор лекарственного сырья

Петрушку в качестве лекарственного сырья можно собирать с ранней весны до поздней осени. Листья следует срезать на 2 см выше земли, затем их нужно вымыть, измельчить и разложить для сушки тонким слоем на бумаге в хорошо проветриваемом помещении. Корни петрушки можно заготовить осенью перед первыми заморозками. Их следует выкопать вилами, очистить, измельчить и высушить на солнце или в духовке. Высушенные корни должны хорошо ломаться, но не крошиться.

Семена петрушки огородной заготавливают в период их полного созревания.

Лечебные свойства

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.

#### //-- Водянка --//

Препараты, приготовленные из петрушки огородной, применяются при водянке в качестве мочегонных средств.

#### Рецепт 1

1 чайную ложку семян петрушки заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут. Пить по 1 стакану 1–2 раза в день. Средство дает хороший мочегонный эффект и применяется при водянке у людей с заболеваниями сердца.

#### Рецепт 2

Смешать 2 столовые ложки сухих листьев петрушки, 2 столовые ложки листьев толокнянки, 1 столовую ложку почек березы. Взять 1 столовую ложку смеси и заварить в 1,5 стакана воды. Настоять в течение 1 часа, кипятить 5 минут, процедить, снова настоять в течение 30 минут. Принимать теплым, по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

#### //-- Колики --//

Препараты из петрушки огородной весьма эффективно снимают колики.

#### Рецепт

0,5 чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды. Принимать настой по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды. Средство оказывает высокий терапевтический эффект при сильных коликах.

#### //-- Метеоризм --//

Лечение метеоризма петрушкой огородной должно сопровождаться строгой диетой.

#### Рецепт

Смешать 1 столовую ложку измельченных сухих корней петрушки, 1

чайную ложку мяты перечной, 1 чайную ложку корней и корневищ валерианы. 2 чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить, остудить. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

//-- Нарушение аппетита --//

Препараты из петрушки, содержащие горечь, эффективно повышают аппетит.

#### Рецепт 1

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

1 столовую ложку семян петрушки смешать с 1 чайной ложкой полыни, залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане в течение 20 минут. Средство принимать по 2 столовые ложки за 30 минут до еды.

//-- Цистит --//

Лечение цистита средствами из петрушки огородной должно сопровождаться медикаментозным лечением.

#### Рецепт

Заварить 1–1,5 столовой ложки сухих листьев петрушки 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, охладить. Пить 3 раза в день. Средство снимает воспаление и дает мочегонный эффект.

### **Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare*)**

Пижма обыкновенная (дикая рябина, рябинка желтая, рябинка полевая, глистник, девятильник, девятибрат, девятуха, рай-цвет, приворотень, пуговичник, чашечник) – многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (*Compositae*).

Корневище деревянистое, ползучее, с тонкими мочковидными корнями. Стебель прямостоячий, высотой до 1,5 м, ветвящийся в верхней части. Листья очередно расположенные, перисторассеченные, слегка опушенные, длиной 20 см, шириной 10 см; нижние листья черешковые. Цветки трубчатые, золотисто-желтой окраски, собраны в соцветия-корзинки диаметром 10–12 мм. На верхушках стеблей цветочные корзинки образуют щитковидные соцветия. Плод – семянка продолговатой формы длиной до 1,8 мм, шириной 0,5 мм. Период цветения приходится на июль-октябрь, плоды

созревают в августе-сентябре.

Растение встречается в различных областях Российской Федерации, за исключением Крайнего Севера и пустынных районов. Обнаружить его можно на лугах, полях, пустырях, в рощах, среди кустарников, вдоль дорог, а также в непосредственной близости от человеческого жилья.

Сбор лекарственного сырья

В качестве лекарственного сырья следует использовать цветки и плоды растения. Соцветия пижмы рекомендуется собирать без цветоножек. Лучшим временем для сбора сырья данного вида является период цветения. Соцветия высушивают в тени на свежем воздухе или на чердаках. Переворачивать сырье во время сушки нежелательно, так как это может привести к осыпанию цветков. Недопустимо также пересушивание цветочных корзинок.

Сбор плодов рекомендуется производить в середине августа – первой половине сентября и высушивать на открытом воздухе, защитив от прямых солнечных лучей.

Реже в качестве лекарственного сырья заготавливается трава пижмы обыкновенной: ее подсушивают в чердачных помещениях или на открытом воздухе в тени, а затем хранят в холщовых мешочках.

Лечебные свойства

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, 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).

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.

//-- Гельминтозы --//

При инвазионных болезнях, вызываемых проникновением в организм гельминтов (глистов), к числу которых относятся многие плоские и первичноротые черви, рекомендуется использовать настой цветков и семян пижмы обыкновенной и порошок из сухих листьев растения. Однако, прежде чем применять средства народной медицины, необходимо посоветоваться с врачом.

Рецепт 1

1 столовую ложку соцветий пижмы обыкновенной 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

Сухие листья пижмы обыкновенной измельчить в порошок и принимать по 0,5–1 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды, запивая теплой водой или соком. Порошком, приготовленным из сухих листьев пижмы обыкновенной, можно посыпать продукты, чтобы защитить их от мух.

//-- Женские болезни --//

Настой соцветий пижмы обыкновенной, принимаемый внутрь, эффективен при альгодисменорее (болезненных и нерегулярных менструациях) и аменорее (отсутствии менструаций в течение длительного времени, наблюдается при некоторых наследственных, эндокринных и гинекологических заболеваниях).

Прежде чем обратиться к данному способу лечения, необходимо проконсультироваться с врачом.

Рецепт

2 столовые ложки соцветий пижмы обыкновенной залить 2 стаканами кипяченой воды и настоять в течение 40–50 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Следует помнить, что настой ядовит, и обращаться с ним нужно с особой осторожностью.

//-- Заболевания желудочно-кишечного тракта --//

Цветки, сухие листья и семена пижмы обыкновенной помогают при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта – колите, энтерите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах и изжоге.

Рецепт 1

1 столовые ложки соцветий пижмы обыкновенной залить 3 стаканами кипятка и настоять в течение 30 минут. Настой процедить и принимать по 5

столовых ложек 3 раза в день. Средство особенно эффективно при энтерите и колите.

#### Рецепт 2

2 столовые ложки измельченной сухой травы пижмы обыкновенной смешать с 2 столовыми ложками измельченной сухой травы зверобоя, 2 столовыми ложками листьев вахты трехлистной, 2 столовыми ложками измельченного корня валерианы, 2 столовыми ложками измельченного корневища аира. Смесь залить 2 стаканами кипяченой воды и поставить на слабый огонь на 15–20 минут. Отвар процедить и принимать по 4 столовые ложки 3 раза в день за 1–2 часа до приема пищи. Средство особенно эффективно при изжоге и запоре.

#### Рецепт 3

2 столовые ложки сухих измельченных в порошок соцветий пижмы обыкновенной смешать с 1 столовой ложкой меда. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

//-- Ревматизм --//

Наружно препараты пижмы обыкновенной можно использовать при ревматизме – инфекционно-аллергическом заболевании, сопровождающемся поражением сердечно-сосудистой системы и суставов (ревматический полиартрит). Однако перед применением народных средств необходимо проконсультироваться с врачом.

#### Рецепт

2 столовые ложки измельченных в порошок соцветий пижмы обыкновенной развести теплой водой до кашицеобразного состояния и наложить эту мазь на пораженные суставы.

Через 20–30 минут кашицу смыть и смазать суставы согревающим гелем.

### **Подорожник большой (Plantaginaceae)**

Подорожник большой (лопух подорожный, путник, попутник, дорожник, ранник, порезник, бабка, чирьевая трава) – многолетнее травянистое корневищное растение семейства подорожниковых (Plantaginaceae) высотой 15–30 см (иногда цветочные стрелки достигают 45 см в высоту). Листья широкоовальные, гладкие, цельнокрайние, с длинными черешками, достигают 40 см в диаметре, собраны в прикорневую розетку. Цветки мелкие, невзрачные, светлобурой окраски, собраны на конце прямостоячих цветочных стрелок в соцветие – цилиндрический колос длиной 5–10 см. Плод – коробочка яйцевидно-конической формы с семенами.



Период цветения приходится на май – начало сентября. Плоды созревают в июле – начале октября.

Растение встречается в различных областях Российской Федерации, за исключением северных и северо-восточных территорий. Растет на пустырях, вдоль дорог, в непосредственной близости от человеческого жилья, по берегам водоемов как сорняк.

#### Сбор лекарственного сырья

В качестве лекарственного сырья используют листья растения, заготовку которых производят в течение всего лета, начиная с периода цветения. Листья сушат на свежем воздухе, разложив под навесами на бумаге и периодически переворачивая, или на чердаках с хорошей вентиляцией. Возможна также быстрая сушка в специальных аппаратах (сырье при этом нагревается до 50 °С). Недопустимо пересушивание листьев подорожника, иначе они становятся очень хрупкими и утрачивают часть своих целебных свойств.

Подготовленное лекарственное сырье хранят в мешках или тюках в помещениях с хорошей вентиляцией. Сырье, собранное механизированным способом, как правило, отправляют на перерабатывающие предприятия, где из листьев подорожника большого получают сок.

Семена, также используемые в качестве лекарственного средства, собирают в период плодоношения и сушат в специальных аппаратах или на свежем воздухе в месте, защищенном от прямых солнечных лучей и ветра.

#### Лечебные свойства

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.

//-- Бронхит и коклюш --//

#### Рецепт 1

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 по 2 столовые ложки через каждые 2 часа.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку свежих измельченных листьев подорожника большого залить 0,5 стакана спирта и настоять в течение 7 дней. Жидкость слить, оставшееся сырье отжать. Принимать настойку по 20–30 капель 3–4 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Средство обладает отхаркивающим действием.

//-- Заболевания желудочно-кишечного тракта --//

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется применять препарат «Плантаглюцид», полученный из листьев подорожника большого. Данное средство оказывает спазмолитическое и заживляющее действие, способствует эпителизации язв. Рекомендуется применять данный препарат по согласованию с лечащим врачом.

Как правило, «Плантаглюцид» назначают внутрь по 1 чайной ложке 2–3 раза в день (желательно развести теплой водой). Курс лечения – 3–4 недели.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку семян подорожника большого залить 0,5 стакана горячей воды, настоять в течение 30–40 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Средство эффективно при колитах, пониженной и повышенной секреторной функции желудка, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (можно применять для успокоения болей в период обострения язвенной болезни).

#### Рецепт 2

2 столовые ложки семян подорожника большого залить 1,5 стакана кипяченой воды, поставить на огонь и варить в течение 15–20 минут.

Отвар остудить, процедить и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20 минут до приема пищи. Отвар можно заменить слизью, полученной из свежих листьев подорожника большого.

//-- Зубная боль --//

При зубной боли рекомендуется использовать отвар или настойку листьев подорожника большого.

Рецепт 1

1 столовую ложку измельченных листьев подорожника залить 0,5 стакана спирта, настоять в течение 1–2 часов и процедить. Смочить в настойке ватный тампон и положить на больной зуб.

Рецепт 2

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.

//-- Кожные заболевания, нарывы, порезы, ожоги --//

При различных кожных заболеваниях, порезах, ушибах, укусах насекомых и даже змей рекомендуется прикладывать к пораженному участку толстым слоем смятые листья подорожника большого.

Рецепт

1 столовую ложку измельченных листьев подорожника смешать с 1 чайной ложкой соли, 1 чайной ложкой топленого свиного сала и хлебным мякишем. Полученную массу наложить на место нарыва или пореза и прибинтовать. Через 1–2 часа повязку снять и наложить новую.

## **Пустырник пятилопастный (*Leonurus quinquelobatus*)**

Пустырник пятилопастный (пустырник обыкновенный, крапива глухая, сердечная трава, сердечник, крапива собачья) – многолетнее травянистое корневищное растение семейства губоцветных (*Labiatae*).

Стебли прямостоячие, ветвистые, четырехгранные, полые внутри, достигающие 0,5–1,5 м в высоту. Листья черешковые, супротивно расположенные, покрытые тонкими волосками; нижние-округлой или яйцевидной формы, пятипальчатораздельные, длиной до 12 см; верхние – продолговато-эллиптические, трехраздельные или трехлопастные. Цветки розово-фиолетовой окраски, мелкие, в ложных мутовках при основании листьев, собраны в длинные колосовидные соцветия, венчающие верхушки стеблей. Плод – клиновидный орешек темно-коричневого цвета. Цветет в

июне-августе, иногда после скашивания повторно зацветает в сентябре, плоды созревают в июле-августе.

Растение ведет свое происхождение из Западной Европы. На территории Российской Федерации встречается в различных климатических зонах, за исключением Крайнего Севера. Пустырник широко распространен в европейской части России, Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Растет по берегам водоемов, на полянах, лугах, в садах, рядом с человеческим жильем, на пустырях как сорное растение.

#### Сбор лекарственного сырья

В качестве лекарственного сырья используют надземные части растений (преимущественно листья и траву), сбор которых производят во время цветения, в сухую погоду: побеги длиной не более 80 см осторожно срезают жатками и освобождают от примесей.

Сырье сушат на свежем воздухе, защитив от воздействия прямых солнечных лучей, или в специальных аппаратах при температуре 50-60 °С. Готовое сырье хранят в бумажных мешках, тюках или картонных коробках в хорошо проветриваемом, сухом помещении.

#### Лечебные свойства

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), сердечно-сосудистых 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.

//-- Головные боли --//

#### Рецепт

1 столовую ложку сухих измельченных листьев пустырника залить 1 стаканом воды и кипятить на среднем огне в течение 15 минут. Отвар

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

//-- Заболевания центральной нервной системы --//

При бессоннице – расстройстве сна, проявляющемся поздним засыпанием, ранним пробуждением, нарушением глубины и прерывистостью ночного сна, препараты пустырника пятилопастного оказываются незаменимыми.

Также настои и настойки пустырника способствуют снижению чрезмерного нервного возбуждения, уменьшают проявления истерии (судороги, неадекватные реакции – смех, слезы, крики, помрачение сознания, галлюцинации).

Однако, прежде чем использовать препараты пустырника пятилопастного при лечении тех или иных нервных расстройств, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

#### Рецепт 1

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.

#### Рецепт 2

2 столовые ложки сухой измельченной травы пустырника залить 1 стаканом горячей воды, настоять в течение 3–5 часов и процедить. Настой принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день.

//-- Заболевания сердечно-сосудистой системы --//

При гипертонии (повышенном артериальном давлении), стенокардии (одной из форм ишемической болезни сердца, сопровождающейся приступообразными болями в центре или левой половине грудной клетки, отдающими в левую руку), миокардите (воспалительном заболевании сердечной мышцы, проявляющемся одышкой, сердцебиением, аритмией), кардиосклерозе (заболевании сердца, проявляющемся аритмией) помогают настойка пустырника, а также сок и порошок и сок этой травы.

#### Рецепт 1

Сухую траву пустырника пятилопастного измельчить в порошок и принимать по 0,5 чайной ложки 3 раза в день, запивая теплой водой или соком.

#### Рецепт 2

Свежую траву пустырника промыть в проточной воде, измельчить, пропустить через мясорубку и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Сок растения принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

//-- Кровотечения --//

При открытых ранах и кровотечениях рекомендуется обмывать

пораженные участки отваром корня пустырника.

#### Рецепт

1 столовую ложку измельченного корня пустырника пятилопастного залить 0,5 стакана воды, поместить на слабый огонь и варить в течение 15 минут. Отвар процедить и использовать для наружного обмывания ран.

### **Ревень тангутский (*Rheum palmatum*)**

Ревень тангутский (рабарбар, ревень сибирский рапонтник китайский) – многолетнее травянистое растение семейства гречишных (*Polygonaceae*) высотой 1,5–2,5 м. Корень – крупный, мясистый. Стебли прямые с раструбом, очень высокие, толстые, полые, с красноватыми пятнышками и полосками. Прикорневые листья большие, сочные, зеленые. Стеблевые листья яйцевидные, мелкие. Цветки мелкие, бело-розовые, с простым околоцветником, собраны в крупные метельчатые соцветия. Плод – красно-бурый орешек. Цветет в июне, начиная со второго или третьего года жизни. Родиной растения является Китай. В диком виде растет в Средней Азии и горах Сибири. Культивируется на плантациях лекарственных растений в южной и средней части России.

#### Сбор лекарственного сырья

Сбор корневищ производится в возрасте растений от 3 до 4 лет в летний период. Корни следует осторожно выкопать вилами, очистить от земли, порезать на ломтики в 2–3 см. Затем измельченные части провяливают на воздухе и сушат на солнце или в сушилках. Листья, их черешки и цветы ревеня используются в основном в свежем виде. Собирают надземную часть растения в весенне-летний период.

#### Лечебные свойства

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.

//-- Гастрит, холецистит --//

При лечении этих болезней ревеня тангутский используется как желчегонное, общеукрепляющее средство.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку сухих корней и корневищ ревеня заварить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 30 минут. Принимать в качестве желчегонного средства по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

#### Рецепт 2

Смешать 1 столовую ложку корней ревеня, 1 столовую ложку ромашки аптечной, 1 чайную ложку травы тысячелистника. 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать средство теплым 2 раза в день по 0,5 стакана 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

#### Рецепт 3

Смешать 1 столовую ложку корней ревеня, 1 столовую ложку мяты перечной, 1 чайную ложку листьев крапивы и 1 чайную ложку корневищ аира. 1 столовую ложку смеси настоять в течение 4 часов в 1,5 стакана кипятка, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### //-- Запор --//

Для восстановления нормального стула препараты из ревеня используются в больших дозах.

#### Рецепт 1

1-2 чайные ложки измельченных сухих корней 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 2

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.

#### //-- Малокровие --//

Препараты из ревеня тангутского применяются при малокровии в качестве общеукрепляющих средств и источников витаминов С, А.

#### Рецепт

0,5 стакана измельченных свежих черешков ревеня засыпать 1 стаканом сахара. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день. Средство хранить в холодильнике не более 3 дней.

#### //-- Метеоризм --//

Ревеня тангутский рекомендуется при метеоризме в качестве средства, нормализующего деятельность желудочно-кишечного тракта, принимается обычно в комплексе с ветрогонными средствами.

#### Рецепт 1

2 чайные ложки корней ревеня залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут. Принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день. Курс лечения составляет 3–4 суток.

#### Рецепт 2

Смешать 1 столовую ложку корней ревеня, 1 чайную ложку семян тмина, 2 чайные ложки цветков ромашки аптечной, 1 чайную ложку мяты перечной. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, остудить. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

//-- Понос --//

Малые дозы ревеня тангутского оказывают сильное вяжущее, противопоносное действие.

#### Рецепт

0,5 чайной ложки корня ревеня тангутского залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут. Принимать по 0,5 стакана на ночь. Использовать средство ежедневно до достижения стойкого эффекта.

### **Родиола розовая (*Phodiola rosea*)**

Родиола розовая, или золотой корень – многолетнее растение семейства толстянковых (*Crassulaceae*), высотой до 50–65 см.

Корневище мощное (толщиной около 2 см), клубневидное, горизонтальное, имеет множество придаточных почек возобновления. В верхней его части расположены отростки, достигающие 5–20 см в длину и 1–5 см в толщину и напоминающие медвежьи пальцы. Максимальная масса корневища составляет 2,5–3 кг, в среднем же он весит от 70 до 400 г.

Свежее корневище родиолы розовой имеет горьковато-вяжущий вкус и характерный запах, напоминающий запах розового масла.

Старые корневища можно узнать по чешуйчатой корке, образованной несколькими слоями перидермы, и более темной буроватой окраске.

От корневища растения отходят побеги, которые развиваются из заложенных летом и хорошо перезимовавших благодаря кожистым чешуйкам почек возобновления. Переход от корневища к побегу четко выражен.

Стебли родиолы розовой сочные, прямостоячие, неветвистые, достигают 6 мм в диаметре, густооблиственные. Как правило, из верхней части корневища выходит 1–2 стебля, но иногда их число может достигать 100.

Листья у основания стебля немногочисленные, чешуевидные, в верхней



части мясистые, очередно расположенные, сидячие, продолговато-эллиптические или ланцетовидные, с клиновидным основанием, почти цельнокрайние или с редкопильчатозубчатым краем. Цветки родиолы розовой однополые, двудомные, 4-5-членные, собраны на верхушках цветоносов в плотные щитковидные соцветия, достигающие 6 см в диаметре.

Чашелистики у цветков линейно-ланцетные, желто-зеленой окраски; венчик, образованный лепестками продолговатой или линейной формы, желтый. Как правило, у женских цветков лепестки короче, чем у мужских (их длина составляет 3–4 мм), и имеют продолговатые, выемчатые на верхушке подпестичные чешуйки, длина которых в 2–3 раза больше ширины.

Период цветения родиолы розовой приходится на начало июня – июль, в северных районах растение зацветает в июле-августе.

**Сбор лекарственного сырья**

У родиолы розовой лекарственным сырьем являются корни и корневища в возрасте 3–4 лет и более, имеющие более 2 стеблей. Молодые побеги с листьями (траву) используют при приготовлении салатов и безалкогольных напитков.

Сбор корней и корневищ родиолы розовой обычно следует производить после отмирания надземных частей, то есть непосредственно перед наступлением периода покоя (в конце августа – первой половине сентября, в Сибири – в конце июля – середине сентября).

Извлеченные корни и корневища нужно очистить от земли, промыть. Подготовленное таким образом сырье нужно разложить для предварительной просушки на рогоже, мешковине, чистой траве или листах плотной бумаги. Как только корни и корневища слегка подсохнут, их следует очистить от остатков стеблей, небольших корешков. Сбор травы следует производить до наступления периода цветения или в его первую декаду.

**Лечебные свойства**

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 и стимулирующее действие.

**Применение при различных заболеваниях**

Препараты родиолы розовой улучшают работу эндокринных желез (поджелудочной, половых) при их гипofункции, 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 свойствам.

//-- Гипотония --//

Родиолу розовую прописывают при этом заболевании как общеукрепляющее средство.

Рецепт

1 столовую ложку измельченных корней родиолы розовой залить 1 стаканом 70 %-ного спирта и настаивать в течение 1 недели. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день перед едой.

//-- Импотенция --//

Нарушение эрекции, причинами которого могут быть различные заболевания или общее ослабление организма. Препараты из родиолы розовой применяются для восстановления половых функций и укрепления организма.

Рецепт

2 чайные ложки сухих измельченных корневищ родиолы розовой залить 2 столовыми ложками 40 %-ного спирта или водки, перелить в герметичную емкость, плотно закупорить и настаивать в прохладном темном месте в течение 25–30 дней. Затем процедить и принимать 2–3 раза в день по 20–30 капель, запивая 0,5 стакана кипяченой воды.

//-- Неврозы --//

Препараты родиолы розовой назначаются при неврозах в качестве успокоительного средства.

Рецепт

1 столовую ложку сухих измельченных корней родиолы розовой смешать с 1 столовой ложкой плодов шиповника, 1 столовой ложкой сухой измельченной травы заманихи и 2 чайными ложками сухой измельченной травы зверобоя.

2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом горячей воды и кипятить 15–20 минут. Отвар процедить, остудить и принимать по 4 столовые ложки 2–3 раза в день (в первой половине дня) за 15–20 минут до еды.

**Ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla*)**

Ромашка аптечная (румянок, романок, руменка, луговик, камилка) – однолетнее травянистое растение семейства астровых (Asteraceae), достигающее 50 см в высоту. Корень стержневой, тонкий, ветвистый, светло-бурый. Листья продолговатые, очередные, дваждыперисторассеченные на узкие линейные доли. Стебель разветвленный, заканчивающийся одиночными соцветиями. Цветочные корзинки некрупные, состоят из краевых белых ложноязычковых и срединных желтых трубчатых цветков.

Встречается в средней и южной зонах европейской части России. Растет на полях среди посевов, вдоль дорог, на пустырях и лугах, а также культивируется на плантациях лекарственных растений.

Сбор лекарственного сырья

Сбор ромашки аптечной производится с начала мая до конца августа. Для лечебных целей используются цветочные корзинки, которые необходимо собирать без цветоносов вручную. Собранные сырье сушат в тени, рассыпая тонким слоем, или в специальных сушилках при средней температуре. Хранить ромашку аптечную необходимо в бумажных пакетах, срок годности готового сырья составляет год с момента сбора.

Лечебные свойства

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.

//-- Ангина --//

Рецепт 1

1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут. Процедить, слегка охладить. Полоскать горло теплым настоем через каждый час. Курс лечения составляет 2 недели.

## Рецепт 2

Смешать 1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку цветков календулы, 1 чайную ложку мяты перечной. 1 столовую ложку полученной смеси залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане в течение 20 минут. Отвар процедить, слегка охладить. Принимать средство теплым по 0,5 стакана 2 раза в день.

//-- Гастрит --//

Препараты, приготовленные из ромашки аптечной, используются для лечения как острых, так и хронических форм гастрита. Перед применением ромашки необходимо получить консультацию у врача гастроэнтеролога.

## Рецепт

1 стакан сухих цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настоять в течение 4 часов, процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

//-- Колики --//

Препараты, приготовленные из ромашки аптечной, эффективно устраняют боль и воспаление при кишечных и почечных коликах.

## Рецепт 1

Смешать 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку листьев мяты перечной, 1 чайную ложку корней валерианы.

1 чайную ложку полученной смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 часа. Настой процедить, охладить. Принимать при кишечной колике в качестве успокаивающего средства по 2 столовые ложки 6 раз в день.

## Рецепт 2

Смешать 2 столовые ложки цветков ромашки аптечной, 1 столовую ложку листьев мяты перечной, 1 столовую ложку травы чабреца, 1 столовую ложку бессмертника. 1 столовую ложку полученной смеси залить 1,5 стакана кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить, охладить. Принимать при почечной колике по 0,5 стакана 3 раза в день.

//-- Метеоризм --//

Препараты, приготовленные из цветков ромашки аптечной, традиционно назначаются при метеоризме в качестве болеутоляющего, успокаивающего, ветрогонного средства.

## Рецепт

1 столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, профильтровать и охладить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

//-- Мигрень --//

Лечение мигрени препаратами из ромашки аптечной должно производиться под контролем врача.

#### Рецепт 1

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

#### Рецепт 2

1 столовую ложку цветков ромашки аптечной смешать с 1 чайной ложкой травы мяты перечной и 1 чайной ложкой травы душицы. 1 столовую ложку полученной смеси залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане в течение 40 минут. Отвар процедить, охладить. Принимать по 2 столовые ложки отвара через 2–3 часа после еды.

//-- Нарушения менструального цикла --//

Лечение препаратами из ромашки аптечной должно производиться под наблюдением врача.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить, Принимать по 1 столовой ложке в горячем виде 1 раз в день.

#### Рецепт 2

Смешать 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной, 1 чайную ложку травы мяты перечной, 1 чайную ложку корневищ и корней валерианы, 1 чайную ложку травы пастушьей сумки. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Принимать горячим по 1 стакану в день в несколько приемов.

//-- Язва --//

Лечение язв препаратами из ромашки аптечной проводится в комплексе с лечением другими препаратами.

#### Рецепт 1

1 стакан цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане в течение 40 минут. Отвар процедить, остудить. 0,5 стакана отвара развести 0,5 стакана кипяченой воды и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку цветков ромашки аптечной смешать с 1 столовой ложкой цветков календулы. 2 чайные ложки полученной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, охладить. Настой

использовать наружно, для примочек.

### **Солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*)**

Солодка голая (солодковый корень, сладкий корень, солодак, лакричный корень, лакричник гладкий) – многолетнее травянистое растение семейства бобовых (*Leguminisae*), высотой около 1,5 м. Корневище толстое, деревянистое, с отходящими от него побегами (столонами) и одним стержневым корнем, прорастающим глубоко в землю. Листья очередные, сложные, черешковые, непарноперистые, с клейкими крапчатыми железками. Цветки собраны в пазушные кисти, венчик бледнофиолетовой окраски. Плоды – голые, удлинённые бобы. Цветет в июне – августе. Плоды созревают в августе-сентябре.

Встречается в степной и полупустынной областях России, на Северном Кавказе, в Дагестане, Средней Азии, Азербайджане. Образует большие заросли в степях и берегам степных рек, на песках, в полях.

Сбор лекарственного сырья

С лечебной целью используются 4-летние корни солодки голой, выкапывать которые следует в ноябре или марте. Выкопанные корни надо промыть от земли холодной водой, очистить от коры и сушить на солнце или в проветриваемых помещениях. Высушенные корни солодки голой должны быть желтого цвета, хорошо ломаться, но не крошиться.

Хранить готовое сырье следует в ящиках или банках. Срок годности составляет 10 лет.

Лечебные свойства

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.

//-- Запор --//

Корень солодки, обладающий легким слабительным действием, назначается для лечения запоров чаще всего в сочетании с другими травами.

Рецепт 1

Смешать по 1 столовой ложке цветков ромашки аптечной, корней алтея лекарственного, корневищ пырея ползучего, корней солодки голой.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 минут процедить. Принимать по 1 стакану вечером.

#### Рецепт 2

Смешать 2 столовые ложки травы солодки голой и 1 столовую ложку травы горца змеинового. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 1 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

//-- Кашель --//

Солодка голая назначается при сухом кашле.

#### Рецепт 1

Смешать 2 столовые ложки измельченных корней солодки, по 1 столовой ложке травы череды трехраздельной и травы зверобоя продырявленного. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 1 час до еды или через 1,5 часа после еды.

#### Рецепт 2

Смешать 2 столовые ложки измельченных корней солодки, 1 столовую ложку травы золототысячника малого, 1 столовую ложку корней одуванчика лекарственного. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, затем процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

//-- Нефриты --//

#### Рецепт

Смешать по 1,5 столовой ложки корней солодки голой, корней алтея лекарственного и травы чистотела большого. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

//-- Туберкулез --//

Препараты, приготовленные из солодки голой, являются дополнением к основному лечению туберкулеза.

#### Рецепт 1

1 столовую ложку корней солодки голой залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в течение 10 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку корней солодки голой смешать с 1 чайной ложкой корней девясила высокого, 1 чайной ложкой травы душицы обыкновенной. 1 столовую ложку полученной смеси залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане в течение 30 минут. Отвар процедить, остудить. Принимать по

2 столовые ложки 3 раза в день. Курс лечения длится 1 месяц, после которого необходимо сделать месячный перерыв.

//-- Язвенная болезнь --//

Корень солодки является одним из самых действенных средств для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепт

Смешать по 1 столовой ложке корня солодки голой, цветков липы мелколистной и цветков ромашки аптечной, добавить 1 чайную ложку семян укропа огородного. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1,5–2 часа, процедить. Принимать 1–3 раза в день по 0,5 стакана.

### **Тысячелистник обыкновенный (*Achillea Millefolium*)**

Тысячелистник обыкновенный (ахилл, гусиные язычки, сверчковая трава, еврейская трава, кафельная трава, овечий язык) – многолетнее растение семейства сложноцветных (Compositae). Корневище тысячелистника ползучее, из него вырастает розетка дважды– или триждыперисторассеченных листьев, затем появляется стебель-цветонос высотой 20–45 см.

Цветки собраны в конечные щитковидные соцветия. Цветки белые или желтоватые, язычковые – белые, розовые, а иногда ярко-красные. Цветет с июня по октябрь.

Тысячелистник распространен во всей Европе, растет обычно на лугах и полях.

Сбор лекарственного сырья

Сбор травы и цветков следует проводить в период цветения. Сушить собранное сырье нужно на открытом воздухе в тени.

Лечебные свойства

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 сердечно-сосудистых заболеваниях.



//-- Атеросклероз --//

Прием препаратов из тысячелистника рекомендуется для сохранения эластичности артерий и предотвращения появления холестериновых бляшек.

Рецепт 1

2 чайные ложки травы тысячелистника залить 1 стаканом кипящей воды, оставить на 15 минут, а затем процедить. Пить настой умеренно теплым по 2–3 стакана в день.

Рецепт 2

Смешать 2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного, 1 столовую ложку цветков боярышника кроваво-красного, 1 столовую ложку травы хвоща полевого и 0,5 столовой ложки травы омелы белой.

1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, нагревать на водяной бане 15 минут, затем охладить, процедить и добавить 0,5 стакана кипяченой воды. Принимать в течение 3 недель по 3 столовые ложки 3 раза в день.

//-- Бронхит --//

Рецепт

3 столовые ложки свежей измельченной травы тысячелистника залить 0,5 стакана кипятка, настоять 3 часа, затем процедить, смешать с 2 столовыми ложками меда и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

//-- Гастрит --//

Это воспалительное заболевание может проявляться как в острой, так и в хронической форме. Во втором случае препараты тысячелистника обыкновенного помогают справиться с болями и улучшить пищеварение.

Рецепт 1

3 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного и 2 столовые ложки травы полыни горькой залить 2 стаканами кипятка и настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Рецепт 2

2 столовые ложки травы тысячелистника обыкновенного смешать с 2 столовыми ложками травы полыни горькой и 1 столовой ложкой одуванчика лекарственного. Залить 1,5 стакана кипятка и принимать по 1 столовой ложке за 15–30 минут до еды.

//-- Зубная боль --//

Зубная боль нередко бывает следствием кариеса или других заболеваний зубов. Дезинфицирующие свойства тысячелистника позволяют эффективно использовать его для уменьшения болевого синдрома.

Рецепт

1 столовую ложку травы тысячелистника залить 1 стаканом воды и

нагревать на водяной бане 20 минут. Затем охладить и использовать для полоскания рта при зубной боли.

//-- Маточные кровотечения --//

Тысячелистник прекрасно действует как кровоостанавливающее, средство однако, прежде чем его использовать, необходимо проконсультироваться с врачом.

Рецепт

Смешать 2 столовые ложки травы тысячелистника и 0,5 столовой ложки семян щавеля конского, залить 2 стаканами горячей воды и кипятить 10 минут. Затем настаивать в течение 1 часа. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

//-- Экзема --//

При лечении экземы тысячелистник и другие растения оказывают успокаивающее и ранозаживляющее действие, причем их можно применять как наружно, так и внутрь.

Рецепт 1

6 столовых ложек травы тысячелистника залить 1 л кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить. Затем вылить полученный настой в ванну и принимать ее в течение 15 минут.

Рецепт 2

Смешать 1 столовую ложку травы тысячелистника, по 0,5 столовой ложки листьев шалфея лекарственного, травы полыни горькой, кукурузных рыльцев и плодов можжевельника, залить 3 стаканами кипятка и настаивать в течение 5 часов. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

## **Укроп огородный (*Anethum graveolens*)**

Укроп огородный, или пахучий (самит, кама, тилль, копер, цап, кроп, шивит) – однолетнее растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*). Имеет прямостоячий округлый стебель, достигающий высоты 70–90 см. Листья перисто-рассеченные, с нитевидными дольками, нижние – черешковые, верхние – сидячие. Цветет в июне-июле, выбрасывая зонтики, состоящие из мелких желтых цветков. Плод – семянка овальной плоской формы. Укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом.

Родиной укропа огородного является Средиземноморье. Упоминания о нем встречаются в древнеегипетских папирусах, где для его описания используют название «amisi». Это растение распространено в Азии, Европе, Америке, Северной Африке, республиках Закавказья и Средней Азии. Культивируется

во многих странах, в России растет практически повсеместно.

Это морозоустойчивое растение предпочитает освещенные участки, требовательно к влаге. Хорошо растет на удобренных почвах.

Сбор лекарственного сырья

Зелень укропа убирают, когда он вырастает до 20–25 см. Сушить ее нужно короткое время в хорошо проветриваемом помещении. Хранить в сухой герметичной таре.

Лечебные свойства

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.

//-- Appetita снижение --//

Для повышения аппетита рекомендуется принимать лекарственные настои, в состав которых входят листья и семена укропа огородного, а также таких растений как одуванчик лекарственный, полынь горькая, тысячелистник обыкновенный.

Рецепт 1

Смешать по 1 столовой ложке листьев укропа огородного, травы полыни горькой и плодов тмина. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20–25 минут, процедить. Настой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Рецепт 2

Смешать по 1 столовой ложке листьев укропа огородного и травы полыни горькой. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20–25 минут. Процедить. Настой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт 3

Смешать по 1 столовой ложке листьев укропа огородного, измельченных корней одуванчика, травы полыни горькой. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Настой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

//-- Бессоница --//

Рецепт 1

2 чайные ложки семян укропа настаивать 10 минут, залив в 2 стаканами горячей воды. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 25–30 минут до еды.

Рецепт 2

1 столовую ложку семян укропа залить 1,5 стаканами кипятка, закрыть и настаивать 20 мин. Выпить в течение суток.

//-- Бронхит --//

Наряду с медикаментозным лечением, в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства можно применять препараты из корней укропа огородного.

Рецепт 1

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

Рецепт 2

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

Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды, добавив небольшое

количество меда.

//-- Гепатит --//

При этом заболевании врач назначает щадящую диету, богатую легкоусвояемыми углеводами, полноценными белками и витаминами, но с ограничением жиров. Полезны молочные продукты, а также растительная пища.

Рецепт 1

1 столовую ложку измельченных семян укропа залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут. Принимать в течение суток небольшими порциями за 15 минут до еды.

Рецепт 2

2 чайные ложки цветков укропа огородного залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

//-- Ожирение --//

Для лечения ожирения в домашних условиях применяется лечебная гимнастика, направленная на снижение веса, диета, а также отвары на основе укропа огородного.

Рецепт 1

1 чайную ложку сухих листьев укропа залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 столовой ложке 2–4 раза в день за 15–30 минут до еды.

Рецепт 2

1 столовую ложку семян укропа огородного залить 200 мл кипящей воды, накрыть крышкой и настаивать 15 минут. Охладить, процедить и принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

### **Хвощ полевой (*Equisetum arvense*)**

Хвощ полевой (елка полевая, сосенник, столбец болотный, земляные шишки и др.) – многолетнее травянистое растение семейства хвощевых (*Equisetaceae*). Корневище длиной до 1 м, разветвленное, покрыто тонкими корнями и шаровидными клубеньками; стебли ребристые, членистые, неветвистые, зеленые, до 35 см в высоту. Листья сросшиеся, цилиндрические. Плодущие побеги высотой до 20 см, бледножелтые, появляются в апреле мае. В верхней части плодущих побегов развивается овальноцилиндрический спороносный колосок длиной 1,5–3 см, с видоизмененным, листочками, на нижней поверхности которых находятся спорангии со спорами. Бесплодные стебли высотой 20–50 см, членистые,

полые, светло-зеленые, со множеством безлистных веточек, собранных в мутовки, они появляются в мае-июне. Отличительной особенностью хвоща полевого являются направленные вверх ветви, тогда как у других видов они расположены горизонтально или направлены вниз. Хвощ полевой встречается в России практически повсеместно. Растет преимущественно по лугам, берегам рек, склонам оврагов, на полях.

Сбор лекарственного сырья

Для приготовления лекарственных средств используют зеленые бесплодные стебли. Их заготавливают в течение всего лета.

Стебли срезают у корня и быстро высушивают на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении.

Лечебные свойства

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.).

//-- Геморрой --//

При геморроидальных кровотечениях рекомендуется применять препараты на основе хвоща полевого. Они обладают кровоостанавливающим действием благодаря содержащимся в растении дубильным веществам.

Рецепт 1

2 столовые ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут, охладить, процедить. Отвар использовать наружно для примочек.

Рецепт 2

2 столовые ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Использовать наружно для примочек.

//-- Заболевания полости рта и глотки --//

При воспалительных заболеваниях полости рта и глотки рекомендуется использовать отвары и настои хвоща полевого.

#### Рецепт 1

1 столовые ложки измельченной травы хвоща залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 минут, процедить. Использовать для полоскания полости рта несколько раз в день.

#### Рецепт 2

2 столовые ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Использовать для полоскания горла несколько раз в день.

//-- Цистит --//

Лечение воспаления мочевого пузыря производится комплексно, в него обязательно входит курс фитотерапии. С этой целью используют растения, обладающие мочегонными свойствами. Для лечения цистита хвощ полевой можно использовать как отдельно, так и вместе с другими растениями.

#### Рецепт 1

2 столовые ложки измельченной травы хвоща залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3–4 раза в день.

#### Рецепт 2

1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать горячим по 1 стакану 3 раза в день.

#### Рецепт 3

По 1 столовой ложке сока травы хвоща полевого принимать 3–4 раза в день.

### **Хрен обыкновенный (*Armoracia rusticana*)**

Многолетнее травянистое растение семейства крестоцветных (*Cruciferae*) со стеблем, достигающим в высоту 150 см. Корень крупный, мясистый. Листья продолговатые или овально-продолговатые, городчатые, цветки белые, период цветения с мая по июнь.

Хрен – распространенная огородная культура, кроме того, встречается и в диком виде практически во всех районах Земли с умеренным климатом.

#### Сбор лекарственного сырья

Проводить сбор хрена нужно в конце лета или осенью, когда корни полностью созреют.

#### Лечебные свойства

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.

//-- Бронхиальная астма --//

Бронхиальная астма чаще всего является следствием аллергической реакции на то или иное вещество. Хрен в этом случае оказывает отхаркивающее действие.

#### Рецепт

150 г корня хрена промыть и натереть, затем смешать с соком 2 лимонов. Принимать по 1 столовой ложке по утрам перед едой.

//-- Дисбактериоз --//

#### Рецепт

1 столовую ложку измельченных корней хрена, 1 столовую ложку листьев черники обыкновенной и 1 столовую ложку травы тысячелистника обыкновенного залить горячей водой и настаивать 1 сутки. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

//-- Насморк --//

Насморк может проявляться как один из симптомов простуды, гриппа и других заболеваний. Хрен при насморке оказывает противовоспалительное действие.

#### Рецепт

2 столовые ложки свежих измельченных корней хрена смешать с соком 1 лимона и принимать по 0,5 чайной ложки 1 раз в день через 20–30 мин после еды. При хроническом гайморите курс лечения следует продлить до 3–4 месяцев.

//-- Пародонтоз --//

#### Рецепт

1 столовую ложку измельченных корней хрена залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 3 часа. Настоем полоскать рот утром и вечером.

//-- Радикулит --//

#### Рецепт

100 г корней хрена промыть, очистить и натереть на терке. Из полученной массы отжать сок и залить его 0,5 стакана 70 %-ного спирта. Настаивать в



течение 1 недели. Применять для растирания больного места.

### **Черда трехраздельная (*Bidens tripartitus*)**

Черда трехраздельная (золотушная трава, причепа, козы рожки, собачьи репяхи, собачки, кошки, стрелка) – однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных (*Compositae*).

Корневая система стержневая, корни тонкие, разветвленные, соломенного цвета. Стебли прямостоячие, ребристые, одиночные, высотой до 80-100 см. Листья супротивно расположенные, глубокотрехраздельные, верхние – цельные. Цветки мелкие, трубчатые, желтые, собраны в плоские или полушаровидные корзинки, достигающие 2 см в диаметре. Плоды – продолговатые семянки зеленовато-коричневого цвета. Период цветения приходится на июль – начало сентября. Плоды созревают в августе-сентябре.

Растение встречается на всей европейской части Российской Федерации, в Западной и Восточной Сибири, в южных областях Дальневосточного региона, на Кавказе и в Средней Азии. Произрастает в поймах рек, по берегам ручьев и болот, на сырых участках.

#### **Сбор лекарственного сырья**

В качестве лекарственного сырья рекомендуется использовать надземные части растения (стебли, листья, цветки), а также корни. Сбор травы следует производить в начале цветения, а корни выкапывать из земли осенью, по окончании периода плодоношения.

Собранное сырье можно сушить на свежем воздухе, защитив от попадания прямых солнечных лучей и периодически переворачивая. При сушке в специальных аппаратах температурный показатель не должен подниматься выше отметки в 40 °С. Хранят сырье, упаковав в тюки или кипы и поместив в хорошо проветриваемое, прохладное помещение.

#### **Лечебные свойства**

Растение 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.

//-- Кожные болезни --//

Черда трехраздельная помогает при таких кожных заболеваниях, как экссудативный диатез, витилиго, угри, сыпи, фурункулы.

При этом рекомендуется одновременный прием препаратов внутрь и использование отваров и настоев наружно, в виде ванн, компрессов и обливаний.

### Рецепт 1

2 столовые ложки сухой измельченной травы череды трехраздельной смешать с 2 столовыми ложками сухих измельченных листьев крапивы двудомной, 2 столовыми ложками сухой измельченной травы шалфея, 1 столовой ложкой сухой измельченной травы душицы обыкновенной, 1 столовой ложкой цветков ромашки аптечной, 1 столовой ложкой цветков календулы лекарственной, 1 столовой ложкой сухой измельченной травы зверобоя.

Смесь залить 3 стаканами горячей воды, настоять в течение 5–6 часов, процедить и принимать настой по 3–4 столовых ложки 2–3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Курс лечения – 1–2 месяца, после месячного перерыва лечение можно повторить.

### Рецепт 2

1 столовую ложку сухой измельченной травы череды трехраздельной залить 1 стаканом воды, настоять в течение 1–2 часов, затем прогреть на водяной бане в течение 20–30 минут. Готовый отвар остудить, процедить через марлю и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Отвар можно использовать для ванн и компрессов.

//-- Простудные заболевания --//

Препараты, приготовленные на основе череды трехраздельной, а также сборы, в состав которых входит это растение, помогают при различных простудных заболеваниях, сопровождающихся сильным кашлем, а также при бронхите – заболевании органов дыхания, протекающем с повышением температуры тела, одышкой, кашлем с гнойной или слизистой мокротой.

### Рецепт 1

2 столовые ложки сухой травы череды трехраздельной залить 2 стаканами горячей воды, поставить в духовой шкаф и томить там при небольшой температуре в течение 10 часов.

Настой процедить и принимать по 2–3 столовых ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

### Рецепт 2

1 столовую ложку сухой измельченной травы череды трехраздельной смешать с 1 столовой ложкой цветков календулы лекарственной, 1 столовой ложкой плодов шиповника коричневого, 1 столовой ложкой плодов боярышника кроваво-красного, 1 столовой ложкой плодов рябины черноплодной, 1 столовой ложкой сухих измельченных листьев подорожника большого, 1 столовой ложкой сухих измельченных корней левзеи сафлоровидной, 1 столовой ложкой сухих измельченных корней аралии маньчжурской.

Полученную смесь залить 3 стаканами горячей воды, настоять в течение 5–6 часов и процедить. Принимать по 3–4 столовые ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Средство оказывает тонизирующее и иммуностимулирующее действие.

//-- Расстройство пищеварения --//

Отвар череды рекомендуется использовать при отсутствии аппетита и расстройстве пищеварения.

Средство нормализует работу желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит.

### Рецепт

2 столовые ложки сухой измельченной травы череды трехраздельной залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, довести на слабом огне до кипения или прогреть на водяной бане. Отвар настоять в течение 30 минут и процедить.

Принимать по 3–4 столовые ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

//-- Раны, кровотечения, укусы насекомых и змей --//

При ранах, кровотечениях и укусах насекомых (скорпионов, слепней) и змей рекомендуется использовать отвар корней и растертые листья череды трехраздельной.

### Рецепт 1

1 столовую ложку измельченных корней череды трехраздельной залить 1 стаканом холодной воды и прогреть на водяной бане в течение 20–30 минут. Отвар остудить и процедить. Средство обладает антитоксическим действием, его следует выпить в один прием при укусе скорпиона.

## Рецепт 2

Свежие листья череды трехраздельной растереть в руках до появления запаха и приложить к открытым ранам или изъязвленным участкам кожи. Листья вытягивают гной, останавливают кровотечение, подсушивают раны и способствуют их скорейшему заживлению.

## Рецепт 3

Свежие листья череды трехраздельной измельчить и приложить к месту укуса змеи.

## **Чеснок посевной (*Allium sativum*)**

Чеснок (лук-чеснок, устой, часник) – многолетнее луковичное растение семейства лилейных (*Liliaceae*).

Луковица состоит из 7-30 продолговато-яйцевидных луковичек (зубков); стебель прямой, высотой до 1 м. Листья длиной 0,5–1 м, узкие, линейные. Цветки мелкие, серовато-белые, собраны в зонтичное соцветие в верхней части стебля. Цветет в июле-августе.

Широко культивируется как овощное растение во многих странах мира.

### Сбор лекарственного сырья

Лекарственным сырьем являются луковицы чеснока. Собирают сырье в конце лета – начале осени, когда начинают желтеть листья. Луковицы выкапывают и подсушивают в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. Затем обрезают ботву, корни и хранят в прохладном сухом месте.

### Лечебные свойства

В луковицах чеснока содержатся эфирное масло, жирные масла, аскорбиновая кислота, витамины D и группы B, 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.

//-- Атония кишечника --//

Заболевание, сопровождающееся нарушением опорожнения кишечника. Признаком атонии кишечника является запор. Препараты на основе чеснока обладают мягким слабительным действием, поэтому часто используются для лечения этого заболевания.

#### Рецепт

В 2 столовых ложках молока растворить 10–20 капель чесночного сока. Принимать 2–3 раза в день до еды.

//-- Атеросклероз --//

Частой причиной возникновения заболевания является неправильный образ жизни и нерациональное питание. Большое значение имеет профилактика заболевания. Для предупреждения развития атеросклероза рекомендуется чаще употреблять в пищу чеснок и блюда, в состав которых он входит.

Препараты на основе чеснока благотворно сказываются на качестве крови (снижают содержание холестерина, нормализуют свертываемость и др.), а также несколько снижают кровяное давление.

#### Рецепт 1

В 1 столовой ложке молока растворить 10–15 капель чесночного сока. Принимать 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

#### Рецепт 2

5 измельченных зубчиков чеснока залить 0,5 л водки, настоять в прохладном темном месте в течение 1 недели, процедить. Добавить по вкусу немного мятной настойки. Принимать по 0,5 чайной ложки 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.

//-- Гипертония --//

Препараты на основе чеснока широко используют для лечения гипертонии. Объясняется это тем, что входящие в состав растения вещества благотворно влияют на состав крови, нормализуют кровообращение и т. д.

#### Рецепт

50 г измельченного чеснока залить 1 стаканом водки, настоять 8–10 дней, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

//-- Простуда, кашель --//

При простудных заболеваниях и кашле рекомендуется использовать растительные препараты, богатые витаминами, способствующие более быстрому выздоровлению, укреплению защитных сил организма. Чеснок считается природным антибиотиком, подавляющим многие болезнетворные бактерии.

#### Рецепт

10 зубчиков чеснока измельчить, отжать сок, добавить мед по вкусу и

слегка нагреть на водяной бане. Принимать по 0,5–1 чайной ложке 2–3 раза в день.

//-- Раны гнойные --//

Лечение гнойных ран чесноком объясняется бактерицидными свойствами растения.

Рецепт 1

2 зубчика чеснока измельчить. Чесночную кашу завернуть в небольшой чистый кусок марли и приложить к ране на 5-10 минут.

Рецепт 2

Чистый кусок марли пропитать чесночным соком и обработать поврежденный участок кожи.

### **Чистотел большой (*Chelidonium majus*)**

Чистотел большой (желтомолочник, чистоплот, чистая трава, гладишник, желтушник, бородавник, ласточкина трава) – многолетнее травянистое растение семейства маковых (Papaveraceae). Корневая система стержневая, корень ветвистый, с коротким корневищем. Стебли растения ребристые, прямостоячие, вверху ветвистые, высотой 30-100 см. Листья очередные, перисто-рассеченные, светло-зеленые сверху и голубоватые снизу. Золотисто-желтые цветки до 2 см в диаметре на длинных цветоножках собраны в небольшие зонтики по 3–5 цветков. Плоды – стручковидные коробочки. Семена черные, с белым мясистым придатком.

Чистотел цветет в мае – августе, плоды созревают в июне – октябре.

Чистотел большой широко распространен по всей Европе и Сибири, кроме арктических районов. Также встречается на Кавказе, в Казахстане и в Средней Азии.

Сбор лекарственного сырья

Чистотел довольно часто встречается в диком виде, собирать его можно в лесах, полях, на пустырях. При сборе этого растения следует помнить, что его сок довольно ядовит, поэтому лучше всего собирать чистотел в перчатках.

Лечебные свойства

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, желчнокаменной 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.

//-- Аппетита отсутствие --//

В народной медицине существует огромное количество средств, возбуждающих аппетит.

В состав некоторых так называемых аппетитных чаев входит и чистотел.

#### Рецепт 1

Смешать 1 столовую ложку листьев руты душистой, 1 столовую ложку травы золототысячника зонтичного, 1 чайную ложку листьев шалфея и 1 чайную ложку чистотела, залить 4 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 3–5 дней.

#### Рецепт 2

Смешать 2 столовые ложки Melissa лекарственной, 1 чайную ложку соцветий клевера лугового и 1 чайную ложку травы чистотела, залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 4 часов, затем процедить.

Чай пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 час до еды в течение 4–7 дней.

//-- Артрит --//

В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из чистотела, а также растирания настойкой и соком этого растения больных суставов.

#### Рецепт 1

2 столовые ложки сушеной измельченной травы чистотела высыпать в стеклянную емкость, залить спиртом и поставить в теплое затемненное место на 6-10 дней.

Настойку ежедневно взбалтывать. После этого перенести емкость на 3 дня в прохладное место, после чего процедить.

Больные суставы растирать настойкой чистотела 1–2 раза в день.

Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смочить в настойке и

прикладывать к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

#### Рецепт 2

100 г свежей травы чистотела вместе с цветками пропустить через мясорубку и смешать с вазелином в соотношении 1: 3. Полученной мазью смазывать больные суставы утром и вечером.

//-- Герпес --//

В народной медицине, лечение герпеса проводится с помощью различных препаратов, приготовленных из чистотела.

#### Рецепт

Из 1 столовой ложки свежей травы чистотела отжать сок и, смочив в нем ватный тампон, приложить его к пораженному месту. Повторять процедуру в течение 2–4 дней.

### **Перечень заболеваний и трав, применяемых для их лечения**

#### Авитаминоз

Земляника лесная, крапива двудомная.

#### Аллергия

Крапива двудомная, лопух большой, одуванчик лекарственный, золототысячник малый, зверобой продырявленный, ромашка аптечная, чистотел большой, календула лекарственная, мята перечная.

#### Ангина

Алтей лекарственный, чеснок, шалфей лекарственный, кровохлебка лекарственная, календула лекарственная, родиола розовая, лук репчатый, мята перечная.

#### Артрит

Крапива двудомная, календула лекарственная, хвощ полевой, мать-и-мачеха, зверобой продырявленный, мята перечная, череда трехраздельная.

#### Астма

Мать-и-мачеха, душица обыкновенная, земляника лесная, крапива двудомная, солодка голая, чистотел большой, девясил высокий, анис обыкновенный, подорожник большой.

#### Атеросклероз

Подорожник большой, земляника лесная, лук репчатый, чеснок, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, одуванчик лекарственный, крапива двудомная, мята перечная, ромашка аптечная, пустырник



пятилопастный, лопух большой, череда трехраздельная.

Бессонница

Укроп огородный, пустырник пятилопастный, мята перечная, валериана лекарственная.

Бронхит

Хвощ полевой, шалфей лекарственный, тысячелистник обыкновенный, мать-и-мачеха, алтей лекарственный, девясил высокий, душица обыкновенная, ромашка аптечная, крапива двудомная.

Гастрит

Подорожник большой, мята перечная, тысячелистник обыкновенный, душица обыкновенная, ромашка аптечная, зверобой продырявленный, горец птичий, золототысячник, календула лекарственная, вахта трехлистная, крапива двудомная.

Гельминтоз

Пижма обыкновенная, лук репчатый, чеснок, ромашка аптечная, золототысячник, вахта трехлистная, мята перечная, валериана лекарственная, ромашка аптечная.

Гепатит

Укроп огородный, лук репчатый, календула лекарственная, анис обыкновенный, мята перечная, одуванчик лекарственный, земляника лесная, зверобой продырявленный, крапива двудомная, шалфей лекарственный, хвощ полевой, аир болотный, девясил высокий, пижма обыкновенная, тысячелистник обыкновенный.

Гипертония

Пижма обыкновенная, пустырник пятилопастный, горец птичий, календула лекарственная, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, валериана лекарственная.

Грипп

Лук репчатый, чеснок, мать-и-мачеха, анис обыкновенный, золототысячник малый, вахта трехлистная, ромашка аптечная, бадан толстолистный, земляника лесная.

Депрессия

Горец птичий, мята перечная, женьшень.

Диабет сахарный

Одуванчик лекарственный, череда трехраздельная, крапива двудомная, лопух большой, девясил высокий, зверобой продырявленный, горец птичий, подорожник большой, земляника лесная.

Запор

Ревень тангутский, анис обыкновенный, ромашка аптечная, пустырник

пятилопастный, подорожник большой, одуванчик лекарственный.

Зубная боль

Подорожник большой, земляника лесная, шалфей лекарственный, тысячелистник обыкновенный, аир болотный, лук репчатый, чеснок, валериана лекарственная.

Импотенция

Лук репчатый, родиола розовая, женьшень.

Кашель

Анис обыкновенный, чеснок, алтей лекарственный, девясил высокий, душица обыкновенная, мать-и-мачеха, солодка голая, подорожник большой, хвощ полевой.

Колит

Золототысячник малый, ромашка аптечная, шалфей лекарственный, мята перечная, горец змеиный, валериана лекарственная, хвощ полевой, пустырник пятилопастный.

Маточные кровотечения

Крапива двудомная, девясил высокий, тысячелистник обыкновенный.

Метеоризм

Ромашка аптечная, валериана лекарственная, анис обыкновенный, укроп огородный, девясил высокий.

Мигрень

Душица обыкновенная, горец птичий, валериана лекарственная, девясил высокий, мать-и-мачеха, зверобой продырявленный.

Насморк

Лук репчатый, мать-и-мачеха, душица обыкновенная, ноготки лекарственные.

Нефрит

Василек синий, хвощ полевой, алтей лекарственный, пижма обыкновенная, зверобой продырявленный, анис обыкновенный, петрушка кудрявая, календула лекарственная.

Ожирение

Крапива двудомная, горец птичий.

Пневмония

Душица обыкновенная, крапива двудомная.

Понос

Кровохлебка лекарственная, аир болотный, алтей лекарственный, ромашка аптечная, горец птичий.

Почечно-каменная болезнь

Лук репчатый, чеснок, горец птичий, хвощ полевой.

#### Радикулит

Вахта трехлистная, лопух большой, крапива двудомная.

#### Рак

Тысячелистник обыкновенный, подорожник большой, укроп огородный, шалфей лекарственный, чистотел большой, лопух большой.

#### Ревматизм

Душица обыкновенная, ромашка аптечная, зверобой продырявленный, череда трехраздельная, девясил высокий, мать-и-мачеха, солодка голая, лопух большой.

#### Сердечная недостаточность

Ромашка аптечная, пустырник пятилопастный, мята перечная, зверобой продырявленный, валериана лекарственная.

#### Стоматит

Лук репчатый, земляника лесная, ромашка аптечная, шалфей лекарственный, тысячелистник обыкновенный, анис обыкновенный, хвощ полевой, девясил высокий, бадан толстолистный, аир болотный, кровохлебка лекарственная.

#### Судороги

Чеснок, ромашка аптечная.

#### Тошнота

Крапива двудомная, мята перечная, укроп огородный.

#### Туберкулез

Горец птичий, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, вахта трехлистная, мать-и-мачеха, хвощ полевой, кровохлебка лекарственная.

#### Упадок сил

Одуванчик лекарственный, чеснок, мать-и-мачеха.

#### Холецистит

Одуванчик лекарственный, девясил высокий.

#### Цистит

Аир болотный, хвощ полевой, тысячелистник обыкновенный, петрушка курчавая, шалфей лекарственный, ромашка аптечная, алтей лекарственный.

#### Энтерит

Календула лекарственная, ромашка аптечная, подорожник большой, земляника лесная, пижма обыкновенная.

#### Язвенная болезнь

Календула лекарственная, подорожник большой, тысячелистник обыкновенный, зверобой продырявленный, горец змеиный, аир болотный, золототысячник малый, девясил высокий, одуванчик лекарственный.

**Автор:** Ю. Николаева

**Издательство:** РИПОЛ классик

**ISBN:** 978-5-386-03927-1

**Год:** 2011

**Страниц:** 192