

кладовая  здоровья

Лесные эликсиры

целебные настойки и отвары



МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ

кладовая  здоровья

Лесные эликсиры

целебные настойки и отвары



амфора

Санкт-Петербург | 2012

УДК 613.2
ББК 51.230
С 60

ВНИМАНИЕ! Информация, предлагаемая в книге, не может заменить рекомендации специалистов и профессиональное лечение. Беременным женщинам, кормящим матерям и всем, кому необходимо придерживаться особой диеты, перед применением рецептов желательно проконсультироваться с врачом.

Соловьева В.

С 60 Лесные эликсиры: Целебные настойки и отвары / Вера Соловьева. — СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 47 с.: ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02153-0










Книга рассказывает о лечебных свойствах лесных растений и предлагает рецепты целебных эликсиров, настоев и отваров, которые можно приготовить в домашних условиях.

УДК 613.2
ББК 51.230

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4		
Березовые почки	6	Клевер	18
Боярышник	7	Клюква	20
Валериана	8	Крапива	22
Вербейник	9	Ландыш майский	24
Горечавка перекрестнолистная	10	Лапчатка прямостоячая	26
Гравилат речной	11	Лещина	27
Девясил высокий	12	Лопух	28
Душица обыкновенная	13	Малина обыкновенная	30
Дягиль аптечный	14	Манжетка	32
Ежевика сизая	15	Одуванчик	34
Зверобой продырявленный	16	Окопник лекарственный	36
		Осина	37
		Пастушья сумка	38
		Пижма	39
		Подорожник	40
		Полынь	41
		Пустырник	42
		Рябина обыкновенная	43
		Хвощ полевой	44
		Чага	45
		Черника	46
		Ясень обыкновенный	47

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

-  иммуномодулирующее средство
-  седативное средство
-  противовоспалительное средство
-  кардиостимулирующее средство
-  нормализующее пищеварение средство
-  нормализующее обмен веществ средство
-  мочегонное и желчегонное средство
-  спазмолитическое и сосудорасширяющее средство
-  кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство

ПРЕДИСЛОВИЕ



Сегодня все знают, что аптечные лекарства в большинстве своем являются синтетическими препаратами и не выполняют в полной мере поставленной задачи. Они не могут полностью избавить пациента от болезни, а только снимают на короткое время неприятные факторы (высокую температуру, боль, сонливость); более того, почти все лекарства имеют побочные негативные проявления. Лечит человек простуду — губит печень. Он пытается повысить жизненный тонус, например, женьшенем и получает «в подарок» гипертонию. Где же выход? В дарах ма-тушки-природы.

Согласитесь, люди и болезни во все времена шли рядом, но человечество выжило. Значит, есть система оздоровления организма, которая может избавить от заболеваний, восстановить здоровье. И эта система — народная медицина, которая известна с древних времен. Каждое растение обладает особыми свойствами, которые по-разному действуют на организм человека. Мир растений — своеобразная живая лаборатория, которая синтезирует и выделяет вещества, обладающие способностью восстанавливать энергию человека, укреплять его физическое здоровье, нервную систему и психику.

Лечит болезни врач, а излечивает природа.

Гиппократ

От того, насколько разумно мы используем законсервированные в растениях питательные вещества и силу солнца, зависит состояние здоровья и качество нашей жизни.

В последнее время фитотерапия находит все более широкое применение. Так, лекарственные растения используются в рациональном и лечебном питании (овощи, фрукты, ягоды, соки, салаты); травы в засушенном или свежем виде используются для лечения всевозможных заболеваний; применяются новые лекарства, где основой, иначе называемой «действующим началом», является растительное сырье. Наибольшую концентрацию этих целебных «начал» содержат препараты, называемые экстрактами.

Для приготовления настойки обычно используется классическая методика

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Экстракты — это лекарственные формы, получаемые путем извлечения активных веществ из сырья с помощью растворителя. По виду растворителя экстракты разделяют на водные, спиртовые, водноспиртовые, эфирные, масляные, глицериновые и т. д. Препарат, в состав которого входит спирт, называется эликсиром или настойкой. Настойку не следует путать с настоем, когда лекарственное сырье настаивается на воде.

с небольшими уточнениями для определенного вида растений. Растительное сырье, измельченное, высушенное, отвешивают, помещают в специальный сосуд и заливают соответствующим количеством экстрагирующей жидкости (чаще всего водкой). Настаивание производится при комнатной температуре в течение не менее 7 дней, затем извлечение сливают. Полученные настойки отстаивают несколько дней при температуре не выше 8 °С, после чего фильтруют. Готовые настойки должны быть прозрачными и обладать запахом и вкусом соответствующего лекарственного сырья.

Какие же активные действующие вещества содержатся в растениях? Их множество, но главное — человеку необходимы три основных элемента, естественно кроме качественной воды: белки, жиры и углеводы. В добавление к ним организм человека нуждается в витаминах, мине-

ралах, других питательных элементах и биологически активных веществах. Все необходимые человеку вещества присутствуют в эликсирах, изготовленных из даров природы: трав, кустарников, деревьев, широко произрастающих в лесах России. Автор данной книги в течение многих лет собирала материалы из многих источников, как устных, так и письменных — из старых русских и иностранных лечебников, современных сборников о лечении травами, — и после их систематизации и обработки публикует с целью помочь читателю избавиться от болезненного состояния. Данная книга не является медицинским справочником, но рецепты, приведенные в ней, проверены многолетней лечебной практикой. Однако во всех случаях перед началом проведения курса лечения следует обратиться к врачу. Консультация специалиста всегда полезна, особенно при использовании растений, имеющих противопоказания.





березовые почки

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

эфирное масло, дубильные и горькие вещества, виноградный сахар, аскорбиновая кислота, фитонциды, каротин, смолы, антибиотические вещества

НАСТОЙКА БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

Залить 20 г сухих почек 0,5 л водки, настаивать до тех пор, пока водка не приобретет цвет чайной заварки, процедить. Принимать по 1 ч. ложке с водой 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Наружно при болях в суставах натирать настойкой больные места. При псориазе (чешуйчатом лишае) настойка также эффективна. Тампоном, смоченным в настойке, смазывать пораженные места 3 раза в день.

Испокон веков береза для русского человека — это символ родной природы, символ красоты, здоровья и чистоты. Во Франции березу называют деревом мудрости: биологически активные вещества березы помогают практически при всех заболеваниях.

Березовые почки обладают мочегонным, желчегонным, общеукрепляющим, отхаркивающим свойствами; используют для повышения защитных сил организма, для профилактики простудных заболеваний, гриппа, при болезнях желудка и органов дыхания, при остром ревматизме, геморрое, лечении различных форм кожных заболеваний. Заготавливают листовые березовые почки ранней весной во время сокодвижения при начале их набухания, но до распускания и расхождения чешуй.

ЧАЙ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА

В равных частях:
 молодые листья березы
 листья земляники
 листья черники

Сбор перемешать, измельчить. Залить в термосе 1 ч. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настаивать 3–4 ч. Пить по ½ стакана утром до еды и на ночь. Курс лечения 1–2 месяца. Через 1 месяц курс повторить.





боярышник



В начале июня расцветают белые цветки на высоких колючих кустах боярышника, к середине августа из цветков начинают созревать мясистые шарообразные красные ягоды с приятным кисло-сладким вкусом. Ягоды очень целебны, недаром куст боярышника может жить 300 лет.

Препараты боярышника применяются как кардиотоническое средство при расстройствах сердечной деятельности, после перенесенных тяжелых заболеваний, при ангионеврозах, гипертонической болезни, для улучшения пищеварения при заболеваниях кишечника, при бессоннице, одышке у сердечных больных и гипертиреозе с тахикардией. Боярышник понижает возбудимость центральной нервной системы, улучшает кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга, устраняет тахикардию и аритмию, улучшает общее состояние.

ОТВАР ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА

Залить 50 г сухих плодов боярышника в измельченном виде 0,5 л воды. Кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

кверцетин, органические кислоты, дубильные вещества, сорбит, холин, гликозид, эфирное и жирное масло

НАСТОЙКА ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА

40 г сухих измельченных плодов залить 0,2 л водки, настаивать 14 дней, процедить. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день в рюмке воды.

НАСТОЙКА ЦВЕТКОВ БОЯРЫШНИКА

20 г сухих цветков залить 0,1 л 70%-го спирта и настаивать 14 дней. Процедить и пить по 20–25 капель на рюмку воды 3 раза в день.





валериана

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

эфирное масло, алкалоиды, сапонины, уксусная, яблочная, муравьиная, стеариновая и другие кислоты, гликозиды, дубильные вещества, сахара

НАСТОЙКА КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ

1 часть измельченных корней валерианы залить 5 частями 70 %-го спирта, настоять в темном теплом месте 14 дней, процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день. Народная медицина рекомендует нюхать настойку валерианы несколько раз в день при бессоннице и нервном возбуждении. При радикулите и любых мышечных болях налить в блюдце настойку валерианы, намочить в ней марлевую салфетку и приложить в виде компресса к больному месту. Держать 15–20 мин.

Валериана — одно из древнейших популярных лекарственных растений. По-латыни valeo значит «быть здоровым». Люди, применяя препараты из валерианы, обретают сердечный покой, бодрость и прилив жизненных сил.

Валериана используется как успокаивающее средство при бессоннице, состояниях нервного возбуждения, неврозах сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся спазмами коронарных сосудов и сердцебиением, при нейродермитах в комбинации с препаратами брома, а также с сердечными и успокаивающими средствами для лечения общих неврозов. Благоприятный лечебный эффект отмечен при спазмах гладкомышечных органов и при гиперфункции щитовидной железы.

ЭКСТРАКТ ВАЛЕРИАНЫ

Врачи советуют экстрагировать действующие вещества из корневищ валерианы холодным методом. Залить 10 г сырья 1 стаканом кипяченой холодной воды и настаивать 24 ч. Настой следует пить в несколько приемов в течение дня.





вербейник



Ранней весной, как только солнце достаточно прогреет землю, начинают прорастать первые растения, как сигнал того, что зима закончилась. Эти растения так и называют — первоцветы, к ним относятся примулы, цикламены, вербейники.

Вербейник рекомендуют как антисептическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, желчегонное, противосудорожное и тонизирующее средство. Его препараты эффективно используются при кровотечении, кровавых и простых поносах, во время обильных менструаций, при цинге, желтухе, судорогах и слабости. Настой травы употребляют при молочнице, стоматите и для устранения неприятного запаха изо рта. В виде горячих припарок (3–4 ст. ложки травы обварить кипятком и завернуть в марлю) вербейник применяют при ушибах, опухлях, артритах, грыже. Измельченные листья прикладывают к кровоточащим ранам.

НАСТОЙКА ВЕРБЕЙНИКА

40 г свежей измельченной травы залить 2 стаканами водки и в закрытом сосуде настаивать в течение 7 дней. Применяют по 20 капель на 1 стакан воды 3–4 раза в день до еды.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С и другие витамины и витаминоподобные вещества, аргинин, флавоноиды, дубильные вещества, сапонины, фермент примвераз

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ ВЕРБЕЙНИКА

20 г измельченной травы залить стаканом кипятка. Наставать в течение 2–3 ч и затем процедить. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.





горечавка перекрестнолистная

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

алкалоиды, красящие вещества, эфирное и жирное масло, горькие вещества, аскорбиновая кислота, гликозиды, сахара, пектиновые вещества

ЧАЙ ИЗ ТРАВЫ ГОРЕЧАВКИ

10 г травы горечавки залить 200 мл кипятка, держать на водяной бане 20 мин. Через 10 мин после начала кипения процедить. Пить по ¼ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды для повышения иммунитета, улучшения обмена веществ. Один раз в неделю можно этим чаем проводить чистку печени. Для этого утром натощак выпить 1 стакан теплого чая, лечь на правый бок, положить теплую грелку, лежать 1 ч, после этого съесть тарелку овсяной каши, сваренной на воде.

По народным повериям, растение горечавка, с цветками синими внутри и беловато-синими снаружи, посвящается апостолу Петру. Она не только лечит тело человека, но и несет гармонию мыслям и душе.

Горечавка усиливает секрецию желудочного сока, повышает аппетит, нормализует пищеварение. Поэтому она используется для усиления перистальтики желудка, улучшая усвоение биологически активных веществ и снижая усвоение холестерина. Применяется горечавка при отравлениях и нарушении обмена веществ, также при расстройствах пищеварения, сопровождающихся диспепсическими явлениями, применяют ее как желчегонное, также при заболеваниях сердца, легких, при ревматизме, малярии и как противоглистное. Настоем или порошком из корней обрабатываются инфицированные раны и язвы.

Не рекомендуется постоянное применение горечавки при повышенной желудочной секреции, язве желудка.

НАСТОЙКА КОРНЯ ГОРЕЧАВКИ

10 г измельченных корней растения залить 200 г водки. Настаивать в темном месте при комнатной температуре 10 дней. Отжать и профильтровать. Пить по 20 капель на полстакана воды 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс 30 дней. Рекомендуется при расстройствах пищеварения.





гравилат речной



Когда вы в самом начале лета забредете в сырое лесное место, то не сразу заметите цветки кремового цвета, неброские, с темно-красными прожилками. Это гравилат — растение скромное, но очень уважаемое в народной медицине, особенно его корень.

Препараты гравилата речного применяются как общеукрепляющее средство при лихорадке, бессоннице, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушении пищеварения, при метеоризме, рвоте, кишечных коликах, при расстройстве печени и желчного пузыря, геморрое. Используются также для лечения кровоизлияний, при остром кашле, для полосканий при кровоточивости десен и при белях у женщин. Порошок из корня рекомендуется принимать внутрь по 2 г и запивать водой при бронхиальной астме, бронхите, кашле. Также порошок корня, смешанный со свиным салом, рекомендуется в качестве мази при кожных заболеваниях, сыпях, чесотке.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

дубильные вещества, эфирное масло, витамин С и провитамин А, горькие вещества, крахмал, смолы, гликозиды

НАСТОЙКА ГРАВИЛАТА

20 г смеси корневища, корня, травы залить стаканом водки. Настаивать 14 дней в темном месте при комнатной температуре, процедить. Пить по 20 капель 3 раза в день для профилактики онкологических заболеваний, а также при гастритах, изжоге.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ ГРАВИЛАТА

Взять 2 ч. ложки измельченной травы или корневищ, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день за 10 мин до завтрака и обеда для повышения иммунитета и улучшения обмена веществ.





ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

смолы, слизистые вещества, горечи, алкалоиды, инулин, сапонины, особое эфирное масло, которое застывает и превращается в желтоватую кристаллическую массу

МАСЛЯНЫЙ ЭЛИКСИР

Залить 1 часть порошка корней 10 частями растительного масла, настаивать на солнце 14 дней, периодически встряхивая. Применять наружно при чесотке, экземе, нейродермите.

НАСТОЙКА ДЕВЯСИЛА

100 г измельченных корней залить 1 л красного вина, настаивать 14 дней, процедить. Принимать по ¼–½ стакана при упадке сил, истощении.

Название этого крупного растения с корзинками желтых цветков на концах стеблей характеризует необычайное разнообразие целебных свойств и высокую способность излечивать многие болезни: «Девять сил прибавит трава девясила».

Эфирное масло девясила отличается сильным антибактериальным действием и имеет противогрибковую активность даже в разведении 1: 20 000. Содержащиеся в корнях и корневище вещества оказывают отхаркивающее, противовоспалительное, антисептическое, ранозаживляющее, противоглистное действие, поэтому препараты девясила могут применяться при различных заболеваниях дыхательных путей, при желудочно-кишечных воспалениях, поносах, для улучшения аппетита, при болезненных менструациях, при заболеваниях почек и печени, при геморрое. Свежие листья прикладывают к экземам, опухолям.



ЭЛИКСИР

50 г свежих измельченных корневищ девясила залить 0,5 л сухого вина, варить 10 мин. Процедить. Принимать 3 раза в день по ½–⅓ стакана как средство, повышающее силы организма после тяжелых заболеваний или операций.



душица обыкновенная



Недаром замечательное и нежное название у этой травы — душица. Она обладает многочисленными лечебными и питательными свойствами, является хорошим пряным растением, медоносом.

Общеизвестны антимикробное, жаропонижающее, потогонное, мочегонное и успокаивающее свойства растения; имеется и детоксикационный эффект. В медицинской практике душица применяется для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения и как отхаркивающее средство. Рекомендуются при спазмах желудка и кишечника, при болезненных менструациях, при повышенной половой возбудимости, при нервном возбуждении, отсутствии аппетита, нарушениях со стороны печени, применяют при зудящих экземах, золотухе и для промывания ран.

МАСЛЯНЫЙ ЭЛИКСИР

1 горсть мелко нарезанной травы залить 1 стаканом оливкового или подсолнечного масла, настоять 7 дней в теплом месте. Масло душицы — прекрасное средство от зубной боли. Хорошо действует как растирание при заболеваниях суставов, при миозитах и миалгии.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:
эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновая кислота

НАСТОЙКА ДУШИЦЫ

10 г высушенной измельченной травы залить 0,1 л 70%-го спирта, настаивать 7 дней в теплом месте, процедить. Принимать по 40 капель 3 раза в день до еды при спазмах и болях желудочно-кишечного тракта.

ЧАЙ ИЗ ДУШИЦЫ

20 г сухой травы залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде при неврозах, бессоннице. В виде полосканий применять при тонзиллитах, ангинах, стоматитах, острых фарингитах.

Препараты душицы нельзя применять при беременности.



ДЯГИЛЬ АПТЕЧНЫЙ

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

эфирное масло, органические кислоты, горечи, витамины, сахара, кумарины, дубильные вещества и другие биологически активные вещества

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ ДЯГИЛЯ

Залить 20 г измельченных корней и корневищ дягиля 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в теплом месте, процедить. Принимать по ½–1 стакану 3 раза в день после еды.

Среди тенистых низин в поймах лесных рек, как часовые, стоят голенастые растения, раскидистые, светло-зеленые, с беловатыми шапками соцветий. Это и есть дягиль аптечный — трава-великан, хранитель жизненных сил земли.

Дягиль обладает высокими антибактериальными свойствами. В настоящее время его используют при желудочно-кишечных заболеваниях для усиления секреторной и моторной функции кишечника и для снижения бродильных процессов, при метеоризме; а также в качестве мочегонного средства. Корни применяют как стимулирующее, потогонное средство, используют при гепатитах, в частности токсических алкогольных поражениях печени; как отхаркивающее средство, для возбуждения секреции желчи, для ванн при истерии, легких нервных возбуждениях, при бессоннице, для полоскания полости рта при воспалении.

НАСТОЙКА-ЭЛИКСИР ДЯГИЛЯ

10 г измельченных корневищ залить 0,2 л 70%-го спирта. Настоять 7 дней, процедить. Настойку принимать внутрь по 30–40 капель 3 раза в день и для растираний пораженных суставов при радикулитах, суставном ревматизме, подагре.





ежевика сизая



Небольшой кустарник ежевики растет по всей европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии. Плоды ее — костянки, черные с сизым налетом, сочные, кисловатые — популярны не только благодаря вкусовым, но и целебным свойствам.

Ежевика рекомендуют при простудных заболеваниях, при кровотечениях, истерических припадках. Плоды назначают для облегчения болей в суставах при отложении солей и ревматизме, при воспалении в почках и мочевом пузыре, отвар — в качестве полоскания при воспалении горла и в качестве успокоительного средства при неврозах у женщин в климактерическом периоде, а также при обильных менструациях. Незрелые плоды употребляют как вяжущее, зрелые плоды — как слабительное, а отвар листьев — как потогонное средство. Отвар ежевики способствует очищению ран и более быстрому их заживлению.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

органические кислоты, преимущественно яблочная; сахар, в основном сахароза; витамины (провитамин А, В₁, В₂, С, Е); дубильные, азотистые вещества, фенольные соединения, пектиновые и ароматические вещества, соли калия, меди, марганца, фосфор

ЕЖЕВИЧНЫЙ ЭЛИКСИР

20 г растертых деревянной ступкой ягод залить 200 мл водки. Настаивать 10 дней, периодически взбалтывая. Пить по 25 капель 3 раза в день при простуде, заболеваниях верхних дыхательных путей, гриппе, переохлаждении.

Длительный прием чая из листьев ежевики значительно улучшает обмен веществ при сахарном диабете.

НАСТОЙ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ ЕЖЕВИКИ

50 г плодов залить 200 мл кипятка. Настаивают 20 мин, принимают по 1–2 стакана через 2–3 ч как потогонное средство при простуде.





зверобой продырявленный

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

эфирное масло, дубильные вещества, каротин, цериловый спирт, холин, следы алкалоидов, витамин С, красящие вещества, флавоноиды — гиперозид, рутин, кверцетин и другие

ТОНИЗИРУЮЩИЙ ЧАЙ

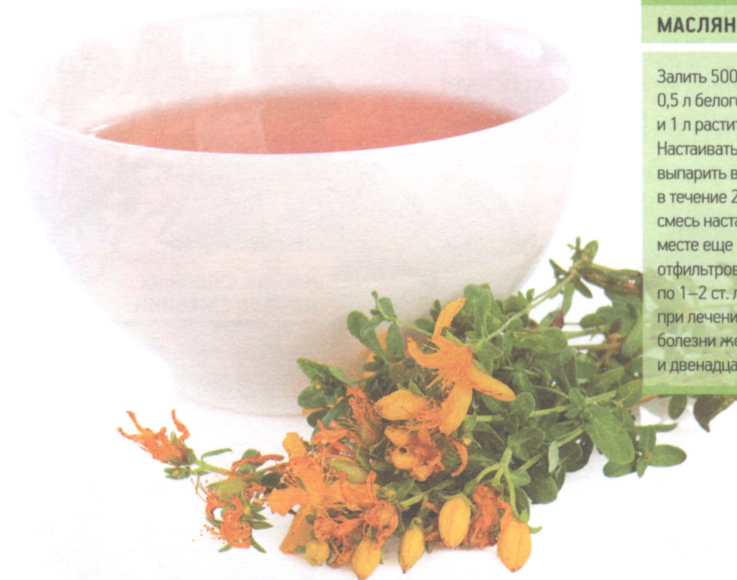
Смесь из 5 г сушеного зверобоя и 5 г измельченных листьев смородины залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 мин. Пить как чай после приема пищи.

Такое воинственное название дали ботаники невысокому травянистому растению с прямым стеблем, ярко-зелеными листьями и золотистыми соцветиями мелких цветков, а народные лекари, отдавая должное целебным свойствам зверобоя, называли его травой от девяноста девяти болезней.

Препараты зверобоя обладают вяжущими и противомикробными свойствами, а также способностью стимулировать регенерацию тканей. Применяют при заболеваниях пищеварительного тракта (поносах, гастроэнтеритах, язвенной болезни, при заболеваниях печени и желчного пузыря, при заболеваниях почек).

МАСЛЯНЫЙ ЭЛИКСИР

Залить 500 г свежей травы 0,5 л белого вина и 1 л растительного масла. Настаивать смесь 3 дня, затем выпарить вино на слабом огне в течение 2 ч. После этого смесь настаивать в темном месте еще 14 дней, отфильтровать. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.





Наружно рекомендуют при ожогах II и III степени, для смазывания десен и полоскания рта, для устранения неприятного запаха изо рта. Густой экстракт зверобоя применяют для лечения витилиго-заболевания, установлено глистогонное действие зверобоя.



ЭЛИКСИР ЗВЕРБОЯ

1 часть сырья залить 5 частями водки и настаивать 7 дней. Принимать по 30–40 капель, разведенных в ½ стакана воды, 3 раза в день. Эликсир принимают внутрь при ревматизме суставов, при раке яичников, матки, желудка, а также для полоскания полости рта (можно воспользоваться также готовой настойкой из аптеки, размешивая 30–40 капель ее на ½ стакана воды). Настойкой можно смазывать десны для укрепления зубных корней.

МАСЛЯНЫЙ БАЛЬЗАМ

50 г цветков зверобоя залить 25 г подсолнечного или льняного масла и настаивать 15 дней. Можно приготовить масляный бальзам и из сухой, истолченной в порошок травы. Для этого 10 г порошка травы смешать с 20 г подогретого миндального или льняного масла и настаивать 3 недели, периодически взбалтывая. Зверобойный масляный бальзам считается одним из лучших средств при маститах, трещинах сосков, при лечении ожогов, ран, трудно заживающих язв.



клевер

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

в клевере луговом — гликозиды (трифолин и изотрифолин), алкалоиды, эфирные масла, витамины С и В, каротин, смолистые вещества, жирное масло, пигменты, тирозин, кумарины, салициловая кислота, ситостеролы, соединения, обладающие эстрогенным свойством; в клевере ползучем — протеин, жир, клетчатка, безазотистые экстрактивные вещества, алкалоиды

УНИВЕРСАЛЬНАЯ МАЗЬ ИЗ КЛЕВЕРА

Соцветия клевера любого вида высушить, измельчить в порошок. Смешать 50 г сухого порошка с 50 г сливочного несоленого масла или вазелина. Применять наружно при опухолях или затвердениях груди, при раке кожи.

В народной медицине чаще всего используют два вида клевера: клевер луговой с фиолетовыми головками цветков и клевер ползучий с белыми цветками. Оба вида встречаются повсеместно и очень часто: по лугам, выгонам, вдоль дорог и т. д. — во всех областях России, Белоруссии, Украины.

Цветки клевера как лугового, так и ползучего применяют как отхаркивающее, антисептическое средство при бронхиальной астме, заболеваниях легких, малокровии, упадке сил, злокачественных опухолях, а наружно — в виде припарок при нарывах и ожогах, в качестве ранозаживляющего средства. Отвар травы

ОТВАР КОРНЯ КЛЕВЕРА

50 г измельченных корней любого вида клевера залить 0,5 л воды, кипятить на медленном огне 15 мин, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день как противоопухолевое средство, для лечения воспаления придатков, при малярии, для нормализации работы желудка.





клевера лугового используют как мочегонное при заболеваниях почек и как вяжущее. Облиственные головки клевера лугового, собранные во время цветения, применяют в виде настойки-эликсира при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах. При различных женских заболеваниях, грыже, туберкулезе, простудных заболеваниях чаще всего рекомендуют в виде спиртовой настойки клевер ползучий. Сок клевера втирают в кожу головы, чтобы уменьшить количество седых волос и при облысении. Свежим соком лечат аллергические заболевания глаз.

ЭЛИКСИР-НАСТОЙКА КЛЕВЕРА

40 г сырья (головки красного и белого клевера) залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Процедить и пить по 1 ст. ложке в рюмке воды на ночь при лечении атеросклероза и других заболеваний. Курс лечения — 3 летних месяца с перерывами в 10 дней после каждого месяца лечения.

ЧАЙ-НАСТОЙ ИЗ КЛЕВЕРА

10 г смеси травы и цветков красного клевера залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 ч, принимать по ¼ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды для улучшения аппетита, как отхаркивающее и смягчающее кашель средство, при простуде, при болезненных менструациях, как мягчительное, болеутоляющее средство.





КЛЮКВА

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

много витамина С, витаминов группы Р (больше, чем в лимоне), органические кислоты (бензойная кислота, хинная и лимонная), рутин, кверцетин, пектиновые вещества, сахара (глюкоза и фруктоза), различные микроэлементы: железо, марганец, йод, медь, серебро, кобальт, молибден

ОТВАР КЛЮКВЕННЫХ ЛИСТЬЕВ

10 г листьев залить 2 стаканами воды, кипятить 10 мин, принимать по 1½ стакана 2–4 раза в день при ревматических болях, для лечения ревматизма.

Рубиновые кислые ягоды клюквы — одно из полезнейших лекарственных и пищевых растений. Осенью они щедро рассыпаны матушкой-природой на огромных пространствах моховых торфяных болот и сфагновых сосняков («рямов») северной и средней полосы России. Замороженные ягоды осеннего сбора хорошо сохраняют свои ценные качества в течение двух лет.

Клюква обладает хорошими антисептическими свойствами, угнетает развитие вредных микроорганизмов, оказывает консервирующее действие; обладает витаминными свойствами, мочегонными, противомикробными; повышает иммунитет, улучшает обмен веществ. Ее используют для лечения и профилактики различных, в том числе инфекционных, заболеваний

ЭЛИКСИР «КЛЮКВЯНКА»

1 бутылка водки
0,3 кг клюквы
1 стакан сахарного песка

Размять клюкву, залить водкой, засыпать песком. Настаивать 2 недели, после чего процедить. Пить для повышения иммунитета по 50 г перед сном после еды в течение 10 дней во время эпидемии гриппа.





почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, при послеродовых осложнениях и гинекологических заболеваниях. Клюква способствует перевариванию и усвоению пищи, утоляет жажду при лихорадке. Экстракт ягод усиливает секрецию желудка и поджелудочной железы. Однако он противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых воспалительных процессах в желудке и кишечнике. Сок клюквы полезен для лечения сильного кашля, связанного с простудой или ангиной, показан при глаукоме. Ягоды применяют при повышенном давлении, как эффективное средство при спазмах сосудов, тромбофлебите, болезнях печени. Считается, что ягоды могут служить профилактическим средством при злокачественных новообразованиях. Листья можно употреблять и как заменитель чая. В старину, когда на Руси еще не было чая, клюква служила составной частью взварца.

КЛЮКВЕННЫЙ ЭКСТРАКТ

Разведенный с водой сок выставить на мороз в неглубокой плоской посуде. Из содержащейся в нем воды образуются кристаллики льда, а густой труднозамерзающий экстракт остается в жидком виде — отделить его от льда процеживанием. Экстракт применяют как наружно для смазывания ран и сыпей, так и внутрь. Пить рекомендуется регулярно вечером: 1 ст. ложку экстракта развести в стакане теплой воды, можно добавить мед.

КЛЮКВЕННЫЙ ЛИКЕР

Размять 2 стакана клюквы и залить 0,5 литра водки. Настаивать 2 дня. Отфильтровать, добавить сироп. Сироп: 2 стакана сахарного песка развести в 2 ложках воды.





крапива

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины К, С, В₂, гликозиды, дубильные и белковые вещества, муравьиная, аскорбиновая кислота, хлорофилл, каротин, алкалоиды, дубильные вещества, различные соли

НАСТОЙКА ИЗ КОРНЕЙ КРАПИВЫ

Взять корни крапивы и тертый чеснок в равных частях, залить водкой в соотношении 1 : 5 и настоять в течение недели. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день как жаропонижающее средство.

Характер крапивы вздорный — с одной стороны, она любит людей, лечит их, старается быть к ним поближе, селится в садах и огородах, у обочин дорог, а с другой — стремится ужалить побольнее. Недаром эстонское народное название крапивы — «поцелуй холостяка».

Крапива обладает кровоостанавливающим, сосудорасширяющим, мочегонным, противолихорадочным свойствами, лечит острый суставный ревматизм, болезни печени и желчных путей, колики различного происхождения, кашель, вялотекущие хронические заболевания, применяется для повышения свертываемости крови. Рекомендуют крапиву при маточных и геморроидальных кровотечениях, нарушениях менструаций в климактерический период, для улучше-



Препараты крапивы
следует принимать
в первой половине
дня.



ния обмена веществ; наружно при лечении варикозных хронических язв, при гипо- и авитаминозах. Свежие листья применяют как ранозаживляющее и повышающее потенцию средство. Препараты из крапивы применяются при диабете, заболеваниях селезенки, железодефицитной анемии, атеросклерозе, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, для повышения аппетита. Настой листьев крапивы применяют при ожирении. Могучей целебной силой обладает банный веник из свежей крапивы. Перед тем как париться таким веником, его на мгновение опускают в кипяток. Препараты из крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, большим гипертонической болезнью и атеросклерозом, но при использовании всех препаратов из крапивы в терапевтических дозах никаких осложнений не выявлено.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ КРАПИВЫ

2 ст. ложки листьев крапивы залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке для улучшения обмена веществ, при анемии, атеросклерозе, мышечном и суставном ревматизме, водянке, для повышения выделения молока у кормящих матерей.

ЭЛИКСИР ИЗ СЕМЯН КРАПИВЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ

20 г сухих семян крапивы залить 0,5 л красного виноградного вина, настоять в течение 1 недели и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.





ландыш майский

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

эфирное масло, фитонциды, сапонины, органические кислоты, крахмал, яблочная и лимонная кислота, фармакологически активные вещества из группы сердечных гликозидов

ЭЛИКСИР ИЗ ЦВЕТКОВ ЛАНДЫША

В банку насыпать свежесобранные цветки ландыша, заполнить ими $\frac{1}{4}$ объема, затем доверху налить 70%-й спирт или водку, закрыть крышкой и дать настояться в течение 2 недель. После этого настойку процедить, сырье отжать. Принимать по 10–15 капель настойки вместе с небольшим количеством воды 2–3 раза в день при сердечной недостаточности, для уменьшения одышки, при заболеваниях сердца с резко выраженными нервными явлениями.

В старину ландыш считался одним из символов лечебного искусства — он излечивает сердце и нервы. В буквальном переводе с греческого слово «ландыш» означает «лилия долин, цветущая в мае», в Европе цветы ландыша называют «ожерельем Золушки».

Применяют препараты ландыша в случаях острой и хронической сердечной недостаточности, при пороках сердца, кардиосклерозе и неврозах сердца. При лечении наблюдают замедление ритма сердечных сокращений, улучшение наполнения пульса, уменьшение застойных явлений, цианоза, одышки, увеличение диуреза. Под воздействием фармакологически активных веществ из группы сердечных гликозидов улучшается кровоснабжение всего организма, расширяются сосуды почек,



что приводит к усилению выделения мочи. Гликозиды ландыша обладают успокаивающим действием на центральную нервную систему. Цветки ландыша выделяют фитонциды, оказывающие тонизирующее воздействие на организм человека, аромат ландыша стимулирует активность сперматозоидов и яйцеклетки. Ландыш содержит сильнодействующие вещества, поэтому его передозировка опасна: однократная максимальная доза эликсира — 30 капель, суточная — 90 капель.

НАСТОЙКА ЛАНДЫША

Залить траву и цветки ландыша 70%-м спиртом в соотношении 1:10. Настаивать 2 недели, процедить, принимать по 20 капель 2–3 раза в день при заболеваниях мочеполовых органов, кишечных коликах, болезнях желудка, атеросклерозе, тиреотоксикозе, эпилепсии, бессоннице. Настойкой ландыша также лечат астму, малярию, судороги.

УСПОКАИВАЮЩИЙ ЧАЙ ИЗ ТРАВЫ ЛАНДЫША

10 г измельченной сухой травы ландыша залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день до еды при неврозе.





лапчатка прямостоячая (калган)

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

дубильные вещества (таннины), воск, флавоноиды, камедь, крахмал, гликозиды, эфирные масла, пигменты, смолы, углеводы, органические кислоты, липиды

НАСТОЙКА КОРНЕЙ И КОРНЕВИЦ КАЛГАНА

Залить 15 г измельченных корневищ 1 стаканом водки и настаивать в течение 14 дней в теплом месте. Процедить. Принимать по 40–50 капель 3 раза в день при расстройствах желудка.

ОТВАР ДЛЯ КОМПРЕССОВ

Варить 300 г сырья в 0,5 л воды 20 мин. Использовать в виде компрессов при ранах, контузиях, геморрое, экземах, ушибах с кровоподтеками.

Лапчатку издавна называют действенной и могущественной из-за высоких лечебных свойств, избавляющих от многих болезней. Недаром и Илья Муромец, и киевский богатырь Руслан свою непобедимую силу получили именно от этого небольшого растения с запахом розы.

Калган применяют в качестве вяжущего средства при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при поносах и дизентерии, язве желудка, воспалительных процессах в полости рта, рекомендуют при заболеваниях печени, подагре, ревматизме. Отвар пьют при подагре, ревматизме, применяют в гинекологии при обильных менструациях, маточных кровотечениях. Помимо этого препараты лапчатки применяют в качестве наружного средства в виде компрессов при ожогах, мокнущих экземах, растрескавшейся коже, при ушибах с кровоподтеками и для спринцевания при белях у женщин.

ОТВАР КАЛГАНА

20 г измельченных корневищ и травы залить 0,5 л кипятка, варить 20 мин. Принимать по полстакана 2 раза в день за 30 мин до еды.





лещина

Жители Древнего Рима и Греции считали лещину священным деревом и верили, что оно может предохранить от несчастий и многих болезней. Орех считался символом жизни и бессмертия. Известно, что А. С. Пушкин вылечил варикозное расширение вен лещиной, находясь в ссылке на Псковщине.

Лещина применяется при лечении венозных заболеваний, капилляротоксикозов, кровоизлияний, болезней предстательной железы, при мочекаменной болезни, ревматизме, малокровии, простатитах, аденоме предстательной железы и как общеукрепляющее средство. Ядра орехов следует принимать по 10–15 штук 2 раза в день при анемиях, диабете, гипертонической болезни, атеросклерозе, для усиления лактации у кормящих матерей. Ореховое молоко является хорошим напитком для людей умственного труда, подростков и ослабленных больных. Орехи лещины с медом полезно употреблять как общеукрепляющее средство.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины группы В, каротин, витамин С, эфирное и жирное масла, гликозид, дубильные вещества, лигноцерилловый спирт, бетулин, крахмал, белки, сахара, минеральные соли, железо, фосфор, калий; обладает высокой калорийностью

ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

Рецепт 1.

Свежие орехи мелко раздробить, замочить на 10 ч в холодной воде (воды должно быть в 2 раза больше, чем орехов), затем растереть в ступе. Полученную массу настаивать в течение 4 ч, часто помешивая, прокипятить и процедить. По вкусу добавить соль и сахар.

Рецепт 2.

60 г орехов
0,5 л горячего молока
50 г сахара или меда
ванилин

Орехи слегка обжарить, смолоть и вместе с ванилином залить горячим молоком, добавить сахар. Настаивать в тепле 15–20 мин.

НАСТОЙКА ЛИСТЬЕВ ЛЕЩИНЫ

40 г свежих листьев залить 0,2 л водки и настаивать в теплом месте 14 дней. Процедить. Принимать по 40 капель, можно использовать в виде растираний при расширенных венах, при варикозах и тромбофлебитах.





ЛОПУХ (репейник)

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

аскорбиновая кислота, другие витамины и витаминоподобные вещества, инулин, протеины, эфирное и жирное масла, жироподобные вещества, пальмитиновая и стеариновая кислоты, белковые, дубильные вещества, углеводород, редкий гликозид арктиин, слизи, минеральные вещества — медь, титан, бор, марганец, стронций, цинк, олово, ванадий, железо

ЧАЙ ИЗ КОРНЯ ЛОПУХА

1 ч. ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настаивать 8–10 ч, процедить. Полученную дозу выпивать небольшими порциями за 1 день.

Лопух — это российский женьшень, чудо-корень. Настоящие ценители даров природы поздней осенью, перед самыми заморозками, выкапывают корни лопуха и получают ценнейшее лекарственное средство.

Лопух эффективен как потогонное, мочегонное, жаропонижающее, противовоспалительное, анти-токсичное, витаминное, сахароснижающее, обменное, слабительное, желчегонное, противозудное, противоопухолевое средство. В народной медицине водные или спиртовые извлечения рекомендовали при некоторых заболеваниях почек, кожном

КОФЕ ИЗ ЛОПУХА

Зимой хорошо включить в рацион питания кофе из лопуха. Напиток полезный и приятный на вкус. Сушеные корни лопуха положить на противень и поставить в духовку. Как только они побуреют, вынуть, смолоть в кофемолке или растолочь в ступке. Заваривать по 1–2 ч. ложки на стакан кипятка. Напиток обладает тонизирующим, общеукрепляющим действием, улучшает обмен веществ, активизирует пищеварение, снижает сахар в крови.



туберкулезе и экземе. Используют лопух как пищевое растение и для лечения рахита, при аллергиях, почечнокаменной болезни, подагре, сахарном диабете, холецистите, геморрое, псориазе, артритах, облысении, фурункулах, мастопатиях, задержке месячных, в онкологии. Отвары для компрессов, мази применяют наружно при дерматитах, угрях, фурункулезе, отвар применяется также и для полоскания полости рта при воспалении слизистой оболочки. В качестве ранозаживляющего средства свежие или размоченные сухие листья лопуха прикладывают к ожогам, язвам и долго не заживающим ранам. Корни богаты белками, жирами и углеводами, очень питательны и могут использоваться в пищу. Это прекрасный источник витамина С. Если бы каждый человек ежегодно употреблял 1 кг корня лопуха, средняя продолжительность жизни увеличилась бы на 5 лет.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ЛОПУХА

1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом воды, выдержать 20 мин на водяной бане (или 5 мин кипятить), настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Настой регулирует пищеварение, помогает при облысении, выводит соли.

МАСЛЯНЫЙ ЭЛИКСИР «РЕПЕЙНОЕ МАСЛО»

200 г измельченного в муку корня залить 0,5 л растительного масла. Настаивать 3 дня, периодически помешивая, затем выдержать на водяной бане 2–3 ч, охладить и процедить. Втирать в корни волос при облысении 2 раза в неделю 2 месяца, а также применять при дерматозах.

НАСТОЙКА КОРНЕЙ ЛОПУХА

Измельченные корни залить водкой в пропорции 1 : 5 (для сырых корней) или в пропорции 1 : 10 (для сухих), настаивать 2 недели в темном теплом месте, периодически перемешивая. Процедить и принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день с водой или настоем трав для улучшения обмена веществ и профилактики онкологических заболеваний.





малина обыкновенная

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

железо, медь, калий, пептины, клетчатка, дубильные вещества, органические кислоты, витамины С, В, В₁₂, РР, фолиевая кислота, сахара, среди которых преобладают хорошо усваиваемые фруктоза и глюкоза

МАЛИНОВЫЙ ЭЛИКСИР

200 г тертой свежей малины залить 0,5 л водки, добавить 100 г сахара, настаивать 10 дней. Пить по 1 ст. ложке перед сном в течение 2 недель, затем сделать перерыв и повторить курс. Рекомендуется пить осенью и весной для повышения иммунитета.

Когда-то в окрестностях Москвы малина росла в таком количестве, что в густых ее зарослях укрывались медведи — самые большие любители малины.

Малину традиционно применяют при простудных заболеваниях, гриппе, острых респираторных инфекциях, обострении болей в суставах, при радикулите, а также атеросклерозе, лихорадках и неврологических явлениях, малокровии, угрях, воспалении желудка и кишечника, как дополнительное лечение при диабете, гипертонии, болезнях почек. Ягоды малины используют при атеросклерозе, желудочно-кишечных заболеваниях, алкогольном опьянении. Настой высушенных листьев употребляют при неврастении, обострении заболеваний



НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ

30 г сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при повышенной кислотности желудочного сока, при воспалительных заболеваниях полости рта, для полосканий, промываний, примочек, как антиоксидантическое средство (при отравлении).



органов дыхания, кишечника (поносы), желудочно-кровотечениях, кожных болезнях, при ангине, заболеваниях десен и горла (полоскание). Малину рекомендуют при длительном применении сульфамидных препаратов и антибиотиков. Настой высушенных листьев и цветков оказывает лечебное воздействие при заболевании глаз (промывание), при кашле, ангине, геморрое, женских болезнях. Настойка из свежих листьев и цветков малины оказывает положительное действие при укусах насекомых. Свежие ягоды малины регулируют жировой обмен в организме. Если втирать свежую малину в проблемные места, то слой подкожного жира уменьшается.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ МАЛИНЫ

100 г молодых побегов с листочками от майского куста малины мелко нарезать, залить стаканом кипятка, настаивать, пока не остынет до комнатной температуры, процедить, сырье еще раз залить кипятком. Выпить первый настой в течение часа маленькими глотками, через час выпить второй настой. Рекомендуется пить целебный чай через день в течение мая–июня. Напиток улучшает состояние сосудов головного мозга и выводит соли из суставов.

ПОТОГОННЫЙ ЧАЙ ИЗ МАЛИНЫ

100 г сухих ягод заварить 3 стаканами кипятка. Выпивать их горячим в течение 1 ч. Желательно при этом лежать в постели, укрывшись одеялом. Это вызывает хорошее прогревание и обильный пот.

УСПОКАИВАЮЩИЙ НАПИТОК ИЗ МАЛИНЫ

2–3 ст. ложки ягод или листьев заливают 2 стаканами кипятка (суточная доза) и настаивают 15 мин. Пьют во второй половине дня.





манжетка

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С, дубильные вещества, катехин, стероиды, флавоноиды, липиды, фенолкарбоновые кислоты

ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК ИЗ МАНЖЕТКИ ДЛЯ ДАМ

При профилактике климактерических расстройств взять 1 ст. ложку (без верха) травы манжетки и залить 0,25 л воды, довести до кипения, после чего выдержать в теплом месте 15 мин, процедить. Пить по половине стакана 3 раза в день. Курс 1–2 месяца. Полезно пить этот напиток во время беременности и после родов, так как он способствует нормализации тонуса гладкой мускулатуры матки. Недаром исстари у этого растения была стойкая репутация «женской» травы.

На лесной поляне можно увидеть небольшое растение: каждый лист у него свернут воронкой, на дне которой крупной каплей собирается ночная влага. И если солнечный луч попадет на каплю, то она заиграет всеми цветами радуги. Считается, что эта влага — эликсир молодости, в деревнях женщины до сих пор утром обтирают лицо листьями манжетки, покрытыми росой.

Манжетку применяют при сердечной боли, несварении желудка и кишечника, язве, болезнях печени и почек, кровотечениях, грыже; в комплексном лечении большинства женских недугов: при кровотечениях и скудных месячных, при выкидышах и бесплодии. Она обладает способностью нормализовать мышечный тонус — это относится как к гладкой мускулатуре внутренних органов, так и к обычному мышечному

НАСТОЙ МАНЖЕТКИ

Залить 30 г измельченного растения 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, пить по ¼ стакана 3 раза в день для улучшения обмена веществ.





поясу, — стимулирует и налаживает работу сердечной мышцы при аритмии, стенокардии, инфаркте миокарда. Помогает манжетка и при расстройствах обмена веществ, поэтому рекомендуют ее при диабете, ожирении, сыпи, водянке. В Европе принято использовать траву в качестве мочегонного, для полосканий горла при ангине и нарывах, при заживлении ран, фурункулов, а также для ванн; используют также как средство от кровоизлияния в мозг, при астении, малокровии, дисбактериозе.

ЭЛИКСИР МАНЖЕТКИ НА ВИНЕ

30 г сушеной травы манжетки залить 1 л сухого виноградного вина, поставить на маленький огонь и проварить в течение 30 мин. Отвар процедить, остудить и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день. Лечение проводить курсами 1–2 месяца с перерывами между каждым по 3 недели.





одуванчик

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамины А, В₁, В₂, С, каротин, фосфор, железо, — всего более 50 биологически активных веществ и микроэлементов: горький гликозид тараксацин, соединения, близкие к гормонам надпочечников, сложный сахар, стерины, каучук, инулин, жирное масло, содержащее глицериды пальмитиновой, олеиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой кислот

БАЛЬЗАМ ИЗ ОДУВАНЧИКА

Цветки надо собирать рано утром. Залить 100 г сырья 0,9 л воды, добавить пару долек лимона без шкурки и кипятить на слабом огне 45 мин, процедить. Затем засыпать 1 кг сахара и кипятить 1 ч. Бальзам хорошо тонизирует, снимает утомляемость, повышает работоспособность. Его можно добавлять в чай, алкогольные напитки или принимать по 1 ч. ложке натощак.

Все знают одуванчик, конечно же, благодаря ярким золотисто-желтым цветкам, которые расположены на верхушке полой цветочной стрелки. Свое название растение получило из-за необычайной легкости, с которой разлетаются семена. С такой же легкостью растение помогает человеку избавиться от многих болезней.

Одуванчик оказывает общеукрепляющее действие при малокровии и астении, тонизирует и в то же время успокаивает нервную систему, снижает уровень холестерина в крови, используется как желчегонное, мочегонное, противовоспалительное средство. Рекомендуется при атеросклерозе, неврозах и бессоннице. Одуванчик улучшает аппетит, нормализует пищеварение, применяется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно показан при запорах. Принимают препараты из одуванчика при авитаминозе, для предупреждения выкидыша, при туберкулезе, подагре, при гипертонии, лихорадке. Препараты

НАСТОЙКА КОРНЯ ОДУВАНЧИКА

50 г измельченного корня залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели, встряхивая 2–3 раза в день. Принимать по 30 капель 4 раза в день с 2 ст. ложками воды до еды.





из одуванчика широко применяют при заболеваниях глаз. По 1 капле млечного сока одуванчика закапывают в глаза при трахоме. Имеется только одно противопоказание — его не следует применять тем, у кого склонность к поносам. Применяют при неполном усвоении жиров, метеоризме, запоре, а также как противоглистное и как успокоительное средство при мочекаменной болезни и других заболеваниях почек и мочевого пузыря. Свежие листья или сок из свежих листьев рекомендуют весной при артериосклерозах, кожных заболеваниях, авитаминозе, анемии. Из молодых, не вполне развитых листьев готовят салат, а поджаренный корень может служить суррогатом кофе, по вкусу напоминающим цикорий.



ЭЛИКСИР ЗДОРОВЬЯ ИЗ ОДУВАНЧИКА

Для приготовления эликсира из одуванчика используют только цветки без ножки. Цветки, сорванные в сухую погоду, уложить слоями по 5 см в банку. Каждый слой засыпать сахарным песком такой же толщины и хорошо уплотнить. Верхний слой должен быть всегда сахарный. Банки поставить в темное прохладное место. После того как цветки пустят сок, всю массу в течение 10–15 дней несколько раз продавливать деревянной толкушкой. В результате цветки всплывут над сиропом. Их можно вынуть и хранить в холодильнике для добавления в травяные чаи. Сироп слить в стерильную стеклянную посуду, хранить в прохладном месте. Суточная доза для взрослого 1–1,5 ст. ложки. Пить 1 неделю, затем сделать перерыв 5 дней и пить, пока не закончится эликсир. Для очищения от шлаков печени и сосудов следует проводить курс осенью и весной.

НАСТОЙКА ЦВЕТКОВ ОДУВАНЧИКА

70 г цветков залить 0,5 л водки. Выдержать, иногда встряхивая, 2 недели. Принимать по 50 капель 3 раза в день с 2 ст. ложками воды до еды.



ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

алкалоиды, дубильные вещества, крахмал, холин, смолы, слизь, камеди, инулин, аспарагин, гликозидные вещества, эфирное масло

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ОКОПНИКА

1 часть измельченных корневищ окопника залить 5 частями 40%-го спирта, настаивать 2 недели, принимать по 20–40 капель 3–5 раз в день при поносах, дизентерии, хроническом катаре кишечника, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом катаре бронхов с густым секретом и др.

Это многолетнее травянистое растение с цветком-венчиком грязно-пурпурового или лилового оттенка было впервые описано две тысячи лет назад. В античные времена корни окопника широко использовали при лечении переломов костей, для заживления ран.

Окопник обладает обволакивающим, кровоостанавливающим, антисептическим и смягчительным действием, стимулирует рост клеток и восстановление тканей, поэтому применяется внутрь при кашле, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, поносе, для улучшения аппетита и пищеварения при колитах. Отвар применяется также для полоскания полости рта, при гнойных воспалениях, наружно в виде влажных повязок и промываний при переломах костей и ранениях, при ушибах, вывихах, труднозаживающих и глубоких ранах, при фурункулезе, при болях ампутированных конечностей, носовых кровотечениях.

МАСЛЯНЫЙ ЭКСТРАКТ ОКОПНИКА

20 г измельченного свежего корня залить 400 мл растительного масла. Настаивать 30 дней в темном теплом месте, периодически помешивая. Процедить и хранить в темном прохладном месте. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой в течение 2–3 недель для уменьшения процессов атрофии у людей пожилого возраста.





ОСИНА

Осина как растение обладает рядом целебных свойств и высокой живучестью. Если срубить дерево, но в земле оставить живые корни, из них обильно и быстро вырастает молодая поросль.

Препараты из осины обладают потогонным, жаропонижающим, противовоспалительным, обезболивающим, смягчающим, вяжущим и мочегонным свойством. Рекомендуются при лихорадке, простуде, полиартрите, подагре, ревматизме, воспалении мочевого пузыря, при гастритах, поносах, а также как средство для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Высушенными и измельченными в порошок осиновыми почками, смешанными со сливочным маслом до консистенции мази, можно лечить ожоги, раны и язвы. Раздробленные свежие или сухие листья применяют для припарок при ревматизме, выжатым из листьев соком смазывают лишай и бородавки.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

гликозиды, эфирное масло, органические кислоты, дубильные, горькие и другие вещества, аскорбиновая кислота, каротин

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ ПОЧЕК И МОЛОДЫХ ВЕТОК ОСИНЫ

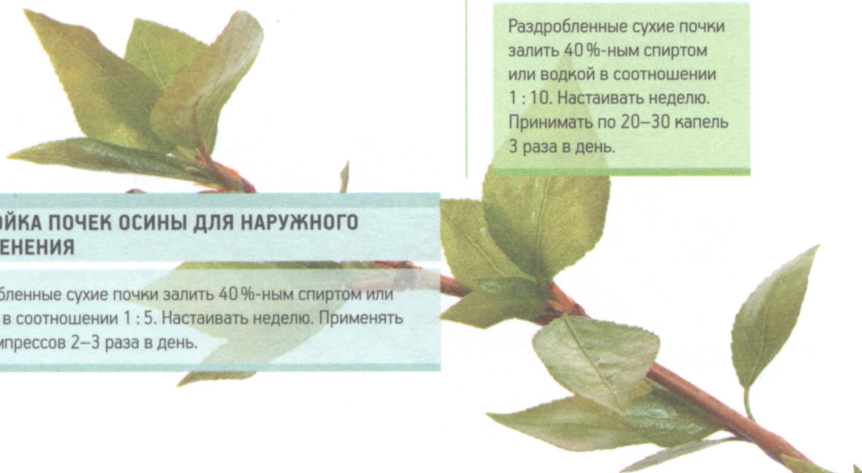
Взять в равном количестве составляющие, измельчить, 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Настоять до охлаждения. Пить по 1 ст. ложке 5–6 раз в день. Применять как жаропонижающее средство при простуде, для повышения защитных сил организма, а также при остром гастрите, геморрое.

НАСТОЙКА ПОЧЕК ОСИНЫ ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

Раздробленные сухие почки залить 40 %-ным спиртом или водкой в соотношении 1 : 10. Настаивать неделю. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день.

НАСТОЙКА ПОЧЕК ОСИНЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Раздробленные сухие почки залить 40 %-ным спиртом или водкой в соотношении 1 : 5. Настаивать неделю. Применять для компрессов 2–3 раза в день.





пастушья сумка

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С, фитонциды, гликозид, дубильные вещества, органические кислоты, холин и ацетилхолин, витамин К, соли калия, эфирное масло, сложные соединения, жирное масло и другие биоактивные вещества

НАСТОЙКА ТРАВЫ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

100 г сухой травы залить 1 л белого сухого вина, настаивать 10 дней, процедить и пить по 1 ст. ложке 5–6 раз в день для улучшения обмена веществ, повышения иммунитета, при эндометритах.

НАСТОЙ ТРАВЫ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

40 г измельченного сырья залить 3 стаканами воды, через 8 ч процедить и пить небольшими порциями в течение 6 ч как мочегонное и желчегонное средство.

Эта неприхотливая трава-сорняк имеет плоды, похожие на суму пастуха, что и предопределило название. Пастушью сумку на Руси издавна считали наипервейшим зельем при легочных и маточных кровотечениях.

Особенно ценна пастушья сумка из-за витамина К, обладающего способностью повышать свертываемость крови. Препараты из травы пастушьей сумки понижают артериальное давление, усиливают сокращения мускулатуры матки и способствуют сокращению периферических кровеносных сосудов. Наружно, в виде компрессов, они могут применяться при ранениях, контузиях и ушибах. Препараты из пастушьей сумки используют при злокачественных новообразованиях, при фиброме матки, как контрацептивное средство, как средство, задерживающее овуляцию. Сок травы пастушьей сумки нейтрализует лекарственные вещества, скапливающиеся в организме при продолжительном их приеме.



ВИТАМИННЫЙ НАСТОЙ ТРАВЫ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

15 г травы залить 1 стаканом кипящей воды, настоять 15 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.



ПИЖМА

В старину на Руси этот высокий сорняк с ярко-желтыми корзинками соцветий называли «бессмертной травой» за удивительную способность высушенных цветков долгое время сохранять окраску.

Настой из соцветий пижмы замедляет ритм сердца, повышает кровяное давление, усиливает секрецию и снижает содержание слизи в желчи, тонизирует мускулатуру желудочно-кишечного тракта. Рекомендуются препараты из пижмы при заболеваниях печени и желчного пузыря, желудка и кишечника, при нервных расстройствах, лихорадке, нерегулярных менструациях, воспалении мочевого пузыря и почек. В малых дозах пижма применяется при отсутствии аппетита, метеоризме, запоре, желудочных коликах и кровавых поносах. Настои и отвары пижмы используют также для ванн и компрессов при воспалении суставов, ревматизме, подагре, при лечении застарелых язв и ран.

ОТВАР СОЦВЕТИЙ ПИЖМЫ

15 г измельченных соцветий пижмы залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и, периодически помешивая, греть на кипящей водяной бане 15 мин, затем настой охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, остаток сырья отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

эфирное масло, флавоноиды, дубильные, горькие вещества, алкалоиды, кверцетин, горечи, камедь, кофейная и другие фенольные кислоты, смолистые вещества, витамины А и С

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ПИЖМЫ

7 г цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Применять по 1 ст. ложке 5–6 раз в день для лечения болезней печени и желчных путей, желудочно-кишечных заболеваний, в том числе язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаления толстого и тонкого отделов кишечника (энтероколиты), при головокружениях, головной боли.

ЭЛИКСИР ИЗ ПИЖМЫ

50 г пижмы залить 0,5 л сухого белого вина, настоять 8 дней в теплом месте, процедить, принимать по ¼ стакана 2–3 раза в день при ревматизме.





ПОДОРОЖНИК

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

аскорбиновая кислота, флавоноиды, гликозиды, дубильные вещества, слизь, каротин, витамин К, алкалоиды, фитонциды, углеводы, сапонины, жирные масла, пектиновые вещества, калий, лимонная кислота, различные ферменты

ЭЛИКСИР ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА

30 г сухих измельченных листьев залить 0,2 л водки или 70%-го спирта и настаивать 14 дней в темном месте. Процедить. Пить по 30 капель, разведенных в воде, 3 раза в день для снижения артериального давления.

МАЗЬ ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА

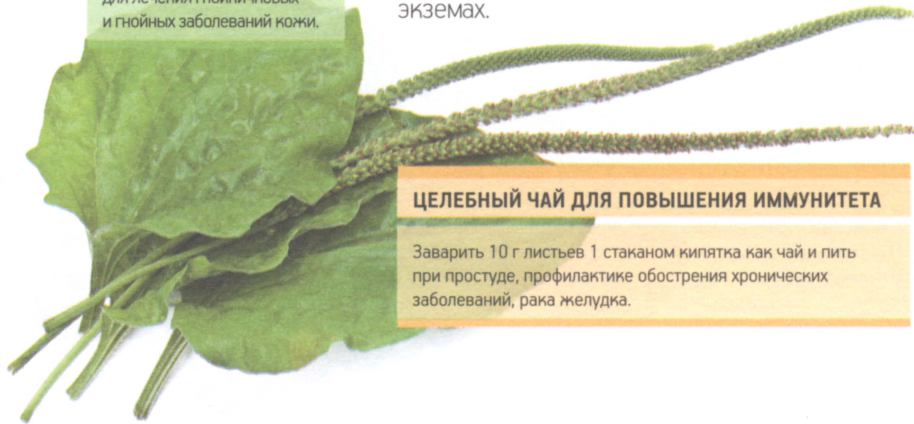
15 г порошка из листьев смешать со 100 г свиного жира или несоленого сливочного масла. Применять для лечения гнойничковых и гнойных заболеваний кожи.

Подорожник известен своей необычайной плодовитостью, за сезон дает несколько десятков тысяч семян, которые быстро захватывают новые пространства. Так, на матроских ботинках он переплыл океан и попал в Америку, где индейцы назвали его «след белого человека».

Подорожник оказывает секретолитическое действие при простудных заболеваниях, сопровождаемых выделением густых секретов, частом мочеиспускании, при заболеваниях пищеварительных органов. Используется для остановки кровотечений, очистки гноящихся ран, способствует повышению свертываемости крови, снижению давления, успокаивает при фурункулах, отеках вследствие ушибов, воспалении кожи, укусах насекомых. Отвар рекомендуют при отрыжке, изжоге, заболеваниях печени, для полоскания десен при зубной боли и для примочек при воспалении глаз, а кашлица из свежих листьев — при мокнущих экземах.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Заварить 10 г листьев в 1 стаканом кипятка как чай и пить при простуде, профилактике обострения хронических заболеваний, рака желудка.





ПОЛЫНЬ

Полынь была в большом почете уже у древних греков, которые называли ее «артемизия» — трава здоровья. Полынь всегда считали символом горечи, знаком трудной жизни. Все виды полыни (в России их 250) обладают целебными свойствами, хотя состав их несколько различен.

Полынь возбуждает аппетит, повышает секрецию желчи, панкреатического и желудочного сока, обладает болеутоляющим, антиспастическим, мочегонным, потогонным и бактерицидным действием. В небольших дозах оказывает успокоительное действие, в большой дозировке вызывает явления возбуждения с последующим угнетением. Используют полынь при лечении туберкулеза, при заболеваниях печени, при воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, при водянке, геморрое, золотухе, нарушениях менструального цикла, при анемии. Рекомендуют также при бессоннице и плохом запахе изо рта, суставном ревматизме.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

большое количество биологически активных веществ, в том числе витамин С и В₆, каротин, эфирные масла, минеральные соли (титан, гелий), горькие гликозиды, фитонциды, дубильные вещества, смолы, янтарная, уксусная, лимонная, валериановая и яблочная кислоты, белок, крахмал

ОТВАР ПОЛЫНИ

Залить 25 г травы 1 стаканом воды и кипятить 15 мин на водяной бане. Принимать следует с медом (по вкусу) по ½ стакана 2 раза в день в течение 3 недель для повышения защитных сил организма и как лечебное средство при различных заболеваниях женской половой сферы, неврастении, при кишечных паразитах.

СИРОП ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ

Замочить 100 г травы в сырой воде на 24 ч, затем варить ее в течение 30 мин на медленном огне в плотно закрытой посуде. Добавить 400 г сахара или меда и варить еще 15–20 мин. Принимать сироп по 1 десертной ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при болезнях печени, желудка, мочевыводящих путей и почек.





пустырник

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

алкалоиды (только в начале цветения), сапонины, дубильные вещества, флавоноидные гликозиды, эфирное масло, жирное масло и горькое вещество ленурин

ЭЛИКСИР ИЗ ПУСТЫРНИКА

Готовится на 70%-ном спирте из расчета 1 : 5. Настаивают 7 дней в темном месте, процеживают. Пить по 30 капель 3 раза в день.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ ПУСТЫРНИКА

15 г измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Пить 3 раза в день по 1/3 стакана для повышения иммунитета.

У этого многолетнего травянистого растения, достигающего в высоту 1 метра, с целебными целями используют только верхние части — листья и цветки, причем только во время цветения. В официальной медицине применяется всего два вида этого растения: пустырник пятилопастный, или волосистый, и пустырник сердечный, или обыкновенный.

Пустырник — хорошее средство при сердечно-сосудистых неврозах, гипертонии. Его рекомендуют при неврозах сердца, начальной стадии гипертонии, повышенной нервной возбудимости как успокаивающее средство, при климактерических жалобах, запаздывающих или болезненных менструациях. Препараты пустырника уменьшают головные боли, улучшают сон и общее самочувствие. Основным показанием к применению пустырника являются сердечно-сосудистые заболевания. Терапевтический эффект применения пустырника отмечен при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, расстройствах желудка, запорах, тошноте.

НАСТОЙ ПУСТЫРНИКА

20 г измельченного сырья настаивают в течение 8 ч на 1 стакане холодной воды (суточная доза), принимают 3–5 раз в день по 1 ст. ложке.

Не рекомендуется применять препараты пустырника при пониженном давлении и замедлении сердечного ритма.





рябина обыкновенная

На Руси из-за цвета красных ягод это дерево издавна связывали с небесным огнем. Не случайно вечера со сплошными мрачными грозовыми тучами и молниями называют «рябиновыми ночами». Но не только магические свойства приписывали рябинушке, главное — лечились и кормились ею с давних пор.

Плоды рябины применяют как поливитаминное, кровоостанавливающее, мочегонное, желчегонное, противоревматическое и легкое слабительное средство. Они рекомендуются для укрепления сердечной мышцы, при диабете, как регулирующее менструальный цикл средство, а также при атеросклерозе, гипертонии, при ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре, печени и авитаминозе. Ягоды также используют наружно в виде припарок для лечения открытых ран и переломов. При ожирении используют сироп из созревших плодов рябины. При продолжительном потреблении плодов или препаратов рябины повышается свертываемость крови.

НАСТОЙ РЯБИНОВЫЙ

Заварить 15–20 г сухих плодов 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день при геморрое и как противоязвенное средство.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

витамин С, витамин Р, органические кислоты — яблочная, лимонная, янтарная, сорбиновая и следы цианистоводородной, значительное количество каротина, сахар (особенно после заморозков), фруктоза, глюкоза, сорбит, флавоноиды, жирное масло, пигменты, спирт, сорбит, горькие и дубильные вещества

ЭЛИКСИР РЯБИНОВЫЙ

½ трехлитровой банки
рябины
(ягоды не мыть!)
около 1 л некипяченой
воды
100–200 г сахарного песка
200 мл водки

Пропустить ягоды через мясорубку, засыпать рябиной ⅔ бутылки, залить бутылку кипяченой водой доверху, добавить сахарный песок, водку. Выдержать 40 дней, перемешивая 1 раз в неделю. Пить на ночь по 100 г для повышения иммунитета и профилактики сердечных и простудных заболеваний.

Плоды рябины способствуют снижению содержания жиров в печени и холестерина в крови.





ХВОЦ ПОЛЕВОЙ

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

большое количество фитонцидов, а также органические кислоты, витамин С и каротин, флавоновые гликозиды, следы алкалоидов, сапонины, дубильные вещества, органические кислоты, эфирные масла, витамины, минеральные соли, высокое содержание золы, кремниевой кислоты и кальций (до 60%)

ОТВАР ТРАВЫ ХВОЦА ПОЛЕВОГО

Залить 60 г измельченной травы хвоща 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 45 мин, процедить, добавить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать по ½ стакана 3 раза в день. Отвар травы хвоща усиливает работу сердца и очищает коронарные сосуды от холестерина. Поэтому он полезен в пожилом возрасте.

Хвощ полевой образует густые заросли и издавна используется в народной медицине. В России имеется 13 видов хвоща. Наиболее известны хвощ лесной, луговой, болотный. Целебными свойствами обладает хвощ полевой.

Хвощ полевой применяют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся образованием отеков, при воспалениях мочевого пузыря, плевритах, некоторых формах туберкулеза, при геморроидальных и маточных кровотечениях, при повышенном артериальном давлении, а также при лечении сахарного диабета. Наружно хвощ используют для ванн и компрессов при труднозаживающих ранах, для полоскания при воспалении полости рта и глотки. Хвощ полевой нормализует водно-солевой обмен в организме, способствует выведению холестерина и различных токсических веществ (свинец, ртуть).

НАСТОЙ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

60–80 г травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч. Процедить. Применять настой для лечебных компрессов и ванн, при стоматитах и тонзиллитах в качестве полоскания 3–4 раза в день.

Не рекомендуется прием препаратов хвоща длительное время.





чага

Гриб-нарост чага живет на березе, впитывает в себя вещества, которые дерево вырабатывает против этого гриба-паразита. Чага пьет соки своей «хозяйки», перерабатывает их и готовит для человека эликсир целебной силы.

Чага способствует стимуляции обменных процессов в организме, обладает противовоспалительным, восстанавливающим эффектом, защищает кожу от повреждений, вызываемых загрязнениями, стрессом. Гриб нормализует обмен веществ, обеспечивает противоопухолевое действие, повышает прочность капилляров, обладает спазмолитическим действием на гладкую мускулатуру и применяется для выведения камней из печени и почек, удаляет радиоактивные вещества из организма, регулирует кровяное давление, дыхание и сердечную деятельность, применяется в качестве бактерицидного средства.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

все минеральные вещества — микро- и макроэлементы (калий, кальций, магний, медь, цинк, серебро и др.); флавоноиды, алкалоиды, фенолы, органические кислоты, бетулин, фенольные соединения

ЭЛИКСИР ИЗ ЧАГИ

Засыпать 1 стакан измельченной сухой чаги в двухлитровую банку и залить 5 стаканами водки, закрыть крышкой, настаивать 1 неделю. Затем слить жидкость в бутыл. Хранить в темном прохладном месте. Принимать только в разбавленном виде. Развести 3 ч. ложки эликсира в $\frac{3}{4}$ стакана воды и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Помните, что суточная доза экстракта березового гриба не должна превышать 3 г.

НАСТОЙ ЧАГИ

Сухой гриб предварительно подержать 4 ч в холодной воде, затем измельчить, натереть на терке. Одну часть измельченного гриба залить 5 частями кипяченой воды при 40–50 °С. Настаивать 2 суток, процедить через 4 слоя марли, остаток отжать в настое. Препарат может храниться в холодильнике до 4 дней. Принимать настой следует в течение дня дробно до 6 раз, всего 3 стакана в сутки. Пить за 30 мин до еды.





черника

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

дубильные, антоцианы, сахара, витамины С и группы В, каротин, смесь эфиров, набор органических кислот: лимонная, яблочная, янтарная, хинная, молочная и щавелевая; жирное масло, протеин, гликозиды, красящие вещества

ЧЕРНИЧНЫЙ ЭЛИКСИР

2 стакана ягод залить 0,5 л водки и добавить ½ стакана сахара. Все смешать и выдержать в темном месте 7 дней. Настойку принимать по ½ стакана ежедневно при хроническом гастрите и хроническом колите.

НАСТОЙ ПЛОДОВ ЧЕРНИКИ

40 г сушеных плодов залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день. Против поноса настой пьют по ¼ стакана 5–6 и более раз в день.

Черника — приветливая и радушная хозяйка наших лесов, без нее трудно представить настоящий хвойный лес. Ягоды черники не всегда черные: это зависит от того, в каком лесу растет черника. В сосновом лесу ягоды ярко-синие или темно-синие, а в ельнике — черные.

Ягоды черники повышают остроту зрения и являются отличным регулятором желудочно-кишечной деятельности, они оказывают благотворное действие при катаре желудка, особенно с пониженной кислотностью, применяются как нежное вяжущее и диетическое средство при острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта. Целесообразно употреблять ягоды и при сахарном диабете, при камнях в почках, подагре, ревматизме, малокровии. Отвар применяют как хорошее полоскание при воспалении слизистых оболочек десен, полости рта, зева и гортани.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНИКИ

30 г сушеных листьев залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день для повышения иммунитета, улучшения состояния сосудов.





ЯСЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Ясень занимает достойное место в арсенале зеленой аптеки. Ценным лекарственным сырьем являются его листья и кора, которую собирают весной с молодых побегов.

Основное действие ясеня — вяжущее, также используется как противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, послабляющее, кровоостанавливающее и глистогонное средство. Применяется при ревматоидном полиартрите, почечнокаменной болезни, болезнях печени, горячке, колите и маточных кровотечениях. Свежий сок листьев закапывают в ухо при его воспалении, а раздробленные до состояния кашицы листья и кусочки свежей коры прикладывают к ранам. Ясеновый сок, получаемый весной при начале сокодвижения из ствола дерева, улучшает обмен веществ, повышает половое влечение, регулирует сердечный ритм. Его следует пить по 1 стакану 2 раза в день: утром и вечером.

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА:

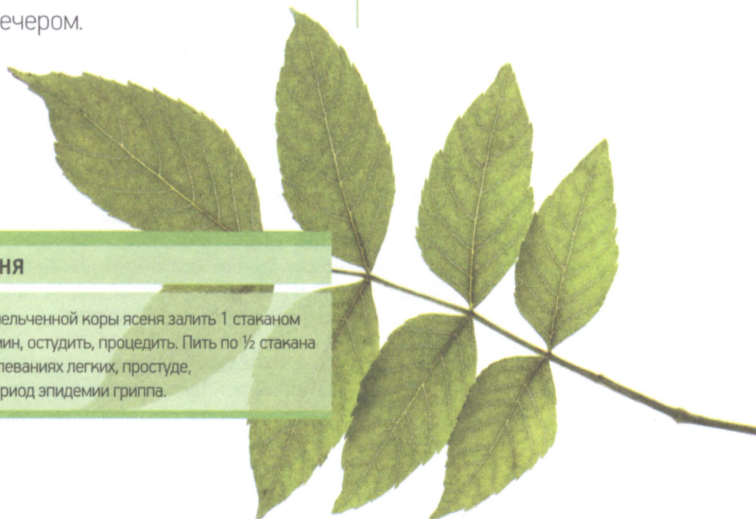
аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества, гликозид, кверцетин, таниды, слизи, эфирное масло

НАСТОЙКА КОРЫ ЯСЕНЯ

20 г высушенной и измельченной коры залить 1 стаканом водки. Настаивать 7 дней в теплом темном месте. Процедить. Принимать по 20 капель на полстакана воды 3 раза в день. Рекомендуется как эффективное средство против расстройства желудочно-кишечного тракта, для повышения иммунитета.

ОТВАР КОРЫ ЯСЕНЯ

15 г высушенной и измельченной коры ясеня залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день при заболеваниях легких, простуде, для профилактики в период эпидемии гриппа.



Соловьева Вера Андреевна

ЛЕСНЫЕ ЭЛИКСИРЫ

Целебные настойки и отвары

Ответственный редактор *Е. Рыбакова*
Художественный редактор *Ю. Колесникова*
Технический редактор *Е. Траскевич*
Корректор *Е. Волкова*
Верстка *Ю. Колесниковой*

Подписано в печать 30.05.2012. Формат издания 60×90 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 21 042 экз.
Изд. № 12157. Заказ № 3724/12.

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КУЛИНАРИИ!

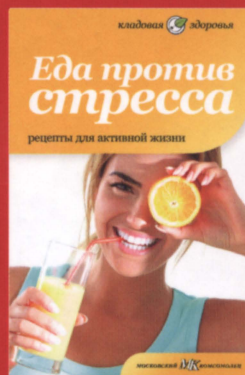
Целебная сила растений известна с давних времен. Травы, цветы, кустарники и деревья, которые растут в наших лесах, веками использовались для лечения многих, в том числе и тяжелых, заболеваний. В отличие от синтетических лекарств, препараты из натурального сырья имеют широкий спектр действия и не оказывают вредных побочных эффектов.

Эта книга рассказывает о лечебных свойствах растений и предлагает рецепты эликсиров, настоев и отваров, которые можно приготовить в домашних условиях.

Будьте здоровы!

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья», написанным профессиональными диетологами, вы узнаете, как с помощью повседневного питания исцелить себя от всевозможных заболеваний, а также вернуть молодость, красоту и радость жизни.

В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



Scan: Gencik



амфора
amphora.ru

МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ