

Ю. Н. Николаева

Водка, самогон, настойки на спирту в лечении организма



«Водка, самогон, настойки на спирту в лечении организма / Ю. Н. Николаева»: РИПОЛ классик; Москва; 2011

ISBN 978-5-206-02226-7

ISBN 9/8-5-386-03826-7

Аннотация

В медицине давно известен тот факт, что лечение водочными и спиртовыми настойками помогает избавиться от многих недугов и облегчить тяжелые заболевания. Преимущества таких лекарственных средств очевидны: они в большинстве своем не вызывают привыкания и не приводят к аллергии. Кроме того, их можно приготовить самим в домашних условиях, не прибегая при этом к значительным материальным затратам.

В этой книге собраны лучшие рецепты лекарственных средств, в составе которых одним из основных компонентов является спирт или водка, которые, как известно, значительно усиливают действие природных лекарственных препаратов.

Ю. Н. Николаева

Водка, самогон, настойки на спирту в лечении организма

Введение

История фитолечения насчитывает не одно тысячелетие. Лекарственные свойства растений при различных заболеваниях использовали еще в древних цивилизациях шумеров, египтян, китайцев и др. Однако научную основу народная медицина получила только в Древнем Риме. Его знаменитые врачи первыми сделали научное описание лекарственных свойств растений, составили рецепты средств, которые можно использовать при лечении тех или иных заболеваний. Они же первыми изобрели такие лекарственные формы, как экстракт и настойка. Большой вклад в древнегреческую медицину и фармакопею внес Клавдий Гален, который и разработал технологию получения этих лекарственных форм, а также мазей, порошков, сборов, пилюль и пластырей.

С того времени настойки широко используются в официальной и нетрадиционной медицине. Они изготавливаются из лекарственных растений и спирта и обладают рядом преимуществ. Самым главным, пожалуй, является то, что, по сравнению с другими лекарственными формами (настоями, отварами, соками), они хранятся дольше и в течение всего этого времени сохраняют все свои лечебные свойства. Кроме этого, спирт, водка, самогон являются сильными растворителями и вытягивают те вещества, которые не выделяются в воду (например, эфирные масла), а получаемые из них настойки практически лишены побочных эффектов, обладают наиболее сильным действием, поэтому внутрь принимаются небольшими дозами.

В данном издании собраны рецепты настоек из лекарственных растений на спирте, водке, самогоне, применяемых при лечении разнообразных заболеваний, которые довольно просто приготовить в домашних условиях.

СПИРТ, ВОДКА, САМОГОН ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

«Живая» вода алхимиков средневековья

Первые упоминания о спиртных напитках встречаются в древнейших письменных источниках. Ученые предполагают, что на заре развития человечества прием спиртного был коллективным и приурочивался к важным для племени событиям (например, удачная охота) или астрономическим явлениям (полнолуние, новолуние).

Так вино стало символизировать родство, единство крови. Обряд побратимства, который вначале совершался путем смешения или питья крови, у скифов уже сменился ритуалом добавления крови в общую чашу вина, а позже приобрел окончательную форму совместного винопития.

В христианской религии употребление вина (причащение) также означает приобщение к духовному братству по вере. То есть традиционное употребление спиртного в наше время — при встрече друзей, в радости и горе, по праздникам и торжественным дням — исходит из глубины веков, беря начало в древнейших обрядах и ритуалах.

Если виноградное вино пользовалось популярностью и уважением еще в Древнем Египте и странах Востока, в античном мире и Римской империи, то первая в мире водка (самогон) появилась лишь в Средние века в лаборатории алхимиков, занимавшихся поисками мифического философского камня. В погоне за своей несбыточной мечтой средневековые ученые экспериментировали со множеством различных веществ — химическими соединениями, минералами, а также известными в те времена продуктами питания. Таким образом в их поле зрения оказалось и виноградное красное вино, издавна считавшееся волшебным эликсиром, восстанавливающим силы, бодрящим и дарующим радость и веселье.

Дальнейшие эксперименты над виноградным вином показали, что в результате выпаривания из него жидкости остается небольшое количество напитка, где сосредоточена вся его «чудодейственная сила».

Подвергнув вино дистилляции (то есть очищению путем перегонки), средневековые «самогонщики» получили «живительный бальзам», торжественно назвав его водой жизни (*aqua vitae*). Алхимики утверждали, что данный бальзам обладает необыкновенными целебными качествами, способными победить множество болезней. Была ли подобная «реклама» очередным шарлатанством?

Не будем торопиться с выводами. Как вы уже поняли, «живительный бальзам» представлял собой не что иное, как этиловый спирт, растворенный в воде, то есть, попросту говоря, водку.

Какими же целебными свойствами может похвастаться «вода жизни»?

Обратившись к истории, мы увидим, что данная эпоха буквально заполнена войнами, которые вспыхивали и тянулись годами на территории средневековой Европы. Любая рана могла стать смертельной и привести к заражению крови. Однако средневековые врачи обнаружили, что раны, обработанные «живительным бальзамом», то есть спиртом, реже воспалялись, давая шанс выздоровления сотням людей. Значит, «живая» вода обладала антисептическими, то есть обеззараживающими свойствами.

Кроме того, в отсутствие привычного для нас наркоза любая операция в те времена была бы пыткой, если бы пациентов предварительно не оглушали до потери сознания. Для этой цели существовал даже специальный молоток из дерева. Первым наркотическим веществом, сделавшим операции значительно более гуманными, стала именно «живая» вода.

Со временем обнаружили и другие полезные качества открытого алхимиками «волшебного эликсира». Мы уже упоминали восстанавливающее и укрепляющее силы, а также бодрящее действие этого напитка. В малых дозировках «вода жизни» успешно применялась в качестве расширяющего сосуды вещества, а также обладающего желчегонным, мочегонным и слабительным действием.

А как же складывались отношения «живительного бальзама» с

жителями Древней Руси? Сначала неизвестный напиток был воспринят настороженно, однако вскоре наши предки распробовали его на вкус и, в отличие от европейцев, которые вначале использовали спирт только в медицине, оценили «живую» воду с гастрономической точки зрения. Со временем спирт стали применять и в лечебной практике — в основном для приготовления спиртовых настоек лекарственных растений. Народные целители обнаружили, что «живительный бальзам» увеличивает целебную силу трав, и с успехом начали использовать это качество для лечения самых разнообразных заболеваний.

Водка и самогон: химический состав и воздействие на организм человека

Всем известно, что водка представляет собой смесь воды и этилового (винного) спирта, содержание которого обычно равняется 40 объемным единицам. Винный (или этиловый) спирт — C_2H_5OH — относится к органическим соединениям и представляет собой бесцветную, жгучую на вкус жидкость с температурой кипения 78,30. Спирт хорошо смешивается с водой в любых соотношениях. Также он хорошо растворяет жиры, смолы и т. д. Получают винный спирт путем сбраживания сахаристых веществ или же синтетически — в результате гидратации этилена. Для отделения примесей (сивушных масел) и получения не содержащего воды винного спирта применяют различные виды его перегонки.

Самогон — самодельный алкогольный напиток — изготавливается перегонкой различных пищевых продуктов. Для него требуются сырье (а оно может быть самым разнообразным), вода хорошего качества, а также закваска, в качестве которой чаще всего используют дрожжи.

Что же происходит со спиртом, попавшим в организм человека? Вначале он весьма интенсивно «отдает» тепло, и человеку становится жарко. Вспомните, как в разгар застолья гости снимают пиджаки и расстегивают воротники рубашек. Ощущение жара является более сильным у худых и подвижных людей, чем у полных и ленивых. Поэтому, чтобы рассеять тепло равномерно по всему организму и улучшить

кровообращение, современные ученые советуют выполнить хотя бы немного физических упражнений после трапезы, сопровождаемой принятием спиртного.

Как расходуется образовавшаяся энергия? Часть ее покидает наш организм с потом, мочой и водяным паром, выделяющимся при дыхании. Около 20 % идет на энергообеспечение мозга, нервной системы, а также красных кровяных телец. К сожалению, энергия, получаемая во время застолий, не питает мышечную ткань. При избыточном количестве спирта немалая доля энергии может превратиться в жировой запас, локализующийся в печени.

Если говорить об умеренном употреблении спиртного, то оно является хорошей защитой от сердечно-сосудистых заболеваний. Результаты независимых исследований, проведенных в разных странах, приводят ученых к выводу, что смертность от коронарной недостаточности обратно пропорциональна потреблению алкоголя. Это положительное действие алкоголя было замечено уже давно, однако большинство ученых и врачей не признавали его открыто на фоне антиалкогольной пропаганды. Однако справедливости ради следует предостеречь и любителей чрезмерного потребления алкоголя: с превышением разумных доз спиртного коронарная защита уменьшается и, наоборот, увеличивается риск различных заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма. Умеренное же и регулярное употребление спиртных напитков, по мнению американских врачей, не только оздоравливает сердечно-сосудистую систему, защищает стенки артерий от атеросклеротических поражений, но и снижает риск заболевания артритом.

Еще в 1951 году американский кардиолог профессор Уайт в списке лучших лекарств для сердца поставил алкоголь на второе место после препаратов нитроглицеринового ряда. Каков же механизм этого благотворного влияния спирта? Оказалось, что спирт оказывает воздействие на двух уровнях: во-первых, он способствует снижению в крови содержания так называемого вредного холестерина, препятствует отложению липидов на стенках сосудов, уменьшает свертываемость крови, а во-вторых, расширяет диаметр коронарных артерий и блокирует спазмы сосудов, вызванные стрессовыми ситуациями.

Приготовление спирта (самогона) в домашних условиях

Как уже говорилось, для получения самогона вам потребуются три составляющие: сырье, на основе которого и будет готовиться спирт, вода и закваска.

Наиболее качественным считается самогон, приготовленный на основе злаков — ржи, пшеницы, овса, гречихи или ячменя и т. д., а также картофеля и сахарной свеклы. Кроме того, в качестве основы используют ягоды, фрукты (особенно яблоки, сливы и груши), пиво, крахмал, сахар, мед, халву, варенье, патоку и даже конфеты. Однако лидируют все-таки ржаные зерна, поскольку получаемый из них самогон наиболее приятен на вкус и не дает тяжелого похмелья.

Если вы хотите получить приятный, мягкого вкуса спирт, предъявляйте высокие требования ко второму необходимому компоненту — воде. Жесткость ее не должна превышать 4 мг/экв. К примеру, в Москве до революции воду, предназначенную для изготовления спирта, доставляли исключительно из определенных, проверенных мест, каковыми являлись родники в Мытищах, в верховьях Клязьмы и Москвы-реки.

Третья составляющая не менее важна. От нее также в значительной мере зависит качество приготавливаемого продукта. Раньше применялась ржаная закваска, затем пивные дрожжи, позднее начали использовать выращенные искусственным путем дрожжевые культуры. При отсутствии дрожжей заменить их можно спелыми шишечками хмеля, из которых готовится отвар, затем добавляемый в закваску.

Начальным этапом приготовления спирта является получение браги, для чего в определенных пропорциях объединяются все три вышеназванные составляющие. Приведем некоторые советы, полезные и начинающим, и профессионалам «бражного искусства».

♦ Как узнать, готова ли брага? Для этого поднесите к емкости зажженную спичку. Если спичка потухает, значит, продукт еще не готов. Другой способ — попробовать брагу на вкус. Сладковатая брага еще не «дошла до кондиции». Горький вкус говорит о готовности продукта.

◆ Брагу следует настаивать в деревянных или эмалированных емкостях.

◆ Качество зависит также и от температуры. Брожение должно проходить в тепле. Оптимальной температурой считается — 50–60 °С. В деревянных посудины, в которых готовится брага, обычно ставят на печку.

◆ Для получения водки с приятным вкусом, запахом и цветом перед началом приготовления браги в закваску можно положить корень калгана. Полученная в итоге водка будет светло-коричневого цвета, приятная на вкус и запах. С этой же целью в закваску можно добавить траву зубровки, высушенную веточку мяты, а также спелый красный перец.

◆ Никогда не выливайте отходы. В использованную брагу добавляют все необходимое для начала нового брожения. Полученная из такой браги водка всегда отличается лучшим качеством.

Для приготовления спирта дошедшую до готовности брагу подвергают перегонке. Заметим, что спирт, произведенный путем однократной перегонки, по своему качеству значительно уступает спирту, полученному методом тройной перегонки.

А теперь приведем рецепты приготовления самогона на любой вкус, ведь основой (сырьем) могут быть самые разнообразные продукты.

Самогон хлебный

Это наиболее качественный самогон и, пожалуй, самый популярный. Достаточно крепкий, он тем не менее обладает мягким вкусом. После его употребления не бывает тяжелого похмелья.

Ингредиенты: зерно (предпочтительнее ржаное) — 4 кг, дрожжи — 50 г, вода — 30 л.

Приготовление: налейте в достаточно вместительную емкость 10 л воды. Она должна быть горячей и не жесткой (напомним, жесткость воды

не должна превышать 4 мг/экв.). Засыпьте в воду зерно и хорошо перемешайте, после чего добавьте еще 10 л такой же горячей воды, а спустя некоторое время влейте столько же холодной воды. После добавления дрожжей закройте емкость и дайте браге настояться. Через 3 дня готовую брагу можно перегонять.

Самогон картофельный

Ингредиенты: очищенный свежий картофель — 1 кг, ржаная мука — 1 кг, ржаная солома — 50 г, вода.

Приготовление: мелко нарежьте картофель, затем разомните его с помощью скалки и поместите в емкость. Добавьте кипяток с расчетом получения смеси объемом 20 л. Прибавьте ржаную муку и солому, дайте настояться в течение 2 часов. Спустя это время вы увидите, что в емкости появился мутный осадок. Аккуратно слейте жидкость, а к получившемуся осадку снова добавьте воды, температура которой 50 °С. Хорошо все перемешайте. Подождите некоторое время и вновь слейте жидкость, объедините ее с жидкостью предыдущего слива и поставьте емкость для брожения. Готовую картофельную брагу подвергните перегонке. В результате вы получите мягкий самогон крепостью не более 20 %.

Самогон хлебный с картофелем

Ингредиенты: солод (пророщенные, высушенные и смолотые рожь, пшеница, ячмень, просо, кукуруза и горох) — 2 ведра, картофель — 4–5 ведер, дрожжи — 0,5 кг, вода.

Приготовление: сварите картофель и истолките его в той воде, которая осталась после варки. Выложите в бадью. Засыпьте сверху солодовой мукой. Опять истолките до получения ровной киселеобразной массы.

Смесь в процессе приготовления должна быть очень горячей. Снова присыпьте смесь остатками муки и оставьте на ночь. Через 10–12 часов перемешайте, перелейте в бочку, добавьте дрожжи. Оставьте для брожения на 5–6 дней. После можно перегонять.

Самогон хлебный на хмеле

Ингредиенты: зерно ржаное или пшеничное — 1 ведро, вареный картофель — 2 ведра, сваренный хмель — 3 л, затер — 1,5–2 л, вода.

Приготовление: пшеницу или рожь прорастите в деревянном корыте. Отварите картофель и хорошо помните его. В затер, то есть оставшуюся с прошлого раза брагу, добавьте сваренный хмель. Далее тщательно перемешайте зерно, картофель и затер. Зерно можно смолоть или пропустить через мясорубку.

Поставьте брагу в теплое место. Когда процесс брожения закончится, можно приступить к перегонке.

Самогон из сахарной свеклы

Ингредиенты: мелко нарезанная свекла (в расчете на заполнение ею 10-литровой емкости), полтавская крупа — 2 кг, вода.

Приготовление: емкость наполните свеклой, затем, залив ее водой, закройте крышкой и поставьте на огонь. Смесь кипятите 1,5–2 часа, затем слейте воду в отдельную посуду, а свеклу, находящуюся в емкости, снова прокипятите, залив новой водой. Повторите операцию еще раз.

5 л полученной свекольной воды залейте в крупу и поставьте смесь в тепло. Спустя 5 дней долейте 15 л такой же свекольной воды и оставьте брагу настаиваться. Через 2 недели готовую брагу можно перегонять.

Самогон сахарный

Ингредиенты: сахар — 6 кг, дрожжи — 200 г, вода — 30 л, сухие ветки смородины или вишни и/или сухой укроп.

Приготовление: сахар разведите в теплой воде и добавьте дрожжи. Поставьте в теплое место.

Для получения приятного запаха можно добавить ветки смородины или вишни или же сухой укроп. Через 6–7 дней брага готова к перегонке.

Самогон из рябины черноплодной

Ингредиенты: спелые ягоды — 1 кг, свежий квас (хлебный) — 10 л, дрожжи — 50 г.

Приготовление: ягоды тщательно истолките, добавьте квас и дрожжи. Оставьте получившуюся смесь для брожения (температура не должна быть ниже 17 С). После окончания реакции брожения можно начинать перегонку. Ее хорошо провести 3–4 раза для получения самогона более высокого качества.

Самогон из сиропа

Ингредиенты: сироп (любой) — 6 л, дрожжи — 200 г, вода.

Приготовление: сироп разведите в воде, добавьте дрожжи. Через неделю брагу можно перегонять.

Самогон из сока яблок

Ингредиенты: яблочный сок — 35 л, сахар — 3 кг, дрожжи — 200 г.

Приготовление: яблоки измельчите и перетрите, выжмите сок. Добавьте сахар и дрожжи. Дайте браге настояться в теплом месте, через неделю можно приступать к перегонке.

Самогон из слив

Ингредиенты: сливы — 3 ведра, сахар.

Приготовление: сливы разомните и поставьте бродить на 2 недели. Воды добавлять не нужно. Если добавить сахар, то выход продукта после перегонки будет больше.

Самогон из груш

Ингредиенты: вареные садовые груши — 5 ведер, сахар — 2 кг, дрожжи — 200 г, вода — 5 л.

Приготовление: в воду добавьте груши, сахар и дрожжи. На неделю поставьте в теплое место. Спустя это время перегоните готовую брагу.

Самогон из винограда

Ингредиенты: виноград, дрожжи — 100 г, сахар — 5 кг, вода — 30 л.

Приготовление: виноград подавите, сок оставьте на вино, а к винограду (1 ведро) добавьте дрожжи и сахар. Разведите в воде. Настаивайте 1 неделю, затем перегоните.

Самогон из крахмала

Ингредиенты: крахмал — 10 кг, дрожжи — 500 г, сахар — 1 кг, вода — 2 ведра.

Приготовление: крахмал залейте водой и заварите, как кисель. Потом добавьте дрожжи и сахар. Настаивайте в течение 3–5 дней, затем перегоните.

Самогон из халвы

Ингредиенты: халва — 10 кг, вода — 15–20 л.

Приготовление: халву разведите в теплой воде.

Брагу настаивайте в течение 8 дней, перегоните.

Чтобы самогон не имел запаха подсолнечного масла, добавьте в него веточку мяты.

Самогон из конфет

Ингредиенты: конфеты (с начинкой) — 5 кг, вода — 2 ведра.

Приготовление: конфеты разведите в теплой воде. Настаивайте 4–5 дней, после подвергните перегонке.

Самогон из томатной пасты, сахара и пива

Ингредиенты: томатная паста — 250 г, пиво — 1 бутылка, сахар — 10 кг, вода — 30 л.

Приготовление: водой залейте смесь из томатной пасты, пива и сахара. Размешайте, дайте перебродить в теплом месте, затем перегоните готовую брагу.

Самогон «Медовуха»

Ингредиенты: мед — 4 банки по 700 г (то есть 2800 г меда), сироп (любой) — 3 л, дрожжи — 300 г, вода — 27 л.

Приготовление: смешайте мед, сироп и дрожжи, добавьте воду. Настаивайте в теплом месте неделю, перегоните.

Самогон «Готовый за сутки» (способ 1)

Ингредиенты: сахар — 5 кг, дрожжи — 500 г, горох — 1 кг, парное молоко — 1 л, вода — 15 л.

Приготовление: горох смешайте с сахаром, добавьте дрожжи, залейте теплой водой. Добавьте парное молоко. Выстаивайте сутки, затем перегоните.

Самогон «Готовый за сутки» (способ 2)

Ингредиенты: сахар — 5 кг, дрожжи — 500 г, сырой картофель среднего размера — 25 шт., молоко — 3 стакана, хлеб — 4 буханки, вода — 25 л.

Приготовление: соедините все ингредиенты, добавьте кипяченую воду, хорошо перемешайте. Смесь перебродивает за 24 часа. Спустя это время перегоните готовую брагу.

Самогон «Готовый за... 2 часа»

Ингредиенты: сахар — 10 кг, молоко — 3 л, дрожжи — 1 пачка, вода — 3–4 л.

Приготовление: весьма необычно. Сахар, дрожжи и молоко вместе с водой залейте в стиральную машину. Крутите в течение 2 часов, затем дайте немного постоять и приступайте к перегонке.

Очищение водки и самогона

Приготовленный в домашних условиях спирт всегда содержит некоторое количество примесей. Самыми вредными из них являются сивушные масла.

В их наличии каждый может убедиться сам, попробовав зажечь самогон в ложке. Если не горит, значит, в составе продукта имеется много примесей, следовательно, полученный вами самогон низкокачественный. Такой продукт имеет неприятный вкус и запах и, что самое важное, вреден для организма.

Если содержимое ложки все-таки загорелось, посмотрите, что останется на дне после сгорания. Скорее всего вы увидите там маслянистую жидкость. Это и есть вредные сивушные масла.

Как же от них избавиться? Для этого не забывайте о мерах профилактики, то есть тщательно соблюдайте технологию выработки на протяжении всего процесса приготовления продукта.

Очищение готового самогона

1. Эффективнее и доступнее других способов является фильтрация, при которой самогон пропускают через фильтры из адсорбирующих веществ, в их качестве обычно применяется активированный уголь. Кстати, водка (растворенный в воде спирт) очищается лучше, что было установлено самим Д. И. Менделеевым. После троекратной очистки 40 %-ного спирта вы получите практически чистый продукт. Также можно процедить самогон через сосуд с древесным углем или поместить уголь прямо в самогон из расчета 50 г угля на 1 л самогона. Оставьте уголь на 3 недели, не забывая ежедневно встряхивать емкость, в которой идет очистка. Спустя 3 недели профильтруйте жидкость. Теперь вы сами сможете убедиться (с помощью уже знакомого вам сжигания самогона в ложке, а также методом дегустации), что полученный спирт стал более чистым. Лучше использовать уголь, оставшийся от сгорания березовых дров.

2. Можно пропускать самогон через бытовые фильтры для воды типа «Родничок», «Барьер» и т. д.

3. Старинный русский способ очистки самогона: в полученный

самогон нужно влить немного молока или яичный белок. Эти продукты связывают сивушные масла и вместе с ними образуют на дне осадок. Самогон перелейте в чистую посуду и снова перегоните. После этого в него положите свежеспеченный ржаной хлеб. Полученный в результате продукт является практически чистым спиртом, без всяких примесей.

4. По этому же принципу самогон можно очистить с помощью марганцовокислого калия.

В 3-литровую банку бросьте 2–3 г порошка марганцовокислого калия и подождите, когда выпадет осадок. Далее очищенный самогон осторожно перелейте в другую посуду, избегая попадания в нее осадка.

5. Очищение методом замораживания. Бутыль поместите в морозильную камеру холодильника, через какое-то время разморозьте и аккуратно перелейте в чистую посуду, стараясь, чтобы лед со стенок бутылки не попал в очищенный спирт. Механизм данного метода прост: содержащаяся в самогоне вода замерзает, образуя ледяную корку на внутренней поверхности бутылки и поглощая вредные примеси, в том числе сивушные масла. Попробуйте размороженный самогон, и вы сами почувствуете, что его вкус, а значит, и качество значительно улучшились.

Улучшение вкуса и запаха

Как известно, неприятный привкус и сивушный запах придают самогону все те же вредные примеси и масла. Поэтому, чтобы повысить качество продукта, логично в первую очередь подвергнуть его очистке с помощью фильтрации или иного из вышеназванных методов.

Кроме того, для устранения специфического запаха и улучшения вкусовых качеств самогона применяют ароматизацию, добавляя в него разнообразные фрукты, ягоды, травы, различные пряности. Их можно добавлять и в готовый очищенный самогон, который настаивают определенное время до получения нужного эффекта.

Изначально для ароматизации водки и самогона применялся хмель. Даже в малых количествах он способен почти полностью уничтожить сивушный запах и вкус. Подобными качествами отличается и пчелиный мед, также являющийся эффективной ароматической добавкой.

Для ароматизации можно использовать многие лечебные травы.

Такая водка, кроме приятного запаха, приобретает и лечебные свойства.

Если настаиваемое в одной и той же водке растение время от времени менять на свежее, то получится концентрированный настой, которым потом можно будет улучшать вкус и запах водки.

Наиболее практично настаивать ароматизатор с водкой в стеклянной посуде. Если требуется срочная ароматизация (например, к приходу гостей), рекомендуется поставить бутылки в кастрюлю с водой на деревянные бруски и кипятить в течение часа. Затем остудить в холодной воде.

Ароматизатор можно добавлять и в закваску. Здесь очень уместны травы, шкурки лимона и апельсина. Однако аромат получается еле заметный. Для усиления его лучше сначала настоять на выбранном вами ароматизаторе воду, используемую для получения браги (или приготовить отвар), а уже после разводить в данной воде закваску.

Приведем несколько рецептов водки и самогона с улучшенным вкусом и запахом.

«Коньяк»

Ингредиенты: крепкий самогон — 3 л, сахар и чай высокого качества — по 1 ст. л., лавровый лист — 3 шт., черный перец горошком — 5 шт., бутоны гвоздики — 3–5 шт., несколько апельсиновых или лимонных корок.

Приготовление: тщательно смешайте все компоненты и дайте водке настояться в течение 10 дней.

Полынная водка

Ингредиенты: водка, листья и цветки полевой полыни.

Приготовление: верхние листья и цветки полевой полыни высушите в тени, затем погрузите в водку, чтобы они заняли четверть емкости. Водку можно употреблять через 1–2 недели.

Вишневая водка

Ингредиенты: водка, плоды вишни.

Приготовление: наполните бутылку на 3/4 спелыми вишнями (половина их должна быть без косточек), залейте водкой и поставьте в погреб на 1,5 месяца.

По прошествии указанного времени слейте водку, а вишни отожмите через холст. Дайте им отстояться. Через сутки сок смешайте с водкой, разлейте по бутылкам, запечатайте. Пробовать рекомендуется через год.

Обычно женщины предпочитают напитки более слабые и сладкие по сравнению с классическим самогоном. Специально для них приведем несколько рецептов напитков с приятным, мягким вкусом.

Земляничная водка

Ингредиенты: ягоды земляники или клубники — 3 кг, сахар — 1,5 кг, водка — 1 бутылка.

Приготовление: ягоды земляники или клубники перетрите с сахаром, добавьте водку.

Малиновка

Ингредиенты: ягоды малины, водка, сахарный сироп по вкусу.

Приготовление: бутылку наполните на 3/4 спелой малиной. Залейте водкой и оставьте на двое суток в тени. Слейте, выбросьте малину, положите на 1/2 бутылки свежей и снова залейте той же водкой на двое суток. Слейте, процедите. Разведите сахарный сироп и добавьте по вкусу.

Виноградная водка

Ингредиенты: виноградный сок — 1 л, сахар — 1 кг, чай — 1 ст. л., лавровый лист — 5 шт., черный перец горошком — 5 шт., ванилин — 0,5 ч. л., водка — 1 л.

Приготовление: добавьте к водке перечисленные ингредиенты. Настаивайте 5–6 дней, регулярно помешивая. Процедите. Данные ароматизаторы отлично устраняют самогонный запах.

Цветная водка

Водке можно придать очень красивый цвет без применения каких-

либо синтетических красителей. Чтобы она приобрела:

- синий цвет — настаивайте ее на васильках;
- зеленый — на мяте;
- красный — на чернике;
- фиолетовый — на семенах подсолнечника;
- желтый — на шафране.

Варенуха

Ингредиенты: сухофрукты (груши, яблоки, вишни, сливы, инжир), водка, мед, стручки перца по вкусу.

Приготовление: сухофрукты промойте, залейте водкой, добавьте меда и перца по вкусу.

Посуду накройте куском хлеба и обмажьте пресным тестом. Поставьте на 12 часов в очень теплое место (в деревне — на горячую печку).

Пейте в горячем виде. Фрукты тоже можно есть.

Тминная водка

Ингредиенты: тмин — 350–400 г, вода — 1 л, сахар по вкусу.

Приготовление: воду с тмином перегоните через дистилляционный аппарат. Полученная тминная вода может храниться в холодильнике или в погребе несколько месяцев. Когда вам потребуется тминная водка, совсем

немного подсластите воду, налейте ее в водку по вкусу — и напиток готов.

Апельсиновая водка

Ингредиенты: сахар-рафинад, вода — 1 л, водка — 2 л, корки от 4–5 апельсинов.

Приготовление: сварите сироп из сахара-рафинада и воды. Смешайте с водкой. Влейте в бутылку и бросьте туда же апельсиновые корки.

Поставьте в защищенное от света место на 3–4 дня. Затем профильтруйте и разлейте по бутылкам.

Использование спирта и водки в медицине

На протяжении веков формировалось отношение к спирту как к лекарственному средству. Все большее количество ученых и врачей признавало его полноправным и эффективным медикаментом. В конце концов возник даже термин «этилотерапия» — лечение с помощью этилового, или винного, спирта.

В медицине применяется именно этиловый спирт (96 или 70 %-ный), подвергшийся тщательной очистке. Такой спирт носит название медицинского. Ни в коем случае нельзя использовать технический спирт, это чревато опасными для жизни отравлениями и ожогами.

Итак, какие же свойства этилового спирта находят применение в современной медицине?

Одним из главных считается антисептическое действие спирта. Раны, садины и порезы, обработанные им, гораздо реже воспаляются. Рекомендуется даже перед началом бритья дезинфицировать кожу водкой

или спиртом, чтобы обеззаразить места возможных микроскопических порезов.

Спирт применяется также для лечения фурункулов или гнойного воспаления тканей пальца — панариция. В этих случаях помогает водочный компресс — отдельно или в комплексе с мазью Вишневского. Такой компресс называется двухслойным: непосредственно на воспаленный участок положите салфетку с мазью, а поверх нее — другую салфетку, которую смочите водкой.

Антисептические свойства спирта помогают и в ряде других случаев воспалительных заболеваний, особенно когда противопоказаны иные средства (например, при лечении рожистого воспаления). Обработка кожи 70 %-ным медицинским спиртом позволяет ограничить зону воспаления и не даст воспалиться более глубоким слоям тканей.

Тот, кто хоть раз испытал ушные боли при отите, наверняка запомнит «стрельбу» в ухе на всю жизнь. Чтобы уменьшить боль и не позволить отиту перейти в гнойную стадию, следует закапывать в ухо 96 %-ный спирт, предварительно разбавленный втрое.

Другое свойство медицинского спирта — жаропонижающее — обусловлено очень быстрым испарением его с кожных покровов, при этом происходит охлаждение кожи. Поэтому при сильном жаре можно облегчить состояние больного, натерев его грудь и спину водным раствором спирта. После натирания больного не следует укрывать, чтобы спирт интенсивно испарялся, способствуя снижению высокой температуры.

Охлаждающее действие разведенного спирта и водки незаменимо при оказании помощи при ожогах. На место поражения как можно быстрее нанесите разбавленный спирт, который при испарении снизит болевые ощущения, охлаждая обожженный участок кожи. К тому же, если процедуру провести сразу, можно избежать появления болезненных пузырей.

Противошоковое и наркотическое действие спирта незаменимо при внезапной травме, особенно при отсутствии каких-либо других обезболивающих препаратов. В этом случае находящемся в состоянии

травматического болевого шока пострадавшему нужно дать выпить половину стакана разбавленного спирта.

Отравление метиловым спиртом относится к разряду тяжелейших. При попадании метилового спирта в кровь человеку грозит слепота, а часто даже смерть. К сожалению, метиловый спирт невозможно отличить от этилового по вкусу и запаху, поэтому подобные отравления случаются нередко. Чаще всего жертвами становятся рабочие, равнодушные к выпивке и по ошибке принявшие метиловый спирт. В такой ситуации существует только одно противоядие — этиловый спирт. Немедленно выпитый стакан разведенного этилового спирта может спасти отравившемуся жизнь и облегчить последствия отравления.

Мы уже говорили, что разведенный спирт (водка) и хорошо очищенный самогон, употребляемые в разумных дозах, обладают также общеукрепляющим, тонизирующим, сосудорасширяющим и антисклеротическим действием, защищают сердечно-сосудистую систему от различных заболеваний, а также оказывают желчегонное, мочегонное и слабительное действие. Кроме того, медицинский спирт служит для приготовления разнообразных растираний, а также целебных водок и настоек, о которых вы узнаете в следующей главе этой книги.

Лечение настойками на водке, спирте, самогоне

Целебные водки и настойки

Водки

Еще Д. И. Менделеевым была сформулирована идеальная пропорция разбавления спирта водой. Это 40 %-ный спиртовой раствор, который является наиболее однородной смесью, легче всего усваивается и дает человеку больше тепла.

Недаром разведенный таким образом спирт издавна служил не только гастрономическим целям, но и лечебным. Приведем некоторые рецепты целебных водок, служивших еще в Древней Руси в качестве средства от самых разнообразных хворей.

Водка «Ерофенч»

Рецептов этого напитка имеется множество.

Выберем два самых популярных.

Способ 1.

Ингредиенты: водка — 6 л, калган — 50 г, трава полыни, ромашки, ягоды можжевельника, корень полевой зори, александрийский лист (сенна), корень пиона — по 15 г.

Приготовление: мелко раскрошите растительные компоненты, добавьте водку. Поместите в тепло для настаивания. Спустя неделю процедите. Принимайте 3 раза в день до начала еды по 50 г.

Способ 2.

Ингредиенты: водка — 6 л, калган — 50 г, цветки и трава донника, зверобоя, золототысячника, почечуйной травы, перечной мяты, чабреца — по 20 г.

Приготовление: как и в предыдущем рецепте, мелко крошите растительные составляющие, добавьте водку.

Поместите на 10 дней в тепло для настаивания. Готовый продукт процедите.

Прием: как в предыдущем рецепте. Водка, полученная по данному рецепту, имеет более мягкие вкусовые качества, в ней не так сильно ощущается горечь.

Желудочная водка

Ингредиенты: водка — 3 л, корка померанца (иное название — бигарадия, горький апельсин) — 50 г (для использования в данном рецепте подходит лишь верхняя часть корки, лишенная белой внутренней кожицы), корица, гвоздика и мирра — по 6 г, красный сандал (для придания цвета) — 4 г.

Приготовление: мелко истолките все растительные компоненты, залейте их водкой и поставьте в тепло для настаивания. Температура воздуха в помещении должна быть не ниже 22 °С. Через 3 дня водка готова.

Принимать ее следует ежедневно по 50 г до еды (перед обедом и ужином).

Водка с желудями

Ингредиенты: водка — 1 л, желуди — 200 г.

Приготовление: очистите и измельчите желуди. Добавьте водку и поместите в тепло на 2 недели. По прошествии этого времени процедите.

Этот напиток полезен при воспалении легких, а также при болях в спине и суставах.

Перцовая водка

Ингредиенты: водка — 6 л, сухой горький красный перец — 50 г, имбирь и кардамон — по 1 щепотке.

Приготовление: мелко раскрошите перец и смешайте его с имбирем и кардамоном. Добавьте водку. Настаивайте 2 недели в темном месте, не забывая 2 раза в день помешивать (только деревянной ложкой!).

Настойка эффективна при простуде, воспалении легких, кашле. В народной медицине ее издавна применяли для лечения цинги и даже холеры.

Калганная водка

Ингредиенты: водка — 1 л, калган — 8 г, корни полыни цитварной, ревеня, имбиря, горечавки и сабура — по 4 г.

Приготовление: калган мелко раскрошите и добавьте смесь из корней. Влейте в смесь водку и поместите посуду для настаивания в тепло. Спустя 15–20 дней настойку можно считать готовой. Процедите ее. Хранить настойку следует в темном месте.

Пейте настойку 2–3 раза в день по 50 г перед едой для повышения аппетита. Также ее используют в качестве противоглистного и слабительного средства.

Спиртовые настойки лекарственных растений

Еще в глубокой древности люди убедились, что если лекарственные растения настаивать на спирту или водке, то их лечебный эффект получается более сильным, чем при использовании настоев и отваров. В наше время и в народной, и в официальной медицине применяется огромный спектр разнообразных настоек лекарственных растений, помогающих победить различные заболевания.

Лечебные настойки нетрудно готовить и самостоятельно, дома, поскольку для этого не нужно особого оборудования, а приобретение сырья обходится недорого.

Что такое растительное сырье? Это травы, корни, листья, цветки, ягоды и т. д. Они бывают свежими и высушенными. Обычно сырье мелко крошат ножом или пропускают через мясорубку, а также толкут в специальной ступке. После измельчения сырье следует положить в стеклянную посуду.

Для получения настоя приготовленное сырье заливают спиртом (70 или 96 %-ным) или же водкой и выдерживают в темном и теплом месте (с температурой около 20–24 °С) определенное время. Некоторые настойки доходят до готовности за считанные часы, другим может потребоваться и целый месяц.

Готовую настойку нужно процедить, однако это правило не

распространяется не на все настойки. Объяснение простое: пока растительное сырье погружено в спирт, сильнее его целебные свойства. Обычно настойки хорошо сохраняются в темноте при комнатной температуре, однако некоторые их виды необходимо держать в холодильнике.

Сбор, подготовка и сушка сырья

Заготовку лекарственного сырья (корней, стеблей, листьев, плодов, коры, почек, цветков) начинают в то время, когда в нем содержится максимальное количество полезных веществ. Так, например, надземные части растений рекомендуется собирать в период от начала цветения до созревания плодов, подземные — в конце периода вегетации, когда в них накоплен запас питательных веществ.

Сбор надземных частей (стеблей, листьев, почек, коры, цветков, плодов, семян) растений проводят в хорошую ясную погоду, так как влажное от росы или дождя сырье плохо поддается сушке.

Кору заготавливают в апреле-мае, в период интенсивного сокодвижения, когда она легко отслаивается. Максимальное количество действующих полезных веществ содержится в молодой коре, поэтому ее собирают с 1—2-летних веток или саженцев.

Для сбора не подходит старая, растрескавшаяся, а также покрытая мхом и лишайниками кора, так как она бедна полезными веществами. На стволе острым ножом сначала делают кольцевые надрезы до древесины на расстоянии 20–30 см друг от друга, затем 1–3 продольных между кольцами.

Кору слегка отслаивают и оставляют на 1–2 дня для подвяливания. После этого кору собирают, высушивают, измельчают.

Если заготовка производится в лесном хозяйстве, предварительно желательно выяснить, на каких деревьях можно срезать кору. В остальных случаях собирать ее можно лишь с 1–2 ветвей, чтобы не погубить дерево.

Почки собирают примерно в марте-апреле, после набухания, но до распускания. Крупные почки можно аккуратно срезать острым ножом непосредственно с веток. Если почки мелкие, то сначала нарезают ветви, слегка подсушивают их, а затем обмолачивают.

Листья собирают незадолго до начала периода цветения или во время него, кроме тех видов, у которых листья появляются только после окончания цветения. Листья срезают аккуратно (особенно со стеблей, чтобы не повредить растение) острым ножом, удаляют толстые сочные черешки, в которых практически не содержатся полезные вещества. Листья крапивы можно собирать в перчатках или сначала скосить траву и выдержать ее примерно 1–2 дня, после чего надземные части потеряют свою жгучесть.

Цветки (венчики и лепестки) собирают в период бутонизации или в начале их распускания. Соцветия-корзинки заготавливают в то время, когда краевые лепестки расположены горизонтально, а если их нет — в момент распускания краевых трубчатых цветков. Исключение составляет арника, цветки которой собирают еще до того, как краевые лепестки примут горизонтальное положение. У собранных цветков удаляют цветоножки и складывают, не уплотняя, в приготовленные корзины.

Траву (олиственные и цветоносные стебли и побеги, иногда вместе с цветками), травянистые и полукустарниковые растения заготавливают в начале цветения, срезая острым ножом на уровне нижних листьев. У видов с одревесневающими стеблями (полыни, донника и др.) их отбрасывают, заготавливая только листья и цветущие верхушки.

Плоды и семена собирают в период их полного созревания рано утром или поздно вечером во влажную погоду. Сочные плоды снимают аккуратно, чтобы не повредить, и сразу же отправляют на сушку, пока они не успели слежаться. Ни в коем случае нельзя использовать испорченные или незрелые плоды.

Подземные части (корни, корневища, корневище с неотделенными корнями, клубни) растений можно собирать в любую погоду, так как перед сушкой их обязательно моют.

Заготавливают корни осенью: у однолетних в конце вегетационного

периода, у двулетних — осенью второго года, у многолетних — осенью второго или третьего года. Исключение составляет любка двулистная, клубни которой собирают в июле. Подземные части растений можно заготавливать также ранней весной, до начала периода роста.

Корни, корневища и клубни аккуратно извлекают из почвы с помощью лопаты или вил, отряхивают, очищают от крупных комков грязи и промывают в холодной проточной воде. Подземные части растений, в которых содержатся сапонины и слизистые вещества (мужской папоротник, некоторые орхидные, лопух, синюха и др.) не моют, а чистят жесткой щеткой и аккуратно снимают верхнюю кожицу. Правда, в некоторых случаях (если корни сильно загрязнены) их все же моют, но очень быстро, иначе сырье может потерять сапонины, разбухнуть и потемнеть.

При заготовке подземное сырье следует собирать так, чтобы оставалась какое-то количество растений для возобновления посадок.

Собранное и очищенное от примесей, подгнивших и побуревших частей, сырье измельчают, семена, почки и плоды просеивают, чтобы очистить от пыли и сора. Затем его ровным тонким слоем кладут на подготовленные лотки и сушат в затемненном и хорошо проветриваемом помещении (на чердаке или под навесом). Сушить под прямыми солнечными лучами нельзя, особенно цветки, траву, листья и корневища.

Почки кладут тонким слоем на лотки и во время сушки периодически перемешивают.

Сушат на открытом воздухе под навесом или в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, так как в теплом они могут начать распускаться.

Кору кладут в один слой на лоток и сушат в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе. Правильно высушенная кора становится ломкой.

Листья кладут на лоток в 2–3 слоя и сушат в хорошо проветриваемом помещении, периодически переворачивая. Правильно и полностью высушенная трава становится ломкой. После этого ее еще на несколько дней оставляют на свежем воздухе, чтобы она впитала влагу из воздуха и

не крошилась при упаковке.

Цветки кладут на лоток тонким слоем, чтобы не переворачивать; сложные соцветия-корзинки время от времени следует ворошить для равномерной просушки.

Корни, корневища и клубни сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении. Крупные и толстые подземные части растений предварительно нарезают вдоль на несколько частей, а длинные — еще и поперек, чтобы они быстрее высохли. Правильно высушенные корни становятся ломкими.

Растения, богатые эфирными маслами (мята, мелисса, жасмин, душица, чабрец и др.), кладут на лоток толстым слоем и сушат медленно при температуре 25–30 °С, благодаря чему концентрация эфирного масла в них увеличивается.

Быстро сушить необходимо растения, содержащие гликозиды и алкалоиды (листья наперстянки, дурмана, белены, золототысячник, ландыш, пустырник и др.) и витаминосодержащие виды (плоды шиповника, земляники, листья первоцвета и др.), так как эти вещества быстро улетучиваются и разрушаются. Первые сушат при температуре 50–60 °С, вторые — при 70–90 °С, а если вместе с витаминами содержатся эфирные масла (плоды черной смородины) — при 50–60 °С.

Готовое сырье фасуют в бумажные или картонные пакеты, но лучше всего использовать стеклянную или металлическую тару с плотно закрывающейся крышкой. Хранят сырье в хорошо проветриваемом темном, сухом и чистом помещении. В этом помещении нельзя хранить силь-нопахнущие вещества (керосин, нафталин и др.), так как сырье легко впитывает посторонние запахи.

Адамов корень

Ингредиенты: тертый адамов корень — 1 стакан, водка — 200 мл.

Приготовление: Натереть на терке свежий корень так, чтобы

получился стакан. Залить 200 мл водки и настаивать в течение 24 часов. Натирать болезненные участки тела при полиартрите, радикулите, ревматизме, подагре, суставных болях и шейном плексите.

Аир болотный

Ингредиенты: сухой измельченный корень аира — 50 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: к корню аира добавьте водку. Поставьте в темное место для настаивания, не забывая каждый день взбалтывать смесь.

Спустя 10 дней процедите приготовленную настойку.

Прием настойки показан при отравлении, диарее или дизентерии — по 1 ч. л., запивая 0,5 стакана горячего чая или простой кипяченой воды комнатной температуры. Если есть необходимость, допускается повторить прием той же дозы спустя полчаса.

Береза

Рецепт 1.

Ингредиенты: березовые почки — 50 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: соединив компоненты, настаивайте смесь на протяжении 10 суток. Пейте настойку по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая водой, за 15–20 минут до начала приема пищи. Настойка рекомендуется при болезнях печени, приступе острого ревматизма, а также часто возникающих судорогах. Еще березовую настойку можно применять наружно как болеутоляющее средство, то есть обрабатывая ею рану или место ушиба.

Рецепт 2.

Ингредиенты: водка — 6 л, молодые листья березы — 100 г (или почки березы — 200 г).

Приготовление: к растительному ингредиенту добавьте водку и поместите полученную смесь в тепло для настаивания на 3 дня. По истечении этого времени полученную настойку вылейте в отдельную посуду, листья же залейте водкой опять и повторите всю процедуру. В третий раз смесь оставляйте не на 3, а на 10 дней. Вы получите три настоянные водки. Процедите и смешайте их.

Пейте готовый продукт по 50 г 2 раза в день: утром натощак и вечером перед ужином.

Березовая водка полезна при желудочных болях, простуде.

Также она эффективна при лечении любых ран, поскольку хорошо дезинфицирует и оказывает заживляющее действие.

Примечание: собирать листья для этого напитка следует в начале мая, причем срывать не близко от ствола, а с тонких концов веток, где располагаются новые листочки.

Грецкий орех

Рецепт 1.

Ингредиенты: перегородки грецкого ореха, водка.

Приготовление: мелко раздробите указанные части грецких орехов, чтобы ими можно было доверху наполнить обычную стеклянную бутылку.

Долейте туда же водки и поставьте для образования настойки в прохладное темное место на 2 недели.

Готовую настойку пейте при болях в сердце, аритмии или одышке. Дозировка: 30–40 капель 1 раз в день. Каждый раз настойку запивайте 0,5 стакана кипяченой воды.

Рецепт 2.

Ингредиенты: скорлупа 14 грецких орехов, водка — 0,5 л.

Приготовление: с помощью молотка раздробите мелко скорлупу, добавьте указанное количество водки и поместите будущую настойку в темное теплое место на 1 неделю. Спустя это время процедите готовый продукт. Пейте настойку по 1 ст. л. натощак по утрам. Курс лечения продолжайте до тех пор, пока не закончится приготовленная настойка. Этот рецепт рекомендуется применять при самых различных заболеваниях — бронхите, отложении солей, кисте яичника и при зубе.

Донник белый

Ингредиенты: сухая трава — 100 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: 100 г сухой травы измельчить и залить 0,5 л водки, настаивать в течение 14 дней. Готовую настойку процедить и принимать внутрь по 10–15 капель 3 раза в день до еды, запивая водой, при эндометриозе, бесплодии и нарушении гормонального фона.

Декоп, или сабельник болотный

Ингредиенты: корневища сабельника болотного, водка.

Приготовление: растительное сырье измельчите и наполните им 1/3 литровой банки. Долейте водки (до краев посуды) и поместите емкость в темное место для настаивания. Спустя 3 недели настой готов. Пить его

рекомендуется 3 раза в день до еды по 1 ст. л.

Показания к применению: боли в суставах, позвоночнике, гинекологические заболевания.

При болях в суставах и позвоночнике прием настойки внутрь полезно сочетать с компрессами из той же настойки, которые нужно делать на ночь.

Календула лекарственная

Ингредиенты: цветки календулы — 25 шт., спирт медицинский — 100 мл или водка — 1 стакан.

Приготовление: к цветкам календулы добавьте водку. Готовую настойку непосредственно перед применением разбавьте водой. Используйте при ангине, для приготовления примочек и обработки ран, а также для предупреждения простудных заболеваний и воспалений слизистой полости рта (для полоскания — 1 ч. л. настойки разведите в 1–2 стаканах воды).

С целью усиления лечебного воздействия одновременно с полосканием можно проводить массаж десен.

Калина

Ингредиенты: кора, водка.

Приготовление: для приготовления настойки используют кору, которую заготавливают ранней весной до появления на калине первых листочков. Кору измельчают и заливают водкой в соотношении 1: 1.

Принимают настойку по 20–40 капель 2–3 раза в день перед едой при

геморрое и маточных кровотечениях.

Камнеломка

Ингредиенты: листья камнеломки, водка.

Приготовление: измельченными листьями камнеломки заполнить треть объема стакана, залить доверху водкой и перелить смесь в бутылку с закручивающейся пробкой. Настаивать в холодильнике в течение 3 недель. Готовую настойку процедить и принимать внутрь по 1 чайной ложке 2 раза в день, запивая яблочным или лимонным соком при имеющихся в сосудах склеротических бляшках.

Продолжительность курса лечения — 1 месяц. При необходимости через 2 недели лечение можно повторить.

Картофель

Ингредиенты: ростки картофеля — 1 ст. ложка, водка — 200 мл.

При радикулите помогает водочная настойка цветков картофеля. В период обострения ею растирают пораженные болезнью участки тела и принимают ее внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день. Облегчить течение простудных заболеваний можно с помощью спиртовой настойки ростков картофеля. При насморке ее разбавляют водой и закапывают в нос, при сухом изматывающем кашле принимают внутрь, при ангине водным раствором полощут горло.

Регулярный прием водочной настойки позеленевших ростков картофеля (1 столовая ложка сухих ростков на 200 мл водки) значительно улучшает зрение. Для этого их надо настоять в течение недели и принимать средство по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Крапива

Ингредиенты: крапива, собранная в мае, — 200 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: нарежьте мелко крапиву, положите в бутылку и добавьте водку. Горлышко бутылки плотно замотайте марлей и оставьте настаиваться: первые сутки на свету, далее 7 суток в темноте. Смесь следует взбалтывать каждый день.

Спустя указанное время процедите настойку.

Пейте ее перед приемом пищи и перед сном по 1 ч. л. Основное лечебное воздействие данной настойки — тонизирующее и общеукрепляющее, поэтому ее часто назначают пожилым людям.

Ландыш

Ингредиенты: цветки ландыша, спирт медицинский.

Приготовление: цветками данного растения заполните полулитровую бутылку на 2/3 ее объема.

Далее практически до краев долейте спирта и поместите в темное место для получения настойки.

По прошествии 15 дней она готова. Процедите настойку и пейте ее 3 раза в день по 10 капель, разбавляя водой, через 20 минут после приема пищи при стрессе или немотивированной тревоге. Настойку ландыша также назначают в случае депрессии у женщин в климактерический период.

Лилия белая садовая

Ингредиенты: лепестки лилии, водка.

Приготовление: измельченными лепестками лилии, к которым добавляют несколько целых, заполняют на треть поллитровую бутылку из темного стекла, затем доверху наливают водку, закрывают пробкой и ставят бутылку в прохладное темное место на 1 месяц. Настойку используют наружно для лечения угревой сыпи, гнойничковых и других ран.

Лопух

Рецепт 1.

Ингредиенты: зрелые семена двухгодичного лопуха, собранные осенью, — 40 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: семена лопуха соедините с водкой в одной посуде и поместите в темное место для получения настойки. Смесь нужно взбалтывать каждый день. Спустя 14 дней процедите настойку.

Ее можно с успехом применять при суставных болях для приготовления компрессов, а также при остеохондрозе, артрозе и артрите.

Рецепт 2.

Ингредиенты: листья лопуха, собранные в мае, мед — 1 кг, водка — 1 л.

Приготовление: листья измельчите в мясорубке, хорошенько отожмите кашицу, к 1 л полученного сока добавьте мед и водку, перемешайте. Поставьте в прохладное темное место для настаивания (только не в холодильник). Спустя 3 недели настойка готова.

Принимать внутрь натошак по 1 ст. л. в день. Данная настойка оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие.

Мелисса лекарственная

Ингредиенты: трава — 20 г, спирт — 100 мл.

Приготовление: настойку готовят из 20 г травы и 100 мл спирта или 1 стакана водки.

Принимают по 15 капель 3 раза в день при вздутии живота.

Можжевельник

Ингредиенты: корни можжевельника, спирт.

Приготовление: корни можжевельника промыть под проточной водой, слегка просушить, измельчить и заполнить ими доверху стеклянную банку. Залить спиртом и настаивать в течение 2 недель в темном месте, ежедневно взбалтывая.

Готовую настойку процедить и принимать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при отложении солей и особенно пяточных шпорах.

20 г сушеных ягод растереть в порошок и залить 100 мл водки. Настаивать в течение 3 недель в темном месте.

Принимать по 15 капель, смешанных до состояния эмульсии с чайной ложкой нерафинированного растительного масла, 3 раза в день за 10 минут до еды при гастроэнтеритах, застоях желчеотделения, при засорении желчного пузыря песком и камнями.

Одуванчик лекарственный

Ингредиенты: корень одуванчика — 10 г, водка — 700 мл.

Приготовление: 10 г измельченного высушенного корня одуванчика залить 700 мл водки и настаивать в течение 10–12 дней в темном месте.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при заболеваниях легких и опухолях селезенки.

Пихта северная

Ингредиенты: хвоя — 100 г, водка — 200 мл.

Приготовление: водочная настойка хвои (2: 1) является хорошим ранозаживляющим и дезинфицирующим средством. Поэтому ее рекомендуется применять через 14 дней после приготовления для обработки ран, ссадин, язв с целью их быстрого заживления.

Полынь обыкновенная

Ингредиенты: полынь — 15–20 г, спирт — 100 мл.

Приготовление: 15–20 г полыни заливают 100 мл спирта или 1 стаканом водки. Настойку принимают по 15–20 капель 3 раза в день при болях и спазмах желудка.

Ряска малая

Ингредиенты: ряска, водка.

Приготовление: заполнить треть объема пол-литровой бутылки ряской и залить ее водкой в соотношении 1: 1. Настаивать в течение месяца в темном месте.

Принимать для предупреждения и лечения ОРВИ, гриппа (по 1 столовой ложке 2–3 раза в день) и других простудных заболеваний. Настойка дает хорошие результаты при лечении витилиго и значительно улучшает состояние больных с заболеваниями крови.

Родиола розовая, или золотой корень

Ингредиенты: золотой корень — 50 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: измельчить 50 г свежего корня, поместить его в банку из темного стекла и залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте в течение 10 дней.

Принимать внутрь по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при тяжелых нервных заболеваниях, включая шизофрению и эпилепсию. Продолжительность курса лечения — 10 дней, затем делается двухнедельный перерыв и проводится еще 2 курса.

Сирень обыкновенная

Ингредиенты: цветки сирени — 1 стакан, водка — 0,5 л.

Приготовление: для приготовления настойки используют 1 стакан цветков сирени на 0,5 л водки. Применяют в качестве растирания при ревматизме и для компрессов при ушибах и ранениях.

Для лечения бронхита готовится более крепкая настойка: литровую банку доверху заполняют цветками сирени, заливают водкой и настаивают в течение 10 дней. Принимают внутрь на ночь, вливая 100 мл настойки в стакан крепко заваренного чая. Пьют маленькими глотками.

Сосна

Ингредиенты: зеленые сосновые шишки, собранные весной, водка.

Приготовление: сосновые шишки растолките мелко и поместите в трехлитровую банку так, чтобы заполнить ее доверху. Влейте туда же водки и закройте горлышко банки крышкой из полиэтилена. Поставьте в темное место на 7 дней. По истечении этого времени процедите настойку, но жмых выбрасывать не спешите, поскольку на нем еще 3 раза можно настаивать водку.

Настойку пейте по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до приема пищи. Сосновую настойку назначают при гипертонии и в качестве успокаивающего средства. Также эта настойка оказывает сильное дезинфицирующее действие.

Тополь

Ингредиенты: тополиные почки — 1/2 стакана, водка — 0,5 л.

Приготовление: полстакана тополиных почек залить 0,5 л водки и настаивать в течение 10 дней в темном прохладном месте (не в холодильнике!), ежедневно встряхивая. В качестве наружного средства

настойка снимает кожный зуд любого происхождения (от укуса насекомых в том числе), помогает при аллергии, способствует быстрому заживлению гнойных ран, порезов, язвочек, нарывов, избавляет от угрей и прыщей.

С помощью настойки можно вылечить мокнущий грибок между пальцами ног и сухой ногтевой грибок. Для этого на ночь на больной ноготь кладут смоченную настойкой салфетку, сверху ее прикрывают целлофаном и фиксируют бинтом. Утром размягченный ноготь состригают и так до тех пор, пока больной ноготь не сойдет совсем.

При простуде 15–20 капель настойки добавляют в 1 столовую ложку воды и принимают внутрь за 30 минут до еды. При кашле настойкой натирают грудь, а при насморке делают примочку на переносицу.

Ферула

Ингредиенты: корень ферулы — 20–60 г, водка — 0,5 л.

В лекарственных целях используют смолистый корень растения, обладающий характерным ароматом, напоминающим запах хвои.

Приготовление: для приготовления настойки берут 20–60 г свежего измельченного корня и заливают 0,5 л водки.

В процессе настаивания на дне посуды образуется осадок белого цвета. Принимают настойку по 1 чайной ложке, растворенной в рюмке воды, 3 раза в день до еды при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, белокровии, мастите, раке грудной железы, упадке сил, нервных расстройствах, ангине и потере голоса. Настойкой смазывают раны, нарывы.

Фигус эластичный, или резиновое дерево

Ингредиенты: листья — 600 г, водка — 200 мл.

Приготовление: водочной настойкой мелко нарезанных листьев растения (3: 1) растирают пораженные болезнью участки тела при ревматизме. Настаивать лекарственное средство необходимо не менее 7 дней.

Хмель обыкновенный

Ингредиенты: шишки хмеля — 25 г, спирт медицинский — 100 мл или водка — 1 стакан.

Приготовление: добавьте к шишкам водку или спирт, дайте настояться и принимайте по 10–15 капель в день.

Спектр применения этой настойки очень широк. Ее назначают при цистите, холецистите, нарушении обмена веществ, невралгии, а также как эффективное болеутоляющее при приступе радикулита, в последнем случае настойку втирайте в поясничную область.

Чеснок

Ингредиенты: чеснок — 1 крупная головка, водка — 0,5 л.

Приготовление: головку чеснока мелко нарежьте или истолките, поместите в поллитровую бутылку, изготовленную из темного стекла и слегка прогретую. Затем к чесноку подлейте водку. Настаивайте смесь, следуя канонам народной медицины — в период от новолуния до полнолуния, не забывая 2 раза в день взбалтывать бутылку. Лучше это делать по утрам и вечерам. Процедив готовую настойку, уберите ее для хранения в прохладное место (но не в холодильник).

Настойка показана для профилактики простудных заболеваний, ОРВИ и гриппа во время эпидемий. Пейте ее по 10–15 капель 2 раза в день — утром и на ночь перед сном.

Чистотел

Ингредиенты: чистотел — 10–15 г, спирт — 100 мл.

Приготовление: При одышке принимают по 20 капель 2 раза в день настойку, приготовленную из 10–15 г чистотела и 100 мл спирта или 1 стакана водки.

Шиповник

Ингредиенты: высушенные корни шиповника — 100 г, водка.

Приготовление: корни шиповника мелко нарежьте и истолките, добавьте водки и оставьте для настаивания в темном месте в посуде с плотно закрывающейся крышкой или пробкой.

Принимайте настойку по 1 ст. л. 3 раза в день перед приемом пищи при артрозах, остеохондрозах, отложениях солей, бурситах и подагрических артритах. Так как настойка шиповника оказывает сильное мочегонное действие, во время ее приема следует отдавать предпочтение продуктам, содержащим много калия, кальция и магния.

Курс лечения обычно длится 40 дней. Женщинам в период менструального цикла следует воздержаться от приема настойки шиповника.

Эвкалипт широкий

Ингредиенты: листья эвкалипта — 100 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: смешайте указанные компоненты, дайте настояться. Данную настойку применяйте при радикулите и ревматизме, натирая ею болезненные места.

Настойки от разных недугов

Одна из разновидностей настоек, используемых народной медициной, принадлежит к группе средств общеукрепляющего действия. Применение их не нацелено на излечение определенного заболевания. Настойки этой группы, оказывая общее положительное влияние, увеличивают сопротивляемость человека болезням, укрепляя его иммунитет и защитные силы.

Однако поскольку целебные настойки этой группы оздоравливают практически все системы организма, то использование их при лечении конкретных заболеваний тоже весьма эффективно.

Настойка для повышения иммунитета

Ингредиенты: чистотел, собранный во время цветения, спирт, зеленый чай.

Приготовление: чистотел измельчите с помощью мясорубки и выжмите сок. Добавьте спирт в соотношении с соком 1: 1. Настойку

принимайте в течение недели по утрам натошак, добавляя в зеленый чай: 15 капель настойки на 1 стакан чая. Такой курс рекомендуется проводить 2 раза в год.

Тонизирующая настойка

Применение данной настойки входит в состав общеукрепляющего комплекса, направленного на профилактику целого ряда болезней, на улучшение общего самочувствия и стимуляцию работоспособности пациента. Полный комплекс состоит из 3 этапов.

1-й этап длится 1 месяц и заключается в употреблении натуральных яблочного и морковного соков по специальной схеме. В течение данного этапа нужно выпивать по 1–2 стакана сока в день. Чередуйте соки по следующей простой схеме: сегодня вы пьете яблочный сок, завтра — морковный, послезавтра — снова яблочный, и так на протяжении всего месяца.

2-й этап также занимает 1 месяц. За это время вам нужно очистить свой организм, употребляя натуральные соки — грушевый, морковный, огуречный, свекольный, яблочный — по следующей схеме: 1 раз в неделю принимайте каждые 3 часа по 1 стакану любого из названных соков. Непосредственно перед приемом дайте соку постоять в стакане около часа.

3-й этап заключается в приеме тонизирующей настойки.

Ингредиенты: мед — 1 стакан, свекольный и морковный соки — по 1 л, сок черной редьки — 1 л, водка — 1 л.

Приготовление: перемешайте все компоненты с водкой, разлейте смесь по стеклянным бутылкам, хорошо заткните пробками и поместите в прохладное темное место для настаивания. Спустя 14 дней настойку осторожно перелейте в чистую посуду, избегая взбалтывания жидкости.

Пейте настойку за 30 минут до еды 2–3 раза в день по 1 ст. л. Третий этап длится, пока не закончится принимаемая настойка.

Этот общеукрепляющий трехэтапный комплекс вы можете проводить неоднократно, делая полугодовые перерывы.

Настойка для очищения крови

Ингредиенты: крапива — полулитровая банка, мята перечная и чабрец — по 1 ветке, водка.

Приготовление: крапиву хорошо умяните в банке, положите мяту и чабрец, добавьте водки столько, чтобы заполнить банку до краев. Поставьте в темное место для настаивания на 7 дней. Процедите готовый продукт.

Пейте настойку 3 раза в день по 1 ст. л. за 20 минут до начала еды. Кровоочистительный курс народная медицина советует проводить каждый год в межсезонье — осенью и весной.

Целебный бальзам

Ингредиенты: чеснок — 100 г, мед — 50 г, 20 %-ная настойка прополиса — 30 мл, водка — 200 мл.

Приготовление: измельчите чеснок, 2 раза пропустив его через мясорубку, соедините его в одной посуде с медом и настойкой прополиса. Хорошо смешайте ингредиенты и добавьте водку. Поставьте в темное место на 10 дней. По истечении этого времени бальзам готов. Пейте его 3 раза в день по 1 ч. л. за полчаса до приема пищи. Курс лечения длится, пока не закончится приготовленное количество бальзама.

Тоник из элеутерококка

Ингредиенты: корни элеутерококка — 100 г, водка — 1 л.

Приготовление: добавьте указанное количество водки в посуду, где находятся корни элеутерококка, поместите для настаивания в темное и прохладное место (но не в холодильник). Спустя 2 недели тоник готов.

Пейте его 3 раза в день по 0,5 ч. л. перед приемом пищи. Принимают данную целебную настойку обычно в течение 3–4 месяцев.

Тибетская настойка

Ингредиенты: крупный нижний лист алоэ — 1 шт., красный горький перец — 1 стручок, измельченный сушеный чистотел — 1 ст. л. с горкой, водка — 400 мл.

Приготовление: не поливайте алоэ в течение недели. Отрежьте самый большой нижний лист, измельчите его ножом. Нарежьте на мелкие куски крупный экземпляр красного горького перца. Соедините алоэ и перец, прибавьте к их смеси чистотел. Сложите все растительные компоненты в стеклянную полулитровую банку и снова старательно перемешайте, используя для этого палочку из липы или березы. Добавьте водку. Закройте банку фольгой, а сверху оберните тканью и уберите в темное место. Настойка готовится 3 недели, причем смесь каждый день надо взбалтывать.

Тибетская настойка обладает обширным спектром целебного воздействия. При артрозе и артрите, а также ревматизме втирайте ее в болезненные участки тела. Также она может применяться в качестве эффективного средства борьбы с экземой, дерматитом, себореей и угрями.

Этой же настойкой при лечении гайморита натирайте нос: начинайте со впадины между бровями и идите дальше по направлению к кончику носа. Наиболее усердно рекомендуется натирать перегородку, разделяющую ноздри. После натирания нос укройте теплым шерстяным платком, шарфом или шерстяной рукавичкой и грейте его 30 минут.

Эту лечебную процедуру проводите 7 раз.

При появлении малейших признаков начала ангины тибетской настойкой натирайте всю нижнюю часть лица, начиная от подбородка и заканчивая мочками ушей. Процедура также проводится 7 раз.

Если вы по неосторожности порезали палец, опустите его в стакан, наполненный настойкой, причем пораненный палец следует держать выше уровня, на котором находится сердце. Держите палец в настойке 15 минут. Если вы все сделаете правильно, рана заживет быстро и без осложнений.

Применение водки и самогона при различных заболеваниях

Несмотря на обилие и разнообразный ассортимент имеющихся в аптеках лекарств, рецепты народной медицины не утратили своего значения. В числе их преимуществ — невысокая стоимость сырья и всего процесса приготовления, а также практически полное отсутствие побочных эффектов и аллергических реакций (исключая случаи непереносимости отдельных продуктов, о чем человек, как правило, хорошо знает сам).

Испытанные на протяжении столетий средства народной медицины и сегодня приносят облегчение и помогают выздороветь множеству больных. Поэтому предлагаемые рецепты, несомненно, будут полезны и читателям этой книги.

Заболевания дыхательной системы

Ангина

Ангина — это острое инфекционное заболевание, сопровождающееся поражением нёбных миндалин.

Иногда воспалительный процесс может охватывать и лимфаденоидную ткань глотки и гортани: язычные, гортанные и носоглоточные миндалины.

Возбудителями инфекции обычно являются стафилококк, стрептококк или пневмококк. Инфекция передается двумя путями: воздушно-капельным и через пищу.

Предрасполагающими факторами могут стать местное и общее охлаждение, а также ослабление защитных сил организма. Чаще всего ангиной болеют дети дошкольного и школьного возраста, а также взрослые до 35–40 лет. В осенний и весенний периоды опасность заболевания возрастает.

Развитию ангины могут способствовать различные заболевания полости рта или глотки, а также кариозные зубы, гнойные заболевания носа и околоносовых пазух.

Основными симптомами являются боль при глотании, общее недомогание, повышение температуры, боли в суставах, головные боли, периодический озноб. Температура тела резко повышается, а миндалины увеличиваются. Обычно ангина длится 5–7 дней.

Различают следующие формы ангины: катаральную, лакунарную, фолликулярную, флегмонозную, язвенно-пленчатую и Людовика.

Настойка

Ингредиенты: хрен — 100 г, водка — 150 мл, морковь — 1 кг, крупные лимоны — 2–3 шт., мед — 1 кг.

Приготовление: хрен хорошо вымойте с помощью щетки (не очищая), мелко нарежьте, добавьте водку. Поставьте настаиваться на 24 часа.

Морковь и лимоны измельчите в мясорубке, добавьте в смесь мед.

Процедите настойку и влейте ее в смесь из лимонов, моркови и меда. Посуду с получившейся массой поставьте в защищенное от света место, настаивайте 3 недели. Пейте 3 раза в день по 1 ст. л. до выздоровления.

Снадобье также можно применять и в профилактических целях.

Согревающий компресс

Ингредиенты: 1 часть 40 %-ной водки, 2 части воды.

Приготовление: соедините ингредиенты, раствор разогрейте до температуры тела. Хорошо намочите в растворе салфетку из марли и, расправив ее, положите на шейную область. Поверх положите вощеную бумагу, затем вату (толстым слоем), закрепите с помощью бинта или завяжите куском ткани, можно шарфом. В самом начале ангины процедуру повторяйте утром и вечером, длительность ее — 5–6 часов. Когда острый период пройдет, кладите компресс только вечером и оставляйте его на ночь.

Еще один совет: в летний сезон возьмите мясистый спелый помидор. Примите 100 г медицинского спирта и закусите помидором. Данный метод считается в народной медицине прекрасным средством профилактики ангины.

Бронхиальная астма

Это заболевание сопровождается приступами удушья, которые могут быть различной силы и продолжительности (от нескольких минут или 1–2 часов до нескольких дней). Приступы обусловлены спазмами и отеком слизистой оболочки мелких бронхов, закупориванием их слизью.

Приступы астмы возникают, как правило, внезапно, обычно ночью. Дыхание затрудняется, становится свистящим, возникает удушье, лицо приобретает синюшный оттенок, вены на шее вздуваются. При окончании приступа кашель становится влажным, начинает выделяться вязкая стекловидная мокрота. При затяжной астме могут проходить часы и дни, а состояние больного не улучшится.

Настойка (рецепт 1)

Ингредиенты: сок красной свеклы, черная редька, репчатый лук, лимон, клюква, алоэ, мед, сахарный песок, 96 %-ный спирт.

Приготовление: ингредиенты смешайте в равных объемах и поместите в холодное место. Пейте 3 раза в день по 2 ст. л. за 30 минут до начала приема пищи. Продолжайте лечение, пока ваше самочувствие не станет заметно лучше.

Настойка (рецепт 2)

Ингредиенты: мед — 4 стакана, водка — 2 л, мелко раздробленные шишки туи.

Приготовление: в 3-литровую банку влейте мед и водку, оставшееся место заполните шишками туи. Готовую смесь поставьте в тепло. Не забывайте каждый день взбалтывать будущую настойку. Спустя неделю начинайте лечение.

Принимайте настойку 3 раза в день по 1 ст. л. Курс лечения рассчитан на 1 месяц, далее сделайте перерыв, а затем проведите такой же курс снова.

Бронхит

Заболевание представляет собой воспаление бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Острая форма бронхита возникает, как правило, в результате инфекции и зачастую сопровождается заболеванием верхних дыхательных путей. Возникновению бронхита способствует ослабление иммунитета, а также переохлаждение организма. Лечение острого бронхита препаратами женьшеня проводят только после окончания периода заболевания, сопровождающегося повышением температуры тела.

Настойка (рецепт 1)

Ингредиенты: мед и сок алоэ — по 1 стакану, медицинский спирт — 250 мл.

Приготовление: смешайте ингредиенты и поставьте в темное место для получения настойки. Спустя 5 дней приступайте к лечению. Пейте настойку 3 раза в день по 1 ст. л. до исчезновения признаков заболевания.

Настойка (рецепт 2)

Ингредиенты: мелко раздробленные кедровые орехи, сахар — по 1 стакану, водка — 0,5 л.

Приготовление: к орехам и сахару добавьте водку. Поставьте смесь в темное место, каждый день взбалтывайте ее.

Настойка будет готова через 2 недели. Пейте по 1 ч. л. 3 раза в день до исчезновения признаков заболевания.

Компресс

Ингредиенты: мука, мед, горчичный порошок, сок алоэ, нутряной жир (или нерафинированное подсолнечное масло), водка — по 1 ст. л.

Приготовление: все ингредиенты перемешайте, согрейте на водяной бане. Марлю хорошо смочите приготовленной жидкостью и положите на спину пациента.

Далее положите второй марлевый слой, на него — пленку из полиэтилена, затем для тепла накройте шерстяным платком или шарфом. Компресс кладется на всю ночь, поэтому постарайтесь хорошо его закрепить. Обычно после двух процедур наступает значительное улучшение.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Атеросклероз

Атеросклероз — это хроническое заболевание артерий, выражающееся в уплотнении и утолщении их стенок. Как правило, болезнь развивается в результате отложения во внутренних оболочках артерий жироподобных веществ, главным образом холестерина.

Настойка (рецепт 1)

Ингредиенты: чеснок — 200 г, мед — 50 г, 20 %-ная спиртовая настойка прополиса — 30 мл, спирт медицинский — 200 мл.

Приготовление: измельчите чеснок с помощью мясорубки, добавьте спирт и оставьте на 10 дней в посуде, изготовленной из темного стекла.

Процедив полученную настойку, хорошо перемешайте ее с медом и настойкой прополиса, оставьте еще на 3 дня.

Пейте настойку до еды 3 раза в день, растворяя ее в 50 мл молока. Принимать настойку рекомендуется по нижеописанной схеме, рассчитанной на 1 месяц: 1-й день: утром — 1 капля, перед обедом — 2 капли, вечером — 3 капли;

2-й день: утром — 4 капли, перед обедом — 5 капель, вечером — 6 капли;

3-й день: 7, 8 и 9 капель соответственно;

4-й день: 10, 11 и 12 капель соответственно;

5-й день: 13, 14 и 15 капель соответственно;

6-й день: утром — 15 капель, перед обедом — 15 капель, вечером — 13 капель.

Начиная с 7-го дня уменьшайте дозу по 1 капле в каждый прием, начиная с 12 капель. Таким образом за 4 дня вы уменьшите дозу до 1 капли на прием.

С 11-го дня начните принимать по 25 капель на прием 3 раза в день. Продолжайте выдерживать эту дозировку до 30-го дня, то есть до конца курса. Рекомендуется пройти такой курс еще 2 раза.

Ингредиенты: сухой корня девясила — 20 г, спирт медицинский — 100 мл, 20 %-ная спиртовая настойка прополиса.

Приготовление: мелко нарежьте девясил, сложите в бутыл, изготовленную из темного стекла, влейте спирт, поместите в темное место. Через 3 недели настойка готова. Процедите ее и добавьте такое же количество 20 %-ной спиртовой настойки прополиса. Пейте полученное снадобье 3 раза в день.

Гипертония

Гипертония — это заболевание, сопровождающееся повышением артериального давления.

В основе гипертонической болезни лежит повышение напряжения стенок мелких артерий, в результате чего происходит уменьшение их просвета, затрудняющее продвижение крови по сосудам. При этом давление крови на стенки сосудов повышается.

В результате исследования, проведенного во Франции и Дании, выяснилось, что смесь женьшеня с виноградным соком благотворно влияет на людей с повышенным кровяным давлением.

Настойка

Ингредиенты: майский мед — 0,5 кг, водка — 0,5 л, ромашка, сушеница топяная, пустырник, спорыш, корень валерианы — по 1 щепотке, вода (кипяток) — 1 л.

Приготовление: мед разведите в водке, прогрейте смесь на слабом

огне, пока не появится белая пенка. Возьмите чистую кастрюлю и смешайте в ней части растений. Добавьте кипяток и оставьте на полчаса настаиваться. Затем процедите настой и добавьте в смесь мед и водку. Перемешайте еще раз и уберите в темное место.

Спустя 3 дня лекарство готово.

Начните прием с 1 ч. л. 2 раза в день перед едой, придерживаясь этой дозировки неделю.

Далее принимайте уже по 1 ст. л., и так продолжайте, пока не выпьете всю приготовленную по рецепту настойку.

После 7-дневного перерыва подготовьте такую же порцию лекарства и снова начните прием. Полный курс лечения составляет 1 год.

Стенокардия

Стенокардия — самая распространённая клиническая форма ишемической болезни сердца. Выражается в приступах сжимающих, давящих болей за грудиной или в области сердца, отдающих чаще влево — в плечо, руку, шею.

Настойка

Ингредиенты: цветки боярышника — 50 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: влейте водку в посуду с цветками боярышника и уберите в темное место для настаивания. Спустя 3 недели процедите настойку и начинайте лечение. Пейте по 25 капель 3 раза в день перед приемом пищи.

Варикозное расширение вен

Заболевание характеризуется деформацией вен нижних конечностей и часто сопровождается отеками ног и возникновением трофических язв. Для профилактики и лечения варикозного расширения вен в народной медицине используют различные средства, среди которых немалой популярностью пользуются препараты луковой шелухи.

Настойка (рецепт 1)

Ингредиенты: листья каланхоэ, водка.

Приготовление: измельчите листья каланхоэ и поместите их в полулитровую бутылку, чтобы они занимали ее половину. Добавьте водку, заполнив ею бутылку с листьями до краев. Поставьте бутылку в темное место и каждый день аккуратно взбалтывайте содержимое. Через неделю настойку процедите. Используйте ее для натирания ног перед сном. Продолжительность курса лечения составляет 1 месяц. Не забывайте: ноги нужно натирать в направлении снизу вверх!

Настойка (рецепт 2)

Ингредиенты: каштан конский (цветки или плоды) — 10 г, водка — 100 мл.

Приготовление: к цветкам или плодам (очищенным и мелко раздробленным) каштана долейте водку и поместите для настаивания в темное место. Спустя 10 дней процедите полученную настойку. Пейте по

30 капель настойки, несильно разбавляя ее в воде, за полчаса до приема пищи.

Лечение данной настойкой эффективно также при тромбофлебите.

Тромбофлебит

Это воспаление стенки вены с образованием тромба, закрывающего ее просвет. Причиной возникновения заболевания может служить травма вены, замедление тока крови или же повышение ее свертываемости.

Настойка

Ингредиенты: плоды и цветки каштана, водка.

Приготовление: плоды и цветки смешайте с водкой в отдельных емкостях, приготовив таким образом две настойки. Цветочную настойку применяйте для растирания ног 2 раза в день, лучше всего утром и вечером.

Настойку плодов пейте по 30 капель 3 раза в день, обязательно запивая лекарство водой. Продолжительность лечения составляет 10 дней.

Заболевания пищеварительной системы

Гастрит

Гастрит — это воспаление слизистой оболочки стенок желудка. Заболевание может протекать в острой и хронической форме.

Симптомами гастрита являются диспептические расстройства, тошнота, рвота, чувство тяжести в области желудка после приема пищи.

Отвар

Ингредиенты: молоко — 5 л, овес — 1 часть, сыворотка — 5 частей, мед — 300 г, спирт медицинский — 125 мл.

Приготовление: молоко поместите в теплое место. Когда оно скиснет, поставьте его на слабый огонь и доведите до кипения (кипятить не нужно). Отделите творог от сыворотки.

Овес тщательно вымойте и поместите в эмалированную посуду, добавьте молочную сыворотку в указанном соотношении. Посуду поставьте на медленный огонь. Спустя 4 часа снимите посуду с огня, остудите и процедите отвар. Положите в него мед и влейте спирт.

Храните полученное лекарство в холодильнике. Пейте отвар по 30 г за 20 минут до приема пищи. Перед каждым приемом взбалтывайте отвар. По мнению знатоков народной медицины, для полного выздоровления потребуются 3 таких отвара.

Диарея

Заболеваний желудочно-кишечного тракта довольно много. Одним из них является диарея, в простонародье понос. Поносом называют многократное опорожнение кишечника, сопровождаемое выделением

очень жидких каловых масс.

Как правило, понос является не болезнью, а лишь симптомом различных заболеваний и защитной реакцией организма на попадание в него ядовитых веществ, микробов. Наиболее распространенные причины поноса — это засорение желудка твердой пищей, простуда живота в связи с приемом холодных напитков в летнее время, а также объедание.

Отвар

Ингредиенты: сухой чай — 50 г, сахар — 1 стакан, водка — 250 мл.

Приготовление: чай тщательно перемешайте с сахаром, добавьте водку и разведите в ней полученную смесь.

Поставьте посуду со смесью на слабый огонь.

Спустя 10 минут готовый отвар снимите с огня и охладите.

Пейте 3 раза в день по 1 ст. л. за 10 минут до начала приема пищи. Лечение продолжайте до прекращения диареи.

Отравление пищевое

Лечебное средство на основе водки

Ингредиенты: водка — 1 рюмка, апельсиновый сок — 1 стакан, соль — по вкусу.

Приготовление: положите соли в рюмку с водкой, тщательно размешайте и выпейте. Подождите 15 минут, затем выпейте стакан апельсинового сока. Если необходимо, то все эти действия можно повторить неоднократно.

Язва желудка

Язва желудка является наиболее распространенной патологией среди всех заболеваний желудочно-кишечного тракта. Причинами ее возникновения могут послужить расстройства центральной нервной системы и гормональных механизмов регуляции функций слизистой оболочки, дисгормональные эндокринные язвы, опухоли паращитовидных желез, а также лекарственные, токсические, аллергические и специфические поражения.

Также на развитие язвенной болезни желудка могут повлиять воздействия внешней среды, наследственные факторы, курение, злоупотребление алкоголем и сопутствующие заболевания.

Настойка (рецепт 1)

Ингредиенты: пчелиное маточное молочко — 1 часть, водка — 2 части.

Приготовление: в пчелиное молочко добавьте водку в указанной пропорции и оставьте для настаивания на 5–7 дней. Пейте готовую настойку 4 раза в день по 5–10 капель за полчаса до приема пищи. Продолжайте принимать лекарство до улучшения состояния. Данная настойка также хорошо помогает при спастическом колите.

Настойка (рецепт 2)

Ингредиенты: прополис — 100 г, спирт медицинский — 1 л, мед и сливочное масло — в равной пропорции.

Приготовление: прополис натрите на терке, добавьте спирт и поставьте на 7 дней в темное место для настаивания. Хорошо смешанные сливочное масло и мед поставьте на огонь, вскипятите, охладите и оставьте для хранения в холодильнике.

Настойку пейте по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до приема пищи. Обязательно заедайте настойку готовой смесью масла и меда.

Лечение следует продолжить до улучшения состояния.

Заболевания и нарушение функций органов половой сферы

Длительные менструации

Настойка

Ингредиенты: свежесобранная спорынья (относится к роду сумчатых грибов, растет в завязи злаковых растений) — 1 часть, водка — 4 части.

Приготовление: спорынью измельчите в ступке, добавьте указанное количество водки и оставьте для получения настоя на 7-10 дней.

Непосредственно перед приемом взболтайте настойку и дайте ей немного постоять. Пейте 2 раза в день (утром и вечером) по 10 капель, разведенных в рюмке воды. В случае если желаемого эффекта нет, то есть менструации не прекращаются или по-прежнему длительные, можно постепенно увеличить количество принимаемых капель настойки. Увеличивать следует каждый день на 10 капель, максимальная доза — 60 капель на прием.

Эндометриоз

Настойка

Ингредиенты: высушенный донник белый (используется верхняя часть растения) — 100 г, водка — 0,5 л.

Приготовление: донник смешайте с водкой, оставьте на 2 недели для настаивания. В течение этого времени взбалтывайте смесь каждый день. Спустя 2 недели процедите настойку и приступайте к лечению, которое рекомендуется продолжать 10 дней.

Настойку пейте 3 раза в день по 15 капель до еды. Данное лекарство применяется также при бесплодии.

Гипертрофия простаты, или аденома

Настойка

Ингредиенты: коричневая кожура каштана — 25 г, спирт медицинский — 250 мл.

Приготовление: в посуду с измельченной кожурой каштана влейте спирт и поместите в темное место. Через 10 дней настойка готова. Процедите ее и пейте 2 раза в день по 10 капель перед едой (рекомендуется перед обедом и ужином). Принимайте лекарство 20 дней, после сделайте перерыв продолжительностью 10 дней. Длительность всего курса лечения — 6 месяцев.

Снижение потенции

Настойка

Ингредиенты: красный корень, или копеечник забытый — 1 шт., водка — 1,8 л.

Приготовление: Мелко нарежьте корень растения, добавьте водку (0,5 л). Оставьте на 10 дней настаиваться, не забывая каждый день взбалтывать смесь. Далее процедите лекарство и влейте в него еще 300 мл водки. После процеживания у вас останется так называемый жмых. Залейте его оставшейся водкой. Обе настойки выдержите 14 дней, процедите и объедините. Пейте лекарство 3 раза в день по 1 ч. л. за полчаса до приема пищи. Продолжительность курса — 1 месяц.

Заболевания костной системы, суставов и позвоночника

Артрит

Вообще артрит — собирательное название более 100 болезней. Основными формами артрита являются ревматоидный и инфекционный, а также подагра и остеоартрит. Симптомами подобных заболеваний являются ограниченная подвижность и болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека.

Настойка

Ингредиенты: высушенные цветки акации, каштана и сирени в равных пропорциях, водка.

Приготовление: к растительным компонентам добавьте водку и поместите в темное место для получения настойки. Через 3 недели процедите лекарство и используйте, натирая им болезненные места (суставы), а также для питья: по 30 капель настойки принимайте 3 раза в день перед едой.

Остеохондроз

В переводе с греческого остеохондроз значит «хрящ». Остеохондроз — это воспалительное заболевание подхрящевого отдела длинных трубчатых костей и апофизов коротких костей скелета.

Заболевание чаще всего сопровождается болями и головокружениями.

Настойка

Ингредиенты: спирт медицинский — 300 мл, спирт камфарный — 10 мл, йод — 10 мл, анальгин — 10 таблеток.

Приготовление: тщательно смешайте все ингредиенты, поместите в темное место на 3 недели. Готовую настойку можно применять в качестве средства для натирания болезненных участков позвоночника.

Ревматизм

Причиной ревматизма является скопление в крови мочекислых солей, которые при простуде или же наличии где-либо на теле гнойника вызывают боль в суставах. Ревматизм делят на острый и хронический. Признаками первого является ломота, легкий озноб, постепенно повышающаяся температура, боль в суставах. Причем болезненное место быстро опухает, а порой и краснеет. Острый ревматизм длится около шести недель, а затем либо заканчивается, либо перетекает в хронический. Последний знаменуется лихорадкой и постепенным обездвиживанием суставов.

Настой для лечебной ванны

Ингредиенты: сосновая хвоя — 1 кг, вода (кипяток) — 5 л.

Приготовление: нарежьте сосновую хвою (мелкие веточки можно оставить), влейте в нее кипяток и закройте емкость плотным одеялом.

Настаивайте эту смесь 10–12 часов. Готовый настой используйте для приготовления лечебных ванн. Ванны с хвойным настоем рекомендуется

принимать 2 раза в неделю перед сном, длительность процедуры — 15–20 минут, температура ванны — 30–33 °С.

Настойка

Ванны можно сочетать с лечебным действием сосновой настойки.

Ингредиенты: свежие сосновые иголки, собранные в мае, 56 %-ная водка.

Приготовление: сосновыми иголками буквально набейте бутылку емкостью 1 л. Добавьте водку и оставьте настаиваться в темном теплом месте на 21 день. Настойку принимайте 3 раза в день по 8 капель на кусочке сахара за полчаса до начала приема пищи. Длительность курса лечения зависит от степени тяжести болезни и колеблется от 3 до 6 месяцев.

Растирание

Ингредиенты: стручки однолетнего перца — 25 г, водка — 100 мл, подсолнечное масло.

Приготовление: приготовьте водочную настойку перца. Используйте ее как наружное средство, оказывающее раздражающее и отвлекающее действие. Непосредственно перед процедурой в настойку добавьте подсолнечное масло в соотношении 1: 2. Полученной смесью натирайте болезненные места.

Мазь

Ингредиенты: камфара — 50 г, горчичный порошок — 50 г, сырой белок яйца — 100 г, спирт — 100 мл.

Приготовление: спирт влейте в чашку, растворите в нем камфару, затем горчичный порошок, хорошо перемешайте получившуюся смесь. Возьмите еще одну чашку, влейте туда яичный белок, размешайте и добавьте в уже готовую смесь. Вы получите мазь жидкой консистенции. Она хорошо облегчает даже сильные суставные боли. Мазью натирайте болезненные участки. Когда она полностью впитается, участок кожи, на который она была нанесена, бережно оботрите влажной салфеткой. Процедуру проводите перед сном.

Боли различного происхождения

Головная боль

Головная боль является одним из основных симптомов целого ряда различных заболеваний.

Человеческий мозг лишен болевых рецепторов, однако тонкая прослойка, отделяющая его от костей черепа, их имеет. Болевые рецепторы также присутствуют в тканях сухожилий и мышц скальпа, которые резко сокращаются в ответ на физические или эмоциональные раздражители.

Удар по голове и сильный стресс способны вызвать длительную мигрень. Таким образом, головная боль является результатом травмы или перенапряжения мышечной оболочки черепа. Такого рода неприятные ощущения чаще всего испытывают женщины.

Головная боль нередко возникает в результате воздействия на организм человека вирусов и бактерий, которые вызывают развитие инфекционных заболеваний (грипп, воспаление легких) и токсинов (алкоголь, никотин).

Пониженное или повышенное давление, многие воспалительные процессы в ротовой полости (кариес, пульпит, пародонтоз) или придаточных носовых пазухах (гайморит) также сопровождаются головными болями.

Настойка (рецепт 1)

Ингредиенты: мелко раскрошенное корневище марьяна корня — 1 часть, водка — 10 частей.

Приготовление: смешайте измельченный марьян корень с водкой в указанной пропорции. Поставьте в темное место для настаивания.

Через 10 дней настойка готова. Не забудьте ее процедить.

Пейте лекарство 3 раза в день по 1 ч. л. за 20 минут до начала приема пищи. Эту настойку народная медицина рекомендует даже при сотрясении головного мозга. Длительность курса лечения составляет 14 дней.

Настойка (рецепт 2)

Ингредиенты: боярышник, календула, пустырник, ромашка, спорыш, сушеница топяная — по 1 ст. л., кипяток — 1 л, мед — 0,5 кг, водка — 0,5 л.

Приготовление: в термос положите указанное количество растительного сырья. Заварите кипятком и оставьте для получения настоя

на 6 часов. По прошествии этого времени процедите настой и растворите в нем мед и водку. Хорошо перемешайте полученную смесь.

Пейте настойку 3 раза в день по 1 ст. л. до еды при возникновении головной боли. Продолжительность курса лечения — 10 дней.

Зубная боль

Чаще всего она возникает при кариесе — заболевании зубов, характеризующемся деминерализацией твердых тканей зуба и последующим их разрушением, в результате чего образуется полость.

На начальной стадии кариес проходит бессимптомно и обнаруживается только при тщательном осмотре. Эмаль становится матовой, возникает белое пятно на месте поражения. Однако зуб пока не реагирует на холодную или горячую пищу.

При дальнейшем развитии болезни появляется боль при попадании на зуб сладкого, кислого или соленого. Позже появляется и реакция на температурные перепады. Кариозная полость на этой стадии становится заметной и самому больному.

Настойка

Ингредиенты: прополис — 30 г, водка — 200 мл.

Приготовление: в указанном количестве водки разведите прополис, хорошо перемешайте и оставьте для получения настоя на 10 дней. Спустя это время процедите настойку и влейте ее в посуду, изготовленную из темного стекла.

При возникновении зубной боли ватный тампон намочите готовой

настойкой и прижмите (не сильно) к ноющему зубу. Через некоторое время боль утихнет совсем или станет заметно меньше.

Боли при менструации

Настойка

Ингредиенты: березовые почки — 1 стакан, водка — 0,5 л.

Приготовление: влейте водку в стакан с березовыми почками. Настаивайте до приобретения настойкой цвета коньяка.

При болях, особенно сильных, в начале менструации, выпейте 1 ст. л. приготовленной настойки. Через 15 минут боль утихнет или значительно ослабнет.

Боли при межреберной невралгии

Настойка

Ингредиенты: цветки картофеля, водка.

Приготовление: добавьте достаточное количество водки в стеклянную банку с цветками картофеля, закройте крышкой и держите в прохладном и

темном месте. Раз в 10 дней открывайте банку и встряхивайте содержимое. Настойка будет готова через месяц. Процедите ее и используйте для смазывания болезненных участков.

Воспалительные заболевания

Абсцесс

Компресс

Ингредиенты: мед, сливочное масло, мазь Вишневского, спирт медицинский — в равной пропорции.

Приготовление: хорошо смешайте все компоненты, полученную смесь используйте для приготовления компресса, который кладите на ночь.

Часто причиной абсцесса бывает неаккуратно сделанный укол. В этом случае данный компресс — очень эффективное средство лечения.

Воспаление слухового нерва

Настойка

Ингредиенты: прополис — 15 г, рафинированное подсолнечное масло — 40 г, спирт медицинский — 100 мл.

Приготовление: смешайте прополис и спирт и оставьте на 10–14 дней для получения настойки. Перед применением добавьте к 10 г настойки подсолнечное масло, взболтайте смесь и хорошо намочите ею тампон из марли, который затем заложите в ухо на сутки. После 12-часового перерыва повторите лечение. Требуется примерно 20 процедур для полного исчезновения болезненных явлений в ухе.

Гайморит

Гайморит — воспаление гайморовой пазухи, сопровождающееся выделениями из носа, нарушением носового дыхания, расстройством обоняния, ощущением напряжения или боли в пораженной пазухе, нередко светобоязнью и слезотечением. Если гайморит становится хроническим заболеванием, то среди симптомов на первое место выходят снижение работоспособности, повышенная утомляемость, ухудшение памяти, а также головная боль. Лечение гайморита необходимо проводить под руководством врача.

Мазь

Ингредиенты: мед, молоко, луковый сок, растительное масло, темное хозяйственное мыло, натертое на крупной терке, спирт медицинский — в равных пропорциях.

Приготовление: старательно смешайте все ингредиенты, поставьте на водяную баню и не снимайте, пока стружка из мыла совершенно не растворится. Затем слейте готовое лекарство в чистую посуду (лучше

стеклянную). Храните его в холодильнике.

Для проведения лечебной процедуры изготовьте маленькие турунды из марли или тампоны из ваты. Три раза в день обильно смачивайте их мазью и закладывайте в ноздри на 15 минут. Курс лечения длится 3 недели. Если симптомы болезни еще остались, то через 10 дней его можно повторить.

Отит

Настойка

Ингредиенты: березовые почки — 250 г, спирт медицинский — 0,5 л.

Приготовление: добавьте к березовым почкам спирт, смешайте и оставьте на месяц настаиваться.

Для проведения лечения изготовьте маленькую турунду, намочите в настойке и вложите в ухо. Наружно для тепла сделайте компресс, состоящий из пергаментной бумаги, ватного слоя и шерстяного платка или шарфа. Рекомендуется проводить лечение перед сном, оставляя компресс на ночь. Утром извлеките турунду. Повторяйте процедуру каждый вечер до исчезновения всех признаков болезни.

Пародонтоз

Пародонтоз (альвеолярная пиорея) — одно из самых распространенных заболеваний ротовой полости на сегодняшний день.

Болезнь пародонта — комплекса тканей, окружающих корни зубов, тесно связанных между собой, характеризуется разрушением зубодесневого соединения, поражением всех его элементов и быстро увеличивающимся разрушением нормальной системы зубных отростков, которое приводит к выпадению зубов.

Болезнь не проявляется сразу на всех зубах, но как правило, наблюдается некая симметричность развития инфекции и в конечном итоге ею может поражаться вся ротовая полость.

Заболевание начинается с воспаления десен — гингивита, проявляющегося кровоточивостью десен, зудом во время чистки зубов и еды, жжением или онемением, отложением зубного камня. Попадая в пространство между зубом и десной, инфекция разрушает связку между костью и корнем зуба (периодонтальную связку), которая обеспечивает закрепление зуба в кости.

Устранение очага инфекции — первостепенная задача. Учитывая, что мягкие ткани десны восстанавливаются быстрее костных, то после устранения инфекции они занимают пространство между здоровым участком кости и корнем зуба. Из-за этого костная ткань, ранее удерживавшая зуб, заменяется на мягкую ткань десны. Зубы становятся неустойчивыми к любым нагрузкам, шатаются и выпадают. Потому очень важно не только ликвидировать инфекцию, но и восстановить утраченную костную ткань. Если пародонтоз не лечить, зубы становятся подвижными (могут даже поворачиваться вокруг своей оси), выпадают. Своим движением зубы травмируют окружающие ткани и усиливают воспаление. Между зубами образуются свободные промежутки.

Обнаженные корни и шейки зубов при разговоре, приеме пищи и вдыхании холодного воздуха становятся источником сильных болей. Из-за смещения зубов нарушается дикция, появляется неприятный запах изо рта.

Ингредиенты: чистотел — 1 целое растение (заготовленное в период цветения), водка — 0,5 л.

Приготовление: листья и стебель чистотела нужно использовать свежими, корень лучше вымыть водой и немного подсушить (но не на солнце, а в затененном месте). Измельчите чистотел с помощью мясорубки, через марлю отожмите 0,5 л сока, смешайте сок с водкой и уберите в прохладное темное место.

Будущую настойку необходимо каждый день взбалтывать. Спустя 10 дней лекарство готово.

В период обострения пародонтоза пейте настойку 3 раза в день по 1 ч. л. за 20–30 минут до приема пищи.

Инфекционные заболевания и болезни, вызванные снижением иммунитета

Герпес

Чаще всего герпес проявляется в виде небольших, наполненных жидкостью пузырьков на губах — так называемой простуды.

Но уже при проявлении его первых симптомов — пощипывания и жжения около губ — развитие этого вирусного заболевания можно предотвратить.

Настойка

Ингредиенты: вареное куриное яйцо — 1 шт., водка.

Приготовление: яйцо освободите от скорлупы, положите в стакан и долейте туда водки, чтобы она полностью закрывала яйцо. Поместите стакан в холодильник на 3 дня. Затем извлеките яйцо, а водку выпейте. Пока симптомы полностью не исчезнут, лечение можно проводить неоднократно, делая перерывы на 10 дней.

Грипп, ОРВИ

Грипп — острое респираторное вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Симптомами заболевания являются головная боль, повышение температуры тела, появление кашля и насморка, потеря аппетита.

Настойка

Ингредиенты: цветки таволги — 10 г, цветки календулы — 3 г, водка — 125 мл.

Приготовление: смешайте растительные ингредиенты, добавьте водку и оставьте настаиваться в темном месте. Температура комнатная. По прошествии 7-10 дней настойка готова. Пейте ее 3 раза в день по 1 дес. л. за 20 минут до начала приема пищи. Длительность лечения при ОРВИ — 3 дня, при гриппе — 5 дней, при герпесе — 7 дней. Кстати, пузырьки, появляющиеся на коже при герпесе, полезно смазывать этим же средством.

Простуда

Называть простуду болезнью не следует, так как она является скорее причиной или благоприятным фактором для возникновения и развития различных болезней. Но это не говорит о том, что простуду можно пускать на самотек. Как раз наоборот: при первых признаках простуды, а именно ломоте тела, головных болях, насморке, кашле или повышенной температуре, следует оказать больному необходимую помощь и предпринять все меры для того, чтобы болезнь не прогрессировала.

Лечебные средства с водкой

1. Положите в рюмку водки горчицу или сок редьки. Выпейте перед сном.
2. В 50 мл водки разведите 50 г меда, тщательно размешайте, погрейте до приятной температуры. Выпейте перед сном.
3. Размешайте в 100 г водки сырое яйцо, положите туда же 1 ст. л. сахара. Все еще раз перемешайте и примите на ночь.

Настойка

Ингредиенты: цветки одуванчика (без стеблей) — 200 шт., водка.

Приготовление: поместите цветки одуванчика в банку емкостью 1 л, добавьте водку. Поставьте в темное место для настаивания. Через 2 месяца настойка будет готова. Процедите ее и уберите в холодильник.

При первом подозрении на простуду достаньте настойку и натрите ею виски, переносицу, кожу головы, после чего обвяжите голову тонким платком, а затем сверху — теплым платком или шарфом.

Кожные заболевания Лишай

Лишай — это группа заболеваний, возникающих по разным причинам и поражающих кожные покровы, слизистую оболочку, иногда — ногти.

Лишай красный плоский

Причины возникновения красного лишая пока не установлены. Эта форма наблюдается преимущественно у взрослых.

На пораженной коже появляются мелкие папулы красновато-фиолетового цвета с блестящей поверхностью, в центре которых имеются пупковидные углубления.

Чаще всего папулы локализуются на поясице, животе и предплечьях. Их образование сопровождается сильным зудом.

По мере развития заболевания слившиеся друг с другом папулы образуют небольшие бляшки. На их поверхности проявляется сетчатый рисунок — сетка Викема. Она становится особенно заметна при смачивании. После рассасывания папул на коже остаются пигментные пятна.

Папулы могут возникнуть на слизистой оболочке, в области красной каймы губ, на языке. Красный лишай также может поражать внутреннюю поверхность щек, головку полового члена у мужчин и вульву у женщин.

Покраснение и отек пораженных участков кожи и слизистой оболочки характерны при экссудативно-гиперемической разновидности красного лишая.

Лишай опоясывающий

Для опоясывающего лишая характерны две формы: простая и гангренозная. Его вызывает особый вирус. Заболевание может провоцироваться переохлаждением.

Кожа больного становится красной, затем появляются пузырьковые высыпания, которые сопровождаются жжением, зудом, иногда — болью.

Слияние пузырьков приводит к образованию крупных очагов воспаления. Такие очаги обычно располагаются по ходу межреберных или лицевых нервов.

Гангренозная форма считается наиболее тяжелой. При опоясывающем гангренозном лишае образующиеся пузыри наполняются кровянистым содержимым, некоторые участки кожи оказываются подвержены некрозу (омертвлению).

Лишай отрубевидный

Лишай отрубевидный (или разноцветный) представляет собой грибковое кожное заболевание.

Заболевание начинается с появления на коже желтовато-коричневых пятен диаметром 3–5 мм.

Их контуры четкие, границы неровные. При поскбливании пятна шелушатся. Чаще всего лишай локализуется на груди, шее и спине, при этом в редких случаях пятна могут появиться на плечах и голове (на волосистой ее части).

В процессе развития заболевания пятна, увеличиваясь, могут

сливаться. Болевых ощущений, зуда не наблюдается.

Диагноз уточняется благодаря проведению йодной пробы: после смазывания пятен йодной настойкой их сразу обрабатывают спиртом.

Диагноз подтверждается, если пятна приобретают темно-коричневый цвет и резко выделяются на фоне здоровой кожи.

Лишай розовый

Розовый лишай — заболевание из группы инфекционных эритем. Причины его возникновения не установлены, заболевание имеет сезонный характер, появляется преимущественно в осенние и весенние месяцы, чему способствует частое переохлаждение организма.

После того как человек перенес заболевание, у него формируется иммунитет, препятствующий рецидивам.

Заболевание начинается с возникновения на коже материнской бляшки, которая появляется на туловище. Она представляет собой розовое пятно диаметром 2 см и более. Развитие заболевания сопровождается шелушением центральной части бляшки, ее сморщиванием и пожелтением.

Спустя несколько дней пятна появляются на спине, груди, боках, животе и конечностях по так называемым линиям Лангера.

Розовый лишай может изменяться, приобретая экземоподобную форму. Этому способствует редкое мытье, потливость, а также предрасположенность больного к аллергии.

Мазь

Ингредиенты: прополис — 50 г, спирт медицинский — 200 мл.

Приготовление: прополис разведите в спирте, хорошо размешайте, после нескольких дней настаивания готовую мазь наносите на места, пораженные лишаем.

Спирт в составе косметических препаратов

Сегодня промышленность выпускает массу готовых к применению косметических средств — кремов, лосьонов, шампуней, масок. Однако подавляющее большинство женщин одновременно используют и снадобья, приготовляемые по рецептам народной медицины. Хотите попробовать? Регулярно используя эти средства на практике, вы также сможете ощутить благотворный эффект целебных сил природы, ничуть не уступающий действию самых модных дорогостоящих препаратов. Натуральные косметические средства помогут вам выглядеть юными и привлекательными независимо от возраста (который у женщины, между прочим, определяется не количеством прожитых лет, а тем, насколько молодо она выглядит).

Уход за кожей лица

Лосьон из огурцов

Это натуральное средство замечательно отбеливает кожу лица.

Ингредиенты: очищенные от кожуры огурцы — 100 г, спирт или водка — 100 мл.

Приготовление: измельчите огурцы, добавьте водку или спирт и оставьте настаиваться. Спустя неделю хорошенько отожмите настойку и тщательно процедите ее.

Готовый лосьон рекомендуется держать в холодильнике.

Сливочный крем

Мечта каждой женщины — упругая кожа лица. Добиться этого поможет сливочный крем.

Ингредиенты: сливки — 200 мл, желток — 1 шт., сок 1 лимона, спирт — 20 мл.

Приготовление: для получения крема смешайте все перечисленные ингредиенты. Рекомендуется держать сливочный крем в прохладном месте, лучше всего в холодильнике.

Уход за кожей рук

Шелушащаяся кожа на руках и трещинки на пальцах не только придают рукам неухоженный вид, но и вызывают неприятную болезненность. Для смягчения кожи и заживления трещинок народная медицина предлагает использовать следующий рецепт.

Глицериновая мазь

Ингредиенты: глицерин и медицинский спирт в равных пропорциях.

Приготовление: тщательно смешайте оба компонента, готовую смесь наносите на руки, как крем.

Уход за волосами

Для более интенсивного роста волос споласкивайте их в воде, в которую добавлена 1 ст. л. водки. Росту волос способствует также втирание в кожу головы смеси березового или лукового сока со спиртом (водкой) и отваром из корня репейника.

Настойка для стимуляции роста волос

Ингредиенты: красный горький перец, желток, репейное масло, водка.

Приготовление: перечисленные продукты настаивайте на водке. Готовую настойку втирайте в кожу головы, затем прикройте волосы целлофаном, а поверх него завяжите махровое полотенце. По прошествии 2 часов снимите полотенце и целлофан и прополощите волосы в настое мяты и крапивы. Проводить подобное питание волос рекомендуется один раз в неделю.

Перечная настойка

Ингредиенты: стручок горького красного перца — 1 шт., водка — 100 мл, чеснок.

Приготовление: стручок измельчите, смешайте с водкой и оставьте для настаивания на неделю. Готовую настойку рекомендуется втирать в кожу головы на ночь при сильном выпадении волос. Прделав такое втирание 3 дня подряд, вымойте голову и опять повторите втирание настойки в течение 3 дней.

Снова вымойте голову, наберитесь мужества и в течение 7 дней втирайте в кожу головы чеснок. Для этого разрежьте зубчик чеснока на две половины и срезом натирайте кожу головы. Спустя неделю вновь вымойте голову и повторите все перечисленные процедуры.

Излечиться от перхоти, особенно если волосы сухие, поможет следующее средство.

Настойка из хинной корки

Ингредиенты: хинная корка — 10 частей, водка — 100 частей, розовое масло — 3 капли, касторовое масло — 1 ч. л.

Приготовление: хинную корку залейте водкой, затем добавьте в настойку оба масла. Готовую настойку рекомендуется втирать в кожу головы ежедневно, пока перхоть не исчезнет совершенно.

Целебные растения

Аир обыкновенный (*Acorus calamus* L.)

Аир обыкновенный, или болотный, представляет собою многолетнее травянистое растение высотой 50—120 см с мощным губчатым, сплюснуто-цилиндрическим длинным корневищем. Снаружи оно буровато-желтое, внутри — белое с розоватым оттенком. От поверхности отходят многочисленные тонкие белые корни. Корневище источает приятный аромат, на его концах собраны в пучки длинные линейно-мечевидные яркие листья. Отмирая, они оставляют на месте прикрепления рубцы полулунной формы. Прямая цветочная стрелка имеет трехгранную форму с желобком, на ее верхушке в конце мая развивается цилиндрическое соцветие, состоящее из мелких, прижатых друг к другу цветков кубической формы. По внешнему виду оно напоминает миниатюрный кукурузный початок. У основания «початка» цветочная стрелка переходит в листовидное покрывало.

Заросли аира можно встретить на мелководье вдоль берегов спокойно текущих рек, в тихих заводях, в озерах и прудах, на заболоченных лугах, болотах в европейской части бывшего СССР, в Приморье и южных районах Сибири. Иногда эти заросли занимают площади в десятки гектаров.

В корневищах аира содержатся горький гликозид акорин, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, крахмал, большое количество ароматного эфирного масла.

Как лекарственное растение аир известен очень давно. Авиценна писал в «Каноне врачебной науки», что отвары из корневища аира помогают при заболеваниях печени и желудка, при зубной боли и некоторых других недугах. В настоящее время установлено, что действующие вещества аира способны возбуждать аппетит и улучшать пищеварение, повышать желчевыделительную функцию печени, усиливать диурез.

Для медицинских целей используют корневища. Заготавливают их осенью, когда спадает вода, выкапывая вилами или лопатами. При этом мелкие корневища следует оставлять в воде, чтобы сохранить заросли. Собранные корневища надо хорошо промыть, снять с них кору, освободить от листьев и корней и в течение нескольких дней провялить под навесом, разложив в один слой. Провяленные корневища разрезают на куски длиной до 30 см, а самые толстые еще и расщепляют вдоль, досушивают под навесом, в хорошо проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре не выше 30–35 градусов.

Из корневищ аира готовят водный настой. Для этого одну чайную ложку мелко измельченных высушенных корневищ заливают стаканом кипятка и оставляют до полного остывания, после чего жидкость фильтруют через марлю и пьют по назначению врача обычно за 30 минут до еды.

Эфирное масло аира входит в состав препарата олиметина, применяемого при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, а порошок корневища — в состав викалина, викаира и желудочного сбора, которые назначают страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами.

Небезинтересна способность зарослей аира очищать и обеззараживать водоемы. Об этом знали еще кочевники-татары. Своих коней они старались поить там, где были эти заросли.

Алтей лекарственный (*Althaea officinalis* L.)

У этого растения прямые, устремленные вверх стебли достигают полутора метров. Листья имеют различную форму: верхние — цельные, яйцевидной формы, нижние и средние — трехлопастные с вытянутой верхушкой, по краю зубчатые.

В их пазухах располагаются бледно-розовые цветки. Все растения имеют серовато-зеленый цвет от обилия покрывающих его волосков.

Алтей растет по берегам рек, озер, оросительных каналов, в поймах на влажных лугах, среди зарослей кустарника в низинах, где грунтовые воды подходят близко к поверхности. Встречается он в средней и южной полосах европейской части бывшего СССР, в Средней Азии, в южных районах Западной Сибири.

Настой алтея, препараты, изготовленные из него, используются при заболеваниях дыхательных путей, мучительном кашле, например при ларингите. Попадая на слизистые оболочки, слизь, содержащаяся в большом количестве в этом растении (особенно в корнях), покрывает их долго удерживающимся слоем и предохраняет от дальнейшего раздражения. При этом облегчается самопроизвольная регенерация поврежденных тканей, отхаркивание, уменьшается воспалительный процесс. Обволакивающе действует водный настой алтейного корня на слизистую оболочку желудка.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки высушенных корней заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают при комнатной температуре 30 минут, периодически помешивая. Затем жидкость сливают, не выжимая осадка, процеживают через марлю и добавляют холодной кипяченой воды почти до стакана.

Из корней алтея фармацевтическая промышленность изготавливает сухой экстракт и сироп. Их используют в аптеках для приготовления микстур от кашля, преимущественно детских. Корень входит в состав ряда грудных сборов. Из травы получают препарат мукалтин — хорошее средство при лечении острых и хронических заболеваний дыхательных путей. Все препараты алтея принимают за 15–20 минут до еды.

Неопытные сборщики вместо алтея могут, ошибившись, собрать корни растений семейства мальвовых (мальва лесная или хатьма), очень на него похожих, но не используемых в медицине. Корни алтея собирают осенью после засыхания стеблей или, если местонахождение зарослей растения известно заранее, рано весной до начала отрастания стебля. Заготавливают корни не моложе двух лет, когда алтей начинает цвести: выкапывают лопатой, отряхивают с них землю, срезают верхнюю утолщенную часть корневища, одревесневшие корни и мелкие ответвления. Промывать корни водой нельзя — иначе они заплесневеют при сушке.

Отобранные корни оставляют для подвяливания на 3 дня, затем режут на куски длиной до 35 см. Сушат на сетках или натянутых полотнищах, раскладывая тонким слоем. Сушка на воздухе очень кропотливое дело: из-за большого количества крахмала и слизи сырье быстро загнивает.

Хорошо высушенные корни при сгибании с треском ломаются и пылят. Их обязательно осматривают и удаляют заплесневевшие части.

Корень алтея очень гигроскопичен, поэтому хранят его в банках с плотно закрытой крышкой не более трех лет.

Багульник болотный (*Ledum palustre* L.)

Весной на изумрудном бархате мхового болота еще издали заметны цветки багульника. Даже ночью они выделяются белыми пятнами на темном фоне мха. Долго бродить в зарослях цветущего багульника небезопасно, так как от сильного аромата цветков может разболеться голова.

Багульник болотный — вечнозеленый невысокий кустарник, высотой 20—100 сантиметров. Ароматны и его кожистые листья, имеющие линейно-продолговатую листовую пластинку. Листья сверху темно-зеленые, голые, снизу покрыты буровато-ржавыми волосками и желтыми точками эфиромасличных железок. Снежно-белые цветки располагаются зонтиками на концах ветвей. Плод — продолговато-овальная коробочка с многочисленными мелкими семенами, которые созревают в июле — августе. Встречается багульник в лесной и тундровой зонах европейской части бывшего СССР, Сибири и Дальнего Востока.

В листьях растения содержится эфирное масло, в состав которого входят летучие соединения, имеются также флавоноиды, гликозид арбутин, смолистые и дубильные вещества. Долгое время багульник применялся только в народной медицине, однако недавние исследования позволили рекомендовать его для широкого медицинского применения.

Бадан толстолистный (*Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch.)

Это — невысокое вечнозеленое многолетнее травянистое растение с прикорневой розеткой темно-зеленых, широко-овальных листьев, сидящих на длинных и широких черешках. Толстые и высокие цветочные стрелки несут соцветие лилово-розовых, колокольчатых цветков. Подземная часть состоит из толстого горизонтального корневища, от которого отходит крупный вертикальный корень. Плод — коробочка с двумя лопастями и мелкими многочисленными семенами. Цветет растение в мае — июне, высоко в горах — в августе.

Бадан распространен в горных районах Сибири, Алтая и Саян, в лесном, субальпийском и альпийском поясах.

В корневищах бадана содержится большое количество дубильного вещества. Много его и в листьях, в них также обнаружены гликозиды арбутин и бергенин. Препараты бадана обладают кровоостанавливающим, вяжущим, противовоспалительным и противомикробным свойствами, а также укрепляют стенки капилляров и оказывают местное сосудосуживающее действие.

Барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris* L.)

Родиной его является Южная Азия, где до сих пор он встречается в диком виде, как и на территории бывшего СССР — по оврагам, берегам водоемов в средней и южной полосах европейской части, в горах Крыма и Кавказа. Это — сильноветвистый колючий кустарник с сероатой корой, высотой до 3 метров.

Листья очередные, черешковые, слабокожистые, с мелкозубчатым краем. Цветет в мае — июне. Цветки мелкие, шестилепестковые,

золотисто-желтые, собраны в пазушные поникающие кисти. Плоды — ярко-красные продолговатые ягоды, очень кислые, созревают осенью. Кроме них, для лечебных целей заготавливают листья — в мае — июне, кору — ранней весной, корни — поздней осенью.

Еще в Древнем Египте плоды барбариса использовались для «очищения крови», а в Индии — как тонизирующее и слабительное средство.

Древние греки и римляне плодами лечили больных с воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Плоды применяют для профилактики цинги и других авитаминозов. Сок из плодов используют для возбуждения аппетита, утоления жажды и снижения температуры при лихорадочных состояниях, снижения кровяного давления при гипертонической болезни, как легкое слабительное.

Спиртовую настойку из листьев применяют при маточных кровотечениях, геморрое, поносах, воспалительных заболеваниях желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, при малярийных поражениях селезенки.

Береза (*Betula verucosa*)

Для русского человека нет роднее и любимее дерева, чем белоствольная береза. О ней поют песни, складывают сказки, пишут стихи... Высокая, с белой гладкой корой и плакучей кроной, с листьями ромбической или треугольно-яйцевидной формы, с цветками, собранными в сережки. Распространена она по всей территории европейской части бывшего СССР, кроме Крайнего Севера и юга. Встречается на Кавказе, в Сибири, Казахстане, на Тянь-Шане.

«Деревом об четыре дела» испокон называют березу в народе. Для многого она пригодна, но самое главное — лечила и лечит от многих заболеваний. Медицина использует почки березы, листья и сок, из

древесины получают активированный уголь и деготь. В почках и листьях целый комплекс биологически активных веществ: эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, витамин С, каротин, Никотиновая кислота, микроэлементы.

Бессмертник (*Helichrysum arenarium* (L.) Moench)

На сухих полянах соснового леса среди зелени цветущего вереска рассыпаны летом золотые искры бессмертника песчаного, многолетнего травянистого растения с войлочно-опушенными побегами. Вегетативные побеги короткие, расположенные на них очередные листья образуют подобие прикорневой розетки, из которой поднимаются прямостоящие цветоносные стебли. На верхушке этих стеблей, высотой 30–60 см, располагаются щитковидные соцветия из сухих корзинок. Шаровидные корзинки диаметром до 6 миллиметров состоят из мелких трубчатых цветков желтого или оранжевого цвета. Соцветия бессмертника содержат так мало влаги, что могут долгое время без воды сохранять цвет и форму, за что растение и получило свое название. Плоды представляют собой продолговатые четырехгранные семянки. Цветет растение в июне — августе, плоды созревают в августе — сентябре.

Бессмертник распространен по всей степной зоне европейской части бывшего СССР, Средней Азии и Южной Сибири, а также проникает в лесную зону, где его можно встретить в песчаных сосновых борах. Там же встречается другое растение — кошачьи лапки, по облику весьма схожее с бессмертником песчаным, но имеющее белые или розовые соцветия; в медицине оно не используется.

Препараты бессмертника усиливают выделение желчи, желудочного и панкреатического соков, снижают перистальтику кишечника, оказывают спазмолитическое и антибактериальное действие; применяются главным образом при заболеваниях печени и желчных путей (холецистите, гепатите, желчнокаменной болезни). Они способствуют также исчезновению диспепсических расстройств, уменьшению болевых ощущений, нормализуют состав желчи.

Для медицинских целей используют соцветия бессмертника. Заготавливать их лучше в самом начале цветения растения — тогда они не рассыпаются при сушке и хранении. Корзинки срезают так, чтобы остаток цветоноса у их основания был не больше одного сантиметра. Собранные соцветия раскладывают тонким слоем на ткани или бумаге и сушат в тени под навесом, на чердаках или в хорошо проветриваемых помещениях, пока стебли не станут ломкими. После сушки сырье следует хранить в защищенном от света месте.

Боярышник (Crataegus)

Лекарственными считаются три его вида — колючий, кроваво-красный и пятипестичный. По внешнему виду они весьма схожи, но произрастают в разных регионах. Боярышник колючий в диком виде на территории бывшего СССР не растет. Его родина Западная Европа, но он широко культивируется у нас в средней и южной полосе как декоративное растение. Кроваво-красный боярышник распространен в восточных районах европейской части России и в южной лесной зоне Сибири. Боярышник пятипестичный образует заросли в предгорьях и горах Кавказа.

Кустарники или небольшие ветвистые деревца боярышника имеют острые, длинные шипы на ветвях, листья сидят на коротком черешке. Весной они покрываются белыми соцветиями из нескольких отдельных цветков с пятью лепестками и пурпурными пыльниками. В августе на ветвях боярышника созревают пучки кораллово-красных плодиков, похожих на миниатюрные яблочки, с 1–5 косточками внутри.

В плодах и цветках боярышника обнаружены разнообразные соединения, комплекс которых и определяет их лечебное действие, о котором знали еще врачи древности. Авиценна сказал, что боярышник «вяжет сильнее, чем рябина, подавляет желчь и запирает истечения сильнее, чем всякие другие плоды». Препараты из его плодов оказывают стимулирующее действие на сердце, снижают холестерин в крови, расширяют кровеносные сосуды. Поэтому их рекомендуют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, начальных

формах гипертонической болезни, недостаточности кровообращения у людей пожилого возраста, атеросклерозе. В медицинской практике используют препараты и из цветков боярышника, обладающие таким же терапевтическим действием.

Цветки собирают в начале цветения, когда часть их еще находится в бутонах. Сырье должно быть совершенно сухим, так как влажные цветки при сушке темнеют и теряют целебные свойства.

Сушат на чердаках, под навесами или в проветриваемых помещениях, рассыпав тонким слоем на бумаге. Плоды заготавливают в период их полной зрелости и сушат в теплом помещении или в печах при температуре 40–50 градусов.

Брусника обыкновенная (*Vaccinium vitis-idaea* L.)

Это растение хорошо знают жители всего бывшего СССР, кроме разве что Крыма и пустынь Средней Азии. Жесткие темно-зеленые листочки брусники прекрасно зимуют под толстым покровом снега, и так приятно видеть ранней весной ее зелень.

Брусника, как и дуб-великан, — долгожитель.

Может жить до 100–300 лет. Такую продолжительность имеют, правда, не отдельные кустарнички, а целый «клон»: многие кустики, соединенные под землей корневищами. Плодоносит растение с 10-15-летнего возраста. Встретить его можно преимущественно в хвойных лесах.

У этого растения ползучее корневище и прямостоячий тонкий ветвистый стебель. Листья кожистые, эллиптические, с верхней стороны темно-зеленые, блестящие, с нижней — светло-зеленые с бурыми точками. Цветки небольшие, снежно-белые или слегка розоватые. Плод — шаровидная, при созревании красная сочная ягода, имеющая освежающий и приятный кисло-сладкий вкус. Бруснику едят в любом виде: в свежем, варят из нее варенье, мочат.

Это очень ценное лекарственное растение. Целебными свойствами обладают в основном листья. Их не трудно заготавливать самим. Для этого в апреле и до середины мая (пока у растения еще нет бутонов или они очень маленькие и зеленые) аккуратно срывают с веток листья. После сушки отделить листья от стеблей. Сушат же листья в хорошо проветриваемом помещении, куда не попадают прямые солнечные лучи, на стеллажах или подстилках, часто перемешивая. Можно собирать листья и осенью, после сбора ягод. А вот листья, собранные летом, при сушке чернеют и не пригодны.

Бузина черная (*Sambucus nigra* L.)

Это — кустарник или небольшое дерево высотой 2–6 метров. Кора молодых побегов зеленая, а зрелых — буровато-серая. Сердцевина ветвей бузины белая и очень мягкая. Желтовато-белые мелкие душистые цветки собраны в крупные щитки до 20 см в диаметре. Плод — черная сочная костянка с 3–6 плоскими косточками.

Произрастает бузина в центральных и юго-западных районах европейской части бывшего СССР, на Кавказе в подлеске широколиственных, а иногда и хвойных лесов, в местах с влажной и плодородной почвой. Цветет в мае — июле, плоды созревают в августе — сентябре. Цветки содержат гликозид самбунигрин, эфирное масло, рутин, органические кислоты и дубильные вещества.

Другие виды бузины — кистистая и травянистая — в медицинской практике не используют.

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis* L.)

Многолетнее травянистое, высотой от 40 см до полутора метра,

растение с мелкими, бледно-розовыми или бледно-фиолетовыми, реже белыми, душистыми цветками, расположенными полузонтиками на верхушках стебля или боковых побегах. Стебель чаще одиночный, прямостоячий, цилиндрический, бороздчатый, голый или в нижней части опушенный, простой или в верхней части ветвистый, с 2-14 парами листьев. Листья супротивные, голые или опушенные, с 4-11 парами сегментов. Прикорневые листья с длинными, слегка желобчатыми черешками, стеблевые постепенно уменьшаются к верхушке стебля, нижние из них — черешковые, верхние — сидячие. Сегменты листьев — от линейно-ланцетных до яйцевидных.

Подземные части состоят из короткого, толстого, большей частью внутри полого, с перегородками корневища, от которого отходят вниз многочисленные тонкие, буроватые корни, придающие всей системе мочковатый вид. Корни и корневища валерианы издают характерный сильный запах.

Цветет с июня по август. Растет на болотах, заболоченных лугах, в сырых лесах и зарослях кустарников, на влажных лугах, по берегам рек, лесных ручьев. В бывшем СССР распространена по всей территории, за исключением Крайнего Севера и пустынных районов Средней Азии.

В медицине употребляются корневища с корнями валерианы. Лучшее время их сбора — осень, когда отцветшие стебли побуреют и засохнут.

Корни выкапывают, тщательно отряхивают от земли, срезают надземную часть у самого основания стебля и аккуратно промывают. Долго держать корни в воде нельзя — они теряют свои биологически активные вещества. После этого толстые корневища режут на несколько частей, сырье раскладывают в проветриваемом помещении слоем в 10–15 см на один — два дня для подвяливания. Затем сушат при температуре не выше 35°, иначе сырье потеряет эфирные масла.

Главное свойство валерианы в том, что она успокаивает центральную нервную систему, понижает ее возбудимость, ослабляет судороги, уменьшает спазмы. Препараты из нее применяют как успокаивающее средство при хронических, функциональных расстройствах центральной нервной системы, неврозах, истерии, эпилепсии, бессоннице, мигрени, болях в области сердца, гипертонической болезни, различных спазмах,

заболеваниях печени и желчных путей, еще при многих недугах, сопровождающихся нарушением сна и повышенной раздражительностью. Надо иметь в виду, что валериана оказывает лечебное действие при систематическом и длительном применении, поэтому сроки и дозы назначает врач.

В народной медицине употребляют настойку валерианового корня на водке.

Вахта трехлистная (*Menyanthes trifoliata* L.)

Ее называют также трифолью, трилистником водяным, бобовником. Это растение встречается на заболоченных лугах, болотах, по берегам зарастающих озер и прудов почти по всей территории бывшего СССР, за исключением Средней Азии и юга европейской части. Сплетения легких, плавающих на воде корневищ вахты трехлистной часто создают на озерах зыбкие, но достаточно прочные, чтобы выдержать тяжесть человека, ложные берега.

У этого многолетнего травянистого растения длинное и толстое ползучее корневище, пронизанное воздухоносными полостями. На корневищах располагаются тройчатые листья, напоминающие клевер. Край листочков цельный, иногда слегка крупноволнистый. Длинные черешки листьев (до 20 см) с перепончатыми краями переходят внизу во влагалище. Беловато-розовые цветки собраны в густую верхушечную кисть на безлистном высоком, до 35 см, цветоносе. Венчик цветов воронковидный с пятираздельным отгибом, густо опушенный. Плод — многосемянная яйцевидная коробочка, при созревании раскрывается двумя створками. Растение цветет в мае — июне, плоды созревают в июле — августе.

В листьях содержатся горькие нетоксичные гликозиды — мениантин и гиперозид, алкалоид генцианин, йод, дубильные и другие вещества. Гликозиды, воздействуя на вкусовые рецепторы слизистой оболочки рта и языка, вызывают рефлекторное усиление деятельности органов пищеварения. Кроме того, они стимулируют перистальтику кишечника,

выделение желчи, оказывают противовоспалительное и послабляющее действие.

Вишня обыкновенная (*Cerasus vulgaris* Mill.)

В диком виде она неизвестна. Родиной ее, видимо, являются Закавказье и Северная Персия.

Одни исследователи полагают, что она произошла от черешни, другие считают ее гибридом степной вишни и черешни. Первые письменные сведения о вишне встречаются в трудах древнегреческого философа Теофраста (IV век до н. э.). В Европу она завезена из Малой Азии в VIII веке, у нас сначала культивировалась в Киевской Руси, а затем проникла в северные княжества. К концу XIX века вишня становится одним из наиболее распространенных растений и занимает второе место после яблони. Имеется до 200 различных сортов вишни.

С лечебной целью используют плоды, семена, плодоножки, камедь, заготавливаемые в июне — июле, ветки и листья — в мае.

Плоды вишни вызывают противосклеротическое действие, стимулируют секрецию желудочного сока и желчи, усиливают перистальтику кишечника, улучшают кровотоки и обмен веществ. Их используют в качестве поливитаминного диетического продукта. Они улучшают аппетит, а приготовленный из них водный настой утоляет жажду при лихорадочных заболеваниях. В связи с наличием в плодах кумаринов и оксикумаринов, замедляющих свертывание крови, а также веществ, обладающих Р-витаминной активностью и способствующих укреплению стенок капилляров, их употребляют при комплексном лечении больных тромбофлебитами, флеботромбозами, при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, мозговых инсультах. Благодаря удачному сочетанию в плодах железа, меди и фолиевой кислоты вишня стимулирует образование эритроцитов и увеличивает содержание гемоглобина в крови. Содержащиеся в плодах органические кислоты улучшают всасывание железа, повышают выделение и переваривающую способность

желудочного сока.

Вишню используют при холециститах, атеросклерозе, поскольку она способствует желчевыделению и снижает содержание холестерина в организме. Выраженное гипохолестеринемическое действие плодов обусловлено наличием в них хлорогеновой кислоты и йода. Вишню рекомендуют употреблять в пищу людям, контактирующим с радиоактивными изотопами и другими токсическими веществами, так как содержащиеся в ней клетчатка и пектины способствуют выведению из их организма. Калий плодов препятствует всасыванию его радиоактивного изотопа и цезия. Ягоды, сок и сироп из плодов используют в качестве легкого мочегонного средства при нарушениях солевого обмена и подагре.

Горец змеиный (*Polygonum bistorta* L.)

Его называют также змеевиком из-за корневища с характерным изгибом, который делает его похожим на свернувшуюся змею. У этого растения высокий неветвистый стебель с несколькими крупными прикорневыми мелкими стеблевыми листьями. Листья сверху темно-зеленые, голые, снизу — сизые, слегка опушенные. Мелкие розовые (реже белые) цветки собраны на верхушке стебля в плотный цилиндрический колос. Плод — темно-бурый трехгранный орешек. Корневище толстое темнокрасного цвета, на изломе буровато-розовое.

Растение цветет в мае — июне, плоды созревают в июне — июле. Горец змеиный распространен в лесной зоне Европейской части бывшего СССР и в Западной Сибири. Обычно образует заросли на пойменных лугах, по заболоченным берегам озер, вдоль рек, на лесных опушках.

Горец змеиный стал применяться в медицинской практике в начале XX века и впервые вошел в VII издание отечественной Фармакопеи в 1925 году как заменитель импортного корня ратании. Большое содержание дубильных веществ в корневищах (около 20 процентов) определяет основное физиологическое действие его препаратов, обладающих ярко выраженными вяжущими свойствами. Причем они проявляются довольно

медленно, по мере расщепления действующих веществ под влиянием пищеварительных соков. Препараты применяют при заболеваниях кишечника, для полосканий при ряде заболеваний полости рта.

Заготавливают корневища обычно осенью, после отмирания надземной части, можно и ранней весной, пока она не отрастет. Выкопанные корневища отряхивают от земли, обрезают надземную часть и моют в холодной воде. Части, подверженные гниению, обязательно надо удалить. Сырье провяливают и сушат на открытом воздухе или в проветриваемых помещениях, в сушилках при температуре 50–60°. Для сушки сырье рассыпают слоем в два сантиметра на ткани, бумаге или решетках и в течение дня переворачивают по крайней мере один раз. Если повышена влажность воздуха и корневища внутри буреют, это значит, что они начинают терять свои целебные свойства.

Горец перечный (*Polygonum hydropiper* L.)

Водяной перец, или горец перечный, распространен повсеместно. В народе это однолетнее растение называют брыленой, геморроидальной, женской травой, горчаком, чередником, растопырем, лесной горчицей. У него ветвистые красноватые стебли высотой до 70 см. Листья очередные, продолговато-ланцетные, со стеблеобъемлющими раструбами у основания. Цветки невзрачные в редких колосовидных соцветиях. Плод — мелкие, черноватые орешки. Цветет с конца мая по сентябрь.

Произрастает на болотистых лугах, по топким берегам водоемов, как сорное растение встречается в посевах.

В народной зеленой аптеке водяной перец используют с глубокой древности. Научный же интерес к растению возник после того, как в России в начале XX века обратили внимание на его кровоостанавливающее действие при маточных кровотечениях и геморрое. Оказалось, что по силе этого действия при внутренних кровотечениях трава водяного перца не уступает знаменитому канадскому гидрастису (желтокорню).

Для лекарственных целей используют всю надземную часть.

Собирают траву во время цветения до покраснения стеблей, сушат сразу после сбора, раскладывая тонким слоем под навесом или в сушилках при температуре 50–60°. При медленной сушке трава чернеет. Хранят ее в хорошо упакованном виде не более 2 лет.

Кровоостанавливающие свойства горца перечного сочетаются со способностью стимулировать сокращения мускулатуры матки и болеутоляющим действием. Препараты обычно используют в комплексной терапии, в акушерско-гинекологической практике при маточных послеродовых кровотечениях, продолжительных и обильных менструациях.

Горец почечуйный (*Polygonum persicaria* L.)

Этот обитатель влажных лугов — однолетнее травянистое растение со стержневым корнем и тонким прямостоячим стеблем 80 см высоты. Листья очередные, ланцетовидные, с клиновидным основанием. На верхней стороне листовой пластинки хорошо заметно красновато-бурое пятно, которое при сушке часто исчезает. Мелкие цветки с простым розовым, реже белым околоцветником собраны в короткие толстые кисти на верхушках стебля и ветвей. Плоды — мелкие яйцевидные, черные, лоснящиеся орешки.

Растение цветет и плодоносит с июня по октябрь. Горец почечуйный наиболее распространен в европейской части бывшего СССР, на Кавказе, можно встретить его и в некоторых районах Средней Азии, Западной Сибири, Дальнего Востока. Он выбирает места с переувлажненной почвой по берегам рек и канав, на лугах, вдоль лесных дорог.

В местах обитания горца почечуйного встречаются растения близких ему видов, не применяемые в медицине. Это горец щавелелистный и горец шероховатый. Листья у горца щавелелистного имеют довольно длинные черешки и снизу покрыты точечными железками, а цветки собраны в

удлиненные поникающие кисти. У горца шероховатого более широкие раструбы в узлах стеблей, на листьях есть светло-серое или белое паутинистое опушение, цветоножки, околоцветник и ветви соцветий усеяны желтыми железками.

Горец почечуйный под названием почечуйной травы давно применялся в народной медицине для лечения геморроя (почечуя). Препараты этого растения обладают кровоостанавливающим свойством, повышают вязкость и свертываемость крови, суживают сосуды, оказывают диуретическое, слабительное и слабое противовоспалительное действие. Настой травы рекомендуется при геморроидальных кровотечениях, гинекологических заболеваниях, сопровождающихся маточными кровотечениями. Его применяют в комплексной терапии больных с атоническими запорами.

Траву заготавливают в период цветения растения и как можно быстрее сушат в тени на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях. Самые благоприятные условия — в сушилках с искусственным подогревом до 40–50°. На солнце трава быстро буреет, а при медленной сушке в толстом слое чернеет и становится непригодной.

Горец птичий (*Polygonum aviculare* L.)

Редко на полевой дороге или деревенской улице не встретишь стелющееся по земле неприхотливое растение с мелкими темно-зелеными листочками. За миниатюрность его называли в народе птичьей гречихой. Дали ему и другие имена — гусятая травка, травка-муравка, спорыш.

Горец птичий — однолетнее травянистое растение с лежачим или приподнимающимся, реже прямостоячим стеблем длиной от 10 до 60 сантиметров. Стебель многоколенчатый, ветвится обычно от самого основания, и веточки плотно прижаты к почве. Листья у основания сужены в короткий черешок, невзрачные цветки группами по 2–5 располагаются в их пазухах. Плод — коричневый удлиненный орешек с морщинистой поверхностью.

Растение цветет и плодоносит с мая по октябрь. Горец птичий растет почти на всей территории бывшего СССР, кроме Крайнего Севера и пустынь Средней Азии. Встречаются похожие на него растения — горец тонкий, кислый и отклоненный. В медицинской практике они не применяются. У горца тонкого листья более узкие, а цветки собраны в прерывистые кисти. У горца кислого листья мясистые, без заметных жилок, на них имеются мелкие беловатые бугорки. Горец отклоненный отличается прямым стеблем с косо вверх направленными листьями и собранными на верхушках стеблей и ветвей зелеными прерывистыми кистями цветков.

В надземной части горца птичьего содержатся водорастворимые соединения кремниевой кислоты, витамины С и К, каротин (провитамин А), дубильные вещества, флавоноид авикулярин.

Это растение было известно древним римлянам и, по-видимому, древним грекам, его использовали средневековые врачи. Авиценна упоминал о горце птичьем как о хорошем кровоостанавливающем и ранозаживляющем средстве.

Препараты горца птичьего применяют при ослаблении фильтрационных функций почечных клубочков и появлении в моче большого количества солей. Их назначают после операции удаления мочевого камня, страдающим мочекишлым диатезом и кожными заболеваниями — фурункулезом, угревой сыпью, дерматитом. Хороший эффект достигается при гастроэнтеритах, желудочных и маточных кровотечениях.

Заготавливают надземную часть растения в период цветения, сушат на воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях. В сушилках траву сушат при 50–60°.

Девясил высокий (*Inula helenium* L.)

В названии этого растения — девясил, или девятисил — отражена та

слава, которой оно некогда пользовалось в народной медицине. Это многолетнее растение высотой до 2,5 метра с толстым многоглавым корневищем. Стебель прямостоячий, опушенный, в верхней части ветвится. Прикорневые листья длиной 40–50 и шириной 15–30 см, продолговато-эллиптические, по краю зубчатые. Нижние стеблевые листья короткочерешковые, верхние — ланцетные, заостренные.

Цветки девясила похожи на цветки подсолнуха.

Они тоже собраны в корзинки, но гораздо меньшего диаметра. В центре корзинки — трубчатые цветки. Растение цветет в июле — сентябре, плодоносит в августе — октябре.

Девясил распространен в европейской части бывшего СССР, Западной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии. Хорошо обживает влажные поляны и опушки лиственных и сосновых лесов, высокотравные луга, берега водоемов. Действующие вещества растения сосредоточены в его корневищах и корнях. В них найдены эфирное масло сложного состава и летучие соединения лактоны; в корневищах содержится около 20–40 процентов полисахарида инулина, а также сапонины, смолы, слизистые и горькие вещества.

Для медицинских целей используют корневища с корнями. Заготавливать их можно с начала плодоношения до глубокой осени. Растение окапывают по кругу на глубину 30 см, затем за стебель вытаскивают всю корневую систему, освобождают от тонких корней и промывают в холодной воде. Сырье нарезают на куски длиной до 15 см, разрезают еще и вдоль на полосы толщиной не более 2 см, провяливают 2–3 дня на открытом воздухе, а затем раскладывают тонким слоем и сушат под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях (в сушилках при температуре не выше 50°).

Душица обыкновенная (*Origanum vulgare* L.)

Как только не называют в народе эту траву: лесная мята, душица

боровая, блошничник, духовой цвет, клоповная трава, боровая костоломная трава, тавшава, звираж, пчелолоб, ладанка и — ласково — лебедушка, материнка.

Это многолетнее растение высотой до 90 см, с четырехгранными зелеными или пурпурно окрашенными стеблями. Листья супротивные, продолговато-яйцевидной формы, сверху темно-зеленые, снизу — светлее, с просвечивающими черными точками, на коротких черешках. Все растение слегка опушено короткими волосками. Мелкие цветки с фиолетово-розовым (реже почти белым) венчиком, правильной пурпурной чашечкой и темно-пурпуровыми прицветными листьями собраны в раскидистые метелки. Плоды — коричневато-бурые блестящие орешки, сидящие в чашечке по четыре в каждой. Растение издает сильный приятный запах при растирании листьев.

Встретить душицу можно на холмах, сухих лугах, лесных опушках и полянах, среди зарослей кустарника и по обочинам дорог. Растение неприхотливое, легко культивируется.

С лечебной целью используют надземную часть растения, заготавливаемую в начале цветения. Траву в городских условиях сушат, подвесив на веревке связки небольших пучков, оберегая от сквозняков и солнечных лучей. Правильно высушенные растения не меняют своей окраски, сохраняют сильный запах и горько-пряный, вяжущий вкус, стебли при сгибании ломаются. Сухую душицу желательно обмолотить, чтобы избавиться от грубых стеблей, и сложить в стеклянные банки с плотно закрывающимися крышками. Так ее можно хранить в сухом месте в течение 3 лет.

Трава душицы оказывает успокаивающее и противосудорожное действие, усиливает секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, перистальтику кишечника, повышает его тонус. Принимают ее при бессоннице, головной боли, неврозах, метеоризме, атонии кишечника, отсутствии аппетита, пониженной кислотности желудочного сока и холецистите. Как потогонное, отхаркивающее и антимикробное средство настой используют внутрь, для полосканий и ингаляций при острых респираторных заболеваниях, бронхитах, острых и хронических фарингитах, стоматитах, гингивитах. В виде примочек, компрессов и ванн применяют при зудящих дерматозах, экземе, гнойничковых заболеваниях

кожи. Ванны успокаивающе действуют и на центральную нервную систему.

Дягиль лекарственный (*Archangelica officinalis Hoffm.*)

Это старинное лекарственное растение особой популярностью пользовалось в средние века.

В книге русского врача Н. М. Максимовича-Амбодика «Врачебное веществословие, или описание целительных растений», изданной в 1785 году, указывается, что размоченный корень растения рекомендуется жевать страдающим цингой, а также для уничтожения «дурного запаха изо рта исходящего». Целебным считался Дягилев корень при чуме, когда «не только непрерывно во устах держа сей корень жуют, но еще и самый той укус, в коем дягиль мочен был, часто нюхают, либо каждое утро на тощий желудок понемножку его испивают и сверх того сего же корня сухим порошком вне обсыпают все платье в том намерении, дабы не заразиться от чумного поветрия».

Дягиль, или дудник — двухлетнее растение с толстым и внутри полым стеблем высотой до 2 м. Листья перисторассеченные, длиной до 80 см, имеют длинные черешки, которые расширяются у стебля. Невзрачные зеленовато-желтые или зеленовато-белые цветки собраны в зонтиковидные соцветия с почти шаровидной формой. Подземная часть состоит из толстого корневища с многочисленными придаточными корнями, имеющими приятный запах. Плод — двусемянка, распадающаяся на два полуплодика. Цветет дягиль в июне — августе, плоды созревают в июле — сентябре.

Район распространения дягиля охватывает лесную и лесостепную зоны европейской части бывшего СССР и Западной Сибири. Это влаголюбивое растение чаще встречается по берегам рек, ручьев, озер, на пойменных лугах. Дягиль лекарственный следует отличать от дягиля лесного, который в медицинской практике не применяется, у него плоское, щитовидное соцветие, на верхней части стебля имеются грани.

В корнях и корневищах дягиля содержится эфирное масло, яблочная и ангеликовая кислоты, фитостерины, смола, горькие и дубильные вещества. Отвар дягиля усиливает желчеотделение, секрецию желудочного и панкреатического сока, подавляет процессы брожения в кишечнике. Рекомендуется при функциональных расстройствах желудка и кишечника, в том числе при метеоризме, нарушениях моторной функции кишечника, при дискинезии желчных путей. Препараты применяют в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства при ларингитах, бронхитах, как мочегонное и потогонное.

Заготавливают корневища с корнями, причем от растений первого года жизни — в сентябре — октябре, второго года — в апреле. Выкопав, отряхивают от земли, обрезают наземные части, моют в холодной воде и нарезают поперек. Сушить на открытом воздухе в тени или в сушилках при температуре 35–40°.

Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum* L.)

Ввиду губительного действия на животных растение называют зверобоем, а из-за многочисленных железок на листьях — продырявленным или пронзенным. Ценные лечебные свойства дали основания назвать его хворобоем, здоровой травой. В русской народной медицине зверобой известен как красная травица, молодецкая кровь, кровавник, ибо при растирании его семян и цветков появляется красный сок.

Как лекарственное растение зверобой впервые получил известность в Древней Греции в V веке до н. э. Растет он на территории европейской части бывшего СССР, кроме самых северных и северо-восточных районов, на Кавказе, в Средней Азии, Западной Сибири.

Это многолетнее растение имеет один или несколько высотой до 100 см голых двугранных, ветвистых наверху стеблей. Листья сидячие, мелкие, с точками — железками, содержащими эфирное масло, смолы и красно-фиолетовый пигмент. Многочисленные цветки состоят из пяти

чашелистиков, пяти желтых с черными полосками лепестков и большого количества тычинок. Они собраны на верхушке стеблей в щитковидные соцветия. Зверобой цветет с июня по август.

В качестве сырья используют траву, собранную во время цветения до появления незрелых плодов. Сушат на чердаках, под навесом или в помещениях с хорошей вентиляцией, связывая его в небольшие пучки или раскладывая тонким слоем на бумаге, сетках, периодически перемешивая. Окончание сушки определяют по степени ломкости стеблей. Правильно высушенная трава не меняет своего цвета. В траве много биологически активных веществ: гиперин, флавоноидные гликозиды, дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновая кислота, витамин РР, каротин. Столь разнообразный химический состав объясняет многосторонние фармакологические свойства зверобоя. Недаром в народе называют его травой от 99 болезней.

Зверобой оказывает спазмолитическое действие при заболеваниях желудка, кишечника, желчных путей, обладает ярко выраженными вяжущими, противомикробными, кровоостанавливающими, противовоспалительными свойствами, хорошо стимулирует регенеративные процессы. Благодаря гиперину обладает фотосенсибилизирующим действием — повышает чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей.

Из травы зверобоя получен антибактериальный препарат — новоиманин. В виде 1-процентного спиртового раствора его применяют наружно при лечении инфицированных ран, фурункулов, трофических язв и ожогов. Растворы новоиманина являются составной частью аэрозольных ингаляций для профилактики и лечения бронхитов, ангины, тонзиллита, острых респираторных заболеваний. Широко используется трава зверобоя в гомеопатии.

Однако будьте осторожны: трава зверобоя может вызывать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту, запоры, снижать аппетит, повышать артериальное давление.

Земляника лесная (*Fragaria vesca* L.)

Известна она с глубокой древности, семена ее найдены в постройках каменного века. Родиной земляники считают Европу, где она применялась как пищевое и лекарственное растение. В сочинениях Гиппократ, Галена есть сведения об использовании ее в качестве эффективного средства при простудных заболеваниях. В культуру земляника выведена в XV веке. Имеется свыше 2000 сортов, но наибольшее распространение получила садовая крупноплодная земляника, которую часто неправильно называют клубникой. Последняя же носит научное название земляника мускатная — *Fragaria moschata* Duch. Латинское название лесной земляники переводится как «благоухающая съедобная». Она встречается повсеместно, к почве неприхотлива.

Земляника лесная — многолетнее растение с бурым корневищем и коротким стеблем высотой 5—20 см. Листья тройчатые, крупнозубчатые, сверху почти голые, снизу волосистые, на длинных черешках. В отличие от многих других ягодных растений земляника уходит под снег в облиственном состоянии и выходит из-под него с зелеными листьями, которые затем погибают. Цветет в мае — июне. Цветки скученные, белые, мелкие, на длинных цветоножках. Плоды созревают в июне — июле, это продолговатые ложные ягоды ярко-красного цвета, до основания усаженные желтыми семенами, выступающими из мякоти на поверхность.

Земляника мускатная (клубника) отличается от лесной серебристо-пушистыми с обеих сторон листьями, более крупными, шаровидными, чаще зеленовато-белыми, затем краснеющими плодами. По вкусу клубника отличается специфическим мускатным привкусом. Растет земляника зеленая обычно на травянистых склонах, по лугам. Фармакологические свойства обоих видов земляники весьма сходны.

Лечебными свойствами обладает все растение. Листья и цветы собирают в мае — июне, плоды — в июне — августе, корневища — осенью.

Свежие ягоды используют при гипертонической болезни, атеросклерозе, запорах, поносах, язвенной болезни желудка, подагре, нарушениях минерального обмена, анемии, моче-и желчнокаменной болезнях. Сок употребляют для аппетита и утоления жажды. Сок и

растертые ягоды применяют наружно при экземах, лишаях, для удаления веснушек, пигментных пятен, угрей.

Золототысячник (*Centarium umbellatum* Gilib.)

Рубиновыми огоньками в малахитовой зелени луговых трав горят цветки золототысячника.

Цветки изящного растения собраны на верхушках стеблей и веточек в соцветия. Венчик из пяти лепестков сростается в узкую желтую трубочку, которая переходит в почти плоский отгиб. Плод — продолговатая коробочка, семена мелкие коричневые.

Растение цветет на втором году жизни с июня по август, семена созревают в августе — сентябре. Распространен в европейской части бывшего СССР южнее широты Вологды, на Кавказе, в горах Туркмении, Памиро-Алая. Его можно встретить в поймах рек, в сырых лесах, по берегам болот, иногда на солонцовых почвах.

У золототысячника красивого нет прикорневой розетки листьев, а стебель более короткий (до 15 см). Веточки соцветий отходят от 3—4-го стеблевого узла, отгиб околоцветника воронковидный. Распространен в европейской части южнее линии Смоленск — Тула — Саратов, на Кавказе и Южном Урале, встречается в некоторых районах Казахстана, Средней Азии, Западной Сибири и Алтая. Предпочитает влажные и засоленные почвы.

Листья и цветки золототысячника содержат очень горькие гликозиды, алкалоид генцианин, витамин С, эфирное масло.

Золототысячник относится к числу древнейших лекарственных растений. Он упоминается в мифах Древней Греции, в трудах Диоскорида; очень ценился в средние века. Авиценна считал золототысячник хорошим ранозаживляющим средством.

Препараты растения применяют для возбуждения аппетита и

улучшения пищеварения, при запорах, изжоге, метеоризме, недостаточной секреции желчи, при ахилии — полном отсутствии в желудочном соке соляной кислоты и ферментов. Наружно водный настой назначают при труднозаживающих ранах.

Заготавливают надземную часть растения в фазе начала цветения, выше прикорневой розетки. Сушат на воздухе в тени (в солнечную погоду) и в хорошо проветриваемых помещениях.

Каланхое (Kalanchoe)

Среди зеленых друзей в наших квартирах часто можно встретить каланхое Деграмона (*K. Dai-gremontiana*). Слава о целебных свойствах этого растения распространилась сравнительно недавно, народ даже окрестил его «комнатным, или домашним женьшенем». В зубцах по краям его сочных листьев образуется большое количество «деток» — маленьких растеньиц с листочками и корешками.

На родине — на острове Мадагаскар — каланхое растет на песчаных почвах. Местное население использует свежие размятые листья для быстрой остановки кровотечения, а сок — при нарывах, различных кожных заболеваниях. Сок и мякоть из листьев комнатной культуры также обладает антибактериальными и ранозаживляющими свойствами.

Однако большого внимания заслуживает каланхое перистое (*K. pinnatum*) — многолетнее вечнозеленое растение высотой 50—150 см, сизого цвета. Стебель прямой, мощный, деревенеющий у основания. Листья на коротких черешках, сочные и толстые, тупозубчатые по краю. У зрелого растения они становятся непарноперистыми, с 3—5 листочками.

Цветки зеленовато-бело-розовые, собраны в верхушечное метельчатое соцветие. Произрастает главным образом в тропиках и субтропиках. Оно неприхотливо, встречается на каменистых почвах по горным склонам, на песчаных побережьях.

В соке растения (выращенного и на подоконнике) обнаружены флавоноиды, дубильные вещества, витамин С, микро-и макроэлементы: алюминий, магний, железо, кальций, силиций, марганец, медь. Листья содержат полисахариды, органические кислоты, ферменты.

В бывшем СССР каланхое перистое культивируется. Для получения сока используют свежесрезанные или хранившиеся не более 7 суток в темном месте при температуре до плюс 10° молодые листовые побеги. Листья и стебли измельчают, отжимают сок и держат в течение 1–2 суток при температуре 4–10°, фильтруют, стерилизуют, консервируют и расфасовывают во флаконы.

Хранят при температуре не выше плюс 10° в течение года.

В медицине разрешены препараты из сока каланхое перистого, которые обладают удивительным свойством исцелять раны кожи и слизистой различного происхождения. Сок и мазь обладают противовоспалительным действием, способствуют более быстрому очищению ран и язв от некротических тканей и быстрой эпителизации раневой и язвенной поверхности. Применяют только как наружное средство.

Калина обыкновенная (*Viburnum opulus L.*)

Несмотря на то, что калина с давних пор известна народам разных континентов как плодородное и лекарственное растение, вопрос о ее происхождении остается открытым. У многих славянских народов она пользовалась особой популярностью и почиталась как воплощение девичьей красоты, нежности, семейного счастья и любви.

Калину называли «свадебным деревом»: букеты из ее ветвей были обязательной принадлежностью свадебных обрядов как символ девственности. Ими украшали столы, караваи, девичьи венки, блюда с угощениями, а невесты дарили женихам полотенца с вышитыми ягодами и листьями калины. Молодые девушки умывались соком калины, чтобы быть

красивыми. Русское название произошло от слов «калить», «раскаленный» — из-за рубиновой окраски плодов, похожей на цвет раскаленного железа.

В качестве лекарственного сырья используют кору, заготавливаемую в апреле, цветки — в мае — июне, плоды и корни — в октябре.

Плоды калины усиливают сердечную деятельность, оказывают на организм сосудорасширяющее, противовоспалительное, противомикробное, ранозаживляющее, мочегонное, желчегонное, потогонное и общеукрепляющее действие. Кора обладает кровоостанавливающим, вяжущим, сосудорасширяющим, противосудорожным свойствами, повышает тонус мускулатуры матки.

Первые письменные упоминания об использовании калины как лекарственного средства у нас относятся к XVI веку.

В травниках того времени имеются сведения, что настойкой коры лечили раны воинов, а отваром плодов — простудные заболевания, золотуху.

Клюква четырехлепестная (болотная) (*Oxycoccus quadripetalus* Gilib.)

Родина клюквы — Северное полушарие. На территории бывшего СССР она произрастает в северных и северо-западных районах европейской части, в Западной Сибири, на Камчатке и Сахалине. Родовое название *oxycoccus* происходит от греческих слов *oxus* — кислый и *сoccus* — шарообразный. Русское название «клюква» произошло от слова «клюкать», означавшее у древних славян характерное движение при поедании ягод рябчиками и тетеревами. Плоды созревают в сентябре — октябре и представляют собой темно-красные шаровидные ягоды с сочной мякотью и блестящей кожицей, очень кислого вкуса.

Клюква обладает выраженным лечебным эффектом: наличие бензойной и хлорогеновой кислот оказывает на организм

противомикробное действие. Кстати, благодаря этим кислотам клюквенный сок не сбраживается. Содержащаяся в клюкве урсоловая кислота, имеющая структурное сходство с гормонами надпочечников, обладает мощным противовоспалительным и гипохолестеринемическим эффектом. Жаропонижающее действие ягод обусловлено наличием значительных количеств хинной кислоты. Комплексным влиянием органических кислот объясняется способность клюквы возбуждать аппетит, подавлять жажду, стимулировать секрецию слюнных желез, желудочного сока, пищеварительных ферментов, подавлять гнилостные процессы в кишечнике.

Ягоды способствуют нормализации кислотно-основного равновесия в организме, снижают артериальное и внутриглазное давление, оказывают общетонизирующее действие.

В медицине клюква используется с глубокой древности. Особенно эффективна она при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей (пиелитах, пиелонефритах, циститах). Клюква подавляет размножение микроорганизмов, которые приобрели устойчивость к действию антибиотиков, сульфаниламидов, других химиотерапевтических средств, дает мочегонный эффект и предупреждает камнеобразование в почках, помогает при гипоацидных гастритах, хронических панкреатитах, колитах.

В качестве поливитаминного, жаропонижающего и противовоспалительного средства клюкву рекомендуют при простудных заболеваниях, нарушениях обмена веществ, ревматизме, хроническом тонзиллите и бронхите, острых инфекционных заболеваниях, гнойных послеоперационных осложнениях, тромбозах. Она применяется как гипотензивное и противосклеротическое средство при гипертонической болезни, атеросклерозе, глаукоме.

Клюкву и клюквенный морс используют как жаждоутоляющее средство у лихорадящих и послеоперационных больных. Клюква эффективна и при малокровии. Хотя она содержит сравнительно немного железа, благодаря органическим кислотам оно полностью усваивается организмом. Усиливается также перистальтика кишечника из-за наличия пектинов и целлюлозы, способствующих выведению из организма ряда токсических веществ, в том числе и радионуклеидов.

Крапива двудомная (*Urtica dioica* L.)

Как только спадают вешние воды и пробудится согретая солнцем земля, по берегам рек, ручьев, вдоль канав и у заборов среди первых травинки появляются побеги крапивы двудомной, а в июне на верхушках стеблей уже видны колосовидные соцветия мелких зеленоватых цветков.

Это многолетнее растение с прямым стеблем достигает высоты 150 см. Листья и стебли покрыты жгучими волосками, которые при соприкосновении вонзаются в кожу и легко обламываются. В образовавшуюся при этом ранку из полости волоска, как из ядовитого зуба змеи, вытекает жидкость, содержащая муравьиную кислоту. Она-то и вызывает сильное жжение. Крапива — один из самых распространенных сорняков, ее можно встретить почти повсеместно. Как лекарственное растение она известна давно. Авиценна сказал: «В лекарственной повязке с уксусом заставляет вскрываться нарывы, помогает от них, приносит пользу при затвердениях... Толченые листья крапивы прекращают кровотечения из носа...». Именно поэтому с XVI века отвары из ее листьев стали широко применять при легочных, кишечных и маточных кровотечениях. Однако в начале XX столетия крапива попала в разряд забытых лекарственных растений. В годы Великой Отечественной войны, когда потребность в кровоостанавливающих средствах резко возросла, вновь вспомнили о крапиве. Учеными был создан жидкий экстракт из ее листьев, сослуживший добрую службу в госпиталях.

Кровоостанавливающее действие обусловлено наличием витамина К, а в значительных количествах он накапливается только в некоторых растениях. Особенно богаты этим витамином листья каштана (800 биологических единиц), крапивы, люцерны и шпината (400). Кроме витамина К, в крапиве содержится около 200 миллиграмм-процентов витамина С, каротин, витамины группы В, органические кислоты.

Для медицинских целей заготавливают листья растения, которые собирают только в период цветения (с июня по август). Обработывают их, надев перчатки, сушат под навесом или в помещениях с хорошей

вентиляцией. После сушки побуревшие или почерневшие листья удаляют.

Кровохлебка лекарственная (*Sanguisorba officinalis* L.)

На Руси говорили: «На всякую болезнь зелень вырастает» — и свято верили, что каждый цветок, каждая травка имеет целебную силу. Одна из них — кровохлебка лекарственная — многолетнее растение из семейства розоцветных. По заливным лугам, обрывам, в зарослях кустарников, по берегам болот и рек, на лесных опушках с июля по август можно увидеть пурпурно-красные, словно сгустки запекшейся крови, головчатые соцветия на длинных, стройный стебельках. Крупные прикорневые темно-зеленые сверху и матовые снизу листья словно вырезаны искусным резчиком.

Произрастает кровохлебка практически во всех районах, кроме Крайнего Севера и южных сухих степей.

В народе применяли ее при кровавых поносах, маточных и особенно геморроидальных кровотечениях. Отсюда и название — кровохлебка, «впитывающая кровь». Корневища с корнями содержат дубильные вещества, пигменты, крахмал, следы эфирного масла, щавелевокислый кальций, витамин С, каротин. Такой сложный состав обуславливает комплексное фармакологическое действие: кровоостанавливающее, противовоспалительное, противомикробное, вяжущее, спазмолитическое. Кроме того, кровохлебка регулирует обмен веществ.

Наружно отвар из корней кровохлебки назначают для лечения плохо заживающих язв и ран, при ожогах, стоматите, гингивите, ангине, трихомонадном кольпите, вагините. На кровоподтеки можно накладывать и компрессы.

Отвар из корней применяют и внутрь. Его нетрудно приготовить самим: столовую ложку нарезанных корней заливают стаканом кипятка и кипятят на водяной бане 30 минут. Затем процеживают и принимают по столовой ложке 5–6 раз в день.

Любители трав не должны путать кровохлебку с часто встречающимся и очень похожим на нее черноголовником кровохлебковым, который в лечебных целях не применяется. Это растение меньше кровохлебки по высоте, встречается преимущественно на известковой почве, а головки соцветий у него сначала зеленые потом красноватые, с 20–30 тычинками.

Корни и корневища кровохлебки выкапывают с июля по сентябрь, когда хорошо заметны его темно-красные соцветия в травостое, отряхивают от земли, отрезают стебли, моют и раскладывают для подсушки на рогожах. Затем режут на куски длиной по 20 см и сушат под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем и перемешивая. Лучше сушить в сушилке строго следя, чтобы температура не превышала 50–60°. Корни считаются сухими, если они при сгибании ломаются. Хранят их в бумажных пакетах, холщевых мешочках не более 5 лет.

Крыжовник обыкновенный (*Grossularia reclinata* (L.) Mill.)

Родиной крыжовника является Средняя и Южная Европа. Первые письменные сведения о нем как ценном пищевом и лекарственном растении содержатся в трудах древнеримских историков. Крыжовник давно выведен в культуру. Уже в XI веке его разводили на Руси в монастырских садах под названием «берсень» или «агрыз». Вначале культивировали только мелкоплодный крыжовник и лишь в XIX веке — крупноплодные сорта.

В качестве лекарственного сырья используют ягоды крыжовника, заготавливаемые в июле — августе, которые богаты витаминами и применяются как эффективное средство для профилактики и лечения гиповитаминозов. В них также содержится много пектинов, клетчатки и веществ, обладающих Р-витаминной активностью, которые повышают устойчивость организма к воздействию радиоактивных веществ и способствуют их выведению из организма. Калий в плодах препятствует усвоению радиоактивного изотопа цезия. Поэтому блюда из крыжовника входят в меню лиц, работающих с ионизирующей радиацией, и

рекомендуются людям, проживающим на загрязненных радионуклидами территориях.

Употребление ягод показано при малокровии, нарушениях обмена веществ, повышенной проницаемости сосудов, кожных заболеваниях. Свежие плоды применяют как желчегонное средство при заболеваниях печени, желчевыводящих путей и как мочегонное — при болезнях почек, мочевого пузыря, а также как легкое слабительное.

В диетическом питании крыжовник используют для лечения больных ожирением: 3–4 недели употребляют до 1 кг в сутки ягод при одновременном ограничении калорийности пищи.

Лещина обыкновенная (орешник) (*Corylus avellana* L.)

Кустарник (реже деревце) 3–5 м высоты с серыми молодыми железисто-волосистыми ветвями. Листья короткочерешковые, округлые, в основании сердцевидные, на верхушке коротко заостренные, слабоопушенные, сверху темно-зеленые, снизу светлее. Цветки однополые, тычиночные в сережках, пестичные, заключенные в цветочных почках, с малиновыми рыльцами в виде кисточки.

Плод — буровато-желтый орех, сидящий в листовидной обертке плюске. Цветет в апреле (до распускания листвы), плоды созревают в августе.

Произрастает на нормально увлажненных почвах в смешанных и лиственных лесах, где образует подлесок различной густоты, а также в кустарниках, на вырубках.

В бывшем СССР распространена в европейской части на север до 57 °с. ш., в Крыму, на Кавказе.

Листья лещины содержат эфирное масло, пальмитиновую кислоту, мирицитрозид, сахарозу; кора — эфирное масло, танины, флавофены, лигноцероловый спирт, бетулин.

В научной медицине кора рекомендуется при расширенных венах, перифлебитах, капиллярных геморрагиях, отвар из листьев — при гипертрофии предстательной железы.

Лимон (*Citrus limon* (L.) Burm.)

Родина лимона — Восточная Индия и Индокитай, где в горах растут его дикие формы. О лимонах упоминается в «Книге истории Шу-Кинг», написанной примерно за 500 лет до н. э., а также в старинной бирманской священной книге. В X веке арабы завезли его в Палестину, с крестonosцами он попал в Италию. Первые сведения о выращивании лимона в Грузии относятся к XVIII веку, а промышленная плантация заложена монахами Новоафонского монастыря в 1879 году.

Плоды лимона с давних пор используются в лечебных целях. В Древнем Китае их применяли при ранах, легочных заболеваниях, в том числе и туберкулезе. Китайцы первыми применили их как профилактическое средство против цинги за много веков до открытия витамина С. По распоряжению Британского адмиралтейства с 1795 года членам экипажей кораблей, отправляющихся в дальнее плавание, ежедневно выдают по 30 мл лимонного сока. В эпоху Возрождения лимоны использовались в качестве предохранительного средства при чуме и как противоядие при укусах змей.

Современная наука также считает лимоны классическим средством для профилактики и лечения цинги. Ведь имеется много растений, более богатых аскорбиновой кислотой, но в лимонах в значительных количествах содержится и ее синергист — витамин Р. Кроме того, в них эти витамины хорошо сохраняются.

Лимоны обладают жаропонижающим, противовоспалительным, жаждоутоляющим, желчегонным, мочегонным, обезболивающим, кровоостанавливающим, противомикробным и противоглистным действием. Благодаря наличию большого количества биологически активных веществ сок оказывает на организм радиозащитное действие, и

его надо употреблять тем, кто работает с источниками радиоактивных излучений.

Липа (*Tilia*)

Недаром в народе она получила название медового дерева. В конце июня в липовом лесу или даже вблизи одиноко стоящего цветущего дерева витает чудный аромат, который привлекает пчел.

А липовый мед считается лучшим среди множества сортов. К тому же липа — лекарственное растение.

Из нескольких ее видов, произрастающих в бывшем СССР, в медицине используются два: липа сердцевидная (мелколистная) — *T. cordata Mill* и плосколистная — *T. platyphyllos Scop.*

Липа сердцевидная — крупное дерево высотой до 30 метров и густой развесистой кроной.

Листья сердцевидной формы, по краю зубчатые, с длинными черешками. Пластинка листьев сверху темно-зеленая, снизу более светлая, сизоватая, в углах жилок заметны пучки буровато-желтых волосков. Душистые мелкие цветки с пятью лепестками светло-желтого цвета собраны в щитковидные соцветия. У каждого соцветия продолговатый прицветный лист длиной до 7 см, соломенно-желтого цвета. Плоды — орешки, войлочно опушенные, диаметром 4–8 мм. Цветет липа в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре.

Район распространения липы сердцевидной охватывает лесную и лесостепную зоны европейской части бывшего СССР, Крым, Кавказ, Южный Урал и частично Западную Сибирь. В Западных областях Украины распространена липа плосколистная. Она очень похожа на сердцевидную и отличается лишь тем, что жилки на нижней поверхности листа сильно выдаются, а оболочка плодов более твердая.

В цветках липы обнаружены эфирное масло, сапонины, флавоноиды,

витамин С, каротин, ряд других веществ. Настои из соцветий оказывают потогонное, смягчительное, противовоспалительное и противомикробное действие; применяются внутрь, например при бронхите, наружно для полосканий при ангине, воспалительных заболеваниях полости рта и зева. В виде припарок и примочек настоек используют при ожогах, боли в суставах, воспалении геморроидальных узлов.

Заготавливают соцветия липы с прицветными листками, когда распустилась большая часть цветков; сырье, собранное позднее, при сушке буреет, крошится и непригодно к употреблению. Не следует собирать цветки влажными от дождя или росы, так как при сушке они буреют и теряют свои целебные свойства. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая слоем на мешковине, пока цветоносы не станут ломкими.

Малина обыкновенная (*Rubus idaeus* L.)

Родиной этого очень древнего растения считают Среднюю Европу, Кавказ, Сибирь и Среднюю Азию. Первые сведения о малине имеются в трудах Плиния Старшего, который описал ее заросли, находящиеся на горе Ида. Видимо, это обстоятельство было принято во внимание шведским естествоиспытателем Карлом Линнеем, который дал растению научное название. В культуру малина выведена в XVI веке, выведением же новых ее сортов занялись значительно позднее.

В качестве лекарственного сырья заготавливают плоды в июле — августе, листья и цветки — в июне — июле, корни в сентябре — октябре. Еще в Древней Греции и Риме ягоды употребляли как потогонное средство, а настоек цветков — эффективное противорвотное и мочегонное. Листья и цветки применялись также при укусах змей и скорпионов. В средние века малина широко использовалась при малярии.

Жаропонижающее, обезболивающее, противовоспалительное и потогонное действие ягод малины обусловлено наличием в ней салициловой кислоты. Она в значительных количествах содержится также

в листьях и ветках, поэтому полезно употреблять чай из наземных частей растения при ревматизме, полиартритах.

Эфирные масла плодов, листьев и цветков обладают противомикробными свойствами. Они задерживают рост стрептококков и стафилококков в разведении 1:10000, а губительно действуют на туберкулезные палочки в концентрации 1:1000. Благодаря эфирным маслам ягоды повышают аппетит — увеличивают секрецию слюны, желудочного сока и желчи.

Содержащиеся в плодах органические кислоты стимулируют пищеварение, нивелируют пониженную кислотность, предотвращая развитие патогенной флоры в желудочно-кишечном тракте. Всасываясь в кровь, эти кислоты нормализуют обмен веществ, способствуют выведению из организма солей мочевой кислоты — уратов.

В плодах много клетчатки, поэтому они полезны больным с ослабленной перистальтикой кишечника, запорами. При воспалении кишечника, поносах назначают малиновый сок и сироп, содержащие пектины. Эти полисахариды способны связывать в кишечнике и выводить желчные кислоты, холестерин, соли тяжелых металлов, радиоактивные элементы. В эксперименте на животных установлено, что при одновременном назначении пектинов и радиоактивных изотопов последние почти не усваивались организмом. Поэтому малина и продукты ее переработки (желе, мармелад) нужны в пищевом рационе лиц, работающих с радиоактивными веществами. Особенно полезны ягоды и изделия из них лицам, проживающим в загрязненной радионуклидами местности.

Малина используется для лечения больных с гипертрофией предстательной железы, при импотенции, бесплодии. Для этого ее ягоды часто употребляют вместе с семенами подорожника, конопли и повилики, китайским лимонником, родиолой розовой.

Ввиду значительных количеств витаминов ягоды малины используются для профилактики гипо-и авитаминозов, возникающих у больных на фоне массивной противомикробной терапии. В семенах малины находятся фитостерины — вещества, препятствующие развитию атеросклероза.

Ягоды малины употребляют также при малокровии, сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях, экземе, как отрезвляющее средство при алкогольном опьянении. Листья и ветки рекомендуются внутрь в виде настоя как противовоспалительное и вяжущее средство при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желудочных кровотечениях, обильных менструациях, воспалении верхних дыхательных путей, кашле, наружно — при кожных заболеваниях. В китайской и тибетской медицине плоды, листья и стебли используют как успокаивающее средство при нервных заболеваниях, нарушениях сна, радикулитах, гинекологических заболеваниях.

Мать-и-мачеха (*Tussilago farfara* L.)

Еще лежит на земле снег, а цветы мать-и-мачехи солнечными брызгами покрывают проталинки.

С конца марта до мая улыбаются они солнышку, прячась лишь вечером или в пасмурные дни.

Затем на смену цветкам появляется розетка листьев, которые достигают полного развития к началу июня. Они плотные, почти округлые. Край листа неравномерно-выямчатый. Нижняя сторона листа кажется бело-войлочной из-за большого количества длинных волосков. Сверху листья голые, жесткие. Эта особенность растения нашла отражение в русском названии — мать-и-мачеха.

На всем земном шаре существует только один вид мать-и-мачехи. У нас она распространена в европейской части бывшего СССР, встречается на Кавказе, в Сибири, в горах Средней Азии. Растет по оврагам, глинистым обрывам, железнодорожным насыпям, берегам рек, ручьев и канав.

Лечебные свойства мать-и-мачехи были известны еще в Древней Греции и Риме.

Диоскорид и Плиний рекомендовали отвар из ее листьев при легочных

заболеваниях и кашле. Гиппократ также применял ее как отхаркивающее средство и в виде припарок при нарывах.

Листья мать-и-мачехи используют при различных заболеваниях верхних дыхательных путей: ларингитах, трахеитах, хронических бронхитах. Входит она и в состав многих грудных и потогонных сборов. Противопоказаний к применению нет.

Выраженные противовоспалительные свойства растения способствовали широкому использованию его в косметике. Сок или кашицу из свежих листьев назначают при фурункулезе, абсцессах и раздражении кожи, для выведения мозолей. При выпадении волос, перхоти, зуде кожи головы после мытья рекомендуется 1–2 раза в неделю втирать в корни волос настой из смеси листьев мать-и-мачехи и крапивы в соотношении 1:1.

Сбор сырья производят в первой половине лета, когда листья еще сравнительно невелики и с верхней стороны почти голые. Обрывать их следует лишь с небольшой частью черешка: сочные черешки содержат мало биологически активных веществ и замедляют сушку. Нельзя собирать совсем молодые листья, опушенные с обеих сторон, а также листья, пораженные ржавчиной, начинающие желтеть.

Не перепугайте листья мать-и-мачехи с другими внешне похожими и растущими в тех же местах растениями. Это белокопытник ненастоящий, или подбел, и различные виды лопуха, которые имеют несколько иную форму листа. У подбела лист неясно треугольной формы, у основания глубоко вырезан и напоминает копыто. У лопухов — овально-округлый с цельным краем и хорошо видной главной жилкой.

Сырье рекомендуется быстро сушить в помещении или на открытом воздухе, разложив тонким слоем на рогоже или фанере. В первые дни листья надо 1–2 раза осторожно переворачивать.

У хорошо высушенных листьев черешки не сгибаются, а ломаются. Удалите те, что изменили окраску: побурели или пожелтели. Сухие листья хранят в бумажных пакетах или картонных коробках не более 3 лет.

Мята перечная (*Mentha piperita* L.)

На территории бывшего СССР произрастает несколько видов дикорастущей мяты — водяная, полевая, длиннолистная и другие. Но в медицине применяется преимущественно мята перечная, в диком виде не встречающаяся. Этот вид мяты является гибридом, редко дает семена и размножается вегетативно — корневищами и отводками. Перечная мята культивируется на приусадебных участках и в специализированных хозяйствах.

Мята перечная — многолетнее растение высотой до 100 сантиметров, с четырехгранными прямостоячими стеблями и мощным ветвистым корневищем. Листья супротивные, короткочерешковые, зубчатые по краю. Сверху они темно-зеленые, снизу — более светлые. Бледно-фиолетовые мелкие цветки собраны в ложные мутовки в пазухах верхушечных листьев. Растение зацветает в июле.

Различают две формы перечной мяты — черную и белую. У черной стебель и листья имеют красно-фиолетовый оттенок, у белой этого оттенка нет, она издает более нежный запах и зацветает раньше черной.

Все виды мяты обладают характерным ароматом, но у мяты перечной он более сильный. В ее листьях, цветках и стеблях содержится эфирное масло, небольшое количество дубильных веществ, каротин и органические кислоты. Главным носителем аромата мятного масла и его физиологически активным компонентом является ментол и его производные.

Дикорастущие виды мяты, в эфирном масле которых также содержится ментол, но в значительно меньшем количестве, применялись в медицинской практике уже в глубокой древности.

При нанесении на кожу или слизистую оболочку ментол возбуждает холодовые рецепторы и вызывает ощущение холода. Поверхностные кровеносные сосуды сужаются, а сосуды внутренних органов расширяются, при этом наблюдается легкое местное анестезирующее действие. Мятное масло обладает также ярко выраженными антисептическими свойствами. Попадая на нервные окончания,

заложенные в слизистой оболочке желудка и кишечника, оно усиливает перистальтику. И правы были врачи древности, считавшие, что мята полезна при ряде желудочных заболеваний. Препараты мяты, принятые внутрь, усиливают секрецию пищеварительных желез, способствуют более быстрому опорожнению желудка и кишечника. Их назначают при спастических колитах, энтероколитах, усилении бродильных процессов. Мятное масло благотворно действует также при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Заготавливают цветущие верхушки мяты с листочками в период бутонизации или начала цветения. Сырье сушат под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях.

Ноготки лекарственные (*Calendula officinalis* L.)

Называют их еще календулой, которая широко известна своими целебными свойствами и декоративностью. Целое лето радуют ноготки яркими солнечными цветками.

Это однолетнее растение высотой до 75 см с прямостоячим ветвистым стеблем имеет продолговатые сверху и книзу слегка опушенные листья. Цветочные корзинки ярко-желтого или оранжевого цвета, до 8 см в диаметре. Выведены новые сорта с махровыми крупными корзинками.

Родина ноготков — Южная и Центральная Европа. У нас растение широко культивируется в европейской части и на Северном Кавказе. Размножается семенами. Неприхотливо, хотя любит плодородную, увлажненную почву и хорошо освещенные участки.

Цветки можно заготавливать в течение лета. Собирают свежераспустившиеся корзинки, срезая у самого основания цветка. Сушат их, разложив тонким слоем под навесом, на воздухе, но без доступа прямых солнечных лучей. Сушка считается законченной, если при надавливании на соцветия они распадаются. Цветки хранят до двух лет.

Ноготки богаты различными биологически активными веществами: каротиноидами, витамином С, флавоноидами, слизями, горькими и дубильными веществами. Обладают противовоспалительным, антисептическим, бактерицидным, ранозаживляющим действием. Благодаря спазмолитическим свойствам это растение расслабляет гладкую мускулатуру желудка, кишечника и, возбуждая секреторную активность, способствует желчеобразованию и желчеотделению.

Выявлено кардиотоническое и гипотензивное действие ноготков.

Наружно препараты и настои используют в виде полосканий и примочек при воспалении и кровоточивости десен, парадонтите, при ангине и тонзиллите. В гинекологической практике применяют для лечения спринцеванием эрозий шейки матки и трихомонадных кольпитов. Свежий сок, настойку, мази рекомендуют при ушибах, ожогах, фурункулезе.

Внутри препараты и настои ноготков назначают как противовоспалительное, заживляющее, спазмолитическое и желчегонное средство при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах и энтероколитах. Эффективно сочетание ноготков с ромашкой и тысячелистником. Однако помните: эта смесь трав усиливает желчевыделительную функцию.

Вещества, содержащиеся в цветках, улучшают обменные процессы в клетках кожи, оказывают седативное действие, снимают раздражение и воспаление. Поэтому они входят в состав различных косметических кремов и лосьонов. Дома нетрудно приготовить водный настой ноготков. Примочки и протирания настоем уменьшают поры на лице, салоотделение; назначают их при жирной себорее, прыщах и угрях. Спиртовую же настойку, прежде чем наносить на кожу, разведите: чайная ложка настойки на стакан воды.

Овес посевной (*Avena sativa* L.)

Родиной культурных форм овса, видимо, является Южная Европа, где его выращивали еще в бронзовом веке, за 1500–1700 лет до н. э. Первые письменные упоминания о нем имеются в трудах древнегреческого врача Диейхиса. На Руси овес возделывается примерно с VI века н. э.

Овес издавна используется как лекарственное растение. Особенно эффективен он как обволакивающее средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Употребляют слизистый отвар из зерен (крупы) овса, который защищает слизистую оболочку от избыточного количества соляной кислоты, ферментов. Его назначают при обострении язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, при гастритах, панкреатитах, энтеритах и колитах, сопровождающихся поносами. Отвар препятствует всасыванию токсических веществ, в том числе солей тяжелых металлов, радионуклидов, и способствует их выведению из организма. Поэтому блюда из овсяной крупы рекомендуются людям, проживающим на территориях, загрязненных радионуклидами.

Слизистый отвар, а также овсяный кисель показаны при аллергии. Особенно эффективно их использование у детей, которые не переносят коровье молоко, страдают диспепсией. Для усиления противопроносного действия применяется овсяно-грушевый отвар. В нем защитное действие слизи овса усиливается таннидами и груши.

Зерна овса оказывают на организм общеукрепляющее действие и стимулируют потенцию. Они применяются при бронхиальной астме, гипертонической болезни, сахарном диабете.

Одуванчик лекарственный (*Taraxacum officinale* JVigg.)

Многолетнее травянистое растение, содержащее млечный сок. Листья собраны в прикорневую розетку, ланцетные, к основанию суженные, перистораздельные, прямостоячие или распростертые. Соцветие — корзинка оранжево-желтого цвета. Плод — веретенообразная семянка. Цветет в мае, наблюдается второе цветение в августе — сентябре. Произрастает повсеместно по дорогам, полям, залежам, около домов, на

суходольных, низинных и пойменных лугах, по берегам рек.

Корни заготавливают осенью, лучше всего в период отмирания листьев. Выкапывают только крупные корни, отделяют от них надземные части и корневище шейки, очищают от земли и промывают в воде. Перед сушкой корни провяливают на воздухе, пока не прекратится выделение млечного сока. Крупные, толстые корни разрезают вдоль. Сушат в теплых, проветриваемых помещениях, сушилках или печах при температуре 40–45°, раскладывая корни в один ряд. Корни одуванчика с молодой розеткой листьев собирают ранней весной, до начала цветения, когда листья в длину не более 15 см. Обработка и сушка та же. Вкус у готового сырья горьковатый, с ощущением слизистости, запаха нет. Хорошо высушенные корни ломаются, плохо высушенные — гнутся.

Свежие листья или сок из них рекомендуются весной при артериосклерозах, кожных заболеваниях, авитаминозе, анемии. Млечный сок растения используют для выведения бородавок и мозолей. Корни и трава в виде настоев и отваров применяются в качестве горечи для возбуждения аппетита и улучшения деятельности пищеварительного тракта.

В народной медицине одуванчик используется как легкое слабительное и желчегонное. Рекомендуется для лечения воспаления печени, заболеваний желчного пузыря, при желтухе, геморрое, катаре желудка и кишечника. Применяется при неполном усвоении жиров, метеоризме, запоре, а также как противоглистное и как успокоительное средство при камнях, песке и других заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Окопник лекарственный (*Symphytum officinale* L.)

Многолетнее травянистое, все шершаво-волосистое, крупное, высотой 50-100 см, растение. Корневище толстое, короткое, с длинными, толстыми, ветвистыми, почти черными снаружи, беловатыми на изломе корнями. Стебель один или несколько мощных, ветвистых, гранистых, вверху

крылатых от низбегающих листьев. Листья очередные, нижние — крупные, яйцевидные, заостренные, суженные в крылатый черешок, верхние — сидячие ланцетные. Цветки в завитках, которые собраны в метельчатое соцветие; чашечка пятираздельная, с заостренными ланцетными зубцами, венчик грязно-пурпуровый или лиловый. Плод распадается на 4 орешка, которые видны на дне чашечки. Цветет в мае — июле. Растет на влажных местах, по канавам, оврагам, берегам водоемов и как сорник.

Для лекарственных целей заготавливается корневище с корнями, которые выкапывают ранней весной или осенью. Перед сушкой предварительно моют и режут их на куски.

Наиболее часто корни окопника применяются в виде отвара, который обладает обволакивающим и смягчительным действием, стимулирует рост клеток и восстановление тканей, поэтому принимается внутрь при кашле, поносе, для улучшения аппетита и пищеварения при колитах.

Отвар используется также для полоскания полости рта, при гнойных воспалениях, наружно в виде влажных повязок и промываний при переломах костей и ранениях, гнойных воспалениях костей, вен, тканей, при ушибах и вывихах, невралгиях вследствие ранения, старых труднозаживающих и глубоких ранах, при фурункулезе, болях ампутированных конечностей.

Отвар для компрессов, припарок и полосканий готовят из 10 г измельченных корней на стакан кипятку и варят 10 минут. В случае надобности количество корня можно удвоить. Наружно для присыпки ран, фурункулов применяется смесь из порошков корня окопника и травы хвоща, взятых в равных количествах. Отвар для внутреннего употребления готовят из 10–20 г измельченных корней на стакан воды по общим правилам приготовления и принимают по столовой ложке 3 раза в день.

В народной медицине применяют корень (летом свежий растертый, зимой — распаренный), а при его отсутствии — траву.

Орех грецкий (волошский) (*Juglans regia* L.)

Родиной его считают Персию, Гималаи и Среднюю Азию, откуда он был занесен в страны Средиземноморья, где получил широкое распространение, особенно в Греции. Описания его встречаются у Овидия, Вергилия, Палладия. Растение высоко ценилось в древности и отнесено к числу священных, его посадки охранялись. На Русь растение завезено около 1000 лет тому назад из Греции по древнему торговому пути «из варяг в греки». Вследствие этого орех и был назван грецким. Волошским его именуют потому, что он интенсивно культивировался в Валахии.

В качестве лекарственного сырья используют листья, заготавливаемые в мае — июне, а также свежие недозрелые плоды и околоплодники — в августе.

Ядра грецких орехов обладают общеукрепляющим действием, нормализуют кислотность желудочного сока, стабилизируют иммунологическую реактивность организма, повышают его устойчивость к воздействию многих токсических веществ, ионизирующего излучения. Незрелые плоды применяют для профилактики и лечения цинги, получения аскорбиновой кислоты. Орехи используются в медицине как тонизирующее средство у ослабленных больных, для профилактики атеросклероза, повышения потенции, при заболеваниях сердца, гипертонической болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Из листьев и незрелых околоплодников выделены хиноны, альфа — и бета-юглоны, которые обладают выраженным противомикробным действием.

Значение грецкого ореха для человека трудно переоценить. Ядро по питательности превосходит хлеб в 3 раза, картофель — 7, коровье молоко — 10, яблоки и груши — 12–14 раз. По калорийности оно близко к сливочному маслу. Суточную потребность в калориях можно удовлетворить, употребив 400 г ядер орехов. Из них готовят национальные блюда. Широко известна чурчхела — грецкие орехи, сваренные в виноградном соке. Раньше этими орехами снабжали воинов, теперь они входят в рацион космонавтов, спортсменов.

Первоцвет весенний (*Primula veris* L.)

Как только пригреет весеннее солнце, на лесных полянах, в светлых, разреженных лесах появляются светло-зеленые листья первоцвета весеннего, а вскоре распускаются и золотистые цветки, поэтически названные ключиками весны.

Первоцвет весенний — многолетнее растение с розеткой прикорневых яйцевидных листьев, суженных в крылатый черешок. Листовая пластинка морщинистая, с вдавленными сверху и выступающими снизу жилками, с обеих сторон опушенная. Из центра листовой розетки поднимаются одна или несколько цветочных стрелок, на концах которых располагаются соцветия — зонтики. Цветки крупные, с воронковидным венчиком светло-желтого цвета, отгиб венчика пятилопастный. Подземная часть растения состоит из сочного корневища, густо усаженного тонкими корнями. Плод — яйцевидная коробочка с мелкими семенами. Цветет с середины апреля до июня. Распространен в лесной и лесостепной зонах европейской части бывшего СССР.

В корнях и корневищах растения содержатся гликозиды, сапонины, витамин С (особенно богаты аскорбиновой кислотой листья). Препараты из них усиливают секреторную активность слизистых оболочек верхних дыхательных путей и бронхов, повышают активность реснитчатого эпителия и ускоряют удаление мокроты из дыхательных путей. Они оказывают также слабое мочегонное и потогонное действие.

Применяют первоцвет при заболеваниях верхних дыхательных путей, хронических трахеитах и бронхитах, бронхопневмониях.

Порошок из листьев используют для восполнения недостатка витамина С. Молодые листья добавляют в весенние салаты.

Корневища с корнями собирают осенью, после отмирания надземной части растения. Их выкапывают, стряхивают от земли, обрезают надземную часть и промывают в холодной воде. Провяливают на открытом

воздухе и досушивают в тени или хорошо проветриваемых помещениях (в сушилках при температуре 40–50°).

Листья собирают в период цветения и быстро сушат в надлежащем месте (в сушилках при температуре 70–80°), рассыпав тонким слоем и часто перемешивая.

Переступень белый (*Bryonia alba* L.)

Травянистый многолетник с характерным реповидно-утолщенным или продолговатым главным корнем и боковыми корнями.

Стебель, до 4 метров длины, лазающий при помощи длинных завивающихся усиков, гранистый, олиственный, в основании голый, выше покрытый короткими жесткими волосками.

Листья очередные, до 17 см длины, пальчатолопастные с почти треугольными крупнозубчатыми лопастями, причем средняя лопасть более длинная, у основания с глубокой полукруглой выемкой, шершаво-волосистые от коротких, светлых жестких волосков, на коротких черешках.

Нижние соцветия — тычиночные, кисти на длинных цветоносах, несущих не более 10 цветков; верхние — пестичные, на коротких цветоносах, в щитках.

Цветки небольшие, желтовато-зеленые, колокольчато-пятилопастные. Плод — черная, шаровидная, с зеленой мякотью ягода.

Цветет в июне — июле. Встречается изредка; разводится в садах и парках, дичает.

В медицине употребляется корень переступня, который выкапывают до цветения растений, очищают от земли, промывают водой и перед сушкой режут на части вдоль.

Используются и свежие корни. Содержащийся в них брионин обладает

раздражающим действием. Применяется в виде настойки как болеутоляющее средство при подагрических и ревматических полиартритах, при межреберной невралгии; широко используется в гомеопатии.

Петрушка огородная (кудрявая) (*Petroselinum crispum* (Mi'll.) Nym.)

Родиной ее являются страны Средиземноморья, где она и сейчас растет в диком виде возле горных рек на наносных почвах. В Россию петрушку завезли в XVII веке. Она быстро распространилась и теперь выращивается повсеместно (за исключением Крайнего Севера). Известны две разновидности петрушки: корнеплодная и листовая. У корнеплодной используют в пищу корнеплоды и листья, а у листовой — только листья.

С лечебными целями используют траву петрушки (стебель, листья, цветки), заготавливаемую в июне — июле, корни — в августе — сентябре и семена — по мере созревания.

Настойку и отвары из семян — как мочегонное средство при отеках сердечного и почечного происхождения, при кишечных колитах, вздутии живота.

Пижма обыкновенная (*Tanacetum vulgare* L.)

В народе это растение называют дикой рябинкой. И действительно, резными листьями и собранными в плотный щиток соцветиями оно напоминает рябину в миниатюре.

Пижма обыкновенная — многолетнее растение высотой до 150 см с многочисленными прямыми и только в верхней части ветвистыми

стеблями. Верхние листья сидячие, нижние длинночерешковые, поверхность листовой пластинки покрыта точечными железками. Ярко-желтые трубчатые цветки собраны в полушаровидные, сверху плоские корзинки диаметром до 8 мм. Отдельные корзинки сгруппированы в щитовидные соцветия на верхушках стеблей. Плоды — продолговатые семянки с резко выступающими ребрышками. Цветет с июля по октябрь, семена созревают в августе — октябре.

Пижма произрастает на лугах, в степях, по берегам рек на склонах холмов и оврагов, на лесных полянах, у дорог и жилищ почти по всей территории европейской части бывшего СССР, на Кавказе, в Сибири, Казахстане, на Дальнем Востоке.

В цветках растения содержится эфирное масло, камфара, горькие и дубильные вещества, органические кислоты. Препараты из пижмы оказывают глистогонное, спазмолитическое и антисептическое действие. В медицине их применяют для борьбы с такими гельминтами, как аскариды и острицы, используют как средство, возбуждающее аппетит, при метеоризме, запорах, желудочных коликах, кровавом поносе, заболеваниях печени и желчного пузыря. Порошок из листьев и стеблей служит неплохим инсектицидом.

Заготавливают семена пижмы в начале цветения. Сушат под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях (в сушилках при температуре не выше 40°), осторожно переворачивая.

Подорожник большой (*Plantago major* L.)

Друг путника — так еще называют это растение. Его можно найти на любой полевой дороге и приложить прохладный листик к потертости на ноге или пораненному пальцу.

Это многолетнее растение с укороченным побегом и розеткой крупных черешковых прикорневых листьев эллиптической формы, голых, с 3–9 продольными жилками. При разрыве листа они вытягиваются белыми

нитями. Из середины розетки поднимается высокий цветоносный побег, на вершине которого расположено колосовидное соцветие. Цветки мелкие, светло-бурые. Плод — многосемянная коробочка с мелкими плоскими семенами. Цветет с мая до осени. Подорожник произрастает вдоль дорог, на пустырях, выпасах, вблизи жилья, почти повсеместно, за исключением тундры пустынь и высокогорных районов Средней Азии.

Рядом с подорожником большим нередко встречаются другие его виды: ланцетный, средний, подорожник Корнута, которые в медицине не используются.

У ланцетного листа имеют ланцетовидную форму, жилки снизу покрыты волосками, а на цветоносе заметны продольные бороздки. У подорожника среднего листа спущены особенно снизу, и черешок листа очень короткий. Листья подорожника Корнута по форме схожи с листьями подорожника большого, но снизу покрыты волосками и имеют черешки, по длине равные листовой пластинке или несколько длиннее ее.

В листьях подорожника большого содержатся слизистые дубильные и горькие вещества, каротин, витамины К, С, органические кислоты, другие вещества.

Подорожник относится к числу самых древних лекарственных средств. Еще в XII веке до н. э. его заготавливали в Китае специальные сборщики; древние греки и римляне применяли семена для лечения дизентерии.

Авиценна считал, что листья подорожника способствуют остановке кровотечения, заживлению ран, застарелых и свежих язв, сок его успокаивает боль в ушах, а полоскание отваров — зубную боль.

Препараты из листьев подорожника оказывают противовоспалительное, болеутоляющее действие, стимулируют секрецию желудка. Их назначают при заболеваниях органов дыхания как отхаркивающее средство, при некоторых заболеваниях органов пищеварения.

Сок или свежие листья, настои из высушенных листьев успокаивают боль при фурункулах, ушибах, воспалительных явлениях на коже, укусах насекомых. Косметологи рекомендуют добавлять сок подорожника в витаминизированные кремы, предназначенные для сухой кожи при

появлении морщин.

Листья собирают в период цветения, расстилают тонким слоем на ткани или бумаге под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях. У хорошо высушенных листьев черешки при сгибании ломаются.

Подсолнечник однолетний (*Helianthus annuus* L.)

Родиной его является Северная Америка. Индейцы возделывали его задолго до прихода европейцев. Семена они употребляли в пищу, использовали для приготовления муки, а подсолнечным маслом смазывали кожу. В Европу растение завезено в 1510 году и первоначально выращивалось в Мадридском ботаническом саду. Постепенно оно распространилось в другие страны, где вначале культивировалось как декоративное растение, а затем из его семян начали готовить кофе (Германия), крупу (Португалия). Свое название растение получило за внешнее сходство с солнечным диском цветочной корзинки, которая в течение дня все время поворачивается вслед за движением солнца. В Россию подсолнечник завезен по указу Петра I в начале XVIII века. В настоящее время подсолнечник — основная масличная культура в республиках бывшего СССР.

В качестве лекарственного сырья используют листья и язычковые цветки, заготавливаемые в июле — августе, а также семена — по мере созревания. Как лекарственное растение подсолнечник начал использоваться в Древней Мексике, а в Европе — после того, как с ним познакомились испанцы.

Спиртовую настойку листьев и язычковых цветков применяют для улучшения аппетита, повышения секреции желез желудка и кишечника, при малярии. Водный настой листьев и отвар стеблей назначают при простудных заболеваниях, воспалении легких, малярии, а отвар корзинок — при бронхиальной астме, рецидивирующей крапивнице.

Полынь горькая (*Artemisia absinthium* L.)

В знойные летние дни над лугами, лесными опушками, пастбищами плывет терпкий аромат полыни. Есть несколько ее видов, но в лечебных целях наиболее широко используется полынь горькая. Это — многолетнее растение с прямостоящими маловетвистыми стеблями высотой до 100 см. Нижние листья имеют длинный черешок и дважды или трижды перисторассеченную пластинку. Средние листья — с коротким черешком, дважды перисторассеченные; верхние — почти сидячие, перистые или дважды-трижды отдельные. Стебель и листья покрыты серебристо-белыми волосками, отчего все растение имеет серовато-зеленый цвет. Мелкие желтые цветки собраны по несколько штук в шаровидных корзинках диаметром 2,5–3,5 мм. Сами корзинки составляют однобокие кисти, образующие на верхушках веточек метельчатые соцветия. Плоды — продолговато-клиновидные семянки длиной около 1 мм. Растение цветет в июне — августе, плоды созревают в августе — сентябре.

Полынь горькая растет в европейской части бывшего СССР, на Кавказе, юге Сибири, в Казахстане, в горах Средней Азии. В Сибири и Средней Азии встречается полынь Сиверса, которая не используется в медицине. От полыни горькой ее можно отличить по более крупным цветочным корзинкам, имеющим 4–6 мм в диаметре, и ребристым стеблям. Рядом с полынью горькой часто растет и полынь обыкновенная, которая не подлежит заготовке. Этот вид полыни не имеет серебристо-белых волосков, а нижняя сторона листовой пластинки более темной окраски, чем верхняя. По этим признакам полынь горькую легко отличить от обыкновенной.

В листьях и стеблях полыни горькой содержатся горькие гликозиды, эфирное масло, витамин С, небольшое количество дубильных и ряд других веществ.

Полынь горькая как лекарственное растение была известна врачам Древнего Египта и Греции. Авиценна писал: «Горькая полынь восстанавливает аппетит; это прекрасное, удивительное лекарство для аппетита, если пить ее отвар и выжатый сок... Лекарственные повязки из полыни кладут на печень, живот и бок, и они помогают от боли в этих

органах». Средневековым врачам было известно и желчегонное действие отвара полыни.

В наши дни исследователи установили, что горькие гликозиды усиливают секреторную функцию органов желудочно-кишечного тракта, что способствует восстановлению утраченного аппетита. При этом усиливается выделение желчи, панкреатического и желудочного сока. Препараты полыни горькой применяют по назначению врача при гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Заготавливают надземную часть растения (траву) в период цветения. Срезают верхушки растений длиной не более 25 см, сушат под навесом или в проветриваемых помещениях (можно в сушилках при температуре 40–50°).

Пустырник (*Leonurus*)

Пустырник сердечный (*L. cardiaca* L.) — многолетнее растение с прямостоящими четырехгранными стеблями высотой от 50 до 200 см, покрытыми длинными оттопыренными волосками. Листья супротивные, имеют различную форму: верхушечные — простые с двумя боковыми зубцами; средние — продолговато-эллиптические или ланцетовидные, трехраздельные; нижние — округлые, пятираздельные. Пластинка листа опушена прилегающими волосками. Розовато-фиолетовые двугубные цветки образуют длинные колосовидные соцветия на верхушках стеблей. Плод — четыре мелких орешка с острыми гранями. Цветет в июне — июле, плоды созревают в июле — августе.

Пустырник сердечный растет по берегам рек, на пойменных лугах, лесных полянах, пустырях, у дорог, близ жилья на территории европейской части бывшего СССР, на Кавказе и в Западной Сибири. В этих же районах встречается и пустырник пятилопастный (*L. quinquelobatus* Gi-lib.), разрешенный к применению наравне с пустырником сердечным. От сердечного он отличается формой листьев: верхние листья у него трехлопастные, а средние и нижние — пятилопастные (см. рис.).

В листьях и стеблях растения содержатся флавоноидные гликозиды, обуславливающие основное физиологическое действие препаратов пустырника. Есть также небольшое количество сапонинов, дубильных веществ и эфирного масла.

Пустырник относится к старинным лекарственным растениям, упоминается в травниках XV века. Его применяли против «биения сердца», «тяжести желудка» и при легочных заболеваниях. Однако только в 30-х годах XX столетия после тщательного фармакологического и клинического изучения препараты пустырника внедрены в широкую медицинскую практику. Они обладают седативными свойствами, замедляют темп сердечных сокращений, снижают артериальное давление. Их назначают как успокаивающее средство при сердечно-сосудистых неврозах, повышенной нервной возбудимости, на ранних стадиях гипертонической болезни. Действие их в два-три раза превосходит по силе препараты валерианы.

Заготавливают пустырник в период цветения: срезают верхушки стеблей и боковых разветвлений длиной не более 30 см, рассыпают слоем и сушат под навесом, в хорошо проветриваемых помещениях или сушилках.

Пшеница мягкая (*Triticum aestivum* L.)

Родина пшеницы точно не установлена. По-видимому, она появилась одновременно во многих районах Азии, Африки и Европы. Зерна ее были найдены при археологических раскопках поселений, относящихся к VII–VII тысячелетиям до н. э. Пшеница быстро распространилась по всему земному шару. Сейчас это самое ценное растение на планете, под ее культурой занята пятая часть всей мировой посевной площади. На территории бывшего СССР выращивают мягкую и твердую пшеницу.

Для лечебных целей используют зерновки пшеницы, которые заготавливают в полную фазу спелости. Отвар пшеничных зерен употребляют как общеукрепляющее средство после перенесенных тяжелых заболеваний, при поражениях центральной нервной системы, в качестве

нежного мочегонного и слабительного средства. Путем перегонки предварительно ферментированного зерна получают жидкость Митрошина, которая используется при экземе. Масло из зародышей зерен применяют при ожогах, обморожениях, варикозном расширении вен. Пшеничное масло богато витаминами Е и F.

Рожь посевная (*Secale cereale* L.)

Рожь — сравнительно молодая культура, появившаяся, по мнению большинства исследователей, на основе сорно-полевой ржи, засорявшей посевы пшеницы и ячменя. Благодаря своей неприхотливости и выносливости она постепенно вытесняла их из посевов. В северную Русь эта культура занесена примерно в VII веке, а первые письменные упоминания о ней имеются в летописи Нестора. В настоящее время рожь составляет 10–13 процентов в мировом производстве зерновых, уступая по посевным площадям лишь пшенице, рису и кукурузе. Имеются две разновидности ржи: яровая и озимая.

В лечебных целях применяют зерновки ржи и продукты их переработки. Свежая ржаная мука обладает противомикробной активностью и употребляется при рожистом воспалении. Содержащиеся в зернах ненасыщенные жирные кислоты препятствуют развитию атеросклероза и нормализуют сердечную деятельность. Имеются данные о том, что постоянное употребление ржаного хлеба уменьшает риск атеросклероза, миокардиодистрофии и гипертонической болезни. Благодаря значительному содержанию клетчатки хлеб обладает легким слабительным эффектом и рекомендуется при хронических запорах, особенно у пожилых людей. Ржаной хлеб уменьшает также усвоение из кишечника солей тяжелых металлов, в том числе и радиоактивных элементов.

Ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla* L.)

Это невысокое (до 35 см) растение с тонким извилистым стеблем и рассеченными на узкие линейные дольки листьями можно увидеть на полях среди посевов, на пустошах, вдоль дорог или на межах на Украине, в Молдавии, на Кавказе. Встречается оно и в более северных районах бывшего СССР, но значительно реже.

В мае на растении появляются первые цветки, собранные в соцветие — корзинку. Краевые длинные лепестки обрамляют корзинку белым венчиком. В течение дня лепестки меняют свое положение. Рано утром они отогнуты вниз, к полудню постепенно поднимаются и к 16 часам принимают горизонтальное положение, а к 19 часам вновь прижимаются к стеблю. Составляющие корзинку мелкие цветочки расположены на коническом цветоложе, полом внутри. По этому полуму цветоложу ромашку аптечную отличают от других, похожих на нее видов. Для ромашки аптечной характерен еще приятный аромат, напоминающий запах только что сорванных яблок.

Ромашку аптечную ценили врачи Древней Греции и Рима, средневековья. Однако в XVIII–XIX веках слава ее постепенно померкла, и в начале XX века она применялась лишь в качестве косметического средства. И только тщательное исследование химического состава растения, физиологического действия содержащихся в нем веществ позволило реабилитировать его. Все растение содержит эфирное масло, но физиологически активные вещества сосредоточены главным образом в цветках. Эфирное масло из них обладает легким противовоспалительным, успокаивающим, дезинфицирующим и обезболивающим действием.

Ценный компонент цветков — гликозид апиин. Он расслабляет гладкую мускулатуру и тем самым устраняет спазмы, в том числе кишечника.

С апином связывают желчегонное действие цветков. В ромашке обнаружены изовалерьяновая, салициловая и каприловая кислоты, витамин С, каротин, кадинен, холин, камедь, горечи, слизистые и ряд других веществ.

Рута пахучая (*Ruta graveolens* L.)

Травянистое многолетнее растение с сильным запахом. Стебли прямостоячие, деревенеющие у основания, с боковыми серо-зелеными побегами, высотой 50–70 см. Листья очередные, нижние и средние черешковые, продолговато-обратнояйцевидные, на верхушке закругленные доли с просвечивающимися точечными железками; верхние листья сидячие, перисторассеченные, с линейно-ланцетными долями. Цветки в щитковидной метелке, на коротких цветоножках, зеленовато-желтые, правильные, обычно 4-членные; чашечка с треугольными острыми долями; лепестки шлемовидновогнутые, по краю более или менее курчавые, мелко зубчатые, реже цельнокрайние. Плод — туполопастная коробочка, густо усеянная железками. Цветет в июне. Разводится в садах и парках, но очень редко.

В Крыму распространена дико.

В лекарственных целях используются листья руты. Собирают их во время цветения, сушат в тени. Они содержат эфирное масло, рутин, фурукумарины, горькие и дубильные вещества.

Применяется в виде настойки при нервных расстройствах, спазмах мышц желудка и кишечника и как глистогонное средство. Настой из листьев употребляется для ванн при кожных заболеваниях.

Рябина обыкновенная (*Sorbus aucuparia* L.)

Кружевная листва и шапки белых цветков привлекают внимание к этому дереву весной. Но во всей красе предстает оно осенью, когда наклоняет свои тяжелые ярко-красные кисти. Речь идет о хорошо знакомой и многими любимой рябине обыкновенной.

Из 80 известных на земном шаре видов рябины на территории

бывшего СССР произрастает 34. Распространена рябина обыкновенная почти на всей европейской части и на Кавказе. На Дальнем Востоке, в Сибири, в горах Казахстана и Киргизии растут очень близкие к ней и тоже используемые в медицине сибирская, амурская, камчатская, тьянь-шаньская рябина.

Это относительно невысокое деревце (до 15 метров высотой) с гладкой серой корой. Листья очередные, непарноперистые с 9-17 продолговатыми остропильчатыми дольками. В мае — июне появляются белые цветы, собранные в крупные густые щитки. Плоды сочные ярко-оранжевые, созревают в сентябре и остаются на дереве до глубокой зимы. Один раз в три года рябина плодоносит особенно обильно.

Плоды рябины — кладезь витаминов. Они содержат витамины С, Р, В2, К, Е, каротин, значительные количества железа, меди, марганца, а также флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты.

По содержанию витамина С ягоды рябины превосходят даже лимоны. В весенне-зимний период высушенная или законсервированная рябина служит хорошим источником для восполнения дефицита витаминов в организме. А органические кислоты способствуют улучшению пищеварения.

Собирать плоды можно как с дикорастущих, так и с культивируемых деревьев. Плоды дикорастущей рябины горьковатые и более терпкие, поэтому их часто снимают после первых заморозков, когда они приятнее на вкус. Используют в свежем и сушеном виде. Свежие сохраняются всю зиму в холодном помещении или морозильной камере.

Перед сушкой ягоды отрывают от плодоножек, сортируют и подвяливают. Сушить их можно в печах при 60–80° или в проветриваемом помещении, при комнатной температуре, рассыпая тонким слоем и периодически перемешивая. Высушенные плоды не должны быть блеклыми или почерневшими и при сжимании образовывать комки; хранят их не более двух лет.

Плоды назначают при истощении и малокровии.

При гиповитаминозах готовят настой из расчета 2 чайные ложки на 2 стакана горячей воды общепринятым способом. В настой при желании

добавляют по вкусу сахар непосредственно перед приемом. Выпивают равными порциями в 3–4 приема в течение дня.

Рябина черноплодная (*Aronia melanocarpa* (Minch) Elliott)

Большой популярностью у садоводов пользуется рябина черноплодная. Ягоды ее вкусны и в свежем, и в переработанном виде.

Правильное название растения — арония черноплодная. Ближайшие ботанические родственники — груша и рябина обыкновенная.

Родина аронии — восточная часть Северной Америки. Растет там на сухих каменистых почвах и крутых речных берегах, в дюнах и лесах, даже на болотах. В начале XVIII столетия была завезена в Европу, а примерно еще через сто лет попала в Россию. Выращивали ее до начала XX века только как декоративную культуру. Действительно, белые щитки цветов аронии и темно-зеленые плотные листья смотрятся очень нарядно. Осенью на фоне оранжево-красных листьев четко выделяются гроздья черных блестящих плодов — настоящая копилка витаминов и микроэлементов. В их мякоти содержатся витамины С, В2, каротин, токоферол, никотиновая и фолиевая кислота, флавоноиды, обладающие Р-витаминной активностью.

По содержанию аскорбиновой кислоты арония превосходит многие плодовые растения, а по количеству витамина Р вообще занимает первое место не только среди плодово-ягодных, но и овощных культур. Ежедневный прием только 1 грамма свежих плодов аронии удовлетворяет суточную потребность человека в витамине Р. Сочетание этого витамина с витамином С весьма ценно в терапевтическом отношении, поскольку усиливается действие аскорбиновой кислоты. Содержат плоды и значительное количество йода (лишь растение фейхоа превосходит в этом аронию), есть и такие важные микроэлементы, как молибден, марганец, медь, магний, железо.

Благодаря тонко сбалансированному природой сочетанию в плодах аронии очень многих биологически активных веществ, они обладают

ценными лечебными свойствами. Ягоды и сок используют для лечения и, что особенно важно, профилактики гипертонической болезни и атеросклероза. Назначают их при гастритах с пониженной секреторной функцией, некоторых сосудистых заболеваниях, сопровождающихся повышенной проницаемостью и ломкостью сосудистой стенки (капилляротоксикоз, аллергический васкулит, корь, скарлатина, экзема).

Плоды аронии хорошо держатся на ветках. Сбирать их сравнительно легко. Срезать следует аккуратно — только плодоножки! При таком сборе последующий урожай будет выше.

При длительном хранении свежих плодов при плюсовой температуре количество витаминов и сахаров уменьшается, поэтому температура хранения должна быть не выше 0°.

Хорошо сохраняются вяленые и сушеные плоды аронии. Сушат их, рассыпая тонким слоем (можно в духовке при температуре не выше 60°). Если сушка проведена правильно, плоды становятся вишнево-красными. Если же сушеные плоды приобретают бурый и красно-бурый цвет, значит, вещества, обладающие Р-витаминной активностью, разложились. Такие плоды как лекарственное средство неэффективны. Из высушенных плодов готовят кисели, компоты. Смешивая их с плодами шиповника в соотношении 1:1, можно заваривать лекарственный антисклеротический чай.

Слива домашняя (*Prunus domestica* L.)

Полагают, что родиной ее является Кавказ, где она появилась в результате естественного скрещивания терна с алычей. В культуре слива известна с VI века до н. э. С Кавказа она была завезена в Среднюю Азию и страны Средиземноморья. В Россию слива попала через Северный Кавказ и распространилась в южных районах.

В качестве лекарственного сырья используют листья, заготавливаемые в апреле — мае, плоды — по мере созревания и кору, ветки, корни —

ранней весной. Плоды возбуждают аппетит, уменьшают гнилостные процессы в кишечнике, усиливают его перистальтику и оказывают слабительное действие. Корни и ветки обладают потогонными, а кора — жаропонижающими свойствами. Свежие сливы и чернослив (сушеные плоды венгерки обыкновенной) употребляют при упорных запорах, изжоге, атеросклерозе, ревматизме, гипертонической болезни, заболеваниях печени, почек.

В черносливе много клетчатки и пектина, поэтому он улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает выведение из организма холестерина, солей тяжелых металлов, в том числе и радиоактивных изотопов.

Смородина красная (*Ribes rubrum* L.)

Родиной ее является Западная Европа, а первые упоминания содержатся в травнике, который был издан в Майнце на Рейне в 1484 году. Ее применяли в основном как лекарственное растение.

В России красная смородина появилась в садах в то же время. В культуру были выведены местные дикие виды.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, заготавливаемые по мере созревания. Сок хорошо утоляет жажду, обладает жаропонижающим, противовоспалительным, освежающим, потогонным, противотошнотным и противорвотным, кровоостанавливающим, мочегонным и желчегонным действием, стимулирует перистальтику кишечника.

Свежие плоды и отвары из них применяются как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, для повышения аппетита, усиления функциональной активности желудочно-кишечного тракта, при холангите, холецистите, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, мочекаменной болезни, подагре, асците.

В ягодах содержится значительное количество клетчатки и пектинов, которые связывают многие токсические вещества, соли тяжелых металлов и способствуют их выведению из организма.

Смородина черная (*Ribes nigrum* L.)

Родина смородины черной — Западная и Средняя Европа, где и сегодня произрастают ее дикие виды. В середине века она культивировалась в Европе и на Ближнем Востоке как лекарственное растение. На территории бывшего СССР выращивается почти повсеместно, в диком виде растет по берегам рек, озер, сырым кустарникам, окраинам болот и лугов.

В качестве лекарственного сырья используют листья, которые собирают в мае — июле, и плоды — в июле — августе. Благодаря высокому содержанию витаминов и других биологически активных веществ ягоды и водный настой из свежих листьев применяют для профилактики и лечения цинги и других авитаминозов, при капилляротоксикозах (20–30 г свежих ягод полностью удовлетворяют суточную потребность в витамине С).

Плоды обладают общеукрепляющим действием, улучшают аппетит, стимулируют функцию желудочно-кишечного тракта, имеют противопоносное, потогонное, мочегонное действие, способствуют выведению из организма пуриновых оснований и мочевой кислоты. В них также много клетчатки и пектинов, связывающих в кишечнике холестерин, соли тяжелых металлов, в том числе радиоактивные элементы, и способствующие их выведению из организма. Кроме того, вследствие большого (по сравнению с другими плодовыми и ягодными культурами) содержания витаминов, макро-и микроэлементов черная смородина повышает устойчивость организма к воздействию ионизирующей радиации, пестицидов, иных неблагоприятных факторов внешней среды.

Содика (*Sylvestris*)

Солодка (Глицыриза)

Солодка, или глицыриза, принадлежит к числу древнейших лекарственных растений. В медицине используется несколько видов этого растения, и прежде всего — солодка голая. Это крупное многолетнее травянистое растение с прямостоячими стеблями высотой до 150 см, голыми или слегка опушенными, на поверхности их заметны многочисленные точечные железки. Листья очередные, непарноперистые, с ланцетовидными прилистниками, опадающими перед цветением. Листочки сложного листа продолговато-яйцевидные, длиной 2–4 и шириной 1–2,5 см с клейкой поверхностью. Фиолетовые цветки собраны в кисти, располагающиеся в пазухах листьев. Прицветники шиловидные, опушенные.

Растение имеет мощную корневую систему. Плод — бурый, прямой, кожистый боб, либо усаженный шипами, либо голый. Семена овальные, гладкие, желтовато-коричневого цвета. Цветет в мае — июле, семена созревают в июле — сентябре.

Заросли солодки голой встречаются в поймах и долинах рек Средней Азии, Казахстана, на Кавказе, в Крыму, на юге Русской равнины. Применяются также солодка уральская и солодка Коржинского. У уральской более густые соцветия и крупные цветки, плоды ее серповидно изогнуты; распространена от реки Урал до Забайкалья, включая восточную часть Средней Азии. Солодка Коржинского отличается тоже серповидно изогнутыми плодами; распространена в Казахстане, в междуречьях Волги, Урала, Тобола и Ишима. В корнях и корневищах солодки содержится очень сладкое вещество глицырризин, представляющее собой калиевую и кальциевую соль глицырризиновой кислоты; обнаружены также флавоновые гликозиды, витамин С и другие вещества.

Солодку широко использовали еще в древности. Включали ее в свои прописи Гиппократ, Гален, Диоскорид. Но особенной славой она пользуется в тибетской медицине, где препараты солодки применяют как мягчительные и отхаркивающие средства, а также как противоядие.

Тибетские врачи приписывают этим препаратам свойство «упитывать», «придавать цветущий вид», «способствовать долголетию и

лучшему отправлению шести чувств».

Ученые установили, что корни и корневища солодки обладают отхаркивающим, смягчительным и противовоспалительным действием; подтвердились и антитоксические свойства ее препаратов. Они стимулируют активность реснитчатого эпителия в трахее и бронхах, повышают секреторную деятельность слизистых оболочек дыхательных путей, облегчая отделение мокроты.

Корни и корневища можно заготавливать в любое время года. Их выкапывают, отрубая на глубину примерно 50–70 см, отряхивают от земли, раскладывают рыхлым слоем и сушат на открытом воздухе, периодически переворачивая. В дождливую погоду сушат под навесом или в сушилке при температуре не выше 60°.

Тысячелистник (*Achillea millefolium* L.)

Вдоль дорог, по сухим лугам и опушкам леса почти по всей территории бывшего СССР можно встретить это многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем, от которого отходят прямые стебли с розетками прикорневых листьев. Стебель на вершине несет соцветие — щиток с мелкими цветочными корзинками. Каждая состоит из 5–7 краевых цветков с белыми или розовыми язычками и нескольких срединных трубчатых. Вдоль стебля располагаются ланцетовидные листья длиной 3–15 и шириной 0,5–3 см. Пластинки листьев рассечены на мелкие узкие дольки, отчего и произошло название растения — тысячелистник. Цветет с июня по октябрь. Плоды — плоские продолговатые семянки серого цвета.

В листьях обнаружены витамин К, обладающий кровоостанавливающими свойствами, органические кислоты (муравьиная, изовалиериановая, уксусная), эфирное масло, в состав которого входят azulен, оказывающий противовоспалительное действие, горькое вещество ахиллеин и ряд других веществ.

История лекарственного применения тысячелистника уходит в глубину веков. Он упоминается в мифах Древней Греции, как ранозаживляющее средство высоко ценился в античном мире. Издавна его лекарственные свойства были известны и в России. В летописи есть упоминание о том, что настоем травы был вылечен от изнурительных носовых кровотечений внук князя Дмитрия Донского.

Тысячелистник, или, как его еще называют, деревей, относится к числу популярнейших лекарственных средств народной медицины. Его настоями лечили дизентерию и другие желудочно-кишечные заболевания. Траву использовали для остановки внутренних кровотечений.

Собирают надземную часть растения в период цветения, ножом срезая верхушки цветоносных стеблей длиной около 15 см. Сушат в тени на воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая слоем в 5–7 см и периодически перемешивая.

Укроп пахучий (*Arrethum graveolens* L.)

Известное однолетнее травянистое растение с прямостоячим, малоразветвленным, мелкобороздчатым стеблем, до 120 см высотой. Листья перисторассеченные на линейно-нитевидные дольки. Цветы желтые, собраны в сложный зонтик.

Плод яйцевидный или широкоэллиптический, состоящий из 2 полуплодиков. Цветет в июне — июле, плодоносит в июле — августе.

Возделывается и местами дичает около жилья, полей и дорог, в огородах. В бывшем СССР произрастает почти по всей средней и южной полосе европейской части, на Кавказе и в Средней Азии.

В медицине употребляется вся надземная часть растения, собираемая во время цветения, и плоды, которые собирают зрелыми. Сушка травы производится в тени.

Настой травы понижает артериальное давление, расширяет сосуды,

возбуждает деятельность утомленного сердца, расслабляет кишечник, снижая его перистальтику, и увеличивает диурез.

Целесообразно применять его при гипертонии I и II степени, а также по указаниям народной медицины как мочегонного средства, а плодов укропа — в виде порошков, настоя и отвара — при расстройстве пищеварения, для улучшения аппетита, при одышке, болезнях дыхательных путей, для усиления лактации. Настой травы готовят в соотношении 1:10.

Укроп обладает антибактериальным действием и усиливает сопротивляемость организма. Плоды могут применяться также как отхаркивающее, послабляющее, ветрогонное, седативное, противоспазматическое, усиливающее желчеотделение средство, гипотензивное при гипертонической болезни и атеросклерозе (особенно головных болях), при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта.

Хвощ полевой (*Equisetum arvense* L.)

Хвощ полевой относится к споровым растениям. На его корневищах развивается два рода стеблей — спороносные и вегетативные. Спороносные появляются рано весной, как только растает снег. Они прямостоячие, неветвистые, светло-бурого цвета, высотой 7-20 см и толщиной 1,5–4 мм. На конце каждого стебелька расположен овально-цилиндрический спороносный колосок. После созревания и осыпания спор эти стебли быстро отмирают, а вскоре из того же корневища развиваются зеленые вегетативные стебли. Они более мощные, достигают в высоту 30 см, тонкие, полые, с многочисленными веточками, собранными в мутовки и направленными косо вверх. В местах прикрепления веточек к стеблю имеются зубчатые влагалища, по которым стебли легко рвутся на звенья. Поверхность стеблей ребристая (6-10 ребер).

Распространен хвощ почти по всей территории бывшего СССР, за исключением районов Крайнего Севера, пустынь и полупустынь. Его можно встретить на лугах, в поймах рек, в разреженных хвойных и

лиственных лесах, на лесных полянах, вдоль дорог и особенно часто на песчаных откосах и насыпях.

В районах произрастания хвоща полевого могут встречаться и другие его виды, не применяющиеся в медицине: хвощ лесной, луговой, речной.

Хвощ лесной имеет на вегетативных стеблях ветвистые веточки, концы которых опущены вниз; высота растения 30–60 см. У лугового спороносные и вегетативные стебли развиваются одновременно; вегетативные — с 10–16 гладкими ребрами, концы боковых веточек опущены вниз; высота растения 30–60 см. Для речного, достигающего в высоту 30–80 см, характерны толстые стебли с едва заметными бороздками.

В надземной части вегетативных стеблей (траве) хвоща полевого содержится большое количество солей кремневой кислоты. Кремневые соединения необходимы организму человека для нормального функционирования соединительной ткани, слизистых оболочек, стенок кровеносных сосудов, костной ткани. Они препятствуют также образованию мочевых камней. В траве имеются также сапонины, флавоноиды, каротин, аскорбиновая кислота, смолы, горечи, дубильные вещества и другие соединения.

Хвощ полевой издавна используется как лекарственное растение. Авиценна отмечал его вяжущие, кровоостанавливающие и ранозаживляющие свойства, целебное действие при водянке. Сейчас он считается довольно сильным мочегонным и спазмолитическим средством; подтвердились и его кровоостанавливающие свойства. В качестве мочегонных препараты хвоща применяют при застойных явлениях и отеках, при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни, при кровотечениях из желудка, кишечника и матки, при некоторых формах туберкулеза. Препараты хвоща способствуют выведению из организма свинца и их используют при остром и хроническом отравлении свинцом. В ветеринарии порошком травы хвоща присыпают раны и язвы на теле животных.

Препараты хвоща полевого следует принимать только по назначению врача, так как они противопоказаны, например, при нефритах и нефрозах.

Разводится как огородная культура, в одичалом виде встречается вблизи жилья, на сырых лугах и по берегам рек. В бывшем СССР распространен в европейской части, на Кавказе, в Сибири.

Копают корни в течение всего лета, для хранения на зиму их помещают в подвалы и пересыпают песком.

В лечебных целях используют корень хрена в свежем виде: для повышения аппетита в виде настоя 1:10, для улучшения пищеварения, как желчегонное средство, наружно как отвлекающее средство. В больших количествах хрен может вызвать гастронтерит. Противопоказан при острых и хронических гастритах, воспалении почек.

Рекомендуется в следующих случаях:

1. Для улучшения аппетита: а) в виде выжатого сока, б) приготовленной на терке кашицы, в) водного настоя кашицы хрена (20 г на 50 г воды).

2. При лечении вирусного гепатита в виде настоя хрена, который принимают до еды по четверти стакана.

3. При воспалении слизистых.

Хрен обыкновенный (*Armoracia rusticana* (Lam.) Gaertn.)

Мощный многолетник с крупными прикорневыми листьями, белыми цветками и сочными, мясистыми корнями. Прямой густооблиственный стебель достигает 1,5 м высоты. Листья продолговатые, городчатые, при основании сердцевидные, суженные в длинный черешок. Плод — двухгнездный, с двумя створками стручок почти шаровидной формы. Цветет в июне — июле.

В народной медицине сок хрена с медом или сахаром принимают при заболеваниях печени; соком, смешанным с денатуратом, натираются при ревматизме, от ломоты в костях; корень, сваренный с пивом и

можжевеловыми ягодами, употребляется при водянке.

Чабрец обыкновенный (*Thymus serpyllum* L.)

Чабрец (богородская трава, тимьян ползучий) относится к старинным лекарственным средствам, упоминается в «Каноне врачебной науки» Авиценны, где ему приписывается способность противодействовать гниению, гнать мочу, убивать вшей, помогать при головной боли и укусах шершней.

Чабрец обыкновенный — стелющийся карликовый полукустарник, образующий сплошные дерновины. Распластанные по почве красновато-бурые стебли, местами укореняющиеся, в нижней части деревянистые, с многочисленными приподнимающимися олиственными цветоносными веточками. Листья супротивные, короткочерешковые, мелкие, эллиптической формы, усеяны мелкими точками (железки с эфирным маслом). Мелкие двугубные розовато-лиловые цветки собраны на концах веточек в головчатые соцветия. Плоды — мелкие темно-бурые орешки. Цветет в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре.

Распространен в западных, центральных и южных районах европейской части бывшего СССР, на Кавказе, в Сибири. Заросли чабреца встречаются на каменистых и щебенистых склонах гор, холмов, на открытых песчаных почвах, в сухих сосновых лесах, в степной зоне. На территории европейской части, в Западной Сибири и Казахстане наряду с чабрецом обыкновенным произрастает чабрец Маршалла, тоже используемый в медицине. Его ветки не приподнимающиеся, а прямостоячие, и цветки собраны в цилиндрические соцветия.

В листьях и цветках содержится значительное количество эфирного масла, что и делает растение ароматным. В состав масла входят тимол, цинеол и другие соединения, обладающие ярко выраженным антибактериальным действием. В листьях обнаружены также урсоловая и олеиновая кислоты, флавоноиды, дубильные, горькие и другие вещества. Поэтому препараты чабреца применяют как отхаркивающее и

дезинфицирующее средство при сухом и спастическом кашле, особенно при коклюше, при хроническом бронхите, бронхиальной астме, воспалении легких. Назначают их также страдающим гастритом, язвой двенадцатиперстной кишки, при нарушении пищеварения, метеоризме, отсутствии аппетита.

Траву заготавливают в период цветения, аккуратно срезают ножом верхние, неодревесневшие части облиственных ветвей. Сушат на открытом воздухе под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая рыхлым слоем толщиной 5–7 см. Когда при ворошении листья и цветки будут легко отделяться от стеблей, сушку прекращают. Грубые стебли выбирают и выбрасывают.

Черда трехраздельная (*Bidens tripartitus* L.)

Черда трехраздельная относится к числу старинных лекарственных средств. Известна она и под названием золотушной травы, или двузубца.

Это однолетнее растение имеет ветвистый стебель высотой до 1 метра. Темно-зеленые супротивно расположенные листья разделены на 3–5 долек длиной 3–7 и шириной 1–4 см. Листовые дольки ланцетовидной формы, по краю зубчатые, средняя долька крупнее боковых. Самые верхние листья обычно простые. На верхушках стеблей располагаются цветочные корзинки из мелких трубчатых цветков грязновато-желтого цвета. Плод — клиновидная, сплюснутая семянка, несущая на тупом конце две зазубренные ости, которыми плоды прочно прикрепляются к шерсти животных и одежде человека. Цветет с июля до сентября, плоды созревают в августе — сентябре.

Черда произрастает почти на всей территории европейской части бывшего СССР, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии и на Дальнем Востоке. Она заселяет сырые луга, берега водоемов, иногда приусадебные участки. Нередко там же встречаются и другие ее виды, не применяющиеся в медицине. К ним относится черда лучевая, у которой более широкая цветочная корзинка (ширина превышает длину) и более многочисленны

листочки, обертывающие корзинку. А у череды поникшей цветочные корзинки находятся в поникшем положении, листья цельные, а у семянков четыре зазубренные ости.

В цветках и листьях череды содержатся каротин, витамин С, флавоноиды, дубильные вещества, небольшое количество эфирного масла. Череда трехраздельная применяется как потогонное и мочегонное средство; ее используют при лечении диатеза, нейродермитов.

Заготавливают верхушки череды и боковые побеги длиной не более 15 см, срывая или срезая их. Сырье раскладывают тонким слоем на мешковине или решетках под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях и сушат, периодически переворачивая, до тех пор, пока стебли станут ломкими. Можно сушить и в сушилке при температуре 40–45°.

Черника обыкновенная (*Vaccinium myrtillus* L.)

Черника обыкновенная — это ветвистый кустарник с прямостоячими цилиндрическим стеблем высотой до 50 см. Молодые ветви остриребристые. Овальные светло-зеленые с мелкопильчатый краем листочки располагаются на ветвях в очередном порядке. Мелкие одиночные цветки имеют зеленовато-розовый кувшинчатый венчик с 4–5 зубчиками. Плод — сочная шаровидно-приплюснутая ягода с яйцевидными семенами. Цветет в мае — июне, плоды созревают в июле — августе.

В ягодах черники обнаружены дубильные вещества, флавоноиды, каротин, витамин С, витамины группы В, органические кислоты, сахара, пектиновые вещества, органические кислоты.

Черника — старинное лекарственное растение, издавна служила домашним средством лечения желудочно-кишечных расстройств, особенно у детей.

Содержащиеся в ней органические кислоты (лимонная, яблочная и

другие) способствуют улучшению кишечной флоры. Пектины адсорбируют токсины. Дубильные вещества уплотняют белки поверхностного слоя слизистой оболочки кишечника и защищают тем самым заложенные в ней нервные окончания от раздражения. В результате снимается воспаление, замедляется перистальтика кишечника.

Ягоды черники — прекрасное средство для повышения остроты зрения.

Настой из ягод применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых и хронических нарушениях пищеварения, диспепсиях, энтероколитах. Отвар из ягод или сок используют для полоскания при воспалительных процессах в полости рта и зева.

Заготавливают только спелые плоды черники и желательно в сухую погоду. Ягоды предварительно подвяливают в печах или сушилках при температуре 35–45° в течение 2–3 часов, а затем сушат там же при 50–60°. Хорошо высушенные ягоды, если сжать их в руке, не должны слипаться.

Шиповник коричный (*Rosa cinnamomea* L.)

На территории бывшего СССР произрастает около 90 видов шиповника. Есть кустарники с черными плодами, шарообразными и даже веретенообразными. Но обычно они не больше лесного ореха и имеют овальную форму.

То, что мы называем плодами шиповника, на самом деле ложные плоды, а настоящие — мелкие твердые орешки желтовато-бурого цвета — находятся внутри, окруженные множеством тонких жестких волосков. Поэтому, прежде чем съесть ягоды шиповника, их очищают от зернышек и особенно тщательно — от колючих волосков.

Нет плодов, более богатых витамином С, чем ложные плоды шиповника. Обычно количество этого витамина в растительных продуктах

измеряется тысячными долями процента — миллиграмм-процентами. Плоды, содержащие 50-100 миллиграмм-процентов витамина С, считаются высоковитаминными. Если в лимонах содержится около 50, в черной смородине и сладком перце — от 100 до 400, то в плодах шиповника Беггера, например, обнаружено обнаружено 17 800 миллиграмм-процентов аскорбиновой кислоты. Эта цифра рекордная; обычно содержание витамина С в плодах шиповника колеблется в пределах 2–4 процентов от их веса. Если учесть, что суточная потребность человека в витамине С равна 50 мг, то для ее удовлетворения достаточно около 10–15 граммов сухих плодов шиповника.

Отличить низковитаминные виды от высоковитаминных можно, не прибегая к химическому анализу, а по чашелистикам, что остаются на верхнем конце ложных плодов, вплоть до их созревания. У высоковитаминных чашелистики стоят торчком, а у низковитаминных — опущены вниз, прижимаются к стенкам плода.

Шиповник содержит также каротин, витамины Р, В2 и К, яблочную и лимонную кислоты, до 18 процентов сахара, пектины, флавоноловые гликозиды и другие вещества. Из его плодов получают поливитаминные экстракты и концентраты.

Еще полвека назад было замечено благотворное действие экстракта из шиповника при воспалительных заболеваниях печени и желчных путей. Выпускается препарат, представляющий собой сгущенный водный экстракт из шиповника. Широко используется и настой сухого шиповника.

Собирать следует только вполне зрелые плоды, когда листья на кустах начнут менять свою обычную зеленую окраску на осеннюю. Сушить плоды желательно сразу после сбора. Заготавливать их надо до первых заморозков, так как в замороженных плодах после оттаивания витамины быстро разрушаются.

Перед сушкой плоды промывают холодной водой, кладут в сито или плетеные корзины и дают воде стечь. Затем раскладывают тонким слоем на решетки из ивовых прутьев, лучинок, шпагата, загружают их в сушилку или ставят на чердаке, под навесом. Хорошо просушенные плоды, если их раздавить, ломаются в руке на несколько крупных частей, недосушенные мнутся в руках, а пересушенные рассыпаются в порошок.

Эвкалипт (Eucalyptus)

Все необыкновенно в эвкалиптовом лесу: и приятный аромат, и огромные гладкие стволы, идеально прямые и такие толстые, что в дуплах некоторых из них могут поместиться несколько десятков человек. Здесь никогда не бывает тени, ибо листья всегда повернуты к солнцу ребром. Эти вечнозеленые деревья-великаны достигают у себя на родине, в Австралии, огромной высоты, в среднем 40–50 метров.

Название «эвкалипт» происходит от двух греческих слов — «красивый» и «закрытый». Последнее, видимо, связано с особой формой бутонов эвкалипта, как бы закрытых крышечками. Листья плотные, кожистые, сизые или темно-зеленые с восковым налетом. Для эвкалиптов характерна гетерофилия — различная форма молодых и старых листьев. Поэтому на дереве можно увидеть листья разной формы: округлые, ланцетовидные, серповидно изогнутые, причем одни почти в два раза длиннее других. Осенью верхний слой побуревшей коры вздувается пузырями, превращается в лохмотья, постепенно падающие на землю.

В Россию это растение впервые завез основатель Батумского ботанического сада А. Н. Краснов в начале 80-х годов XIX века. Понадобилось почти 50 лет, чтобы ввести эвкалипт в культуру.

Сейчас эти растения растут главным образом на Черноморском побережье Кавказа, реже в других районах Кавказа, Крыма и Средней Азии.

В медицине разрешены к применению листья только трех видов эвкалипта: шарикового, пепельного и прутовидного. Эвкалипт шариковый наиболее чувствителен к понижению температуры. Эвкалипт пепельный переносит кратковременное понижение температуры до минус 12°. Наиболее устойчив к заморозкам эвкалипт прутовидный.

Эвкалипт растет очень быстро. Поэтому без ущерба для растения можно ежегодно срезать часть побегов. В листьях много эфирного масла,

главный компонент которого цинеол, имеются дубильные вещества, горечи, органические кислоты. Не следует запасаться листом эвкалипта впрок — при длительном хранении эфирное масло улетучивается.

Яблоня домашняя (*Malus domestica* Borkh.)

Яблони появились еще в доисторический период. Первобытные люди собирали яблоки и употребляли их в пищу. Из летописей известно, что в Древней Индии и Китае яблоню возделывали как плодое растение около 7000 лет назад. Полагают, что в Европе родиной ее является Греция. В Восточной Европе яблоню стали культивировать в IX веке. Промышленное садоводство в России начало развиваться в XIX веке. В мире известно более 15 тысяч сортов яблонь.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, собираемые в августе — сентябре. Сырые или печеные яблоки, принимаемые натощак, действуют как нежное послабляющее, мочегонное и желчегонное средство. Их употребляют при вялом пищеварении, запорах, хроническом холецистите, отеках. Свежие яблоки обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами, используются в комплексном лечении больных с инфекционными заболеваниями желудочно-кишечного тракта (дизентерия, острые и хронические колиты). Кашицу из свежих яблок применяют при гнойных ранах, длительно незаживающих язвах, ожогах и обморожениях.

Тертые яблоки в смеси со свежим сливочным маслом используют при трещинах губ, грудных сосков, ссадинах кожи. Яблоки с давних пор употребляют при малокровии. Они положительно влияют на обмен веществ, уменьшают токсическое воздействие на клетки мозга кислых продуктов обмена, что накапливаются в организме при употреблении мясных продуктов.

Пектины яблок нарушают всасывание в кишечнике не только желчных кислот, но и многих токсических веществ — микробных токсинов, солей ртути, свинца, стронция, кобальта и пр. Поэтому яблоки очень полезны

людям, работающим с радиоактивными веществами или проживающим на территориях, загрязненных радионуклидами.

Органические кислоты, витамины, минеральные соли яблок играют важную роль в регуляции кислотно-основного состояния организма, и яблоки рекомендуют при сахарном диабете, мочекишечной диатезе, подагре.

Постоянное употребление яблок предупреждает развитие простудных заболеваний, снижает артериальное давление у больных гипертонической болезнью. Теплый водный настой яблок применяют при кашле, охриплости голоса. Особенно полезны они для больных ожирением, при атеросклерозе. Еженедельные однодневные разгрузочные дни с употреблением 1,5–2 кг яблок в 5–6 приемов способствуют уменьшению массы тела и нормализации повышенного жирового обмена.

Яблоки — замечательный диетический продукт, который рекомендуют употреблять в пищу многим больным. Однако при острых гастритах, энтеритах, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки они противопоказаны. Особенно большую ценность имеют яблоки зимних сортов, которые долго хранятся в натуральном виде.

Ячмень обыкновенный (*Hordeum vulgare* L.)

Родина культурного ячменя до сих пор не установлена. Археологические изыскания показали, что он был известен народам Юго-Западной Азии и Египта примерно за 6000 лет до н. э., иначе говоря, за 3000 лет до того, как начали возделывать хлебные злаки в Индии и Китае.

С лечебной целью используют зерновки и солому ячменя, которые заготавливают в июле-августе.

Отвар измельченных зерен обладает обволакивающим действием. Его используют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сильном кашле. В нем есть почти все незаменимые аминокислоты,

поэтому он рекомендуется как общеукрепляющее средство после тяжелых болезней. Широко применяют ячменный солод, пророщенные и высушенные зерна ячменя.

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2011

