

ТРАВЫ
УКРАИНЫ

ОМОЛОЖЕНИЕ

лекарственными
травами



Академия здоровья





ТРАВЫ УКРАИНЫ



*Омоложение
лекарственными травами*



аргументПринт
2010

УДК 616.89
ББК 53.59
О 53

Серия «Академия здоровья»
Основана в 2010 году

О 53 Омоложение лекарственными травами /Составитель
О. Кунаева.— Харьков: Издательство «Аргумент Принт»,
2010.—128 с.— (Академия здоровья).

ISBN 978-617-510-016-7

Фитотерапия или исцеление травами — давно проверенное веками народное лекарство. Целебные травы помогают избавиться от многих недугов, обрести бодрость духа, поддержать молодость и красоту организма.

УДК 616.89
ББК 53.59

ISBN 978-617-510-016-7

© ООО «Аргумент Принт», 2010

От издательства

Жизнь нашего организма подвергнута многим отрицательным воздействиям, и год от года риск негативных факторов только усиливается. Как защитить свое здоровье, не прибегая к лечению дорогостоящими лекарственными препаратами и сохранить бодрость духа? Ответ чрезвычайно прост — обратиться к проверенным, но давно забытым рецептам фитотерапии.

В каждом лекарственном растении сокрыт целый энергетический комплекс, надо только знать несколько простых секретов, чтобы воспользоваться им. Настои, отвары, чай, ванны и маски из трав, растущих на нашей территории, помогут Вам восстановить и поддержать здоровый цвет лица, красоту кожи рук, силу и блеск волос.

Однако следует помнить, что фито-рецепты это всего лишь рекомендации, а не панацея от различного рода заболеваний, хронические и тяжелые формы любого недуга нуждаются в строгих врачебных наблюдениях и предписаниях. Не избегайте советов опытных терапевтов, их предупреждения обозначены и в настоящем издании.

Помните, Ваше здоровье невосполнимая ценность, требующая трепетного отношения.

Абрикос обыкновенный

Дерево — 5—8 м высотой, со стволом до 30 см в диаметре и глубокой корневой системой. Очень красив в пору цветения, когда он усыпан крупными белыми или розовыми цветками до 3—4 см в диаметре. Плоды культурного абрикоса содержат большое количество каротина, витаминов С, В1, В2, Р, они богаты нежной клетчаткой, пектином, железом, серебром, но главное — содержат много калия.

Из косточек абрикоса обыкновенного получают абрикосовое масло.



Абрикос обыкновенный
(*Armeniaca vulgaris*)

Маска увлажняющая для повседневного ухода за кожей: абрикосовое масло в чистом виде или с добавлением других косточковых масел (персикового, миндального, масла зародышей пшеницы 1:1), а так же натуральных эфирных масел лаванды, сандала и иланг-иланга (на 1 столовую ложку базисного масла по 1-2 капли эфирных масел). Использовать для смазывания тела после ванны и душа. Смягчает кожу, способствует регенерации поврежденных участков кожи, устраняет шелушение и покраснение.

Спелые абрикосы нарезать тонкими дольками и положить на лицо на 15 мин. Использовать при сухой и легко раздражающейся коже.

При солнечном ожоге кожи лица, рук, спины можно воспользоваться мякотью из свежих плодов абрикоса.

Авран лекарственный

Многолетнее растение с длинным, разветвленным, ползучим корневищем и с красновато-фиолетовым при основании, четырехгранным на верхушке стеблем 15—20 см высотой. Листья сидячие, полустеблеобъемлющие, супротивные, точечно-железистые, с тремя жилками, в нижней части по краю цельные, вверху — пильчатые, заостренные. Одиночные цветки на длинных цветоножках.

Цветет авран лекарственный с июня по август. Плоды аврана лекарственного — многосемянные, яйцевидные коробочки.

Растение ядовито.



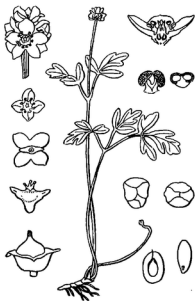
Авран лекарственный
(*Gratiola officinalis* L.)



При заболеваниях кожи делают компрессы (2 ч. л. на 1 стакан кипятка) и мази из сока растения, смешанного с жировой основой в соотношении 1:1.

Свежую толченую траву прикладывают к ушибленным местам.

Адокса мускусная



Адокса мускусная
(*Adoxa moschatellina*)

Многолетнее небольшое, 5—15 см высотой, растение с коротким. Небольшие желтовато-зеленые цветки собраны на верхушке стебля в 5—7-цветковую головку около 6 мм в диаметре.

С медицинской целью используют корни, которые заготавливают осенью.

Настой корней обладает обеззараживающим и ранозаживляющим действием и используется как наружное средство для компрессов при проблемной коже.

Эфирное масло адоксы мускусной обладает спазмолитическим и антибактерицидным действием.



Настой корней (20 г измельченных корней на 200 мл кипятка настаивают несколько часов в термосе, процеживают) используют для компрессов и обмываний как антимикробное и ранозаживляющее средство.

Адонис весенний, или горицвет



**Адонис весенний,
или горицвет**
(*Adonis vernalis* L.)

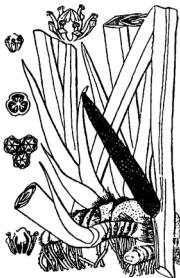
Растет в лесостепных и степных районах. Стебли многочисленные, достигающие к концу цветения 20—30 см высотой. Цветки крупные (4—5,5 см в диаметре), лимонно-желтые. Чашечка — из 5 опушенных листочков, лепестков у цветка — 12—20. Когда в апреле—мае адонис зацветает, то, в соответствии со своим вторым именем «горицвет», он наполняет золотистым сиянием степи и травянистые склоны. Семена адониса имеют маслянистые придатки.

С медицинской целью используют «траву» горицвета, которую заготавливают с начала цветения до начала осыпания плодов.

Лосьон: размельченную «траву» горицвета помещают в стеклянный сосуд и заливают водкой. Затем сосуд плотно закрывают и оставляют в темноте на 7-10 дней при комнатной температуре, размешивая (взбалтывая) смесь несколько раз в день. После чего процеживают, а сырье отжимают. Жидкость, полученную после отжатия, выливают в процеженную и повторно фильтруют. Полученный водно-спиртовой экстракт дополнительно разводят кипячёной водой в соотношении 1:2 или 1:3. Протирать лицо несколько раз в день. Лосьон хорошо тонизирует кожу.



Аир обыкновенный



Аир обыкновенный
(*Acorus calamus*)

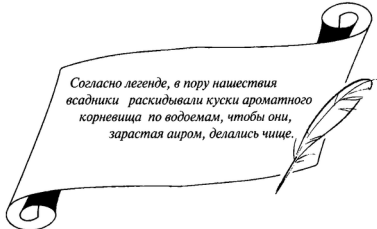
Многолетнее растение с характерным пряным запахом, толстым ползучим корневищем и длинными мечевидными листьями, часто с волнистым краем. Цветки собраны в желтовато-зеленый початок 4–12 см длиной, находящийся на сплюснутом цветущем стебле.

В наши дни масло, называемое аирным или ирным, извлекается из мясистых корневищ и находит применение в парфюмерии, медицине, для изготовления ликеров, вин и пива.

Настой высушенных корневищ (10 г сырья на 200 мл кипятка) пьют по четверти стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды как общеукрепляющее средство при физическом переутомлении, после тяжелых болезней и операций, в пожилом возрасте.



Благодаря тому, что аир богат большим количеством минеральных, а так же питательных веществ его рекомендуют использовать в качестве эффективного средства для укрепления волос. Волосы, после споласкивания настоем из корня аира приобретают здоровый вид, блеск и жизненную силу.



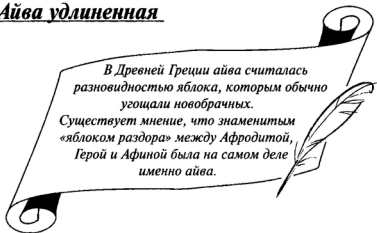
*Согласно легенде, в пору нашествия
всадники раскидывали куски ароматного
корневища по водоемам, чтобы они,
зарастая аиром, делались чище.*

Для медицинских целей используют корневище, которые собирают осенью или ранней весной, провяливают на открытом воздухе, режут на куски по 15-20 см длиной и сушат при температуре 25—30°.

Внимание! В связи с возможной эмбриотоксичностью препараты аира противопоказаны в период беременности.



Айва удлиненная



В Древней Греции айва считалась разновидностью яблока, которым обычно угощали новобрачных. Существует мнение, что знаменитым «яблоком раздора» между Афродитой, Герой и Афиной была на самом деле именно айва.

Плоды айвы обыкновенной также используются с лечебной целью, они содержат 10—12 мг % аскорбиновой кислоты, 0,1—1,8% дубильных веществ, около 0,3 % пектиновых веществ, 5 % органических кислот, 5,3% сахаров (в основном, фруктозу), соединения железа и меди.

Плоды айвы обыкновенной также используются с лечебной целью, они содержат 10—12 мг % аскорбиновой кислоты, 0,1—1,8% дубильных веществ, 5,3% сахаров (в основном, фруктозу), соединения железа и меди. Семена айвы покрыты беловатой пленкой, которая на 20% состоит из слизистых веществ. Плоды обладают тонизирующим, общеукрепляющим средством.



Отвар из свежих или сухих плодов (10 г сырья на 100 мл кипятка) принимают при упадке сил по 1 ст. л. перед едой.

Маска: четверть плода следует натереть на терке, добавить чайную ложку сметаны и желток. Все тщательно перемешать и равномерно нанести на лицо. Через 7 мин. смыть прохладной водой или теплым травяным отваром из ромашки.

Дерево или кустарник 1,5—8 м высотой. Плоды округлые или грушевидные, желтые, сначала войлочнo-опушенные, потом голые, терпкие, очень ароматные, мякоть вяжущая, с каменистыми клетками. Используются для приготовления варенья, компотов, желе, цукатов, мармелада. Родина айвы — Малая и Средняя Азия, Кавказ.



Айва удлиненная
(*Cydonia oblonga*)



Внимание! Из-за высокого содержания калия и низкого уровня сладости с айвой рекомендуются тем, у кого наблюдается гипертония и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Актинидия китайская, или киви



Актинидия коломикта
(*Actinidia kolomicta*)

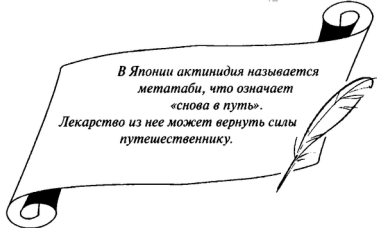
Крупная древовидная лиана из Китая. Буйно разрастается, превышая в длину 10 м и легко закрывает своими крупными, до 30 см в ширину, листьями старое, высохшее дерево или большую стену. Ценится за свои съедобные, сладкие ягоды размером с яйцо. Под их обычно опушенной бурой кожицей находится изумрудно-зеленая мякоть с множеством мелких черных семян. Едят плоды преимущественно свежими, предварительно очистив; их можно также замораживать, консервировать, перерабатывать в джем, желе или сок.



Компот из актинидии врачи прописывают как эффективное лекарство для профилактики и лечения любых простудных заболеваний.

Заготавливают актинидию, протерев с сахаром или медом. Но наиболее полезна актинидия в свежем виде, во фруктовых салатах. Перемешайте свежий сок киви пополам с медом и поставьте в холодильник. Даже 1 ложечка такого сока придаст вам силы, снимет усталость, поднимет тонус.

Косметологи утверждают, что киви в индустрии красоты просто незаменимо. Оно благоприятно влияет на кожу, как снаружи, так и изнутри. Именно поэтому этот фрукт делают основой большинства косметических средств. Помимо того, что киви тонизирует кожу, делает упругой, подтянутой, молодой, оно еще прекрасно очищает ее. И что самое приятное, киви подходит практически для любого типа кожи.



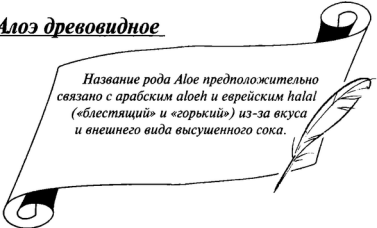
В Японии актинидия называется метатаби, что означает «снова в путь». Лекарство из нее может вернуть силы путешественнику.

Плоды актинидии являются самыми богатыми, после шиповника, источником витамина С. Содержат каротин, витамин D. Всего лишь одна ягода актинидии китайской содержит дозу витамина С больше суточной. А это — залог хорошего иммунитета. Кроме того, этот же витамин укрепляет стенки сосудов и помогает организму бороться с негативными проявлениями стресса.

Внимание! В свежем киви содержится растворяющий белок энзим актиндин, который может вызывать аллергию. В особенности, у людей с аллергией на папайю и ананасы скорее всего есть аллергия и на киви.



Алоэ древовидное



Название рода Алоэ предположительно связано с арабским aloeh и еврейским halal («блестящий» и «горький») из-за вкуса и внешнего вида высушенного сока.

Сок алоэ обладает бактерицидными свойствами (уничтожает микробы дифтерии, дизентерии, дизентерийные и брюшнотифозные палочки).

Омолаживающая маска: смешайте 1 ст. л. сока алоэ и 2 ст. л. разогретого меда. Размешайте и нанесите на лицо на 10—15 минут. Эта маска предназначена для любой кожи, предупреждает образование морщин, прекрасно освежает и тонизирует.

Чтобы предупредить образование морщин, полезно через день наносить на лицо сок алоэ, смешанный с жирным кремом или растительным маслом, взятыми в равных пропорциях. Наносите эту смесь на лицо на 15-20 минут, после чего смойте теплой водой.



Внимание! В некоторых случаях применение алоэ противопоказано. Так, сок из свежих листьев нельзя употреблять при геморрое, воспалении почек, при маточных кровотечениях, при чрезмерных менструациях, при беременности и болезнях сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации. Поэтому пользоваться препаратами алоэ следует только с разрешения врача.

Сильно ветвящееся, невысокое дерево со стволом до 5 м высотой и до 30 см толщиной или кустарник с линейно-ланцетными листьями, имеющими восковой налет, защищающий растение от излишнего испарения, и колючки по краям, оберегающие лист от поедания животными.

В комнатных условиях алоэ древовидное цветет крайне редко, у себя же на родине цветет ежегодно, образуя довольно длинные, до 1 м, цветоносы с густыми коническими кистями крупных алых цветков до 4 см длиной и диаметром до 1 см.



Алоэ древовидное (*Aloe arborescens*)

Настойка: измельчите листья алоэ, заполните ими бутылку 0,5 л до половины и засыпьте сверху сахарным песком. Горлышко бутылки обвяжите марлей. Дайте настояться в течение 3 дней, долейте доверху водкой, снова завяжите марлей и настаивайте еще 3 дня. Процедите и отожмите.



Апельсин

Вечнозеленое плодоловое дерево, на сильно выросших подвоях достигает высоты 12 м, на карликовых 4—6 м. Существует много сортов сладкого апельсина, а также много



Ветвь апельсина
(*Citrus sinensis*)

подвидов. Цветки обоеполые, белые, душистые, одиночные или в соцветиях. Плоды в зависимости от сорта сильно различаются по размеру, форме и окраске кожуры. Мякоть сочная, сладкая или кисло-сладкая. При благоприятных условиях апельсин может жить и плодоносить более 75 лет.

Плоды содержат сахара, лимонную, аскорбиновую кислоты, а также витамины В1, Р, соли кальция, калия, фосфора и др.; используются в свежем и переработанном виде (джем, варенье, цукаты и др.).

Апельсиновый сок или апельсины, принимаемые натощак. Способствует очищению крови и улучшает аппетит, а также тонизирует весь организм.



Питательная маска: 3 столовые ложки сока отжатого из апельсина смешайте с половиной банана измельченного на мелкой терке и с половиной ст. ложки меда. Полученную массу наложите на кожу лица, и через 10-15 минут снимите влажным ватным тампоном, после чего ополосните лицо теплой водой.



Внимание! Плоды растения могут вызвать аллергию. Противопоказано употреблять апельсины при язвенной болезни и при гастрите с повышенной кислотностью.

Арахис или земляной орех



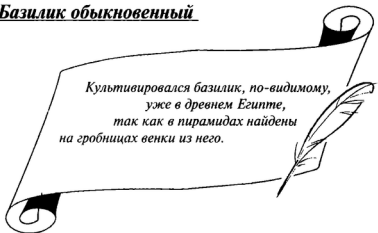
Арахис, или земляной орех
(*Arachis hypogaea*)

Однолетнее растение высотой 25—75 см. Стебель прямостоячий или стелющийся; листья очередные, каждый сложный лист состоит из двух пар овальных листочков длиной 3—6 см. Семена созревают на глубине 8—10 см, хорошо защищенные от действия сухого жаркого воздуха. Обычно растение дает 25—50 бобов, зрелый боб семянный, с ломкой, соломистой оболочкой; семена — с красной, темно- или светло-коричневой оболочкой.

Семена арахиса употребляют в пищу в поджаренном виде, из них изготавливают кондитерские изделия. Арахисовое масло — ценное сырье для медицинской промышленности; оно входит в состав мазей, эмульсий.

Защитная питательная маска: 1/3 стакана яблочной кожуры пропустите через мясорубку и выложите на марлю, затем тщательно выжмите сок. 1/2 стакана орехов арахиса пропустите через мясорубку, всыпьте в яблочную массу и перемешайте до получения однородной массы. Если масса получилась слишком сухой, добавьте немного сока. Нанесите маску на лицо на 20—25 мин, затем аккуратно снимете ее и промойте лицо теплой водой.

Базилик обыкновенный



Культивировался базилик, по-видимому, уже в древнем Египте, так как в пирамидах найдены на гробницах венки из него.

Базилик обыкновенный известен в Средней Азии под названием «райхон» и широко используется в пище; в Закавказье его знают как «рейган» и едят его молодые побеги сырыми, а также в супах и овощных блюдах.

Французы кладут базилик в соусы и супы; англичане добавляют в творог, паштеты, тушеное мясо и блюда из помидоров; итальянцы сухим порошком базилика камфорного посыпают макароны, а также отварную и заливную рыбу. Свежую и сушеную зелень базилика добавляют в салаты, соусы, кетчупы, копчености, используют в производстве колбас, изготовлении ликеров.

С лечебной целью используют «траву», которую заготавливают во время цветения, срезая на высоте 8—10 см от поверхности земли. Препараты «травы» используют при астении, ослаблении функции дыхания, нарушении кровообращения, простудных заболеваниях верхних дыхательных путей.



Отвар: 1—3 чайные ложки травы заливают стаканом кипятка, настаивают 10-15 минут, процеживают и пьют равными порциями в течение дня как общеукрепляющее, для поднятия жизненного тонуса.



Базилек обыкновенный
(*Ocimum basilicum*)

Родина — Южная и Восточная Азия.

Однолетнее растение с пряным ароматом и хорошо облиственным четырехгранным стеблем 20—50 см высотой. Листья супротивные, черешковые, яйцевидные, по краю редко-зубчатые, зеленые или фиолетовые, до 5,5 см длиной. Белые или розовые цветки расположены в пазухах верхних листьев и образуют длинные кистевидные соцветия на концах стеблей.



Внимание! Препараты базилика противопоказаны при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, сахарном диабете, тромбофлебите, гипертонической болезни.

Баклажан



Баклажан
(*Solanum melongena*)

В Индии баклажан был известен еще в I тыс. до н. э., в VIII в. он был завезен в Южную Европу и до XVIII в. его выращивали как декоративное и лекарственное растение.

Плоды баклажана содержат минеральные соли железа, калия, натрия, фосфора, меди и др., сравнительно много кобальта, марганца, витамина В₁. Сахара в плодах — 3,2—4,6%, белков 0,6—1,4%, жиров 0,1—0,4%, клетчатки 1,4%; имеется также рутин и никотиновая кислота (витамин РР).

В лечебных целях следует употреблять зрелые плоды баклажана (жареные, вареные, консервированные).

Баклажан способствует стимуляции кроветворения при малокровии, снижает уровень холестерина в крови, противодействуя тем самым развитию атеросклероза. Очень ценного для сердечной деятельности калия в баклажанах в полтора раза больше, чем в капусте, репчатом луке, сладком перце.

Рекомендуют употреблять баклажан людям пожилого возраста, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как наличие большого количества калия в нем усиливает работу сердца и способствует выведению из организма жидкости.

Питательные маски из баклажанов для сухой и загрубевшей кожи, предупреждения морщин и старения: разотрите яичный желток и добавьте чайную ложку сока, отжатого из растертой мякоти баклажанов. Нанесите маску на лицо на 15—20 мин и снимите ватным тампоном, смоченным в теплой, а затем в холодной воде.

Барбарис обыкновенный



Листопадный, ветвистый, колючий кустарник 1,5—2,5 м высотой. Молодые побеги желтые. Плоды — ярко-красные. Ягоды с кислым вкусом.

Для лечебных целей используют корни, кору, листья. Корни заготавливают осенью

Все органы барбариса обыкновенного содержат алкалоиды (берберин и др.), дубильные вещества, эфирное масло.

Барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris*)



Настойку листьев (в соотношении 1:5, на 40%-ом спирте) по 3—4 раза в день 2—3 недели принимать как общеукрепляющее, тонизирующее средство.

Свежий сок плодов барбариса улучшает кровообращение, хорошо утоляет жажду, пробуждает аппетит, снижает температуру тела.

Внимание!

Противопоказано употреблять препараты барбариса при беременности и в послеродовой период при задержке в матке оболочек и частиц детского места.



Барвинок малый

Многолетнее вечнозеленое растение со стелющимися, в узлах укореняющимися побегами 30-60 см длиной, деревенеющими у основания.

Барвинок малый легко размножается отводками, небольшая веточка, поставленная в стакан с водой, быстро пускает корни. Такой отводок высаживают в почву, где он быстро разрастается.

Барвинок применяется в медицине с давних пор — об этом упоминали еще Диоскорид и Плиний.



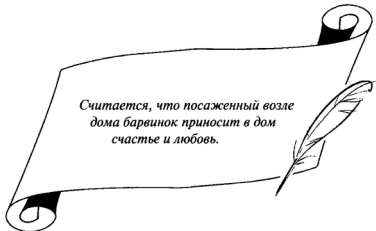
Барвинок малый
(*Vinca minor*)



Отвар: 30 г травы с цветами на 350 мл кипятка, принимать по 1/2 стакана три раза в день при мигренях, головных болях, а также при синдроме хронической усталости.

Наружно — отвар применяют для обмывания ран, при дерматите, сопровождающемся зудом.

Лосьон для жирной кожи: цветки барвинка залейте теплой водой и дайте настояться 10 мин. Затем обильно умойтесь полученным лосьоном и промокните лицо мягким полотенцем.



*Считается, что посаженный возле
дома барвинок приносит в дом
счастье и любовь.*

С лечебной целью используют «траву», которую собирают в мае-июне и сушат под навесом или в сушилках. «Трава» содержит алкалоиды, горечи, аскорбиновую кислоту, каротин, флавоноиды.

Основное и ценнейшее свойство барвинка малого — способность снижать кровяное давление, расширять венозные сосуды сердца и сосуды головного мозга.



*Внимание! Внутреннее применение
барвинка малого требует большой осто-
рожности. Растение ядовитое!*

Брусника



Брусника

(Rhodococum vitisidaea)

Отвар листьев брусники: 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настоять 30 мин., процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до еды как тонизирующее средство.



Настой листьев: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин, процедить перед употреблением, принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Маски для борьбы с первыми морщинами: тщательно разотрите 1 ст. л. свежих ягод брусники с 1 ст. л. сметаны. Для сухой кожи добавьте 1—2 ч. л. растительного масла. Наложите маску на лицо и шею на 15—20 мин, после чего умойтесь сперва теплой, а затем прохладной водой.

Бузина чёрная

Высокий кустарник или дерево 3—7 м высотой. Листья сложные, непарноперистые, до 25—30 см длиной. Кремово-белые цветки с 5 тычинками и одним пестиком, несущим 3 сидячих рыльца, собраны в плоские щитковидные соцветия 12—20 см в диаметре. На роскошных, цвета сливок, соцветиях часто можно увидеть отливающую золотом зеленую бронзовку. Плоды — черно-фиолетовые костянки, которые охотно поедаются птицами. Созревают плоды в августе — сентябре.



Бузина чёрная
(*Sambucus nigra* L.)

Освежающая маска: цветки бузины залейте небольшим количеством кипятка до образования однородной массы. Теплую маску переложите на марлю и на 20 мин положите на чистое лицо, после чего умойтесь сперва теплой, а затем прохладной водой.



Внимание! Сырые ягоды черной бузины ядовиты, вызывают тошноту и даже рвоту, поэтому их обязательно нужно сушить или варить. Кору как очень сильное слабительное, не следует применять при беременности.

Вербена лекарственная

Однолетнее, короткошерстисто-волосистое растение со стержневым корнем и четырехгранным ветвистым стеблем от 20 до 100 см высотой. Мелкие цветки — в редких колосовидных соцветиях. Цветет вербена лекарственная в июле — сентябре. Плод распадается на 4 орешковидные доли. Летне-осенние всходы не перезимовывают.

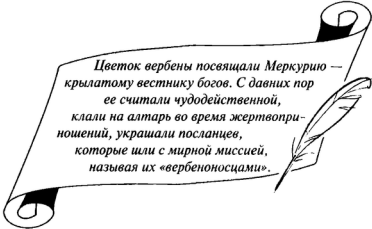


Вербена лекарственная
(*Verbena officinalis* L.)

С лечебной целью используют «траву», собранную во время цветения растения. Сушат под навесом или на чердаке, или в хорошо проветриваемых помещениях. В народной медицине препараты из травы вербены лекарственной используют при истощении, вялости, и для очищения крови.



Чай из вербены: 2 с верхом ч. л. травы залить 1/4 л кипящей воды, настаивать 5 мин и процедить. Этот чай можно применять и внутрь, и наружно для умывания лица.



Цветок вербены посвящали Меркурию — крылатому вестнику богов. С давних пор ее считали чудодейственной, клали на алтарь во время жертвоприношений, украшали посланцев, которые шли с мирной миссией, называя их «вербеноносцами».

Корни вербены лекарственной используют в питании при мариновании огурцов, капусты, кабачков.

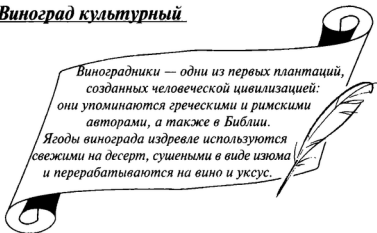


Настой вербены: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 0,5 часа до еды. Этот же настой можно использовать для полоскания полости рта.

Внимание! Вербена лекарственная противопоказана беременным, так как усиливает сокращения матки, но может применяться для стимуляции родов.



Виноград культурный



Виноградники — одни из первых плантаций, созданных человеческой цивилизацией: они упоминаются греческими и римскими авторами, а также в Библии. Ягоды винограда издревле используются свежими на десерт, сушеными в виде изюма и перерабатываются на вино и уксус.

В ягодах винограда содержится глюкоза, сахароза, органические кислоты, дубильные вещества, аминокислоты, флаваноиды, антоцианы, ароматические вещества, стерины, катехин и его производные, аскорбиновая кислота, витамины группы В, С, РР, провитамин А (каротин), соединения калия, кальция, железа, фосфора и другие вещества.

В листьях имеются сахара, органические кислоты, инозит, дубильные вещества, кверцетин, каротин, холин, бетаин и т. д.



Количество назначаемого винограда индивидуально, но начинают всегда с небольших доз — 200—300 г, доводя постепенно до 2 кг в день. Рекомендуется принимать его за 1,5 часа до завтрака, за 2 часа до обеда и за 1—1,5 часа до ужина, а в некоторых случаях ужин может состоять только из винограда.

Лианы с толстым одревесневающим стеблем. Побеги растут быстро, в каждом узле побега развиваются листья, а в их пазухах — зимующие почки. Листья диаметром 6,4—25 см, лопастные, расположенные на стебле супротивно длинным, разветвленным, вьющимся усикам, которыми растение цепляется за опоры. Цветки мелкие, зеленые, ароматные, в густых метелках. Плоды — мясистые ягоды с жесткой кожицей, покрытой восковым налетом. Ягоды круглые или продолговатые, длиной до 2,5 см.



Виноград культурный
(*Vitis*)

Маска для жирной кожи: разрежьте 2—3 крупные виноградины и смажьте мякотью лицо и шею. Оставьте маску на 15—20 мин, после чего умойтесь сперва теплой, а затем прохладной водой.

Вишня обыкновенная

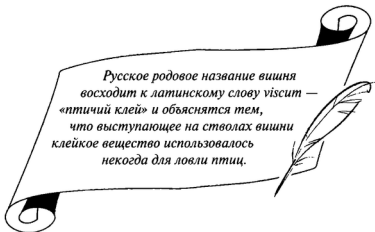


Вишня обыкновенная
(*Cerasus vulgaris* Mill)

Свежие плоды обладают диуретическим, слабительным, отхаркивающим действием, улучшают аппетит и пищеварение. В листьях имеется лимонная кислота, дубильные вещества, кверцетин, кумарин, камедин и амигдалин, а в коре — дубильные вещества, лимонная кислота, гликозиды.

Вишневый сок используют как диетическое средство, улучшающее аппетит и пищеварение, способствующее похудению.





*Русское родовое название вишня восходит к латинскому слову *viscum* — «птичий клей» и объясняется тем, что выступающее на стволах вишни клейкое вещество использовалось некогда для ловли птиц.*

Плоды вишни содержат антоцианы, сахара, пектины, дубильные вещества, красители, аскорбиновую кислоту, витамины В, РР, фолиевую кислоту, инозит, около 10 органических кислот, соединения меди, железа, соединения калия и магния и т. д.

Маска для жирной кожи: разотрите плоды вишни, предварительно освободив их от косточек. Отожмите сок, смочите в нем ватный тампон и нанесите на 15—20 мин на лицо. Затем снимите ее ватным тампоном, смоченным теплой водой.

Внимание! Семена из косточек вишни ядовиты, но, употребляемые в небольшом количестве, помогают при подагре и почечнокаменной болезни.



Дыня обыкновенная

Светлолюбивое растение, устойчивое к засолению почвы и засухе, плохо переносящее только повышенную влажность воздуха. Плод — многосемянная тыква шаровидной формы, весом от 200 г до 16 кг, в зависимости от сорта. Окраска зеленая, желтая, коричневая или белая.



Дыня обыкновенная
(*Cucumis melo*)

Плоды дыни столовой — ценный пищевой и диетический продукт, содержат сахара (16—18% и более), пектиновые вещества, витамины (Е, С, В6, В2, каротин, никотиновую, пантотеновую и фолиевую кислоты), клетчатку, азотистые и минеральные соли.



Сок мякоти дыни обыкновенной используют для втирания на участки тела, пораженные витилиго, веснушками и угрями.

Плоды дыни обыкновенной рекомендуются в диетотерапии при ожирении.

Хорошо увлажняет любую кожу лосьон, приготовленный следующим образом: мякоть дыни размять вилкой и оставить на 1—2 ч, затем отжать сок, влить в стеклянную посуду, смешать с 2 ст. л. меда и 1 ч. л. соли. После растворения соли жидкость процедить и добавить стакан водки. Чисто вымытую кожу протереть ваткой, смоченной лосьоном, и оставить, не вытирая, на 1—2 ч. Процедуру можно проводить в любое удобное время. Лосьон хранится долгое время, лучше — в прохладном месте.

Ель европейская, или обыкновенная

Дерево первой величины, достигает 20—50 м высоты, доживает до 500 лет. Образует стройную пирамидальную крону с горизонтально отстоящими или слабо поникающими, но на концах приподнимающимися ветвями. Ствол крупный, прямой, постепенно утончается до самой вершины дерева. Ель теневынослива, поэтому сохраняет нижние ветви. Корневая система поверхностная, вследствие чего ель малоустойчива и может выворачиваться сильным ветром с корнями. Хвоинки колючие, четырехгранные.



**Ель европейская,
или обыкновенная**
(*Picea abies* (L.) Karst.)

Составить смесь из смолы еловой, воска, меда и масла подсолнечного (по одной весовой части каждого компонента), смесь разогреть на огне, остудить. Употреблять как мазь при ссадинах, нарывах, язвах.

Измельченной сухой смолой ели — канифолью — присыпают раны и язвы. Для заживления гнойничков, ран и язв употребляют мазь из смолы, расплавленной со свиным салом.

Жабник полевой

Однолетнее беловатое растение от густого шерстистоволоочного опушения, с простым или слаборазветвленным стеблем 5—30 см высотой. Заостренные небольшие листья прилегают к стеблю. Корзинки мелкие, яйцевидные, собраны в плотные шаровидные соцветия.

С лечебной целью собирают во время цветения надземную часть растения, сушат под навесом.

Как наружное средство настой травы жабника используют при золотухе, коросте, гнойных поражениях кожи, гнойных язвах, а также для полосканий ротовой полости.



Жабник полевой
(*Filago arvensis*)

Измельченные свежие листья жабника используют местно для лечения ран, чесотки. Сушеную траву толкут, делают из нее подушечки и накладывают их на увеличенные лимфатические узлы.

Жасмин индийский

Декоративное растение с яйцевидными, закругленными на верхушке, собранными по 3 листьями. Цветки белые душистые, цветение продолжительное, до 8 месяцев. Лучше всего жасмин растет на солнечных окнах, хорошо реагирует на частое опрыскивание и подкормки удобрением летом.



Жасмин индийский
(*Jasminum sambac*)

Из цветков жасмина индийского получают душистое эфирное масло, которое входит в состав различных косметических средств. Запах жасмина стимулирует функции головного мозга, оказывает освежающее действие на человека, гораздо более сильное, чем кофе, поэтому жасминовый чай или косметическое средство с жасминовым компонентом лучше всего использовать утром.

Из цветов готовят чай: 2 ч. л. с небольшим верхом липового цвета заливают 250 мл кипящей воды, настаивают 10 мин, процеживают и пьют очень горячим.



Женьшень

В старину существовал целый кодекс правил для собирающих женьшень.

Считалось, что только добрым и честным людям дано найти заветный корень. Искатели корня обязательно бросали созревшие плоды женьшеня в ямку, оставшуюся после выкопки корня.



В корнях женьшеня содержатся гликозиды редкого в природе типа (панаксозиды А, В, С, D, E, F, G), обладающие тонизирующим и стимулирующим действием, эфирное масло, витамины С, В1, В2, пектиновые вещества, крахмал, сахара, жирные кислоты, макро- и микроэлементы (железо, фосфор, сера, марганец, алюминий, кремний) и другие вещества.

В медицине восточных стран (Китай, Корея, Япония, Индокитай и др.) корню приписывают способность продления жизни и молодости, поэтому корень рекомендуется принимать не только больным, но и здоровым начиная с 40-летнего возраста.

Настойка женьшеня: 10—15 г сухих измельченных корней на 500 мл водки, настаивать 2 недели, принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день.



В медицине восточных стран (Китай, Корея, Япония, Индокитай и др.) корню приписывают способность продления жизни и молодости, поэтому корень рекомендуется принимать не только больным, но и здоровым начиная с 40-летнего возраста.

Корни дикого и культурного женьшеня используют в свежем виде и консервированном в сахаре. Часто применяют в сочетании с пантами и другими лекарственными растениями.

Многолетнее травянистое растение (живет до 200 лет и более) с прямым, тонким стеблем 30—70 см высотой, на верхушке которого располагается розетка из 4—5 пальчатосложных листьев на длинных черешках. Из центра этой розетки как продолжение стебля поднимается цветонос с простым зонтиком мелких невзрачных цветков.



Женьшень
(*Panax ginseng*)

Используются корни культивируемого женьшеня, собранные осенью на 5—6-м году жизни. Запах специфический, вкус сладкий, жгучий, затем горьковатый.



Применяя женьшень в фармацевтических дозах, можно не опасаться побочных действий. Изредка бывает повышение кровяного давления. Не рекомендуется принимать женьшень при острых инфекционных заболеваниях.

Живокость полевая

Однолетнее растение со стержневым корнем и прямым, растопыренно-ветвистым стеблем 20—80 см высотой, опушенным короткими волосками. Цветки неправильные, из 5 ярко-синих чашелистиков. Плод — прямая, мелкоопушенная листовка.

С лечебной целью собирают траву живокости полевой во время цветения растения и семена.

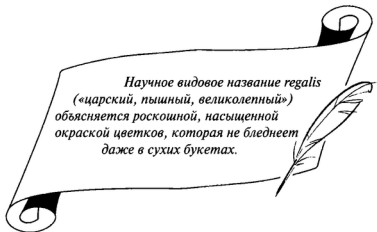


Живокость полевая
(*Consolida regalis*)

Профильтрованным через плотное льняное полотно теплым настоем живокости полевой делают примочки на глаза для избавления от покраснений и темных кругов под глазами.



Внимание! Живокость является ядовитым растением, и принимать ее препараты внутрь необходимо с большой осторожностью.



*Научное видовое название *regalis*
(«царский, пышный, великолепный»)
объясняется роскошной, насыщенной
окраской цветков, которая не бледнеет
даже в сухих букетах.*

В цветках содержатся алкалоиды, антоциановый гликозид дельфинин, флавоноиды, манит, аконитовая кислота, пигменты. Семена содержат алкалоиды и жирное масло.

Мазь: измельченные семена живокости полевой смешивают с нутряным жиром (1:10), настаивают 10 дней. Применяют на ночь при кожной сыпи, а также для увлажнения сухой кожи лица.



Земляника лесная



Многолетнее растение с косым корневищем и розеткой тройчатых, с зубчатым краем листьев на длинных черешках. Цветоносные стебли прямостоячие, 10—15 см высотой, несущие на верхушке белые цветки.

Земляника — прекрасное косметическое средство: ее свежий сок, или мятые плоды, или же специальный земляничным лосьон делают кожу свежей, чистой, упругой, способствуют исчезновению мелких морщинок.

Земляника лесная
(*Fragaria vesca* L.)

Для приготовления лосьона 1 стакан свежей земляники заливают 300 мл водки и настаивают 30 дней, затем процеживают и полученный настой используют для смачивания кожи лица, перед употреблением разводя водой в соотношении 1:1.



Распаренные свежие или сушеные листья земляники широко применяют при лечении свежих и гнойных ран и язв. Ягоды или их сок используют для лечения пигментных пятен и веснушек.

Ива белая, или ветла



Ива белая, или ветла
(*Salix alba*)

Двудомное дерево до 25—30 м высотой и до 3 м в диаметре ствола, покрытого серой корой с глубокими трещинами; крона — шатровидной формы. Доживает до 80—100 лет. Соцветия, которые обычно называют сережками (на самом деле ивовая «сережка» — это колос), опадают полностью, причем у мужских экземпляров — после цветения, а у женских — после созревания и рассеивания семян.

С лечебной целью используют кору, собранную в период сокодвижения с трех-четырёхлетних побегов ветлы. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Ванны из отвара коры ивы белой рекомендуют при варикозном расширении вен, отваром равных частей коры ивы и корня лопуха моют голову при перхоти, зуде кожи и выпадении волос, а также используют для обмывания ран и фурункулов, а также при повышенной потливости ног.

При воспалительных процессах кожи, язвах, нарывах применяют мазь, приготовленную из порошка коры ивы и сливочного масла.



Внимание! Противопоказаны лекарственные средства на основе ивы белой больным, чувствительным к приему салицилатов.

Иван-чай узколистный

Русское родовое название иван-чай состоит из распространенного собственного имени Иван и существительного чай: листу этого растения употребляют для заваривания чая, и особенно этот «народный» напиток был популярен в прежние времена.



Приготовленный из растения чай имеет цвет настоящего чая, и его можно отличить от него лишь по наличию характерных кристаллов- друз, то есть сросшихся кристаллов щавелевокислого кальция, образующихся в клетках растения в процессе его жизнедеятельности.

Экстракт иван-чая используется в дневных и ночных кремах, очищающих лосьонах, препаратах после загара, в средствах по уходу за волосами, для снятия зуда.

Настойка верхушек растения на водке применяется в качестве основного лечебного компонента для приготовления противовоспалительной тонизирующей маски. 10 мл настойки, соль «Экстра» на кончике ножа и толокно смешивают до образования консистенции жидкой сметаны. Маску наносят на чистую кожу на 10–15 мин через день или ежедневно.



Настой листьев иван-чая (3 ст. л. на стакан кипятка) в охлажденном виде используют в виде фитопроцедур при солнечном дерматите, розовых угрях, розе и других острых воспалительных процессах.

Процедуру проводят в течение 1–2 ч в день, каждые 10–15 мин смачивая салфетку настоем.

Многолетнее травянистое растение с толстым ползучим корневищем. Пурпурно-розовые цветки собраны в редкую длинную кисть до 45 см длиной. Иван-чай отличается большой продолжительностью цветения (1—2 месяца), а цветки — обилием нектара. Каждый цветок цветет 3 дня. Плод — четырехгранная коробочка до 8 см длиной с многочисленными мелкими семенами, имеющими волосистые хохолки.



Иван-чай узколистый
(*Chamerion angustifolium* (L.) Holub)

Из молодых побегов и листьев иван-чая готовят салаты, супы, а свежие корни можно употреблять в сыром или вареном виде вместо спаржи или капусты. Из высушенных корней готовят муку, выпекают хлеб, оладьи и лепешки, а поджаренные корни используют для приготовления «кофе».

Для ванн используют настой цветков перед косметическим массажем. Процедура длится 10 мин ежедневно или через день. На курс достаточно 5—7 процедур.

Иланг-иланг, или кананга душистая

Высокое стройное вечнозеленое дерево с гладкой корой, достигающее 25 м в высоту; в течение всего года покрыто висячими на длинных цветоножках, душистыми цветками с 6 узкими, зеленовато-желтыми лепестками 5 см длиной. из лепестков извлекают эфирное масло, используемое в парфюмерии и медицине.

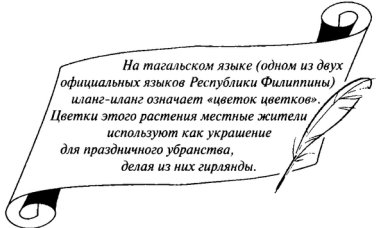


Иланг-иланг, или кананга душистая
(*Cananga odorata*)

Эфирное масло иланг-иланга при регулярном использовании улучшает кровоснабжение сердечной мышцы и замедляет процессы старения. Аромат иланг-иланга стимулирует железы гипофиза, вырабатывающие эндорфин, который вызывает чувство эйфории.

Для аромокурительницы используют 3—5 капель масла иланг-иланга; для детской комнаты — 2 капли иланг-иланга + 3 капли бергамота + 2 капли лаванды накапать перед сном; для ванны: 3—7 капель; массаж: 5—7 капель в 15 мл масла сладкого миндаля; для обогащения кремов, тоников, шампуней, гелей для душа — от 1 до 5 капель на 5 мл основы.

При постоянной психологической нагрузке и нервном утомлении рекомендуется принимать ванны с добавлением масла иланг-иланга.



На тагальском языке (одном из двух официальных языков Республики Филиппины) иланг-иланг означает «цветок цветков». Цветки этого растения местные жители используют как украшение для праздничного убранства, делая из них гирлянды.

Масло иланг-иланга еще в викторианскую эпоху применяли для борьбы с облысением.



Внимание! Слишком сильный аромат иланг-иланга может вызвать головокружение и головную боль.

Кабачки



Кабачки

(Cucurbita pepo var. giraumontia)

Однолетнее однодомное перекрестноопыляющееся растение с прямостоячими, слабо ветвящимися, не стелющимися побегами. Цветки однополые, одиночные, желтые. Плод — тыква, как правило цилиндрической, реже — слегка изогнутой формы.

Кабачки скороспелы: от всходов до технической спелости плодов проходит 40—50 дней.

Плоды содержат белка 0,55%, сахара около 4%, жиров 0,13%, а также витамины С, РР и др.

Маска из сока кабачков для кожи лица: 2 ст. л. сока кабачков, один яичный желток смешать с 1 ч. л. сливок, добавить 3—4 капли масла тысячелистника. Хорошо применять при увядающей коже лица.

Каланхоэ Дегремона

Многолетнее травянистое суккулентное растение с прямым неветвящимся стеблем до 50—100 см высотой. Цветки колокольчиковидные, розовато-фиолетовые, цветет зимой. Плод — листовка.

С лечебной целью используют сок или измельченные свежие листья каланхоэ Дегремона.



Каланхоэ Дегремона
(*Kalanchoe daigremontiana*)

Мазь каланхоэ: ланолина 60 г, сока каланхоэ 40 мл, фуразолидона 0,25 г, новокаина 0,25 г. Состав хорошо перемешивают и применяют для повязок при лечении фурункулов, панарициев, ран.

При появлении фурункулов или гнойничков лист вытягивает гной.



Для приготовления сока каланхоэ перистого листа и травянистую часть стебля промывают в проточной воде, выдерживают 7 дней в темном месте при температуре 5—10°C, пропускают через густую ткань, оставляют на 1—3 дня при температуре 4—10°C для отстаивания, хорошо процеживают и добавляют для консервирования хлороформ из расчета 0,5%. Сок каланхоэ малотоксичен, обладает бактерицидными и бактериостатическими свойствами, не раздражает кожу и слизистые оболочки.

Календула лекарственная, или ноготки лекарственные



Календула лекарственная,
или ноготки лекарственные
(*Calendula officinalis*)

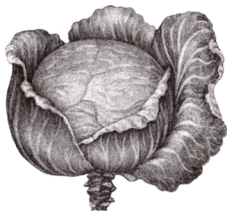
Однолетнее прямостоячее растение, растущее в виде кустиков 20—75 см высотой. Побеги толстые, ребристые, светло-зеленые, опушенные липкими железистыми волосками. И стебли, и листья, и цветки издают своеобразный приятный запах. Язычковые цветки — желтые или оранжевые, сверхублестящие, с нижней стороны матовые; трубчатые — мелкие, желтые, оранжевые или темно-коричневые.

Препараты календулы (настой, настойка, мази) используются как наружное средство при трещинах кожи и герпесе, при угрях и инфекционных трещинах в уголках рта.



Настой календулы (20 г — 1 полная ст. л. на стакан кипятка) Примочки и протирания настойкой и настоем сокращают поры на лице, уменьшают салоотделение, помогают при жирной себорее, прыщах и угрях. Календула — прекрасное средство от перхоти и выпадения волос.

Капуста кочанная



Капуста кочанная
(*Brassica oleracea* var. *capitata*)

Отличается короткочерешчатыми листьями, образующими компактную почковидную структуру на укороченном стебле — кочане; растет в диаметре за счет развития внутренних листьев.

С лечебной целью используют листья капусты, в них содержатся белки, органические кислоты.

Измельченные листья капусты, смешанные наполовину с сырым яичным белком, используют для лечения гнойных ран, язв и ожогов.

На заранее очищенное лицо и шею наносят 100 г квашеной капусты, через 10—15 мин снимают, а лицо и шею обмывают холодной водой. После такой маски лицо и шея освежаются, жирная кожа становится матовой, а обветренная и потрескавшаяся кожа вылечивается.

Капуста содержит бор, а он способствует повышению в крови уровня эстрогенов, что помогает сохранить кости.

Свежий сок, разведенный теплой кипяченой водой в соотношении 1:1, используют для полоскания полости рта.



Картофель

Появление картофеля в России и в Украине связывается с именем Петра I, который в конце XVII века прислал мешок клубней из Голландии.



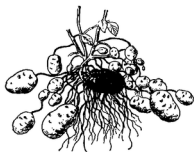
Для приготовления сока берут картофель нового урожая, моют, очень тонко соскабливают кожуру. Клубень натирают на терке или пропускают через мясорубку, затем из полученной мезги через марлю выдавливают сок. 1/2 стакана сока пьют за 30 мин до еды в течение 20 дней.

Протертый сырой картофель широко используют при дерматитах, пиодермии, ожогах, гнойных ранах и трофических язвах на голени и других язвах кожи.

Маска для лица: 1 вареную картофелину растирают с желтком и 1 ст. л. горячего молока. Горячую маску наносят на лицо, через 15—20 мин смывают горячей, затем холодной водой. Маска хорошо освежает кожу, сглаживает морщины.

Пластинки свеженарезанного картофеля прикладывают к коже вокруг глаз для отбеливания темных кругов и снятия усталости.

Включает около 150 видов, произрастающих в диком состоянии в Южной и Центральной Америке, но лишь несколько десятков из них образуют клубни. В культуре распространены в основном два близких вида — картофель андийский, и картофель чилийский, или клубненосный. Клубни картофеля содержат крахмал и белок, в составе которого 14 из 20 незаменимых аминокислот, клетчатку, пектиновые вещества, моно- и олигосахариды, витамин В, минеральные соли калия, фосфора, кальция, железа, серы, марганца, йода, никеля, кобальта, меди, стерины, липиды и органические кислоты



Картофель
(*Solanum*)

Кирказон ломоносовидный



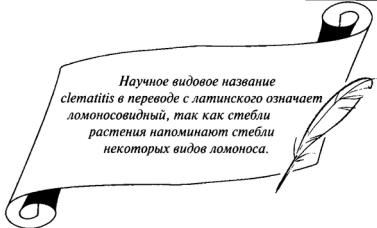
Кирказон ломоносовидный
(*Aristolochia clematitis*)

Отвар: 2 ст. л. травы кирказона на 250 мл воды кипятят 10 мин, процеживают. Применяют для примочек, компрессов при кожном зуде, сыпи, воспалительных заболеваниях кожи и для очистки гнойных ран.



Для ванн: 2 ст. л. травы кирказона кипятить 10 мин на легком огне в 1 стакане воды. Ванны из отвара кирказона принимать не дольше 10—20 мин ввиду ядовитости растения.

Стебли простые, 30—60 см высотой, бороздчатые. Листья на длинных черешках, яйцевидно-почковидные, по краю цельные, расположены двумя рядами. Цветки желтые, по 3—5 в пазухах листьев. Околоцветник простой, с трубкой, вздутой при основании, и косым отгибом. Цветет растение в мае — июне.



*Научное видовое название **clematitis** в переводе с латинского означает ломоносовидный, так как стебли растения напоминают стебли некоторых видов ломоноса.*

Кирказон понижает кровяное давление, повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям, успокаивает нервную систему, регулирует пищеварение, прекращает воспалительные процессы; обладает мочегонным, потогонным, кровоочистительным, хорошо выраженным обезболивающим, антисептическим и ранозаживляющим действиями.



Внимание! Внутреннее и наружное применение кирказона ломоносовидного, как сильно ядовитого растения, требует большой осторожности.

Клевер пашенный, или котики

Однолетник со стержневым корнем и прямостоячими густоопушенными стеблями 15—30 см высотой. Головчатые соцветия — пушистые, благодаря длинным мохнато-волосистым зубцам чашечки, остающейся при плодах, многочисленны, располагаются на цветоносах в пазухах листьев. Венчик — короче зубцов чашечки, бледно-розовый. Плод — яйцевидный, односемянный, реже двусемянный боб.

С лечебной целью заготавливают траву клевера пашенного, ее провяливают на солнце и досушивают в тени. В сырье содержатся гликозид трифолин, дубильные вещества, эфирное масло, кверцетин, витамины С и Е, смолистые вещества, следы алкалоидов.



Клевер пашенный, или котики
(*Trifolium arvense*)



Чай из пашенного клевера: 1 ч. л. травы залить 250 мл холодной воды, довести до кипения, настаивать 1—2 мин, процедить и пить по мере необходимости небольшими глотками неподслащенным. Чай можно использовать для обработки ран, промываний и полосканий, а также для ножных ванн.

Клён остролистный



Клён остролистный
(*Acer platanoides* L.)

Дерево до 30 м высотой, с густой, пышной кроной и стволом до 1 м в диаметре, покрытым серой мелко-трещиноватой корой. Почки покрыты 4—6 чешуями, склеенными между собой. Зеленовато-желтые цветки клена остролистного собраны в шитковидные соцветия. Все клены являются хорошими медоносами, но самый лучший из них — остролистный. Листья появляются позже цветков, которые с их появлением осыпаются. Плод — двукрылатка, при созревании распадающаяся на две части.

Препараты клена оказывают антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее, мочегонное и желчегонное действия.

Свежий сок пьют как общеукрепляющее средство, а также при радикулитах.



Настойку листьев клена остролистного (20 г листьев на 100 мл 40% спирта) по 20—30 капель 3 раза в день перед едой принимают как тонизирующее средство.

Слабым раствором золы коры клена остролистного моют голову при струпьях и язвах.

Коронария кукушкина



Коронария кукушкина
(*Coronaria flos cuculi*)

Многолетнее, короткоопушенное, с прижатыми волосками растение, имеющее бороздчатый, разветвленный в верхней части стебель 40—90 см высотой. Цветки — на длинных цветоножках в рыхлых метельчатых соцветиях. Цветет растение с июня по август.

С лечебной целью заготавливают траву коронарии кукушкиной во время цветения растения, срезая верхнюю половину растения, сушат под навесом или в теплом, хорошо проветриваемом помещении. В сырье содержится сапониноподобное вещество лихниндин, гликозид, аскорбиновая кислота, следы алкалоидов.



Отвар: 2 ст. л. листьев коронарии на 400 мл воды варят 10 мин, после остывания процеживают. Применяют для промываний небольших ран, нарывов, фурункулов, лечения кожных заболеваний и как косметическое средство для удаления с кожи пятен и веснушек.

Настой травы (40 г сырья на 1 л кипятка) используют для промываний и компрессов при коросте, чирьях, язвах и нарывах.



Кофейное дерево



Ветвь кофейного дерева

Кустарник или дерево высотой 4,5—6 м (в культуре до 1,8—2,7 м, что облегчает сбор урожая). Кора тонкая, серая. Ароматные белые цветки, похожие на цветки жасмина, собраны группами в пазухах листьев. Плоды — эллиптические ягоды красного или фиолетово-синего цвета с тонким слоем липкой, сочной, сладкой мякоти и двумя семенами — кофейными бобами, — прилежащими друг к другу своими плоскими сторонами.

Напиток: 10—12 г измельченных обжаренных семян кофе заливают 100—200 мл воды и выдерживают на малом огне до закипания. Пьют по 1—2 чашки для снятия чувства усталости и сонливости, повышения работоспособности, активизации памяти и процессов мышления.



Внимание! При длительном применении крепкого кофе развивается маловыраженное привыкание. Возможно возникновение психической зависимости (теизм).

Крапива двудомная

Двудомное, корневищное растение с четырехгранными стеблями 30—200 см высотой, со жгучими волосками, покрывающими листья и стебли.

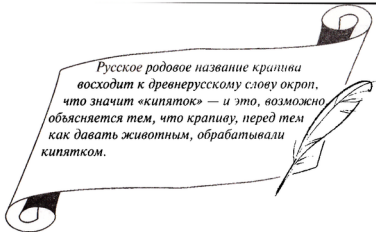
Листья содержат гликозид уртицин, дубильные вещества, каротиноиды, хлорофилл, витамины С, В₂, В₃, органические кислоты, микро и макроэлементы (кремний, железо, медь, марганец, бор, титан, никель). В свежих листьях значительное количество витамина К, но при сушке он разрушается. В корнях содержатся танины, алкалоид никотин и витамин С, в семенах — жирное масло, основной частью которого является линолевая кислота. Препараты из крапивы двудомной повышают свертывание крови, увеличивают процент гемоглобина и количество эритроцитов, нормализуют состав крови, суживают кровеносные сосуды, активизируют основной обмен веществ.



Крапива двудомная
(*Urtica dioica*)



Настой листьев: 10 г, или 2 ст. л. сырья на 200 мл кипятка, пьют по половине или трети стакана 3—5 раз в день до еды как тонизирующее средство.



Русское родовое название крапивы восходит к древнерусскому слову окроп, что значит «кипяток» — и это, возможно объясняется тем, что крапиву, перед тем как давать животным, обрабатывали кипятком.

Препараты крапивы используют как общеукрепляющее средство. Крапива применяется при анемии, воспалении почек и мочевого пузыря, кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом.



Внимание! Двудомная крапива противопоказана для внутреннего применения в любом виде гипертоникам, беременным женщинам, так как она может вызвать выкидыш, и тем, у кого есть на нее аллергия. Также она противопоказана и людям с предрасположенностью к тромбофлебитам.

Кувшинка белая

Красивые и крупные цветки с множеством белых лепестков, постепенно переходящих в золотисто-желтые тычинки.

С лечебной целью заготавливают корневища осенью, листья без черешков и цветки собирают во время цветения растения.

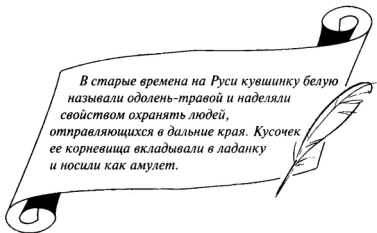


Кувшинка белая
(*Nymphaea alba*)

В корневищах содержится алкалоид нимфеин, дубильные вещества, крахмал, в листьях — флавоноиды, дубильные вещества, щавелевая кислота, в лепестках цветков — флавоноиды (гликозиды кемпферола и кверцетина), карденолид нимфалин.



Внимание! Внутреннее применение кувшинки белой, как ядовитого растения, требует осторожности.



Измельченные листья прикладывают к воспаленным местам для уменьшения остроты воспалительных процессов. Настой цветков употребляют в виде ванн и обмываний как наружное болеутоляющее средство, а воду, перегнанную с лепестками цветков, используют как косметическое средство.

Чай из лепестков: 1 ст. л. на полстакана кипятка, настаивают 1—4 часа, принимают по 2 ст. л. 3—4 раза в день, запивая водой.



2—3 ст. л. свежих или сухих цветков обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывают к телу как болеутоляющее средство.

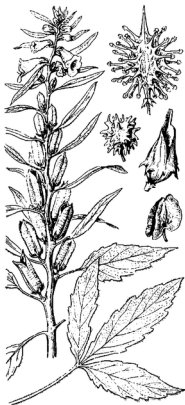


Настой: 2 ст. л. свежих лепестков цветков заварить в 1/2 л кипятка, кипятить 15 минут, настаивать 4 часа, процедить.

Кунжут индийский, или культурный

Однолетнее растение с опушенным прямостоячим четырехгранным разветвленным стеблем 80—110 см высотой. Цветки до 4 см длиной располагаются в пазухах листьев на коротких цветоножках, венчик двугубый, опушенный, лиловый или розовый, иногда белый. Цветет в июне — июле. Плод — многосемянная коробочка.

С лечебной целью заготавливают семена кунжута, кунжутное масло и сок из свежих листьев. Семена содержат жирное масло, белок, углеводы, лецитины, фитостерин, витамин Е, аминокислоты (гистидин, триптофан), фосфор и кальций.



Кунжут индийский,
или культурный

Маска для тела увлажняющая и омолаживающая: смешайте 3 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. глицерина, 3 ст. л. кашицы огурца и добавьте по 10 капель мятного, лимонного и грейпфрутового эфирных масел. Смесь нанесите на тело на 30 мин, затем смойте теплой водой.



Лучшие сорта кунжутного масла применяются для замены оливкового и миндального масел при приготовлении мазей, пластырей, масляных эмульсий и инъекционных растворов из жирорастворимых препаратов.

Лаванда узколистная

Вечнозеленый, опушенный сероватыми волосками в виде звездочек полукустарник с многочисленными разветвленными побегами 20—60 см высотой.

Цветки, собранные в 6—10-цветочные кольца, образуют верхушечные прерывистые колосовидные соцветия.

Лавандовое масло имеет слабый горький вкус и пахнет нагретой солнцем южной степью. Для его получения собирают соцветия с цветоносами, но больше всего эфирного масла в чашечке.



Лаванда узколистная
(*Lavandula angustifolia* Mill.)

Древние римляне и греки использовали лаванду для целебных купелей и ароматизации ванн.

Дозированное введение в помещение эфирного масла лаванды убивает микробы и бактерии, обеспечивает улучшение функционирования нервной и сердечно-сосудистой систем, повышает работоспособность находящихся там людей.

Настойка: 1 часть измельченных сухих цветков заливают в бутылке 5 частями 70% спирта и помещают в прохладное и темное место. Настаивают в течение 8-10 дней, ежедневно взбалтывая, затем процеживают. Принимают по 25-30 капель 3 раза в день до еды при бронхите.



Лакфиоль обыкновенный



Многолетник (в культуре однолетнее или двулетнее растение) с простым или разветвленным, при основании деревянистым стеблем 40—100 см высотой и очередными ланцетными листьями. Золотисто-желтые, оранжевые или красноватые цветки собраны в кисти. Цветет с июля по сентябрь. Плоды — линейные, серовато-опушенные стручки 5—7 мм длиной.

С лечебной целью заготавливают цветки и листья лакфиоля в период цветения растения, а семена — по мере их созревания.

Лакфиоль обыкновенный (*Cheiranthus cheiri*)

Настой цветков лакфиоля (1 ч. л. свежих цветков на 200 мл кипятка, настаивают 20 мин, процеживают) Этим настоем промывают глаза при конъюнктивите, моют лицо для удаления веснушек.



В Германии в средние века отвары лакфиоля обыкновенного использовались для ванн с тонизирующим эффектом.

Лилия кудреватая, или саранка

Многолетнее растение с яйцевидной подземной луковицей, состоящей из многочисленных мясистых чешуй желтого цвета, и прямостоячим стеблем 50—150 см высотой. Цветки поникшие, в форме чалмы, светло-пурпурные, с темно-фиолетовыми пятнышками, указывающими насекомым путь к нектару. Цветет растение в июне — июле. Плоды — обратно-яйцевидные шестигранные коробочки 2—3 см длиной.



Лилия кудреватая, или саранка
(*Lilium martagon* L.)



Отвар луковиц: залить 1 стаканом кипящего молока 15—20-граммовую луковицу лилии кудреватой, поддержать на малом огне 10 мин, остудить 5 мин и делать примочки при воспалении кожи и при фурункулах.

Масляная вытяжка из цветков лилии кудреватой: цветки закладывают в посуду из темного стекла, заливают оливковым или персиковым маслом и 14 дней настаивают в темноте, после чего фильтруют, смешивают с соком лимона, яичным желтком и медом. Маску из полученного состава накладывают на лицо на 15—25 мин. Она питает сухую и увядающую кожу, придает ей упругость, эластичность. Смывается теплой водой.

Лимон



ЛИМОН
(*Citrus limon*)

Многолетнее вечнозеленое субтропическое дерево 3—7 м высотой. В дикорастущем состоянии лимон не известен. Ветви с колючками или без них. Цветки лимона обоеполые, белые, ароматные, на коротких цветоножках, в небольших кистях, одиночные или парные. Плод — ягодообразный, эллипсоидальной, реже почти круглой формы, длиной 6—7 см, в диаметре 5—6 см, весом до 120 г.

Маска, избавляющая от веснушек: лимонный сок размешайте с медом в равных пропорциях. Хорошо пропитайте салфетку из марли в этой смеси и приложите ее минут на 20 к тем местам, где имеются веснушки. Затем ополосните лицо прохладной водой.

Маска со стягивающим эффектом при жирной коже лица: взбейте в пену 1 яичный белок и добавьте в него 5 капель лимонного сока. Смажьте лицо полученной смесью и через 10—15 минут смойте прохладной водой.



Чтобы ногти не потеряли гибкости и твердости, их регулярно смазывают смесью лимонного сока и масла.

Внимание! Людям с повышенной кислотностью сок лимона противопоказан. Не рекомендуется лечение лимоном в период обострения язвенной болезни.

Лопух большой

Двулетнее растение с мясистым, веретенообразным корнем до 60 см длиной и прямостоячим, бороздчатым, красноватым, шерстистым, разветвленным стеблем 75—150 см высотой, с направленными косо вверх ветвями. Цветет лопух большой с середины июня до середины августа. Плоды — продолговатые, сплюснутые, ребристые семянки с хохолком из коротких, многорядных, зубчатых щетинок. Созревают плоды в августе — сентябре.

В корне лопуха содержится масло, применяемое в парфюмерии.



Лопух большой
(*Arctium lappa*)

Настой: 20 г измельченных сухих корней лопуха и 10 г цветков ноготков на 1 л кипятка, выдерживают 10—15 мин на водяной бане, процеживают. Настоем 2 раза в неделю моют волосы при их выпадении.



Мазь: 75 г свежих измельченных корней лопуха на 200 мл миндального, подсолнечного или вазелинового масла, выдерживают на малом огне 1 ч, настаивают 3 суток, процеживают и хранят в плотно закрытой стеклянной посуде в темном месте. Применяют при экземе, долго не заживающих ранах



Малина



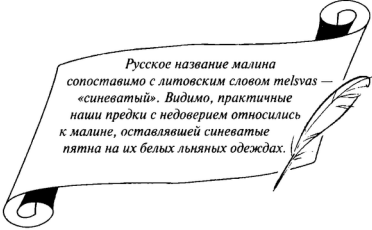
Малина
(*Rubus idaeus* L.)

Многолетний кустарник с сокращенным жизненным циклом надземных побегов. Листья сложные, непарноперистые, из 3—5, редко 7 листочков, сверху почти голых, снизу беловойлочных. Цветет малина в мае — июне. Цветки мелкие, до 1 см в диаметре. Плод малины — малинового цвета, опушенная, сочная сборная костянка.

В народной медицине настой листьев малины применяют при заболеваниях органов дыхания, кашле, высокой температуре.

Настой: 2 ст. л. сухих плодов малины на 400 мл кипятка настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 50 мл с медом 4—6 раз в день как средство, возбуждающее аппетит и регулирующее деятельность желудка и кишечника.





Русское название малина сопоставимо с литовским словом *melsvas* — «синеватый». Видимо, практичные наши предки с недоверием относились к малине, оставлявшей синеватые пятна на их белых льняных одеждах.

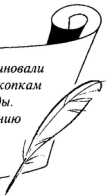
Маска для увлажнения и очищения кожи лица и шеи: разотрите 2 ст. л. малины, добавьте 1 ст. л. пшеничных отрубей, 1/2 ч. л. кокосового масла, 2-3 капли эфирного масла женьшеня. Приготовьте однородную массу и нанесите на 10—15 мин на лицо. Маску смойте теплой проточной водой, затем ополосните минеральной.

Внимание! Поскольку листья малины обладают вяжущими свойствами, то лучше воздержаться от их применения при хронических запорах. Ягоды малины противопоказаны при заболеваниях почек (нефритах) и подагре, так как в них содержится много пуриновых оснований.



Маслина европейская, или оливковое дерево

С античных времен мариновали как спелые, так, судя по раскопкам в Помпеях, и зеленые ее плоды. Однако широкому распространению эта культура обязана в основном маслу, легко выжимаемому из спелых плодов



Оливковое масло с давних пор используется для смягчения и очистки кожи. Перед использованием оливкового масла лицо пропаривают.



Настой провяленных листьев маслины: 100 листьев измельчают, заваривают 1 л кипятка, настаивают 1 сутки, процеживают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды как гипотензивное средство. Курс лечения — 2—3 недели.

Маска для нормальной и сухой кожи лица: возьмите 2 ст. л. тертого яблока и смешайте с 1 ст. л. оливкового масла. Полученную маску нанесите на 10-15 мин на лицо. Маску смойте теплой проточной водой.

Маска для увядающей кожи: возьмите 1 ст. л. овсяной муки и смешайте с 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. теплого молока и 1 ч. л. жидкого меда. Полученную маску нанесите на 30—35 мин на лицо. Маску смойте теплой проточной водой.



**Маслина европейская,
или оливковое дерево**
(*Olea europaea*)

Вечнозеленое субтропическое плодовое дерево, достигающее в высоту 4—12 м. Плод — костянка удлинненно-овальной или округлой формы, весит до 15 г, при полном созревании — темно-фиолетового или черного цвета, часто с восковым налетом.

Оливковое масло используют в качестве растворителя некоторых лекарственных веществ, для масляных вытяжек из лекарственных растений и как основу для приготовления мазей и пластырей.

Увлажняющая маска: возьмите 1 банан и разомните его вилкой. Натрите на терке 1 огурец среднего размера, предварительно очищенный от кожуры. Смешайте фруктово-овощные массы и добавьте 2 ст. л. оливкового масла. Полученную маску нанесите на 30 мин на лицо. Маску смойте прохладной проточной водой.

Миндаль обыкновенный



Миндаль обыкновенный
(*Amygdalus communis*)

Дерево достигает почти 8 м в высоту. Различают сладкие, горькие и тонкостенные разновидности.

С лечебной целью используют семена сладкого миндаля. Они содержат до 60% жирного масла, белок, сахарозу, глюкозу, слизи, липазу и другие ферменты, витамины, каротин, дубильные вещества, аспарагин, холин, 18 макро- и микроэлементов — кальций, магний, натрий, железо, марганец, медь, барий и другие.

Миндаль, употребляемый со свежей кожурой, придает организму силы.

Жмых, остающийся после извлечения масла из ядер орехов миндаля, используют в качестве косметического средства, смягчающего кожу. Для этого берут 2 ст. л. измельченного жмыха (миндальных отрубей), заливают их 2—2 1/2 стакана кипятка и оставляют настаиваться до охлаждения. Отфильтрованной жидкостью умывают лицо или другие части тела, кожу которых намереваются смягчить.

Внимание! Нельзя путать сладкий миндаль с горьким миндалем. Горький миндаль в качестве лекарственного средства не используется, так как это растение ядовито.



Морковь посевная



Морковь посевная
(*Daucus sativum*)

Возделывается как овощная культура — двулетник с утолщенным сочным корнем. Корнеплоды, с массой от 30 до 200 г, конической, эллиптической или цилиндрической формы; богаты витаминами (особенно про-витамином А — каротином) и содержат эфирное масло, придающее им специфический морковный запах. Цветоносный стебель высотой до 1 м вырастает на второй год. Цветки мелкие, белые, собраны в сложный зонтик. Плод — двусемянка, сухой.

Морковный сок — хорошее витаминное, общеукрепляющее и диетическое средство. Он также входит в состав косметических питательных масок для лица, его втирают (вместе с соком лимона) в кожу головы для укрепления волос.



При ежедневном употреблении моркови улучшается цвет лица, повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Внимание! При обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных процессах в кишечнике морковь противопоказана.

Мята перечная



Мята перечная
(*Mentha piperita*)

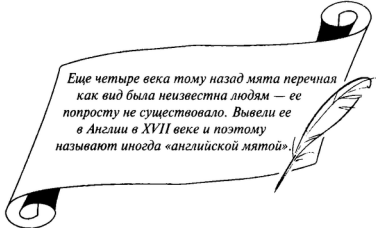
Многолетнее растение с горизонтально расположенным четырехгранным корневищем и с восходящими четырехгранными красноватыми ветвистыми побегами 40—80 см высотой. Цветки почти стерильные, собранные на верхушке стебля в пазухах листьев густыми кольцами, которые образуют плотное, прерванное лишь при основании колошвидное соцветие. Цветет растение в июне — июле.

В растении содержится эфирное масло, основным компонентом которого является ментол.

С лечебной целью заготавливают листья мяты перечной. В народной медицине препараты мяты перечной используют при нервном возбуждении, бессоннице, стенокардии, болезнях, связанных со спазмами сосудов головного мозга.

Для ванн смешивают по 100 г травы мяты перечной и душицы обыкновенной, по 50 г цветков боярышника колючего и листьев омелы белой. Смесь измельчают и заливают 5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Настой доливают в ванну. Время пребывания в ванне 15—20 мин. Курс лечения состоит из 10—15 процедур, ванны принимают каждый день или через день при бессоннице и стрессовых состояниях, синдроме хронической усталости.





Ментол, являющийся компонентом мятного масла, вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов, стимулирует сердечную деятельность и входит в состав многих косметических средств.

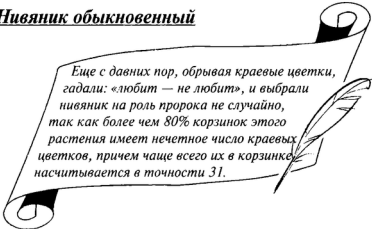
Настой: 1 ст. л. измельченных листьев мяты перечной на 1 стакан кипятка, настаивают 30 мин, используют для приготовления кубиков льда, которыми протирают сухую и стареющую кожу после умывания.



Внимание! Детям раннего возраста смазывание ментолом слизистых оболочек носа и носоглотки противопоказано, так как возможны рефлекторное угнетение и остановка дыхания.

Внимание! У некоторых лиц, особенно у детей, отмечаются аллергические реакции на компоненты эфирного масла как при приеме внутрь, так и при соприкосновении с кожей.

Нивяник обыкновенный



Еще с давних пор, обрывая краевые цветки, гадали: «любит — не любит», и выбрали нивяник на роль пророка не случайно, так как более чем 80% корзинок этого растения имеет нечетное число краевых цветков, причем чаще всего их в корзинке насчитывается в точности 31.

С лечебной целью заготавливают траву нивяника во время цветения растения, сушат в тени. В сырье содержатся алкалоиды, инулин, немного аскорбиновой кислоты.



Настой: 2 ч. л. травы нивяника на 250 мл кипятка, настаивают 4 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Применяют для промываний и примочек при сыпи и для купания детей при коликах и судорогах.

В пищу используют молодые розетки листьев и стебли. Ранней весной из них готовят острые и пряные салаты, возбуждающие аппетит. Из зелени нивяника готовят пюре и различные приправы к мясным блюдам. Молодые нераспустившиеся бутоны заквашивают или маринуют, как каперсы. Используют их в солянках, рассольниках и во вторых блюдах.

Многолетнее растение с укороченным корневищем и простыми или разветвленными прямостоячими бороздчатыми стеблями 15—80 см высотой. С лечебной целью заготавливают «траву» во время цветения растения, сушат в тени. В сырье содержатся алкалоиды, инулин, немного аскорбиновой кислоты.

Русское родовое название нивяник связано с тем, что растение, цветущее в первой половине лета, хорошо переносит сенокосение, давая боковые побеги, цветущие во второй половине лета и часто даже осенью, создавая впечатление, что оно не вянет в течение всего лета.



Нивяник обыкновенный
(*Leucanthemum vulgare*)



Мазь: порошок из травы нивяника смешивают со свиным жиром (1:1). Применяют при кожных заболеваниях.

Облепиха крушиновидная

Небольшое двудомное дерево до 11 м высотой, с ветвями, покрытыми серой корой и очень крепкими, до 2—7 см длиной, колючками. Цветет в апреле — мае. Плоды костянковидные, с сочной мясистой мякотью, их много, они как бы облепляют ветви — отсюда и русское название растения.

С лечебной целью заготавливают спелые плоды облепихи осенью, листья во время цветения растения и кору — весной.



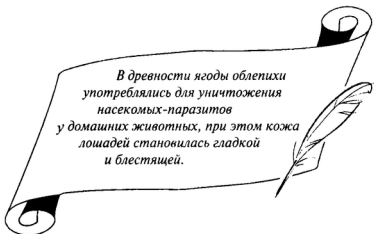
Нивяник обыкновенный
(*Leucanthemum vulgare*)

Плоды едят свежими, замораживают, используются для приготовления настоек, варенья, джемов, желе и для получения лекарственного облепихового масла. В плодах содержится жирное масло, в состав которого входят глицериды линолевой, олеиновой, пальметиновой, стеариновой и других жирных кислот.



Отвар: 100 г плодов и веток облепихи на 500 мл воды варят 5 мин, после остывания процеживают. Принимают по 150 мл 3 раза в день и еще 1 дозой моют голову на ночь при выпадении волос.

Масло: 100 г плодов облепихи, освобожденных от сока, высушенных и измельченных в порошок, на 300 мл оливкового масла настаивают 3 недели в теплом и темном месте, процеживают и хранят в темной посуде в прохладном месте. Применяют наружно при различных кожных болезнях.



В древности ягоды облепихи употреблялись для уничтожения насекомых-паразитов у домашних животных, при этом кожа лошадей становилась гладкой и блестящей.

По количеству микроэлементов облепиха занимает одно из ведущих мест. В ней обнаружено 15 различных микроэлементов, в том числе марганец, алюминий, магний, кремний, титан. Листья облепихи богаты дубильными веществами и витамином С.

Омолаживающая маска для лица: возьмите 1/2 ч. л. облепихового сока и взбейте с 1 желтком (для жирной кожи) или с 1 ч. л. меда (для сухой кожи). Нанесите на лицо, шею, зону декольте. Через 20 мин смойте теплой водой, ополосните прохладной водой и нанесите крем для лица с добавлением 2—3 капель облепихового масла.



Внимание! При заболеваниях печени облепиховое масло принимают только по предписанию врача, масло противопоказано при острых холециститах и заболеваниях поджелудочной железы.

Овёс посевной

Овес — более молодая культура, чем пшеница и ячмень, которые первоначально он засорял, но при продвижении на север вышел в чистые посевы как более выносливый. Достигает в высоту 120 см, листья линейные, длиной до 60 и шириной до 12,7 см, шероховатые. Соцветие — метелка из колосков. Колоски чаще с 2 цветками, повислые, крупные, собранные в раскидистую метелку длиной до 30 см, с остями на колосках длиной до 19 мм. Плод — зерновка.



Овёс посевной
(*Avena sativa*)

С лечебной целью заготавливают траву овса (стебли и листья) во время цветения растения, используют неочищенные зерна, крупы, муку, солому. В зерне овса содержится крахмал, белковые вещества (незаменимые аминокислоты), жирное масло, витамины группы В, витамин Е, холин, стерины, стероидные сапонины, органические кислоты (щавелевая и др.), кумарин скополетин, глюкозид ванилина и минеральные соли фосфора, кальция.



Отвар овса с молоком и медом: 1 стакан овса или овсяной крупы на 5 стаканов воды, выпарить до половины, до густоты жидкого киселя. Процедить и влить в отвар равное количество молока (около 2 стаканов), прокипятить вновь. В полученную таким образом жидкость добавить 4 ч. л. меда и еще раз прокипятить. Получившийся при этом приятный и калорийный напиток надо употреблять в неостывшем или подогретом виде в течение дня или в 3 приема, а отвар из крупы пить как чай.

Огурец посевной

Однолетнее травянистое овощное растение. Стебель ползучий или лазающий, длиной 1,5—2 м. Цветки желтые, крупные, однополые; тычиночные — пучками, пестичные — поодиночке в пазухах листьев. Плод — тыкваина разной формы и размера (от 5 до 100 см).

С лечебной целью используют плоды и семена растения. В огурцах содержатся сахара, пектиновые вещества, крахмал, клетчатка, органические кислоты



Огурец посевной
(*Cucumis sativus*)

Режут и натирают ломтиками огурца морщинистые участки кожи или натирают на терке (пропускают через миксер) и полученную массу тонким слоем наносят на лицо и шею. Через 20—25 мин снимают маску влажной ватой. Маска разглаживает, отбеливает кожу, сужает поры, особенно полезна при жирной стареющей коже.

Огуречный сок и холодный водный настой зеленой кожуры огурцов (1:1) применяют в качестве косметического средства для умывания и примочек при угрях, веснушках, родимых пятнах и чрезмерном загаре.



При солнечных ожогах разрезают огурец вдоль и осторожно смазывают его сочной сердцевинной пострадавшие места для облегчения боли.

Одуванчик лекарственный

*На Британских островах
уже с давних времен изготавливают
очень приятное и популярное
в Англии вино из цветков
одуванчика.*



В корнях одуванчика содержатся тритерпеновые соединения, горькое вещество тараксацин, стерины, флавоноиды, никотиновая кислота, инулин, каучук, жирное масло, слизистые вещества.

Млечный сок одуванчика употребляют для выведения мозолей и как косметическое средство для удаления угрей, веснушек и пигментных пятен.



Сок молодых листьев рекомендуется употреблять весной для улучшения состава крови. Молодые листья одуванчика употребляют в пищу, предварительно их заливают холодной соленой водой на 30 мин.

Применяют в виде ванн, смешивая по 100 г корней одуванчика лекарственного и корневищ пырея ползучего, по 50 г плодов боярышника колючего и шиповника коричного. Смесь измельчают и заливают 5 литрами кипятка, настаивают 2 часа, процеживают через 4 слоя марли. Настой доливают в ванну, температура воды в которой не должна превышать 36°C. Время пребывания в ванне 15—20 мин. Курс лечения состоит из 10—15 процедур, ванны принимают каждый день или через день при аллергических состояниях, диатезе



Одуванчик лекарственный
(*Taraxacum officinale* Webb)

Многолетнее растение с млечным соком, коротким разветвленным корневищем, переходящим в вертикальный корень, каждый небольшой кусочек которого легко образует придаточные почки и дает новые побеги. Корзинки одуванчика — с голым цветоложем и колокольчатой оберткой из нескольких рядов листочков, самые крайние из которых (наружные) отклонены в сторону или отогнуты вниз. Все цветки — язычковые, ярко-желтые.

С лечебной целью корни одуванчика заготавливают осенью, когда повянут листья, и молодые листья в начале цветения растения, которые используют свежими для салатов.

Поджаренные корни одуванчика используются как суррогат кофе, молодые листья — для салатов. Корни идут для приготовления пилюль.

Ольха клейкая, или чёрная

Дерево до 20 м высотой, с яйцевидной кроной и стройным стволом, достигающим 60—70 см в диаметре, с темно-бурой, глубоко-трещиноватой корой.

С лечебной целью заготавливают соплодия «шишечки» осенью и зимой, свежие листья, полностью распустившиеся в начале лета, а кору с молодых побегов весной.



Ольха клейкая, или чёрная
(*Alnus glutinosa*)

С лечебной целью заготавливают соплодия «шишечки» ольхи клейкой осенью и зимой, свежие листья, полностью распустившиеся в начале лета, а кору с молодых побегов весной. В соплодиях содержатся дубильные вещества, галловая кислота и флавоноиды, в листьях — гиперозид, кверцитрин, органические кислоты, в коре — дубильные вещества и тритерпеноиды.



Настойка: 10 г измельченных шишек ольхи на 100 мл водки настаивают 10 дней, процеживают и хранят в темной посуде. Принимают по 30 капель 3 раза в день.

Измельченные молодые листья ольхи клейкой прикладывают к ранам и нарывам.

Ванны с листьями ольхи снимают усталость ног от длительной ходьбы.

Папайя, или дынное дерево



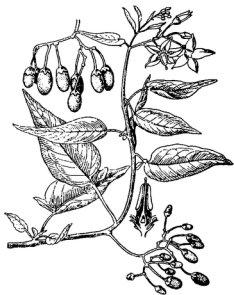
**Папайя,
или дынное дерево**
(*Carica papaya*)

Папайя очень быстро растет, достигая к 3—5 годам высоты 4—6 м. У молодых растений сердцевина стебля заполнена мягкой рыхлой тканью, а с возрастом стебель становится пустотелым. Кора очень крепкая, состоящая из волокон, из которых производят канаты. Плоды напоминают дыню, в них содержится протеолитический фермент папаин, который по своему действию близок к желудочному соку человека.

В косметологии папаин используют для удаления веснушек и укрепления волос. Ферменты папайи способствуют разглаживанию поверхности кожи, освобождая ее от отмерших клеток.

Омолаживающая маска для лица: возьмите 1 один яичный белок и смешайте его с 1 чашкой мякоти папайи. Добавьте 1 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. сметаны. Нанесите маску на 60 мин на лицо, предварительно охладив ее. Маску смойте прохладной проточной водой.

Паслён сладко-горький



Паслён сладко-горький
(*Solanum dulcamara* L.)

Полукустарник с толстым ползучим корневищем и длинными, вьющимися стеблями 1—3 м длиной, деревенеющими при основании. Цветки на длинных цветоножках собраны в поникающие полузонттики. Плод — ярко-красная ягода.

С лечебной целью заготавливают траву паслёна сладко-горького — травянистые верхушки побегов в начале цветения или во время цветения растения, используют свежими или сушат в тени.

Отвар: 1 ст. л. травы паслёна сладко-горького на 2 стакана воды, кипятить в течение 1 часа на водяной бане или слабом огне, процедить. Используют наружно для ванночек при зудящих дерматитах, фурункулезе, лишаях.



Внимание! Прием большего, чем необходимо, количества паслена сладко-горького приводит к перевозбуждению и расстройству речи. Могут появиться затрудненное глотание, тошнота и головокружение. Осторожно!

Персик обыкновенный

Высота дерева обычно менее 6 м, листья ланцетные, очередные, длиной 7—12 см. Цветки чаще розовые, одиночные или парные; у декоративных сортов бывают белые, красные или полосатые, обычные, махровые и полумахровые. Живет до 25 лет, плодоносит с третьего года. Плод — сочная костянка диаметром 5—7 см с тонкой, но пушистой кожицей, сладкой желтой, красноватой или белой мякотью и волосистой косточкой. Существует около 5 тыс. сортов персика.

Персик обыкновенный (*Persica vulgaris*)

В Древнем Китае персик считался символом бессмертия или долголетия.

Плоды персика усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют перевариванию неудобоваримой и жирной пищи и обладают противорвотным свойством.

Листья персика, растертые или разжеванные в кашу, прикладывают к ранам, а также применяют для лечения экземы и других кожных заболеваний.

В косметологии персиковое масло применяют как составную часть кремов и мазей, растворитель (например, камфоры), при пародонтозе. Маски с персиковым маслом придают коже бархатистость, свежесть и упругость.



Петрушка кудрявая

Двулетнее растение, образующее в первый год розетку листьев и утолщенный корень. Листья дважды перисторассеченные, гладкие или кудрявые, темно-зеленые, блестящие. Существует две формы петрушки: корневая и листовая. Соцветия — сложные зонтики, состоящие из простых зонтиков.

Слечебной целью заготавливают листья петрушки в первый год, корни — в конце первого года, осенью, семена — на втором году жизни растения.



Петрушка кудрявая
(*Petroselinum crispum* A. W. Hill)



Отвар: по 2 ст. л. листьев и корней петрушки на 200 мл кипятка настаивают 2—3 часа, процеживают. Принимают по 50 мл 3—4 раза в день для возбуждения аппетита, как тонизирующее средство.

Наружно листья петрушки прикладывают к местам укушения насекомыми (комарами, пчелами, осами) для уменьшения воспалительных процессов и боли. Толченые семена петрушки втирают в кожу головы при облысении.

Внимание! Петрушка противопоказана при беременности, а также при острых воспалениях почек и мочевого пузыря и подагре.



Пихта сибирская

Дерево до 30 м высотой, с красивой, узкопирамидальной, почти колоновидной кроной. Ствол вверху цилиндрический, внизу ребристый. Кора гладкая, тонкая, темно-серая, с утолщениями, заполненными душистой прозрачной живицей. Почки, развивающиеся на концах побегов, надежно защищены плотно прилегающими друг к другу тонкими чешуйками, покрытыми защитным слоем смолы. Хвоя не колючая, ароматная, плоская, длиной до 3 см, темно-зеленая, блестящая.

С лечебной целью заготавливают почки, однолетние побеги, живицу, хвою и незрелые шишки пихты сибирской.

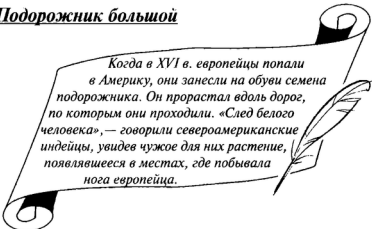


Шишка сибирской пихты

Чтобы не допустить нагноения при ранениях, порезах, царапинах, поврежденный участок кожи смазывают чистым пихтовым маслом. Большие раны чистым маслом смазывать нельзя.

Через 15—20 мин после принятия горячей (+37°C) пихтовой ванны (5—6 капель масла на ванну) появляется чувство легкости, исчезает усталость, снимается стресс. Более длительное нахождение в пихтовой ванне способствует расслаблению мышц, быстрому засыпанию. Сон при этом становится спокойным и более глубоким. Такие процедуры благотворно влияют на центральную нервную систему, избавляют от бессонницы и неврозов.

Подорожник большой



Когда в XVI в. европейцы попали в Америку, они занесли на обуви семена подорожника. Он прорастал вдоль дорог, по которым они проходили. «След белого человека», — говорили североамериканские индейцы, увидев чужое для них растение, появлявшееся в местах, где побывала нога европейца.

С лечебной целью заготавливают листья подорожника большого во время цветения растения и семена. Листья сушат в тени или в помещениях, разложив их на бумаге или ткани. Листья содержат гликозид аукубин, флавоноиды, горечи, дубильные и пектиновые вещества, слизи, витамины С и К, каротин, холин, сапонины и следы алкалоидов. В семенах содержатся слизи, жирное масло, аукубин, олеаноловая кислота, стероидные сапонины и углеводы.



Настой: хорошо вымытые листья подорожника большого нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда, варить 20 мин. Принимать по 2—3 ст. л. в день при гастритах, колитах, коликах. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном месте.

Медицинский препарат «Сок подорожника» состоит из смеси равных объемов сока свежесобранных листьев подорожника большого и сока травы подорожника блошного. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—20 мин до еды.

Подорожник широко распространен в природе, обладает ценными лечебными свойствами и заслуживает широкого применения в научной медицине.



Подорожник большой
(*Plantago major L.*)

Внимание! Противопоказан подорожник большой при гиперацидных гастритах (воспаление желудка вследствие стойкого повышения кислотности), язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.



Подсолнечник однолетний

Мощный однолетник высотой до 4,5 м. Корзинки очень крупные, 10—30 см в поперечнике, поникшие, желтые, одиночные. Наружные цветки язычковые, внутренние — трубчатые. Листья очередные, черешковые, сердцевидные, зубчатые. Стебель вместе с листьями шершавый. Цветет растение в конце июля и в августе. В подсолнечном масле содержатся глицериды олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, арахидиновой и лигноцериновой кислот, каротиноиды.

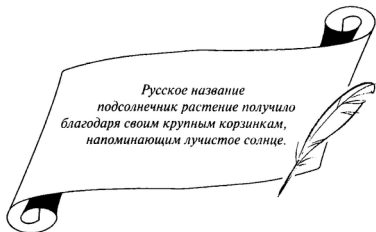


Подсолнечник однолетний
(*Helianthus annuus*)



Отвар: 1 ст. л. измельченных корней заливают 500 мл воды и кипятят 10 мин, процеживают и пьют небольшими глотками в течение дня как средство, выводящее соли из организма.

В народной медицине особенно ценится масло из семян подсолнечника однолетнего. С его помощью массируют больные суставы, лечат наложением масляных повязок плохо заживающие раны.



*Русское название
подсолнечник растение получило
благодаря своим крупным корзинкам,
напоминающим лучистое солнце.*

Листья содержат бетаин, холин, арнидиол, фарадиол, флавоноиды (кверциметрин и гликозид цианидина), каротиноиды, пектин, солантовую, янтарную, fumarовую и лимонную кислоты, смолистые вещества. Язычковые цветки содержат бетаин, холин, арнидиол, фарадиол, флавоноиды (кверциметрин и гликозид цианидина), каротиноиды, пектин, сапонины, фенолкарбоновые кислоты (хлорогеновую, неохлорогеновую, кофейную и салициловую).

Маска для сухой и увядающей кожи: разотрите 1 желток и 1 ст. л. подсолнечного масла с 1/2 ч. л. воды и 1/2 ч. л. лимонного сока. Нанесите маску на лицо двумя-тремя слоями, подождите, пока подсохнет, а затем снимите ватным тампоном. Ополосните лицо теплой, а затем прохладной водой.

Помидор съедобный



Помидор съедобный
(*Lycopersicon esculentum*)

Травянистое растение, в дикорастущем состоянии многолетнее, но разводимое как однолетняя овощная культура. Раскидистое, опушенное растение, высотой иногда превышающее 1,8 м, листья непарноперистые, цветки желтые. Завязь шаровидная, удлиненная, гладкая, ребристая, двух- и многогнездная, столбик цилиндрический, иногда плоский.

Помидоры рекомендуются в диетическом питании как источник минеральных веществ и витаминов больным с нарушением обмена веществ (особенно, когда нарушен обмен калия), с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, как противогинготное средство. Из-за низкой калорийности их можно включать в разгрузочную и голодную диеты.

Существует ошибочное мнение, что помидоры способствуют отложению солей из-за высокого содержания щавелевой кислоты, однако оказалось, что этой кислоты в помидоре в 8—10 раз меньше, чем в свекле и картофеле.

Редька посевная чёрная

Двухлетнее растение с покрытым сизым налетом тупогранистым стеблем.

С лечебной целью используют свежие корнеплоды и семена редьки посевной черной. В корнеплодах растения содержатся сахара, белки, аминокислоты, клетчатка, ферменты (диастаза, глюкозидаза, оксидаза, каталаза), витамины В1 и С, антоцианы, органические кислоты, липиды, органические соединения серы, соли калия, кальция, железа, магния.



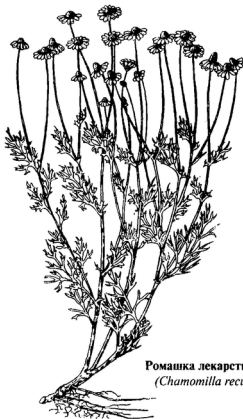
Редька посевная чёрная
(*Raphanus sativus* var. *nigra*)

Местно сок редьки назначают как растирание при ревматизме, радикулите и невралгии. Для этого 3—4 части сока редьки смешивают с 2 частями меда и 1 частью водки. Этим растиранием можно пользоваться длительное время. Хранят его в холодильнике в хорошо закрытой фарфоровой или стеклянной посуде.



Внимание! Противопоказаниями к употреблению редьки в качестве лечебного средства являются язвенная болезнь, гиперацидные гастриты, подагра и заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

Ромашка лекарственная

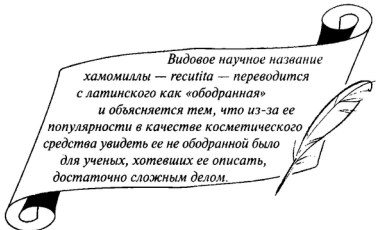


Ромашка лекарственная
(*Chamomilla recutita*)

Однолетнее растение с сильным, приятным запахом, прямостоячим, разветвленным стеблем 15—50 см. Цветки собраны в корзинки 1—2,5 см в диаметре, расположенные на концах ветвей и стебля. Плоды — продолговатые, темные семянки с резко выдающимися светлыми ребрышками.



Отвар соцветий ромашки лекарственной: 10 г, или 4 ст. л., сырья на 200 мл кипятка используют теплым для умываний.



С лечебной целью заготавливают соцветия-корзинки ромашки лекарственной в начале цветения при сухой погоде, сушат в тени или помещении на чистой ткани, время от времени переворачивая.

С давних времен ромашку лекарственную используют как косметическое средство. Ее настоем моют голову для укрепления волос и придания им нежности, блеска и красивого оттенка, а также используют его для умывания на ночь, что действует как снотворное и успокаивает.

Ванны: 20 г цветков ромашки лекарственной на 1 л горячей воды. Применяют при ревматизме, подагрических болях, потливости ног.

Настоем соцветий ромашки (1 ст. л. сырья заливают 300 мл кипятка, настаивают 1 ч в закрытой посуде) полощут волосы после мытья. Волосы приобретают блеск и шелковистость.



Рябина обыкновенная



Рябина обыкновенная
(*Sorbus aucuparia* L.)

Дерево 8—15 м высотой, с яйцевидной, ажурной кроной и стволом, покрытым гладкой серовато-коричневой корой. Листья непарноперистосложные, из 9—15 листочков до 5 см длиной, зубчатых по краю. Растет быстро, на седьмой год цветет. Живет 60—70 лет, изредка доживает до 100 лет.

С лечебной целью заготавливают плоды рябины до начала заморозков, освобождают от плодоножек и сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях.

Настой: 1/2 ст. л. плодов рябины и 1/2 ст. л. плодов шиповника на 500 мл кипятка, варят 10 мин, оставляют в термосе на 1 сутки. Перед употреблением добавляют сахар по вкусу. Принимают по 50 мл 2—3 раза в день как поливитаминный чай.



Сабельник болотный



Сабельник болотный
(*Comarum palustre*)

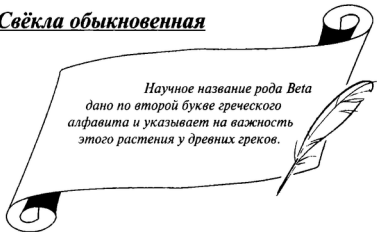
Многолетнее растение с длинным, ползучим корневищем и полегающим стеблем, укореняющимся в узлах и дающим прямостоячие побеги 20—50 см высотой с немногочетковым щитковидным соцветием на верхушках. В цветке — чашечка из 5 заостренных, темно-пурпурных с внутренней стороны листочков, которые вдвое длиннее листочков подчашия и лепестков, венчик из 5 темно-красных лепестков. Плод сборный, многоорешек.

С лечебной целью заготавливают осенью или ранней весной корневища и траву сабельника болотного во время цветения растения. Сабельник болотный повышает иммунитет, обновляет ослабленные клетки организма, очищает организм от вредных веществ.

Настой: 1 ст. л. сухой травы и измельченных корневищ с корнями сабельника болотного на 300 мл кипятка, настаивают на водяной бане 30 мин. Принимают в теплом виде по 50 мл 4 раза в день как общеукрепляющее, тонизирующее средство.



Свёкла обыкновенная



Научное название рода Beta дано по второй букве греческого алфавита и указывает на важность этого растения у древних греков.

С лечебной целью используют корнеплоды и листья свеклы обыкновенной. В корнеплодах свеклы содержатся сахара (сахароза, фруктоза, глюкоза), органические кислоты (щавелевая, яблочная, лимонная), пектины, белок, бетаин, каротин, аскорбиновая кислота, витамины, красящие вещества, соединения калия, магния, железа, меди, ванадия, бора, йода, марганца, кобальта, лития, молибдена, рубидия, фтора, цинка.

Употребление ее очень важно для здоровых и особенно больных людей. Йод в составе свеклы помогает в лечении и профилактике атеросклероза, заболеваний щитовидной железы.

Маска для всех типов кожи: натрите на мелкой терке 1 свежую свеклу. К 1 ч. л. натертой свеклы добавьте 1 ч. л. сметаны и 1 ч. л. желтка. Нанесите маску на лицо на 20—30 мин, затем смойте теплой водой.

Двулетнее растение, накапливающее в первый год вегетации питательные вещества в корнеплодах, чтобы во второй год расходовать их на образование плодов и семян. Тогда на мясистом корне из середины листовой розетки появляется удлиненный стебель, достигающий 0,5—1,25 м высоты. Плод — сжатый, односемянный орех, срастающийся с околоцветником.



Свёкла обыкновенная
(*Beta vulgaris*)



По калорийности свекла преобладает над другими овощами. Огромное значение свеклы в обеспечении организма фосфором, калием, кальцием, натрием, хлором, кобальтом, марганцем, медью, цинком.

Сирень

В культуре дерево или кустарник 5—7 м высотой. Листья темно-зеленые, заостренные, с сердцевидным основанием. Соцветия культурных сортов крупные, длиной до 25 см. Цветки белые, розовые, лиловые, фиолетовые, диаметром до 3,5 см. Цветет 10—20 суток.

С лечебной целью заготавливают цветки сирени обыкновенной, освобождая их из соцветия, сушат сначала на солнце, затем досушивают в тени.

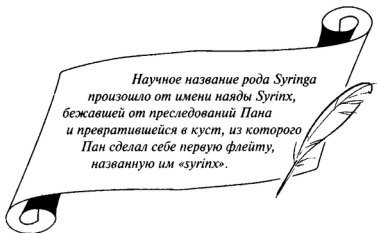


Сирень обыкновенная
(*Syringa vulgaris*, сорт «Монблан»)

Сырье содержит эфирное масло, фарнезол, сирингопикрин, фенол, гликозид сирингин, горечи, аскорбиновую кислоту.



Настой: смешивают равные части цветков сирени и цветочных корзинок тысячелистника, добавляют небольшое количество цветочных корзинок пижмы; 2 ч. л. смеси на 250 мл кипятка, настаивают 3—4 часа, процеживают. Принимают по 50 мл натошак как тонизирующее, общеукрепляющее средство.



*Научное название рода *Syringa* произошло от имени наяды *Syrinx*, бежавшей от преследований Пана и превратившейся в куст, из которого Пан сделал себе первую флейту, названную им «*syrinx*».*

Цветки сирени содержат эфирное масло, фарнезол, сирингопикрин, фенол, гликозид сирингин, горечи, аскорбиновую кислоту.

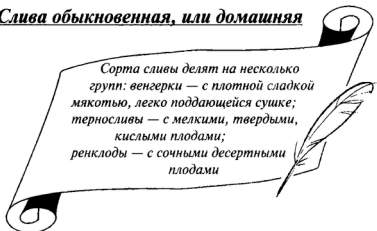


Настой: 1 ст. л. цветков сирени (желательно белой) на 250 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 30—50 мл 3—4 раза в день для профилактики инфекционных заболеваний.

Внимание! Сирень — растение ядовитое. Внутреннее применение требует осторожности.



Слива обыкновенная, или домашняя



Использование слив с лечебной целью берет начало с древней медицины. Их включают в рацион лечебного питания больных атеросклерозом, ревматизмом, подагрой. Чернослив, богатый солями калия и магния, способствует выведению из организма солей натрия и воды, что особенно ценно для больных с повышенным артериальным давлением, атеросклерозом.

Измельченные свежие или распаренные сухие листья сливы обыкновенной прикладывают к гнойным ранам и язвам для их заживления.

Жирное масло из семян сливы обыкновенной, получаемое методом холодного прессования, используют для фармацевтических и косметических целей наравне с миндальным маслом.

Маска для нормальной кожи: возьмите 1 сливу, 1/2 ст. л. сметаны или растительного масла и размешайте до приготовления однородной массы. Нанесите маску на лицо на 10 мин. Ополосните лицо теплой, а затем прохладной водой.

Высота дерева до 6 м, стемель без колючек; молодые ветви гладкие; листья эллиптически-яйцевидные, городчато-пильчатые, нижняя сторона мягкоопушенная; белые цветки парные, на длинных пушистых цветоножках.



**Слива обыкновенная,
или домашняя**
(Prunus domestica)



Внимание! Высокое содержание сахарозы в плодах сливы обыкновенной ограничивает возможность употребления сливы при сахарном диабете.

Смородина чёрная

Кустарник 60—130 см высотой с очередными пальчатолопастными листьями. На нижней стороне листьев, а также на черешках и молодых побегах имеются желтоватые желёзки, выделяющие ароматические вещества. Цветет смородина черная в мае — июне. Плоды смородины черной содержат сахарозу, жирное масло, органические кислоты (яблочную, винную, лимонную), пектины, витамины С, К, Р, каротин, витамины группы В и минеральные соли (бор и йод).



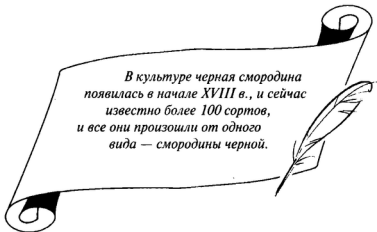
Смородина чёрная
(*Ribes nigrum*)



Чай: 2—3 ст. л. сухих листьев смородины черной на 250 мл кипятка, настаивают в фарфоровом чайнике 10—15 мин. Принимают по 100—200 мл 2—3 раза в день как витаминное, общеукрепляющее и профилактическое средство.

Настойка: 20 свежих листьев смородины черной на 1 л белого вина, настаивают 2—3 недели, процеживают. Принимают по 100 мл 3 раза в день до еды.





В культуре черная смородина появилась в начале XVIII в., и сейчас известно более 100 сортов, и все они произошли от одного вида — смородины черной.

С лечебной целью заготавливают листья смородины черной в июне — июле и плоды, листья сушат в тени, помещении или в сушилке при температуре 35—40°C, плоды используют свежими или сушат сначала при 35 и постепенно доводят до 65°C, не допуская пересушки.

Листья смородины черной употребляют как пряность при засолке огурцов, помидоров и капусты (благодаря содержанию фитонцидов листья предохраняют овощи от порчи и сохраняют их витаминную ценность).



Внимание! Черная смородина не рекомендуется при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока.

Тыква обыкновенная



Тыква обыкновенная
(*Cucurbita pepo*)

Ценная бахчевая культура. Стебель ветвящийся, стелющийся (плети), имеются и кустовые формы. Листья крупные, опушенные, усики часто ветвятся. Цветки крупные, желтые. Плод — тыква, с твердым внешним слоем (корой) и с многочисленными сплюснутыми семенами.

Семена тыквы содержат жирное масло, фитостерин, кукурбитол, смолы, органические кислоты, витамины группы В, аскорбиновую кислоту.

Тыква рекомендуется (в сыром виде по 0,5 кг, а вареная и печеная — по 2 кг в день в течение 3—4 месяцев) при нарушении обмена веществ.

Маска для всех типов кожи: возьмите 1/2 небольшой тыквы и натрите на терке, затем отожмите сок. Пропитайте соком ватный тампон и с его помощью нанесите маску на 15-20 мин на лицо. Маску смойте теплой проточной водой, затем ополосните минеральной.

Сок: 1 стакан свежего сока тыквы принимают глотками в течение дня при сильной жажде, болезнях печени, почек, нарушении обмена веществ. Способствует хорошему сну, успокаивает нервную систему.



Фиалка трёхцветная

Однолетнее темно-зеленое растение, 10—20 см высотой. Листья очередные, черешковые, яйцевидные, по краю зубчатые, с крупными перистораздельными прилистниками. Цветки — на длинных цветоножках, из 5 лепестков. Верхние лепестки — темно-сине-фиолетовые, боковые — более светлые, нижний — желтый с темными полосками. Цветет с июня по август.

С лечебной целью заготавливают траву фиалки трёхцветной во время цветения растения, сушат в тени или в помещении.



Фиалка трёхцветная
(*Viola tricolor* L.)

Отвар: 1 ст. л. травы фиалки трёхцветной на 200 мл горячей воды, варят 15 мин, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 50 мл 3—4 раза в день после еды при нервных расстройствах, нарушении обмена веществ.



Настой: 1 ст. л. сухой травы фиалки на 200 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3—4 раза в день после еды.



Черда трёхраздельная

Однолетнее растение со стержневым корнем и прямостоячим, супротивно разветвленным стеблем 30—60 см высотой. Корзинки одиночные, расположены на концах ветвей. Цветет растение в июле — августе. Плоды — сплюснутые клиновидные семянки с двумя остями; иногда остей больше, но две из них — самые крупные.

С лечебной целью заготавливают траву череды трёхраздельной (верхушки побегов не длиннее 15 см), сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении.



Черда трёхраздельная
(*Bidens tripartita* L.)

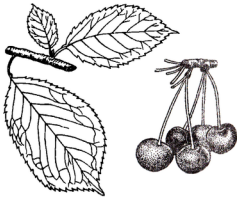


Настой: 2 ст. л. травы череды на 250 мл кипятка, настаивают 10 мин на водяной бане, после остывания процеживают. Применяют в детской практике для ванн (2 л настоя на ванну) или примочек при диатезе, сыпи, себорее, а также при угрях, фурункулах.

Настой: 2 ст. л. сухой измельченных корней череды на 500 мл кипятка, настаивают на водяной бане 20 мин, через 12 ч процеживают. Принимают по 100 мл 3 раза в день при плохом аппетите, для улучшения пищеварения, при нарушении обмена веществ, различных кожных заболеваниях

Черешня

Листопадное дерево, достигает 25—30 м высотой и 50—60 см диаметром ствола; крона яйцевидная, с редкими ветвями. Листья обратно-яйцевидные или эллиптические, по краю глубокодвойкопильчатые, с длинным черешком. Цветки крупные, лепестки белые, при отцветании розовеют, чашелистики красноватые. Плоды — сочные, темно-красные, иногда почти черные, розовые, желтые костянки; созревают рано.



Черешня
(*Cerasus avium*)

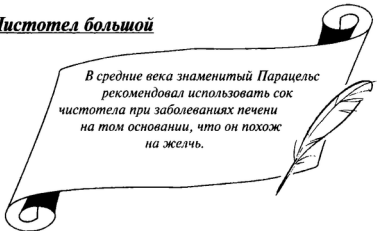
С лечебной целью заготавливают плодоножки черешни и используют свежие плоды. Плоды черешни содержат сахара, органические кислоты, фенольные соединения (антоцианы, флавоновые гликозиды, фенолокислоты), каротин, аскорбиновую кислоту, витамины В1, В2, В6, РР, фолиевую кислоту, железо.

При малокровии плоды черешни снабжают организм большим количеством железа и витаминов.

Отвар из плодоножек черешни: на 1 л кипятка — неполную горсть плодоножек, варить на медленном огне 7 мин, дать настояться под крышкой 20 мин, использовать наружно при заболеваниях кожи.



Чистотел большой



В средние века знаменитый Парацельс рекомендовал использовать сок чистотела при заболеваниях печени на том основании, что он похож на желчь.

С лечебной целью заготавливают траву чистотела большого. Срезают без грубых нижних частей, сушат быстро в тени или в хорошо проветриваемом помещении.



Экстракт травы чистотела: на 6 стаканов воды добавляют 1 ч. л. хлорида калия, нагревают, помешивая, пока соль не растворится. Нарезают и добавляют в раствор 120 г свежего чистотела (или 1/2 стакана сухого сбора). Настаивают пару часов, потом кипятят на небольшом огне 20 мин, процеживают и оставшуюся жидкость выпаривают до полутора стаканов. Добавляют 240 мл глицерина и продолжают выпаривать, медленно доводя объем до 2 стаканов. Снова процеживают, переливают в бутылку и хранят в прохладном месте. Используют 1—2 раза в день для смазывания кожи головы.

Отвар: (наружно) 4 ст. л. сухой травы чистотела на 1 л воды, варят 10 мин на малом огне в закрытой посуде, настаивают 8 ч, процеживают. Применяют для ванн, примочек, промываний при сыпи, язвах, лишаях, угрях, диатезе, гнойных ранах и язвах. Инфицированные раны и язвы, помимо промываний, обрабатывают порошком из сухих листьев чистотела (или прикладывают к пораженным участкам свежие измельченные листья).

Растение с прямостоячим, разветвленным стеблем и оранжевым млечным соком, не характерным для растений наших мест, но часто встречающимся в растениях тропиков. Цветет растение с апреля по сентябрь. Плод стручковидная коробочка. Семя имеет маслянистый придаток.



Чистотел большой
(*Chelidonium majus*)



Кроме врачей интерес к чистотелу проявляли алхимики, стараясь с помощью его корня получить золото из менее ценных металлов, а также химики, открывшие, что сок чистотела является прекрасным средством от коррозии металлов. Растение с квасцами дает оранжевую краску.

Шелковица чёрная, или тутовое дерево

Листопадное однодомное дерево или кустарник 5—10 м высотой с красновато-бурой трещиноватой корой и густой кроной. Листья очередные, шершавые, сердцевидные, цельные или лопастные, зубчатопильчатые по краю, опушенные сверху и снизу по жилкам. Цветки однополые, мелкие, собраны в колосья. Плод — сборный от 1 до 5 см длиной, темно-фиолетовый или почти черный, мясистый (так называемая «тутовая ягода»).

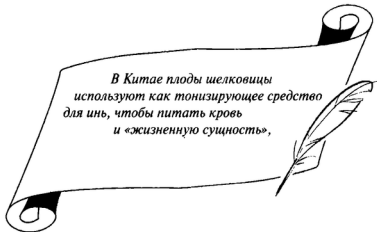


Шелковица чёрная,
или тутовое дерево
(*Morus nigra*)

С лечебной целью заготавливают кору шелковицы ранней весной с молодых побегов, листья во время цветения растения, созревшие плоды. Плоды используют свежими, сушат, варят компоты, желе, джемы и варенье. Кору и листья сушат в тени или в хорошо проветриваемых помещениях.



Мазь: измельченную кору ствола шелковицы белой смешивают с растительным маслом (1:5), настаивают 10 дней. Применяют при ранах, ушибах и заболеваниях кожи.



Листья шелковицы содержат альдегиды, стероиды (ситостерин и его производные), органические кислоты (шавелевую, яблочную, виннокаменную, лимонную, янтарную), флавоноиды (рутин, кверцитрин, кемпферол и кверцетин), дубильные вещества, витамин С, каротин и эфирное масло. В плодах шелковицы содержатся витамины В1, В2, С, РР, гамма-каротин, яблочная и лимонная кислоты, флавоноид морин, эфирное масло (в состав которого входят гераниол, лимонен, альфа-пинен и камфора), жирные кислоты, лепиды, сахара, соли железа. Кора побегов содержит тритерпеноиды, бетулиновую кислоту, флавоноиды, дубильные вещества, ситостерин.

Маска для увлажнения и очищения кожи лица и шеи. Разотрите 2 ст. л. шелковицы, добавьте 1 ст. л. злаковых отрубей, 1/2 ч. л. кокосового масла, 2—3 капли эфирного масла женьшеня. Приготовьте однородную массу и нанесите на 10—15 мин на лицо. Маску смойте теплой проточной водой, затем ополосните минеральной.

Шиповник коричный, или роза коричная

Кустарник с мощной разветвленной корневой системой, образующей массу корневых отпрысков, и с красными побегами, усаженными твердыми, загнутыми книзу шипами, расположенными по 2—3 у основания черешка. Плод шиповника коричневого, заключающий в себе желтые орешки, образуется расширенным цветоложем, покрытым волосками, и завязью.



Шиповник коричный,
или роза коричная
(*Rosa cinnamomea*)

С лечебной целью заготавливают спелые, но не переспевшие плоды шиповника коричневого, сушат в духовке при температуре до 80°C. Плоды шиповника содержат аскорбиновую кислоту, витамины В1, В2, РР, К, пантотеновую кислоту, флавоноиды (астралгин, кверцитрин, кемпферол), феноловые кислоты, пектины, сахара, органические кислоты, соли железа, марганца, фосфора, марганца, кальция.



Настой: 2 ст. л. плодов шиповника коричневого на 500 мл кипятка, настаивают сутки в термосе, отжимают, процеживают, добавляют сахар. Принимают по 100 мл 2—3 раза в день перед едой при малокровии и особенно при общем упадке сил и слабости после тяжелых болезней.

Яблоня домашняя

Дерево высотой 3—6 (редко до 14) м. Ствол у старых деревьев диаметром до 90 см, покрыт трещиноватой корой. Крона чаще всего широкая, раскидистая, реже шаровидная, яйцевидная, несколько плакучая; формируется обрезкой.



Шиповник коричный, или роза коричная (*Rosa cinnamomea*)

Кашицу из свежих яблок прикладывают для ослабления воспалительных процессов к обожженным и обмороженным частям тела, а также применяют для лечения долго не заживающих язв.

Сок кислых яблок используют для приготовления особого препарата — яблочно-кислого железа, назначаемого при малокровии.



Мазь: яблоки, протертые со свежим сливочным маслом или жиром (1:1), способствуют быстрому заживлению ссадин и трещин.

Ярутка полевая

Русское название рода ярутка происходит, возможно, от древнего слова яра — «весна» — и связано с тем, что перезимовавшие всходы ярутки полевой начинают цвести, как только сойдет снег.

С лечебной целью заготавливают траву ярутки полевой, во время цветения растения, и плоды, траву сушат в тени.

Соком травы ярутки удаляют бородавки, а молодые листья розеток используют для витаминных салатов.



Настой: 1/2 ст. л. высушенной травы ярутки залить 1 стаканом кипятка и настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде, процедить, пить по 1 ч. л. через 3–4 ч 4–5 раз в день, как общеукрепляющее.

Порошок листьев и семян ярутки принимают по 0,3 г 3–4 раза в день как общеукрепляющее средство. Порошок семян рекомендуют для профилактики инфекционных болезней.



Однолетнее, голое растение со стержневым корнем и ветвистым бороздчатым стеблем 20—50 см высотой. Растение чувствительно к условиям произрастания и на богатых почвах разрастается очень пышно.

Цветет ярутка полевая в апреле — июне, плодоносит в июне — августе. Плод — желтый, округло-сдавленный, на верхушке выемчатый крылатый стручочек. Семена обратно-яйцевидной формы, темно-вишневые, содержат до 20% масла.



Ярутка полевая
(*Thlaspi arvense*)

В пищу используют молодые листья ярутки для приготовления салатов, супов, соусов. Вкус напоминает вкус репы, сильный чесночный запах.

Ясенец кавказский

Многолетнее травянистое растение со стеблями 50—80 см высотой, опушенными курчавыми волосками. Крупные лилово-розовые цветки ясенца собраны в конечные кисти. В цветке 5 чашелистиков, покрытых точечными желёзками; 5 лепестков 2—2,5 см длиной, из которых верхний, с темно-красными жилками, — самый крупный. Цветет ясенец в мае — июне. Плод — пятилопастная коробочка. В созревшей коробочке происходит отслаивание кожного внутреннего слоя от остальной части плода, пластинки этого слоя при высыхании внезапно закручиваются и разбрасывают семена из коробочек.

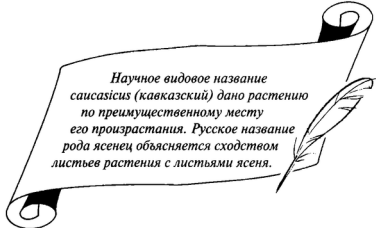


Ясенец кавказский
(*Dictamnus caucasicus*)

Все части растения содержат алкалоиды, лактон, горечи, сапонины, фурукумарины и эфирное масло.



Отвар: 6 г корней ясенца на 500 мл воды, варят 1 ч на малом огне. Применяют наружно по 1 ст. л. 3 раза в день при чесотке, крапивнице и облысении. Настой семян используют как косметическое средство.



Научное видовое название saucasicus (кавказский) дано растению по преимущественному месту его произрастания. Русское название рода ясенец объясняется сходством листьев растения с листьями ясеня.

С лечебной целью заготавливают траву ясенца кавказского во время цветения, делая это в резиновых перчатках, стараясь, чтобы растение не коснулось открытых участков кожи, если это не удалось, обрабатывают место контакта водой не позже, чем через полчаса. Сырье, расстелив тонким слоем, сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Корни выкапывают осенью, сушат в помеще-
нии.

Внимание! Применение ясенца кавказского, как ядовитого растения, требует осторожности.





Содержание

Абрикос обыкновенный	6
Авран лекарственный	7
Адокса мускусная	8
Адонис весенний, или горицвет	9
Аир обыкновенный	10
Айва удлиненная	12
Актинидия китайская, или киви	14
Алоэ древовидное	16
Апельсин	18
Арахис или земляной орех	19
Базилик обыкновенный	20
Баклажан	22
Барбарис обыкновенный	23
Барвинок малый	24
Брусника	26
Бузина чёрная	27
Вербена лекарственная	28
Виноград культурный	30
Вишня обыкновенная	32
Дыня обыкновенная	34
Ель европейская, или обыкновенная	35
Жабник полевой	36
Жасмин индийский	37
Женьшень	38
Живокость полевая	40
Земляника лесная	42
Ива белая, или ветла	43
Иван-чай узколистный	44
Иланг-иланг, или кананга душистая	46
Кабачки	48
Каланхоэ Дегремона	49
Календула лекарственная, или ноготки лекарственные	50
Капуста кочанная	51
Картофель	52
Кирказон ломоносовидный	54

Клевер пашенный, или котики	56
Клён остролистный	57
Коронария кукушкина	58
Кофейное дерево	59
Крапива двудомная	60
Кувшинка белая	62
Кунжут индийский, или культурный.	64
Лаванда узколистная	65
Лакфиоль обыкновенный	66
Лилия кудреватая, или саранка	67
Лимон	68
Лопух большой	69
Малина	70
Маслина европейская, или оливковое дерево	72
Миндаль обыкновенный.	74
Морковь посевная	75
Мята перечная	76
Нивяник обыкновенный.	78
Облепиха крушиновидная	80
Овёс посевной	82
Огурец посевной	83
Одуванчик лекарственный.	84
Ольха клейкая, или чёрная	86
Папайя, или дынное дерево	87
Паслён сладко-горький	88
Персик обыкновенный.	89
Петрушка кудрявая	90
Пихта сибирская	91
Подорожник большой	92
Подсолнечник однолетний	94
Помидор съедобный	96
Редька посевная чёрная	97
Ромашка лекарственная	98
Рябина обыкновенная	100
Сабельник болотный	101
Свёкла обыкновенная	102
Сирень	104
Слива обыкновенная, или домашняя	106
Смородина чёрная	108

Тыква обыкновенная	110
Фиалка трёхцветная	111
Черёда трёхраздельная	112
Черешня	113
Чистотел большой.	114
Шелковица чёрная, или тутовое дерево	116
Шиповник коричный, или роза коричная	118
Яблоня домашняя	119
Ярутка полевая	120
Ясенец кавказский	122



Практичне керівництво

Серія «Академія здоров'я»
Заснована 2010 року

Омолодження
(Російською мовою)

Редактор
О. Кунаєва

Коректор
Н. Дяченко

Дизайн та макетування
М. Кононенко

Підписано до друку 09.03.2010.
Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура NewtonС. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 6,72
Тираж 5000. Замовлення № 631

**Видано за ліцензією ТОВ «Аргумент Принт»
Свідоцтво ДК 3447 від 01.04.2009.**

**З питань придбання книг ТОВ «Аргумент Принт»
звертайтеся за телефонами:
(057) 7149-173, 7149-358, 7149-386**

**або надсилайте листи на адресу:
61005 м. Харків, пл. Повстання 7/8**

**E-mail: info@argprint.com.ua
topman2@argprint.com.ua**

Книги этой серии:



**По вопросам приобретения книг обращайтесь:
Тел.: (057) 7-149-173, 7-149-386**

**61005, г. Харьков, пл. Восстания, 7/8
ООО «Аргумент Принт»**

**E-mail: info@argprint.com.ua
topman2@argprint.com.ua**

ISBN 978-617-570-016-7

