

И. П. НЕУМЫВАКИН

РОМАШКА

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



И. П. Неумывакин

РОМАШКА

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



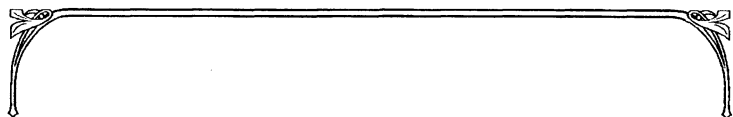
Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

Неумывакин И. П.

Ромашка. Мифы и реальность

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным свойствам наиболее распространенного и уважаемого фитотерапевтического растения — ромашки. Казалось бы, способность этого растения исцелять и предупреждать недуги столь широко освещена в литературе, что нет нужды писать о них еще одну книгу. Однако автор убежден, что никакое самое лучшее природное лекарство независимым средством не является и эффективно помогает лишь тогда, когда в человеке просыпается желание настроить свою жизнь на здоровый лад в целом. О том, как это сделать, в том числе используя ромашку, и рассказывает автор.

Для широкого круга читателей.



ВВЕДЕНИЕ

В древней буддийской медицине существовало такое мнение: если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то окажется, что мы живем в мире лекарств. И, уж конечно, буддийские целители имели в виду не нарядные коробочки и баночки, которыми сегодня изобилуют аптеки, как грибы после дождя, выросшие на каждом углу. Мы действительно живем в мире лекарств, потому что все, созданное Природой, несет в себе впечатляющий запас целебных, живительных сил. Но есть тут одно обстоятельство, которое обычно мало кто учитывает. Стоит только изъять из природного лона целебное вещество или растение, как тут же вступает в силу новый фактор — то, как распорядится этим веществом или растением изъывший, с чем смешает, как приготовит, где будет хранить и т. д. Но и это не все. Важно то, каков собственный мир человека, жаждущего исцеления. Как он привык жить, как работать и отдыхать, как питаться. Даже от темперамента как комплекса нервно-психических особенностей личности, даже от настроения как сиюминутного

эмоционального состояния, зависит то, в какой мере поможет лекарство, да и поможет ли вообще.

Если вам когда-нибудь доводилось видеть тончайшую паутину, тонкой рябью бликующую в лучах солнца под легким дуновением ветерка, то вы легко сможете представить все те скрытые или явные нити, которыми наше конкретное здоровье связано со всеми материальными и духовными структурами окружающего мира. Это только на первый или очень поверхностный взгляд кажется, что организм — некое пусть и сложное, но замкнутое пространство. Отнюдь! Можно сравнить наш организм с огромной антенной, чутко настроенной на восприятие всего происходящего — как внутри, так и снаружи. И даже маленькие отклонения, поломки тончайших каналов связи приводят постепенно к тому, что воспринимаемая картина искажается, а следовательно, даже «верные», то есть соответствующие воспринимаемой картине, команды в действительности становятся кодом разрушения.

Как же этого избежать? Ответу вопросом: а как настройщик узнает, расстроен или нет музыкальный инструмент? Он сверяет его звучание с камертоном. И тут вы вздохнете: где же взять такой волшебный камертон для настройки человеческого организма? А я скажу вам: такой камертон есть. Это голос Природы. Почаще сверяйте себя с его звучанием и будьте уверены, что фальшь вы услышите сразу. Как? А вот представьте себе синее небо, зеленые луга, усыпанные

ромашками и колокольчиками, вдалеке на горизонте темный лес. Вы идете с долгой прогулки домой, устали и присели отдохнуть. Вы знаете, что в вашей походной сумке есть чем подкрепиться. И вот — достаёте оттуда... пирожное с кремом! Смешно, правда? Вся картинка сразу рассыпалась, и любому ясно, что пирожное — это явно не отсюда. Вот это и есть тот таинственный голос Природы, который вы должны заново научиться слышать. Я говорю «заново», потому что каждый из нас этот голос слышать когда-то умел (а кто-то умеет и сейчас). Поверьте, эта задача — самая важная, потому что только этот голос вас никогда не подведет и, напротив, всегда подскажет, что вы уклонились от верного направления. Но вернемся к мысли о том, что мы живем в мире лекарств. Одним из таких лекарств является ромашка аптечная — растение, о котором пойдет речь в этой книге. Ромашка аптечная давно и твердо занимает первое место по популярности лечебного и профилактического использования. Почему это так? Давайте разберемся.

Глава 1

ЦВЕТОК С ЗОЛОТЫМ СЕРДЕЧКОМ

Помните грустную сказку Андерсена «Ромашка»? «Птичка прыгала вокруг ромашки и распевала: «Ах, какая славная мягкая травка! Какой миленький цветочек в серебряном платице, с золотым сердечком!»». И знаете, если учесть, какую пользу приносит ромашка человеку, избавляя его от многих недугов (да и то, как она украшает наш мир, нельзя забывать), то окажется, что у цветка и впрямь — золотое сердечко. Но обо всем по порядку.

На свете существует великое множество ромашек, как и названий этих растений. Всего насчитывается 350 видов, в числе которых ромашка римская, далматская, немецкая, персидская, кавказская и многие, многие другие. Треть этих видов произрастает в нашей стране. Однако знаменитым лекарственным растением, с глубокой древности популярным у разных народов, является только ромашка аптечная — *Chatomilla recutita*. Название *Chatomilla* происходит от греческих слов *Chama* — «земля» и *mellon* — «яблоко». Исследователи считают, что такое название

растению было дано потому, что запах ромашки аптечной напоминает аромат свежесорванных яблок. Земляным яблоком (*chamae melon*) ромашка аптечная была названа и Плинием Старшим — считается, что ему принадлежит первое описание растения в энциклопедии естественных наук. Русское же название «ромашка» произошло от латинского слова *romana*, то есть «римская» и заимствовано из польского языка. Другие названия ромашки в русском языке — маточная трава, камила, румянок, моргун, романова трава и др.

Следует заметить, что растением, которое большинство из нас вспомнит при упоминании слова «ромашка», скорее всего, будет не ромашка лекарственная, а нивяник. Именно нивяник — традиционное растение полевых букетов. Выглядит это растение так: от косо восходящего или горизонтального корневища отходит прямой неветвистый стебель высотой 20–80 см. Листья у нивяника очередные, прикорневые и нижние стеблевые с продолговатой пластинкой, тупозубчатые, а стеблевые — клиновидные, крупнозубчатые, на черешках. Цветки в крупных одиночных корзинках (то есть, говоря проще, на стебле только один цветок, или цветочная корзинка, как говорят ботаники). Краевые цветки (те, что мы воспринимаем как белые лепестки) — язычковые, бесполое, белые. Срединные цветки (те, что мы считаем желтой серединкой) — трубчатые, желтые с тычинками и пестиками. Цветет растение в июне-сентябре. Плоды у нивяника —

ребристые семянки без хохолка, созревают в августе-сентябре.

Сходство ромашки и нивяника (главным образом, сходство цветка, или цветочной корзинки), на первый взгляд, просто поразительно. Но если приглядеться, то различия между растениями обнаружить не так уж и сложно. У ромашки стебель ветвистый с *несколькими* мелкими соцветиями. У нивяника же стебель один, и на нем *одно* крупное соцветие. Кроме того, нивяник — это многолетник, а ромашка — растение однолетнее. И еще, главный признак отличия ромашки аптечной от других, похожих на нее растений, — это строение цветоложа: у ромашки аптечной оно внутри полое, у других — сплошное.

Нивяник, как и ромашка, тоже имеет свои разновидности. Чаще других можно встретить нивяник обыкновенный, или поповник. Встречается он во многих областях страны. Нельзя сказать, что нивяник неинтересен с медицинской точки зрения. Вспомните, о чем мы говорили в начале книги, — мы живем в мире лекарств. Нивяник довольно широко применяется в народной медицине, использующей его стебли, листья и цветки. Растение содержит алкалоиды, а также очень ценное вещество — инулин. В листьях нивяника обнаружены аскорбиновая кислота и каротин, в семенах содержится до 11 % жирного масла. Растение обладает мочегонным, болеутоляющим, противовоспалительным, ранозаживляющим, противоспазматическим,

противоглистным и инсектицидным действием. Отвар и настой травы нивяника применяют при лихорадочных состояниях, простуде, кашле, туберкулезе легких, заболеваниях глаз, геморрое, недержании мочи, желудочно-кишечных коликах, мигрени, удушье, при болях. Настои и отвары из цветков рекомендуются как мочегонное средство, а наружно — при кожных сыпях, лишаях, язвах, глазных болезнях. Измельчив траву вместе с цветочными корзинками и растерев ее со сливочным маслом, получают мазь, которой лечат кожные заболевания. Интересно, что используется нивяник и в пищу. Ранней весной из молодых стеблей и розеток листьев готовят острые и пряные салаты, возбуждающие аппетит. Зелень нивяника идет на приготовление пюре и различных приправ к мясным блюдам, а молодые нераспустившиеся бутоны заквашивают или маринуют, как каперсы, и используют в солянках, рассольниках и во вторых блюдах.

И все-таки, при всех достоинствах нивяника (как и вообще всех растений, украшающих нашу планету), славу ромашки аптечной как целебного растения, ему не оспорить. Точно установить, когда ромашка аптечная стала использоваться как лекарственное растение, конечно невозможно. Но никто из исследователей не сомневается, что произошло это в глубокой древности. Во всяком случае, известно, что, например, Гиппократ и Диоскорид уже использовали ее при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, а также при головной боли. Гален, описывая

лечебные свойства растения, указывал, что «ромашка по нежности действия недалеко от розы». Ибн Сина писал: «Ромашка — полезнейшее лекарство от изнурения, ибо ее теплота походит на теплоту животного». Врачеватель рекомендовал применять ромашку для лечения опухолей, заболеваний печени и почек, головных болей, глазных заболеваний и во многих других случаях. А в одном из средневековых памятников восточной медицины «Махзан-ул-Адвия», или «Сокровищница лекарств», лечебные свойства ромашки описываются так: «...укрепляет мозг и нервы, усиливает половую потенцию, обладает определенными противоядными свойствами, действует как потогонное, мочегонное, также гонит месячные, усиливает отделение молока у кормящих матерей». В этом труде говорится также, что ромашка «применяется при болезнях мозга, головной боли, истечении влаги из головы (мозга) в горло», что она «помогает при астме, желтухе, физическом и умственном утомлении, болях в груди, в печени, в нижней части кишечника, в матке, а также при опухолях в вышеуказанных органах, рассасывая и смягчая их, а также в других органах», что растение применяют «для раздробления камней в мочевом пузыре... при гнилостных лихорадках... при трудности мочеиспускания, при трудных родах, при задержке месячных, а также при влажной чесотке, — все это посредством приема внутрь или примочки», что «ромашка очищает организм от плохих материй» и что «жевание цветов ромашки

удаляет сыпь во рту», а дым от сжигания ее стеблей и листьев «изгоняет ядовитых насекомых и животных».

В Европе в средние века растение применяли в качестве желудочного и желчегонного средства: «Колики так унимают и вздутие гонят желудка». Применяли ромашку и в качестве лечебно-косметического средства: «Трава на лице истребляет чешуйки».

Ценила, даже можно сказать — любила, ромашку аптечную и русская народная медицина, применяя ее как успокоительное, желчегонное, мочегонное, легкое слабительное и противовоспалительное средство. Из ромашки готовили настои для питья и полоскания при воспалительных заболеваниях полости рта и горла. Вот, например, один из старинных рецептов: «У кого в горле болит, возьми стакан снятого молока, стакан воды и по одной щепоти ромашки, липового меда и бузины — смешай все вместе, вскипяти, процеди сквозь тряпицу, остуди, как парное молоко, и пей вместо чая». Знали в старину и то, что волосы, промытые в ромашковом отваре, приобретают красивый золотистый оттенок, что если часто умываться ее крепким отваром, то кожа лица делается бархатистой и нежной. Кроме того, ромашка помогала сохранять запасы — считалось, что в чуланах и кухнях, где разложено душистое растение, не будет мышей.

Но что же собой представляет знаменитое растение с точки зрения ботаники?

Ромашка аптечная — это однолетнее травянистое растение семейства астровые (Asteraceae), высотой 15-40 см с ветвистым, голым стеблем. Листья у ромашки аптечной очередные, сидячие, дважды перисто рассеченные на узкие доли. Одиночные, сравнительно крупные цветочные корзинки расположены на концах стебля и ветвей. По краям цветочных корзинок расположены белые ложноязычковые цветки, а в центре, на коническом голом, полом внутри ложе, расположены многочисленные внутренние обоопольные желтые цветки. Обертка корзинок черепитчатая. Вкус пряный, слизистый.

Цветочные корзинки сидят на длинных цветоносах. Распускаются они постепенно: в начале ложноязычковые цветки направлены вверх, затем они располагаются горизонтально в стороны и ложе вытягивается. Цветет растение с мая до июля, плодоносит с июня. Плод ромашки аптечной — семянка. Все растение очень душистое.

В диком виде ромашка аптечная произрастает на юге и в средней полосе европейской части нашей страны, на Кавказе. Основные районы заготовок — Крым, Херсонская и Николаевская области. Культивируется растение во многих хозяйствах.

Лечебную славу ромашки аптечной пытается оспорить ромашка пахучая, или безъязычковая. Есть ли на то веские основания?

Ромашка пахучая — это однолетнее травянистое растение с сильным приятным запахом.

Стебель 10–30 см высоты, довольно толстый, от основания разветвленный. Листья очередные, дважды перисто-рассеченные на тонкие и плоские линейные дольки, оканчивающиеся остроконечием, как и стебель, голые. Цветочные корзинки некрупные, сидят на коротких, наверху утолщенных цветоносах и благодаря сильной олиственности растения сравнительно мало заметны. Краевых белых язычковых цветков нет (почему разновидность и называется безъязычковой), и на конечном полумесяце внутри цветоложе сидят только зеленовато-желтые трубчатые цветки с четырехзубчатым отгибом венчика. Плоды — семянки цилиндрической формы, довольно крупные, с короткой окраиной.

Цветет в мае-сентябре.

Обильно произрастает ромашка пахучая во дворах, на улицах, пустырях и обочинах дорог. Спутниками ее являются птичья гречиха, лапчатка гусиная, мятлик однолетний, подорожники. Распространено растение в европейской части страны, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии, на Дальнем Востоке.

Корзинки ромашки пахучей собирают отдельно, также в начале цветения, срывая их вручную; за лето производят 4–5 сборов. Перед сушкой удаляют корзинки с длинными цветоносами или стеблями, отбирают листья. Цветочные корзинки ромашек сушат в тени, по возможности в воздушных сушилках, температура поддерживается в пределах 40–50 °С, но желательна тепловая сушка. Во избежание измельчения

ромашку нельзя перемешивать и пересушивать. Как только цветоложе станет сухим, сушку заканчивают.

Безъязычковую ромашку можно встретить чаще, чем аптечную, растет она повсюду. Сегодня даже трудно себе представить, что растение это еще в середине XIX века в России не знали. Мало того, ромашки пахучей вообще не было на всем Евразийском континенте. Родина растения — тихоокеанские штаты Северной Америки. Пришла она с берегов Атлантического океана, очевидно вместе с американским зерном: в Америке это растение — сорняк зерновых культур. В 1850 году она появилась в Швеции, примерно в это же время ее обнаружили под Петербургом и рассматривали как величайшую диковинку — как одно из редкостных чужеземных растений показывали в Петербургском ботаническом саду. Ученые до сих пор высказывают множество гипотез и предположений о том, как «заморская» ромашка сумела так быстро акклиматизироваться почти на всей территории России. Ответа на вопрос нет, но факт на лицо: появившись одновременно на двух концах нашей страны (она была обнаружена и на Камчатке), ромашка пахучая в течение нескольких десятилетий захватила всю территорию.

А вот таких ценных лечебных качеств, как у аптечной ромашки, у ромашки пахучей все-таки обнаружено не было. Поэтому используют ее сейчас в медицине ограниченно.

Вместе с тем, ромашка аптечная — одно из тех растений, лечебные свойства которого столь неоспоримы и хорошо изучены, что не вызывают сомнений даже у консервативной официальной медицины. Именно поэтому препараты ромашки внесены в фармакопею 25 стран мира. Народная же медицина использует ромашку с незапамятных времен. Но давайте разберемся, чем же с медицинской точки зрения примечательна ромашка аптечная.

Исследованиями установлено, что цветочные корзинки ромашки аптечной содержат 0,2–0,8% эфирного масла, в состав которого входит хамазулен. Эфирное масло ромашки — очень ценный продукт. Оно представляет собой густую жидкость темно-синего цвета, труднорастворимую в воде. Синий цвет связан как раз с наличием хамазулена. При хранении эфирного масла хамазулен окисляется кислородом воздуха и масло вначале становится зеленым, а затем бурым. Эфирное масло ромашки аптечной, кроме того, содержит сесквитерпены, кадинен, фарнезен, сесквитерпеновый спирт бисаболол, каприловую и изовалериановую кислоты.

Из белых язычковых цветков соцветий ромашки выделен флавоновый гликозид апиин (дающий при гидролизе апигенин, глюкозу и апиозу), прохамазулен матрицин и лактон матрикарин (при высокой температуре оба эти вещества превращаются в хамазулен), диоксикумарины, умбеллиферон и его метиловый эфир герниарин, триакантин, холин, фитостерин,

салициловую кислоту, аскорбиновую кислоту, каротин, горечи, слизи, камеди. Кроме того, присутствуют горькие вещества.

Содержание эфирных масел в надземной массе (траве) достигает 0,37%. Основными компонентами этого масла являются мирцен и фарнезен, присутствуют также флавоноиды. По содержанию суммы флавоноидов вся надземная часть ромашки душистой более богата по сравнению с фармакопейным сырьем (то есть соцветиями), поэтому в период цветения разрешена и заготовка травы.

Эфирное масло ромашки в экспериментах на животных усиливает рефлекторную деятельность, возбуждает продолговатый мозг, учащает дыхание и ритм сердца, расширяет сосуды мозга; в больших дозах угнетает центральную нервную систему и понижает мышечный тонус.

Дезинфицирующими и противовоспалительными свойствами эфирное масло ромашки обязано наличию в нем хамазулена. Благодаря ему препараты ромашки уменьшают процессы брожения и гниения в кишечнике. С хамазуленом связывают также антиаллергическое и противовоспалительное действие препаратов ромашки и эфирного масла. Эфирное масло ромашки, введенное животным внутрь в дозах 0,05–1 мл/кг, не оказывает токсического действия на общее состояние, гематологическую картину и внутренние органы, не раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Гликозиды ромашки оказывают слабое атропиноподобное действие, расслабляют гладкую мускулатуру, устраняют спазмы органов брюшной полости.

Жидкий экстракт, водный настой и эфирное масло при экспериментальных исследованиях уменьшают интенсивность сокращений изолированного отрезка тонкой кишки, снижают его тонус и снимают спазм, вызванный ацетилхолином и хлоридом бария, оказывают желчегонное действие.

Ромашка относится к потогонным, ветрогонным и антиспастическим средствам, обладает успокаивающими и обезболивающими свойствами. Ее препараты ускоряют процессы регенерации эпителия при экспериментальных язвах и задерживают развитие экспериментального воспаления. Поэтому из ромашки получен и экспериментально изучен препарат «Камиллозид», обладающий язвозаживляющими свойствами.

В виде настоя ромашка применяется внутрь как спазмолитическое средство при гастритах, спастических хронических колитах, сопровождающихся брожением в кишечнике, для стимуляции желчеотделения и улучшения пищеварения.

Глава 2

РОМАШКА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ

В медицинской практике лекарственные растения редко используются в натуральном виде. Обычно из них готовят лекарственные препараты и лекарственные формы. В домашних условиях из каждого растения и различных сборов можно приготовить настои, отвары и спиртовые (водочные) настойки.

Сбор (*Species*) — смесь высушенных измельченных различных частей лекарственных растений: трава, листья, цветы, семена, ягоды, корневища, корни, кора. Вещества, входящие в сборы, отвешивают отдельно. Приготавливают сборы измельчением растительного сырья с помощью специальных резаков или ножей. Кору, корни, корневища, траву, крупные листья измельчают; мелкие цветы измельчать не обязательно. Мелкие листья, семена, ягоды растирают в ступке в крупный порошок. После этого все лекарственное сырье просеивают через сито с отверстиями диаметром 3 мм, а для приготовления настоя и

отвара — через сито с отверстиями 4–6 мм. Полученное лекарственное сырье, предназначенное для сбора, тщательно перемешивают для образования однородной смеси. Обычно из сборов готовят припарки, отвары, настои. Нередко их применяют в сухом виде с концентратами или водой. Если в сбор вводят соль, то из нее готовят насыщенный раствор, которым опрыскивают измельченный растительный материал с одновременным тщательным перемешиванием и последующим высушиванием при умеренной температуре (40 °С).

Настой (Infusa) — жидкая лекарственная форма, действующие вещества которой извлечены водой из растительного лекарственного сырья. Для настоев используют в основном нежные части растений: цветы, листья, траву. Если настаивают кору, корни и корневища, крупные цветы, листья, траву, то их измельчают в крупный порошок: листья, цветы и траву — до частиц размером не более 5 мм; плоды и семена — не крупнее 0,5 мм; стебли — не более 1 мм. Сильное измельчение лекарственного сырья не допускают, так как оно оседает на более крупных частицах растений и затрудняет извлечение действующих веществ. При фильтрации мелкие частицы затрудняют фильтрацию настоя.

Для приготовления настоя растительное сырье помещают в инфудирку или какой-либо эмалированный сосуд и заливают холодной дистиллированной водой. Воду берут с учетом ее потери. Сосуд закрывают крышкой и подогревают на

кипящей водяной бане в течение 15 минут. После этого инфуdirку (кастрюлю или другую посуду) снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут. Содержимое процеживают через холст или два слоя марли (остаток растительного материала отжимают) и добавляют дистиллированную воду до предписанного объема. По необходимости в готовый настой можно добавить вкусовые вещества: сироп, соль, сахар и др.

При *срочном приготовлении* настоев растительное сырье настаивают 25 минут на кипящей водяной бане. Горячей водой обливать растительный материал нельзя, так как происходит коагуляция (сгущение) белковых веществ. Это затрудняет диффузию воды в растительные клетки и экстракцию действующих веществ из клеток. Затем охлаждают под струей холодной воды или на льду. При извлечении алкалоидов из лекарственного растительного сырья измельченные растения смачивают слабым (1%-ным) раствором лимонной или винной кислоты, откуда алкалоиды, переходя в растворимую в воде соль лимонной или винной кислоты, легко извлекаются.

Холодным путем настоек готовят совершенно так же, как и нагреванием. Разница в том, что настаивание происходит в течение 4 часов и при комнатной температуре. Преимущества этого метода состоят в том, что в настое будут только легкорастворимые вещества. Недостатки этого метода — длительность изготовления лекарства

и возможность гидролитического распада действующих начал.

Отвары (Decocta) — водные извлечения из растений, действующие начала которых устойчивы к высокой температуре и трудно экстрагируются (удаляются). Отвары готовят из более плотных частей растений (кожистых листьев, корневищ, корней, коры и др.). В отварах содержится больше веществ, чем в настоях. В них из растений экстрагируются смолы, белковые вещества, много дубильных веществ, пектин, красящие и другие вещества. Поэтому действие отваров несколько иное, чем настоев.

Готовят отвары следующим образом. Измельченные кожистые листья размером до 1 мм, стебли, корни и корневища (не менее 3 мм) помещают в инфузирку (кастрюлю), заливают водой комнатной температуры в соотношениях: для не сильнодействующего растительного лекарственного сырья — 1:10, для лекарственного сырья, содержащего сильнодействующие вещества, — 1:400 плюс 15–20% воды для смачивания растительного сырья и выкипания.

Инфузирку ставят на водяную баню. Закрывают крышкой и подогревают на кипящей бане 30 минут, после чего снимают и охлаждают в течение 10 минут, содержимое процеживают, отжимают остаток растительного сырья и добавляют воду до необходимого объема.

Отвары действуют более продолжительное время, чем настои. Как и настои, их нужно хранить

в прохладном месте в течение 2–4 дней, перед употреблением взбалтывают.

Отвары назначают внутрь или наружно и при этом чаще — для местного действия (обволакивающие, слабительные и т. д.).

Настойка (Tinctura) — жидкая, прозрачная, довольно сильно окрашенная спиртовая вытяжка растительного лекарственного сырья. Готовят настойки обычно на 40–70%-ном спирте. Измельченное растительное сырье помещают в стеклянный сосуд, заливают спиртом, закрывают и выдерживают в темном месте при комнатной температуре (15–20 °С) в течение 7 дней. Затем настойку сливают, отжимают лекарственное сырье, фильтруют или выливают в темную бутылку. Такая настойка годна в течение нескольких лет.

В настоящее время на фармацевтических заводах настойки изготавливают методом вымачивания, вытеснения до обесцвечивания или растворением готовых экстрактов. Готовые настойки стандартизируют физическими, химическими и биологическими методами. Различают настойки простые и сложные. Настойки применяют внутрь и наружно, как в чистом виде, так и в комбинации с другими веществами. Из сильнодействующего лекарственного сырья их готовят 1:5, а из несильнодействующего 1:10.

Экстракты (Extracta) — концентрированные вытяжки, максимально освобожденные от балластных веществ. Их получают из растений при

помощи извлекающих жидкостей: воды, спирта и эфира. По степени последующего сгущения экстракты могут быть жидкими (*Extractum Fluidum*, густыми (*E. spissum*), сухими (*E. siccum*). Экстракты готовят на фармацевтических заводах. Хранят их в темном месте, густые и сухие — в сухом.

Мазь (*Unguenta*) — мягкая лекарственная форма, предназначенная для наружного применения. Для ее приготовления тонко измельченные свежие или сухие части растений тщательно растирают с чистым вазелином, ланолином, свежим свиным салом, сливочным, растительным маслом и другими формосвязующими веществами. Мазь, приготовленная на животном жире, быстро портится. Поэтому подобные мази готовят только перед употреблением.

Растворы (*Solutiones*) — прозрачные жидкости, состоящие из лекарственного вещества, растворенного в растворителе. В качестве растворителей используются дистиллированная вода (*Aqua destillata*), этиловый спирт (*Spiritus aethylicus*) 40–70–90–95%-ный, жидкие масла (вазелиновое — *Oleum Vaselini*, оливковое — *Ol. Olivarum*, персиковое — *Ol. Persicorum*, миндальное — *Ol. Amygdalarum*, подсолнечное — *Ol. Helianthi*) и др. Чаще для приготовления растворов применяется дистиллированная вода. Этиловый спирт является хорошим растворителем для многих нерастворимых в воде лекарственных веществ. Жидкие масла применяются для приготовления лекарств, предназначенных

для наружного употребления и для инъекций. Растворы для приема внутрь приготавливают на дистиллированной воде (их хранят в холодильнике в течение 3–4 дней); для наружных целей их используют в виде примочек, полосканий, промываний, спринцеваний, а также вместо капель глазных, ушных, в нос.

РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНОГО ПРИМЕНЕНИЯ РОМАШКИ*

Бессонница

При бессоннице эффективен следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	20 г
<i>Хмель (цветки)</i>	10 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	10 г
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	20 г
<i>Мелисса (листья)</i>	20 г
<i>Крушина (трава)</i>	20 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в течение 20 минут, затем настаивать еще 20 минут, процедить. Пить по 1–2 стакана отвара вечером.

* Если у вас не хватает одного или двух компонентов указанного состава, вы смело можете пользоваться имеющимися у вас в наличии.



При бессоннице рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	20 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	20 г
<i>Фенхель обыкновенный (семена)</i>	20 г
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	20 г
<i>Тмин обыкновенный (семена)</i>	20 г

Компоненты смешать, 10 г сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Пить по 1–2 стакана вечером.



При бессоннице, возбудимости рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 ст. ложки
<i>Ландыш майский (цветки)</i>	2 ст. ложки
<i>Мята перечная (листья)</i>	6 ст. ложки
<i>Укроп огородный (семена)</i>	3 ст. ложки
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	3 ст. ложки
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	4 ст. ложки

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси настаивать в течение дня в 300 мл кипятка в плотно закрытой посуде. Вечером кипятить в течение 2–3 минут, процедить и выпить перед сном с медом.



При *хронической бессоннице* рекомендуется следующее средство.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	25 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	25 г
<i>Фенхель обыкновенный (семена)</i>	25 г
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	25 г
<i>Тмин обыкновенный (семена)</i>	25 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на водяной бане в течение 30 минут, немного охладить и процедить. Пить утром на завтрак по 1–2 стакана отвара.



При *бессоннице* рекомендуется также следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	30 г
<i>Лаванда (цветки)</i>	20 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	20 г
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	30 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки настаивать на 1 стакане кипятка в течение 15 минут, затем процедить. Пить глотками в течение дня.

Заболевания глаз

Для *промывания глаз при их воспалении* рекомендуется использовать настой ромашки.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 ст. ложки
<i>Вода</i>	1 стакан

Цветки ромашки заварить в кипятке, настаивать в течение 1 часа в хорошо закрытой посуде, затем процедить. Настоем промывать глаза, при этом помнить, что каждый глаз нужно промывать новым тампоном.

Из этого же настоя можно делать примочки: кусочек мягкой ткани или ваты смочить настоем ромашки и на 3–5 минут положить на закрытые веки.



При чувствительности глаз к холоду (если от холода глаза краснеют) рекомендуются компрессы с настоем ромашки.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки ромашки заварить в кипятке, настаивать в течение 30 минут в хорошо укутанной посуде, затем процедить. Ватные тампоны, пропитанные теплым ромашковым настоем, наложить на глаза и держать 10 минут. Процедуры можно проводить, например, на ночь, регулярно в течение холодного периода.

Такие же компрессы хорошо делать при *утомлении глаз*.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При язвенной болезни желудка рекомендуется следующее средство.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки ромашки заварить как чай, настаивать в течение 10 минут, процедить и выпить настой за 15 минут до еды. После этого рекомендуется полежать последовательно на всех четырех сторонах тела, чтобы жидкость равномерно подействовала на разные участки слизистой оболочки желудка. Отмечается болеутоляющий эффект. Проводить лечение лучше 3 раза в день в течение 1 месяца.



При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидном гастрите, сопровождающемся болью, изжогой и тошнотой, рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 3–4 часов, укутав, затем процедить. Пить в подогретом виде по 1 ст. ложке 4–5 раз в день перед едой.



При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется также следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>20 г</i>
<i>Фенхель обыкновенный (семена)</i>	<i>20 г</i>

<i>Алтей (корень)</i>	20 г
<i>Пырей (корневище)</i>	20 г
<i>Солодка (корень)</i>	20 г

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 1 стакану настоя вечером.



При *гастрите, энтерите* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	10 г
<i>Полынь горькая (трава)</i>	10 г
<i>Мята перечная</i>	10 г
<i>Шалфей (листья)</i>	10 г

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана горячего настоя 2 раза в день за 30 минут до еды.



При *гастрите с жалобами на боли в печени* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	40 г
<i>Мелисса (листья)</i>	30 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	40 г

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 1 стакану настоя за 30 минут до еды.



При повышенной кислотности желудочного сока рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	20 г
<i>Зверобой (трава)</i>	20 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	20 г
<i>Чистотел (трава)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Пить по 2–3 стакана в день.



При диспепсии рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	25 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	25 г
<i>Фенхель (плоды)</i>	10 г
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	10 г
<i>Тмин (плоды)</i>	25 г

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Днем после обеда и вечером перед сном пить по 1 стакану настоя.



При диспепсии рекомендуется также следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	30 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	30 г

<i>Валериана (корень)</i>	20 г
<i>Аир (корневище)</i>	20 г
<i>Фенхель (плоды)</i>	20 г

Компоненты смешать, 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, затем процедить. Днем после обеда и вечером перед сном пить по 1 стакану настоя.



При хронических спастических колитах рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Фенхель обыкновенный (семена)</i>	10 г
<i>Тмин обыкновенный (семена)</i>	10 г
<i>Ольха серая (соплодия)</i>	10 г
<i>Мята перечная (травя)</i>	10 г
<i>Алтей лекарственный (корень)</i>	10 г
<i>Зверобой продырявленный (травя)</i>	10 г
<i>Подорожник большой (листья)</i>	10 г
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	10 г
<i>Кассия остролистная (листья и плоды)</i>	10 г

Компоненты смешать, 10 г сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 45 минут, охладить, процедить, оставшееся сырье отжать и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Пить по 0,3–0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды.



При дисбактериозе рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Бессмертник</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Тысячелистник</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Кукурузные рыльца</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Мята</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Трилистник</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Валериана (измельченный корень)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Крушина (измельченная кора)</i>	<i>0,5 ст. ложки</i>
<i>Укроп (семена)</i>	<i>0,5 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и довести до кипения, затем кипятить под крышкой в течение 3–5 минут, после чего укутать и томить 10–12 часов. Пить через 30 минут после еды, подогревая перед употреблением, в течение 3 месяцев. Настой хранить в холодильнике.



Известно, что от недоброкачественной пищи и неправильного сочетания продуктов может возникнуть *вздутие кишечника, боль в области пупка*, а иногда и *опухоль живота* (как при водянке). В этом случае рекомендуется принять слабительное, а затем, когда прослабит, пить чай из смеси следующих растений.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (ягоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Цетрария исландская (слоевище)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, 4 ст. ложки смеси залить 1 л воды, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, затем, когда остынет, процедить. Пить по 3 стакана в день.



При вздутии кишечника, опухоли живота рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложки</i>
<i>Мята перечная (цветки и листья)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Золототысячник зонтичный</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Лен посевной (семя)</i>	<i>4 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 5 ст. ложек смеси кипятить в течение 7–10 минут в 1 л воды на слабом огне, затем настаивать 2–3 часа, процедить, отжать и пить по 1 стакану 3 раза в день. Перед приемом сбора назначают слабительное.



При болях в животе в области пупка (но не при признаках аппендицита!) рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Мелисса лекарственная (цветки и листья)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 4 ст. ложки сбора залить 750 мл кипятка, настаивать в течение 1–2 часов, затем выдержать на водяной бане 15 минут, процедить, отжать и пить теплым или горячим по 1 стакану 3 раза в день. Детям дают до 100 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения — до исчезновения болей.



При болях в животе рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	15 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	15 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Пить по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день.



При сильных болях в желудке рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	5 ст. ложек
<i>Тысячелистник обыкновенный (трава)</i>	5 ст. ложек

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси нагревать на водяной бане в течение 15–20 минут, настаивать еще в течение 1 часа, затем процедить, отжать и принимать по 1 стакану 3 раза в день. Детям дают по 50–75 мл 3 раза в день.



В качестве противовоспалительного, антисептического и спазмолитического средства при *спазмах кишечника, метеоризме, поносах* рекомендуется настой, приготовленный из следующего состава.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>6 ст. ложек</i>
<i>Вода</i>	<i>500 мл</i>
<i>Мед</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Цветки ромашки залить кипяченой водой и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем остудить, процедить, а оставшееся сырье отжать и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. После этого растворить мед. Пить по 0,3–0,5 стакана после еды.

При *колитах* с этим настоем можно делать клизмы.



При *метеоризме* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>50 г</i>
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	<i>40 г</i>
<i>Тмин обыкновенный (семена)</i>	<i>10 г</i>

Компоненты смешать, 10 г сырья залить 1 стаканом кипятка, нагревать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане в течение 45 минут, охладить, процедить, оставшееся сырье отжать и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. Пить по 0,5 стакана настоя утром и вечером.



При *хронических запорах* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	10 г
<i>Крапива (цветки)</i>	10 г
<i>Терновник (цветки)</i>	10 г
<i>Крушина (кора)</i>	25 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды и кипятить на водяной бане в течение 30 минут, затем настаивать еще 20 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить по 2–3 стакана в день.



При *поносах, дизентерии* рекомендуется следующее средство.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Вода</i>	1 стакан

Цветки ромашки заварить кипятком, настаивать, укутав, в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день.

Этим же настоем можно полоскать горло несколько раз в день при *ангине, стоматите*.



При *поносах, дизентерии* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	50 г
<i>Лапчатка прямостоячая (корневище)</i>	20 г

Черника (листья) 15 г

Черника (плоды) 15 г

Компоненты смешать, 1 ч. ложку (полную) смеси настаивать в течение 6 часов в 1 стакане холодной воды, затем сварить. Выпить отвар глотками в течение дня.

Заболевания женской половой сферы

При *вульвовагините* рекомендуется следующий состав.

Ромашка аптечная (цветки) 50 г

Лапчатка гусиная (травя) 50 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Использовать для спринцеваний.

В этом и во всех других случаях подобного лечения спринцеваться следует теплым раствором. В период лечения чрезвычайно важно воздержание от половых сношений. В это время рекомендуется ходить в парную баню 2 раза в неделю.



При *белях* рекомендуется следующий состав.

Ромашка аптечная (соцветия) 1 часть

Крапива двудомная (листья) 3 части

Спорыш (травя) 5 частей

Дуб (кора) 1 часть

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 1 л горячей воды, довести до кипения,

кипятить 5 минут на слабом огне, дать остыть, затем процедить. Применять для спринцеваний и влагалищных тампонов.



При белях рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Дуб (кора)</i>	10 г
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	30 г
<i>Горец птичий (травя)</i>	50 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, нагревать в течение 30 минут на водяной бане, затем настоять, укутав, процедить. Использовать для спринцеваний и вагинальных тампонов.



При белях, болях в матке рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	4 ст. ложки
<i>Яснотка белая (глухая крапива)</i>	4 ст. ложек
<i>Роза культурная красная (лепестки)</i>	5 ст. ложек
<i>Душица обыкновенная (травя)</i>	4 ст. ложек
<i>Тысячелистник обыкновенный (травя)</i>	4 ст. ложек
<i>Дуб черешчатый (молодая кора)</i>	4 ст. ложек

Компоненты смешать и всю смесь кипятить в течение 12–15 минут в 1,5 л воды, настаивать 1–3 часа в плотно закрытой посуде, затем процедить, отжать и охладить до температуры 40–45 °С. Использовать для ирригаций.



При *белях* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Мальва лесная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Орех грецкий (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Дуб черешчатый (кора)</i>	<i>2 части</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Использовать для спринцеваний и влагалищных тампонов.



При *кольпите* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>10 г</i>
<i>Пастушья сумка (трава)</i>	<i>30 г</i>
<i>Золототысячник (трава)</i>	<i>20 г</i>

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси в течение 2–3 часов настаивать в 0,5 л кипятка в плотно закрытой и укутанной посуде, затем процедить, отжать, долить кипятком до 0,5 л и пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения 2–3 недели.



При *белях, воспалительных процессах во влагалище* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>30 г</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>20 г</i>

<i>Береза (листья)</i>	20 г
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	20 г
<i>Дуб черешчатый (кора)</i>	20 г
<i>Календула (соцветия)</i>	20 г
<i>Полынь обыкновенная (трава)</i>	10 г
<i>Лаванда настоящая (цветки)</i>	10 г
<i>Черемуха (цветки)</i>	10 г

Компоненты смешать, 15 г смеси заварить 1 л кипятка, настаивать в течение 2–3 часов, процедить через марлю. Спринцевать влагалище 2 раза в неделю перед сном теплым настоем.



При воспалении придатков рекомендуется старейший эффективный способ лечения настоем ромашки.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1,5 ст. ложки
<i>Вода</i>	1 чашка

Заварить цветки ромашки в фарфоровой чашке, накрыть блюдцем, укутать. Настаивать 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Процеженный отвар ромашки (температура 37 °С) набрать в спринцовку и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на бок и подождать пока все всосется. Если не получится с первого раза, сделать то же второй раз. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Тянущая, изнурительная боль сразу отступит. Эту процедуру проделывать каждый вечер, при возможности — несколько раз в день.



При *воспалении придатков* рекомендуется также следующий способ лечения.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Чернобыльник, или полынь (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Вероника (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Донник (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать. Заварить 5 ст. ложек смеси в 1 л кипятка. Дать настояться в течение 25 минут. За это время сделать очистительную клизму. Настой ромашки использовать так: 0,5 л настоя выпить горячим на ночь, 300 мл использовать теплым (37,5 °С) для спринцевания влагалища, 150 мл ввести в заднепроходное отверстие и лечь на бок.

Всего несколько дней тщательного выполнения этого рецепта принесут вам облегчение. Но для полного излечения нужно делать эту процедуру 2–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.



При *недостаточной лактации* рекомендуется следующее средство для ее увеличения.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода (сладкий кипяток)</i>	<i>200 мл</i>

Цветки ромашки залить сладким кипятком, настаивать в течение 20 минут и выпить натощак. Принимать 2 чашки настоя днем и 3-ю на ночь в течение недели.



При *климаксе* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	10 г
<i>Лопух гусиная</i>	10 г
<i>Чистотел (трава)</i>	5 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30–40 минут, затем процедить. Пить по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.



При *раке матки* в качестве дополнительного к основному лечению средства рекомендуется принимать настой ромашки.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Вода</i>	1 стакан

Цветки ромашки залить кипятком в термосе, настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день после еды.

Заболевания печени и желчного пузыря

При *желтухе* народные целители стараются как можно скорее удалить из крови «больную желчь», а затем обеспечить поступление в кишечник здоровой желчи. Этому способствует ромашка, напар которой слегка послабляет кишечник,

а теплые клизмы из напара очищают его от задержавшихся и неусвоенных жиров. Поэтому народная медицина рекомендует при желтухе пить чай из ромашки, смешанной в равных долях с цветками бессмертника песчаного.

Ромашка аптечная (цветки) 50 г

Бессмертник песчаный (цветки) 50 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки смеси настаивать в течение 6–8 часов в 0,5 л кипятка в плотно закрытой и тепло укутанной посуде, затем процедить, отжать и выпить весь отвар в течение дня.

Этот же чай рекомендуется и при других заболеваниях печени и желчного пузыря.



При желчнокаменной болезни рекомендуется также следующий состав.

Ромашка аптечная (цветки) 4 ст. ложки

Бессмертник песчаный (цветки) 10 ст. ложек

Календула лекарственная (цветки) 10 ст. ложек

Цикорий дикий (корни) 6 ст. ложек

Зверобой продырявленный (трава) 8 ст. ложек

Горец птичий (трава) 6 ст. ложек

Крушина слабительная 4 ст. ложки

(кора двухлетней давности)

Аир болотный (корни) 2 ст. ложки

Компоненты смешать, настаивать 4 ст. ложки смеси в течение ночи в 750 мл воды. Утром прокипятить в течение 7–10 минут, затем настаивать 1 час в плотно закрытой посуде, после чего процедить. Пить по 3–4 стакана за 10–12 минут до еды.



При *желчнокаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чистотел (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Все компоненты хорошо измельчить и смешать, 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день — утром и вечером через 1 час после еды.

Заболевания почек и мочевого пузыря

При *острых и хронических воспалениях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Душица обыкновенная (цветки)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Толокнянка обыкновенная (листья)</i>	<i>8 ст. ложек</i>
<i>Зверобой продырявленный (листья)</i>	<i>8 ст. ложек</i>
<i>Горец птичий (трава)</i>	<i>8 ст. ложек</i>
<i>Грыжник (трава)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	<i>4 ст. ложки</i>
<i>Кукурузные рыльца</i>	<i>6 ст. ложек</i>
<i>Береза (почки)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Бузина травянистая (корни)</i>	<i>2 ст. ложки</i>
<i>Крушина слабительная прошлогодня (корни)</i>	<i>2 ст. ложки</i>

Компоненты смешать, 6 ст. ложек сбора настаивать в течение 7–8 часов в 1 л холодной воды.

Затем кипятить 7–12 минут, процедить. Выпить 1 стакан натощак, а остальное — за 4 раза в течение дня через час после еды. Соблюдать диету.



При заболеваниях почек рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	15 г
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	15 г
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	20 г

Компоненты тщательно смешать, всю смесь заварить, как чай, в 1 л кипятка, настаивать в течение 10–15 минут и пить по 1 стакану настоя 3 раза в день. Хорошо помогает также при глистной инвазии.



При всех видах камней в мочевом пузыре и почках рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	5 ст. ложек
<i>Бессмертник песчаный (цветки)</i>	7 ст. ложек
<i>Брусника (листья)</i>	8 ст. ложек
<i>Лапчатка гусиная (листья и цветки)</i>	8 ст. ложек
<i>Вереск (трава)</i>	8 ст. ложек
<i>Крапива жгучая (трава)</i>	8 ст. ложек
<i>Пырей ползучий</i>	5 ст. ложек
<i>Зверобой продырявленный (трава)</i>	7 ст. ложек
<i>Горец птичий (трава)</i>	8 ст. ложек
<i>Шиповник коричный (корни)</i>	8 ст. ложек

Компоненты смешать, 6 ст. ложек смеси в течение 15–20 минут кипятить в 1,2 л воды, настаивать

в течение ночи в плотно закрытой посуде. Утром процедить и пить по 1 стакану 3-5 раз в день с медом. Детям дают по 75–100 мл отвара 3 раза в день. Этот отвар помогает и при *камнях в желчном пузыре*.



При *мочекаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Мелисса (листья)</i>	10 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	10 г
<i>Календула (соцветия)</i>	10 г
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	10 г
<i>Крапива жгучая (трава)</i>	10 г
<i>Рута (трава)</i>	10 г
<i>Крушина (кора)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. В течение дня выпить глотками 1 стакан настоя.



При *мочекаменной болезни* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	20 г
<i>Рута (трава)</i>	20 г
<i>Розмарин (листья)</i>	30 г
<i>Мелисса (листья)</i>	30 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси заварить стаканом воды и нагревать на водяной бане

в течение 30 минут, немного охладить и процедить.
Пить по 1 стакану утром и вечером.



При мочекаменной болезни рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	8 ст. ложек
<i>Спорыш обыкновенный (трава)</i>	12 ст. ложек
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	12 ст. ложек
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	6 ст. ложек
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	4 ст. ложки
<i>Будра плющевидная (трава)</i>	5 ст. ложек
<i>Лаванда колосовидная (трава)</i>	5 ст. ложек
<i>Цикорий дикий (трава)</i>	2 ст. ложки
<i>Вереск обыкновенный (трава)</i>	12 ст. ложек
<i>Смородина черная (листья)</i>	8 ст. ложек
<i>Береза белая (листья)</i>	2 ст. ложки
<i>Толокнянка обыкновенная (листья)</i>	4 ст. ложки
<i>Брусника обыкновенная (листья)</i>	6 ст. ложек
<i>Подорожник большой (листья)</i>	5 ст. ложек
<i>Бasilik мятолистный (трава)</i>	3 ст. ложки
<i>Роза лекарственная красная (листья)</i>	4 ст. ложки
<i>Можжевельник обыкновенный (плоды)</i>	4 ст. ложки
<i>Шиповник (толченые плоды)</i>	6 ст. ложек
<i>Земляника лесная (плоды)</i>	12 ст. ложек
<i>Хмель обыкновенный (шишки)</i>	3 ст. ложки

Компоненты тщательно смешать, 10–15 г (2–3 ст. ложки) смеси заварить 750 мл кипящей воды, плотно закрыть, тепло укутать и настаивать в течение 5 часов. Процедить и пить горячим или теплым 4–5 раз в день с 1 ч. ложкой меда по 150–200 мл после каждого мочеиспускания.

Когда камень отойдет, дозу уменьшить до 5–6 г смеси на 500 мл кипятка. После приема настоя (через 15–30 минут) обязательно пить сок из клубники или земляники — по 100 мл. Сок готовят так: промытые ягоды пересыпать *сахарным песком* (на 1 кг ягод 100 г сахарного песка) слоями: слой ягод, слой песка. Закрывать крышкой и поставить в прохладное место на несколько часов, пока не выделится сок.



При *цистите* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Василек синий (цветки)</i>	10 г
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	10 г

Компоненты смешать, 10 г (2 ст. ложки) сбора настаивать 2 часа в 0,5 л кипятка в плотно закрытой и тепло укутанной посуде. Затем выдержать на водяной бане в течение 15 минут, процедить и принимать по 150 мл 3 раза в день до еды.



При *различных заболеваниях почек* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	20 г
<i>Липа мелколистная (цветки)</i>	20 г
<i>Зверобой (трава)</i>	20 г
<i>Ежевика сизая (листья)</i>	20 г

<i>Конопля посевная (плоды)</i>	30 г
<i>Тыква неочищенная (плоды)</i>	20 г
<i>Лен посевной (семена)</i>	10 г

Компоненты смешать, 4 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2–3 часов в плотно закрытой и тепло укутанной посуде, процедить, отжать и выпить все в 4 приема за 1 час до еды.

Заболевания сердца и сосудов

При *сердечно-сосудистых заболеваниях* рекомендуется следующее средство.

<i>Ромашка аптечная</i>	50 г
<i>Вода</i>	1 стакан
<i>Боярышник</i>	30 капель
<i>(спиртовая настойка цветков)</i>	

Цветки ромашки заварить в кипятке, поставить вскипятить, затем снять с огня, остудить, процедить, добавить спиртовую настойку боярышника (желательно цветков), все хорошо смешать и пить 2 раза в день (1 порция).



При *гипертонии* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Шлемник байкальский (корни)</i>	20 г
<i>Пустырник обыкновенный (трава)</i>	15 г
<i>Мята перечная (трава)</i>	10 г
<i>Сушеница болотная (трава)</i>	15 г

<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	15 г
<i>Почечный чай (трава)</i>	15 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем настаивать еще 10 минут, процедить. Пить по 0,3-0,25 стакана настоя 3 раза в день.

Кроме того, тем, кто страдает гипертонией, очень полезно гулять вблизи дубовых деревьев, так как летучие фитонциды *дуба* способствуют понижению артериального давления.



Для профилактики атеросклероза, нарушений обменных процессов, гипертонии, улучшения общего тонуса и очистки сосудов рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	100 г
<i>Бессмертник</i>	100 г
<i>Береза (почки)</i>	100 г
<i>Зверобой</i>	100 г

Компоненты смешать, перемолоть, засыпать в стеклянную банку. Вечером взять 1 ст. ложку смеси, залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить через 2-3 слоя марли. На ночь выпить 1 стакан настоя в теплом виде, добавив в него 1 ч. ложку *меда*. После этого не есть и не пить. Утром разогреть остаток настоя и с медом выпить натошак. Завтракать через 30-60 минут. Курс лечения — пока не закончится приготовленная смесь трав. Повторить через 5 лет.



При *геморрое* рекомендуются лечебные клизмы с настоем ромашки.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1,5 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 чашка</i>

Цветки ромашки заварить в стеклянной чашке, накрыть, укутать, настаивать в течение 20 минут. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Процеженный настой ромашки (температура 37 °С) набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на бок и подождать пока всосется. Если не получится с первого раза, можно попробовать еще. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Боли сразу отступят. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а при возможности — несколько раз в день.



При *воспалении геморроидальных узлов, парапроктитах* рекомендуется делать очистительные эмульсионные клизмы — на одну клизму 1 ст. ложка *растительного масла и отвара ромашки* (6 г цветков на 200 мл воды).

Для лечебных микроклизм при *воспалении геморроидальных узлов, а также при колитах, метеоризме, проктитах, парапроктитах* рекомендуется использовать 30–50 мл теплого *отвара ромашки или настоя ромашки, календулы и тысячелистника*.



Для наружных промываний при *геморрое* рекомендуется следующее средство.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки ромашки заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа в хорошо закрытой посуде, затем процедить. Настоем обмывать геморроидальные шишки.

Заболевания суставов и позвоночника

При *подагрических опухлях рук и ног* рекомендуется делать ванны из *отвара ромашки* (100 г на 10 л воды), смешанного с 200 г соли.



При *подагре и ревматических воспалениях* к больным местам рекомендуется прикладывать подушечки, наполненные цветками *черной бузины и ромашки 1:1*. Смесь цветков предварительно слегка смочить кипятком, затем сильно нагреть на огне в кастрюле, наполнить мешочек и приложить к больному месту, хорошо обвязав.

Такие же подушечки эффективны и во время «*прострела*» (боль в пояснице).

Этот же способ (с той же смесью) можно применять при *флюсе, зубной боли с опухолью щеки*, а также при *боли в щеках после простуды на*

сквозняках, когда болят не только щеки, но и вся голова.



При обострениях подагры, заболеваниях суставов рекомендуются общие или местные ванны с отваром ромашки (20 г на 1 л воды), примочки и компрессы на суставы из многослойной марли, смоченной отваром ромашки, припарки из травы (в горячем виде накладывают на суставы, накрывают пергаментом или пленкой, укутывают на 1–2 ч).



При подагре, при болях и «прострелах» в пояснице рекомендуется следующее средство.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина черная (ветки)</i>	<i>1 часть</i>

Компоненты смешать, слегка залить кипятком и подогреть на огне в кастрюле. Процедить, наполнить подушечки из материи горячей растительной смесью и прикладывать на больные места.



При воспалении суставов рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>40 г</i>
<i>Розмарин (листья)</i>	<i>20 г</i>
<i>Коровяк (цветки)</i>	<i>20 г</i>

Компоненты смешать, 1 ст. ложку залить 500 мл кипятка, через 15 минут процедить. Использовать для компрессов и ванн.



При *воспалении суставов* эффективен также следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	40 г
<i>Зверобой (трава)</i>	40 г
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	40 г

Компоненты смешать, 2 ст. ложки залить 450 мл кипятка, варить в течение 15 минут, затем, немного остудив, процедить. Теплый отвар использовать для компрессов на больные места.



При *суставном ревматизме* рекомендуется следующий состав для приготовления лечебной ванны.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	200 г
<i>Соль поваренная</i>	1 стакан
<i>Вода</i>	1 ведро

В ведре с горячей водой заварить цветки ромашки, затем добавить соль, все хорошо размешать. После остывания воды до температуры 40 °С — парить в ней суставы рук и ног в течение 15–20 минут. По мере остывания подливать горячую воду.



При *хроническом пояснично-крестцовом радикулите* ромашка аптечная используется как противовоспалительное и успокаивающее средство, как для наружного, так и для внутреннего употребления. Можно приготовить мазь (сухие цветки — 1 часть, масло сливочное — 4 части), отвар, настой. Для примочек, в частности, рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Донник</i>	<i>1 масть</i>

Компоненты смешать, поместить в марлевый мешочек, опустить его в кипяток, затем вынуть, немного отжать и в горячем виде (терпимом для кожи) приложить к месту неврогенных болей до полного остывания. Сверху лучше накрыть чем-нибудь непромокаемым, а поверх теплым. Процедуру рекомендуется делать 3–5 раз в день.



При *невралгических болях различной локализации* рекомендуется следующее средство.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Донник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Алтей (измельченные корни)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мальва (все растение)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лен (семена)</i>	<i>3 части</i>

Компоненты смешать, поместить в марлевый мешочек, опустить его в кипяток, затем вынуть, немного отжать и в горячем виде (терпимом для

кожи) приложить к месту неврогенных болей до полного остывания. Сверху, как и в предыдущем случае, лучше накрыть чем-нибудь непромокаемым, а поверх теплым.



При *остеохондрозе* рекомендуется делать лечебные ванны с ромашкой.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 горсть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 горсть</i>

Компоненты смешать, залить 1 л кипящей воды и кипятить на водяной бане 15 минут, охладить в течение 1 часа, затем процедить и вылить в ванну. Ванны с ромашкой обладают выраженным противовоспалительным действием и оказывают хороший эффект при «простреле», *остром радикулите и суставном ревматизме*. Эти ванны также хорошо помогают при *бессоннице и раздражении кожи*.

Кожные заболевания

При *экземе* рекомендуется применять следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Крапива (лист)</i>	<i>10 г</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Тимьян (трава)</i>	<i>10 г</i>
<i>Хвоц (трава)</i>	<i>10 г</i>

<i>Валериана (корень)</i>	5 г
<i>Солодка (корень)</i>	10 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить и выпить горячим. Настой хранению не подлежит.



Для примочек при экземе, *лишай* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	15 г
<i>Тимьян (трава)</i>	15 г
<i>Лаванда настоящая (цветки)</i>	10 г

Компоненты смешать, 3 ст. ложки смеси залить 2 стаканами воды, кипятить 15–20 минут, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. С теплым отваром делать примочки на пораженные места несколько раз в день.



Для лечения *экземы* рекомендуется приготовить мазь (по рецепту фитотерапевта А. П. Попова) на основе следующего состава.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	20 г
<i>Лопух (лист)</i>	20 г
<i>Копытень (корень)</i>	20 г
<i>Кипрей (трава)</i>	20 г

Компоненты смешать. Смесь сварить в 4 стаканах воды. Затем добавить 1 ст. ложку *сливочного масла* и 2 стакана *крепкого отвара сенной*

трухи и поставить нагревать на водяной бане до получения тягучей клейкой массы, процедить, отжать, после чего в равной пропорции смешать с *глицерином*. Полученной мазью смазывать пораженные места.



При *сынях*, *диатезах* рекомендуется пить настой ромашки.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Вода</i>	500 мл

Цветки ромашки заварить кипятком и настаивать в плотно закрытой и тепло укутанной посуде в течение 1–2 часов. Затем процедить, отжать и пить по 0,5 стакана настоя 3–5 раз в день.



При *диатезе* рекомендуется пить сгущенный отвар из *коры калины* (10 г коры на 200 мл воды) в смеси с отваром *ромашки*, в пропорции 1:4. Пить по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день.



При *различных кожных заболеваниях* рекомендуется следующий состав для ванн.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	25 г
<i>Душица лекарственная</i> (измельченная трава)	75 г
<i>Береза (листья и почки)</i>	75 г

Фиалка трехцветная (измельченная трава)	50 г
Черёда трехраздельная (измельченная трава)	50 г
Чистотел большой (измельченная трава)	25 г

Компоненты смешать, 150 г сбора залить 1 л кипятка и настаивать ночь в плотно закрытой посуде. Утром кипятить в течение 5–7 минут, затем процедить и отжать. Полученный отвар добавить в ванну, которую нужно принимать в течение 15–20 минут. После ванны тело водой не споласкивать, а лишь слегка промокнуть мягким полотенцем.



Для компрессов при *кожных заболеваниях* рекомендуется следующий состав.

Ромашка аптечная (цветки)	1 часть
Розмарин (листья)	1 часть
Тимьян (трава)	1 часть
Лаванда (листья)	1 часть

Компоненты смешать, 15 г смеси залить 1 л кипяченой воды и оставить на ночь. Утром кипятить в течение 5 минут, настаивать 1 час, затем процедить. Использовать местно в пораженных местах.



При *внутренних и наружных воспалительных кожных процессах* рекомендуется принимать сок

из цветущего растения *ромашки аптечной* — по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Действует как *противоаллергическое* средство.

Ослабление организма

При *анемии* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 г
<i>Тысячелистник (трава)</i>	10 г
<i>Лапчатка гусиная</i>	10 г
<i>Чистотел (трава)</i>	5 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Пить по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.



При *упадке сил*, а также при *различных параличах*, *золотухе* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	100 г
<i>Липа мелколистная</i>	100 г
<i>Пустырник пятилопастный (листья)</i>	100 г
<i>Душица обыкновенная</i>	100 г
<i>Верба обыкновенная (кора)</i>	100 г
<i>Береза обыкновенная (кора)</i>	100 г
<i>Орех грецкий (листья)</i>	200 г
<i>Ольха клейкая (листья)</i>	200 г
<i>Чабрец обыкновенный</i>	200 г
<i>Череда трехраздельная (трава)</i>	200 г
<i>Дуб черешчатый (кора)</i>	200 г

<i>Рожь (проросшие зерна)</i>	200 г
<i>Валериана лекарственная (корень)</i>	500 г
<i>Пшеница (отруби)</i>	1000 г
<i>Сосна обыкновенная (хвоя)</i>	1000 г
<i>Аир болотный (корень)</i>	1000 г

Компоненты смешать, половину сбора кипятить в течение 25–30 минут в 10 л воды (смесь предварительно поместить в марлевый мешок), процедить, влить в ванну, развести водой до температуры 37–40 °С и лечь, не погружая область сердца. Лежать неподвижно 15–17 минут.

Простудные заболевания

При *острых респираторных заболеваниях* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 часть
<i>Бузина черная (цветки)</i>	1 часть
<i>Липа (цветки)</i>	1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, в течение 30–40 минут, процедить. Принимать 2–3 стакана горячего настоя в день.



При *гриппе* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	4 ст. ложки
<i>Липа мелколистная (цветки)</i>	4 ст. ложки
<i>Земляника лесная (трава)</i>	5 ст. ложки
<i>Бузина черная (цветки)</i>	5 ст. ложек

Компоненты смешать. В течение ночи парить 4–5 ст. ложек смеси в 700 мл кипятка. Утром выдержать на водяной бане в течение 15 минут, затем процедить. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день.



При *гриппе с повышенной температурой* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Золототысячник зонтичный (травя)</i>	<i>3 ст. ложки</i>
<i>Бузина травянистая (листья)</i>	<i>3 ст. ложки</i>

Компоненты смешать. В течение ночи парить 4–5 ст. ложек смеси в 700 мл кипятка. Утром выдержать на водяной бане в течение 15 минут, затем процедить. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день. При этом соблюдать постельный режим. На ночь взрослым можно выпить 100 мл подогретой *водки* с растворенной в ней 1 ст. ложкой *меда*.



В качестве *потогонного средства при простудных заболеваниях* рекомендуется применять горячий отвар ромашки.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 ст. ложка</i>
<i>Вода</i>	<i>1 стакан</i>

Цветки ромашки заварить кипятком и кипятить на водяной бане в течение 20 минут, настаивать еще 10 минут, затем процедить и пить. В отвар можно добавить 1 ч. ложку *меда*.



Для приготовления *потогонного средства при простудных заболеваниях* рекомендуется следующий состав.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	20 г
<i>Терновник (цветки)</i>	20 г
<i>Коровяк (цветки)</i>	20 г
<i>Липа (цветки)</i>	20 г
<i>Бузина черная (цветки)</i>	20 г
<i>Ива (кора)</i>	20 г

Компоненты смешать, 1 ст. ложку настаивать на 1 стакане кипятка в течение 15 минут в тепле, затем процедить. Ежедневно пить по 2–3 стакана горячего настоя до прекращения лихорадки.



При *ангине* рекомендуется также следующее средство для полоскания горла.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	6 ст. ложек
<i>Вода</i>	500 мл
<i>Мед</i>	2 ст. ложки

Цветки ромашки залить кипяченой водой и нагревать на водяной бане в течение 15 минут. Затем остудить, процедить, а оставшееся сырье отжать и объем полученного отвара довести кипяченой водой до исходного. После этого растворить мед и полоскать горло.

Приготовленным настоем можно также полоскать полость рта при *стоматите*. Он также используется для примочек при *язвах и ранах*.



При *ангине* рекомендуется полоскать горло настоем, приготовленным из следующего состава.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	15 г
<i>Шалфей (листья)</i>	15 г
<i>Репешок (трава)</i>	20 г

Компоненты смешать, 1 ч. ложку измельченной смеси (с верхом) залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, в течение 40 минут, процедить. Полоскать горло чуть теплым настоем несколько раз в день.



При *хроническом воспалении горла* рекомендуется полоскание из следующего состава.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 часть
<i>Эвкалипт шариковый (листья)</i>	1 часть
<i>Календула лекарственная (цветки)</i>	1 часть

Компоненты смешать, 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка, нагревать в течение 2 минут, затем настаивать, укутав, в течение 40 минут и процедить. Полоскать горло 2 раза в день утром и вечером, разделив настой пополам. Начинать полоскать настоем с температурой 26 °С, постепенно убавляя температуру на 1 °С в день, и так довести до температуры 15–16 °С. Затем 1 месяц полоскать горло при температуре настоя 15–16 °С.

Такое полоскание следует проводить также в профилактических целях.



При *ларингите* рекомендуется следующий состав для приготовления полоскания.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	15 г
<i>Шалфей (листья)</i>	15 г
<i>Приворот (травя)</i>	20 г

Компоненты смешать, 1 ч. ложку (полную) смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут в тепле, затем процедить. Полоскать горло несколько раз в день.



При *ларингите* рекомендуется также следующий состав для приготовления полоскания.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	15 г
<i>Мята перечная (листья)</i>	15 г
<i>Шалфей (листья)</i>	15 г
<i>Фенхель (семена)</i>	5 г

Компоненты смешать, 1 ч. ложку (полную) смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут в тепле, затем процедить. Полоскать горло несколько раз в день.



При *истечении из уха* у детей после таких тяжелых болезней, как скарлатина, оспа, корь и других рекомендуется следующее средство.

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 ст. ложка
<i>Вода</i>	1 стакан

Цветки ромашки заварить кипяченой водой и нагревать на водяной бане в течение 30 минут, затем настаивать еще 10 минут и процедить. В аптеке купить крепкую *перекись водорода*, разбавить ее приготовленным напаром ромашки и этой жидкостью промывать ухо. После промывания ухо закрыть ваткой и не выходить на улицу несколько часов.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ С РОМАШКОЙ

Говоря об оздоровительных и лечебных чайных напитках, замечу, что иногда приходится сталкиваться с тем, что люди не понимают, чем, собственно, лечебно-профилактический чай отличается от любого фитотерапевтического сбора, назначаемого при том или ином заболевании. Между тем, разница здесь есть, как и отличие лечебно-профилактических чаев от чаев традиционных (черного, зеленого).

Профилактические и лечебные чаи относятся к пищевым лекарствам, они предназначены для профилактики и исцеления определенных болезней, что достигается включением в состав собственно чайных сборов особых целебно-пищевых растений, хотя подчас в ущерб вкусовым качествам напитка. Обычно такие растения входят в состав сложных сборов. При этом все травы, приводимые в рецепты таких чаев, все-таки группируются только вокруг пищевых чаенапиточных

растений, как бы тяготее к ним или, наоборот, подчеркивая равенство всех компонентов. В этом и состоит отличие чаев от растительных лекарственных средств в строгом их понимании.

Тем не менее, травяные чаи обладают широким спектром терапевтических свойств, и способы их применения в питании, как и в народной медицине, весьма многообразны.

Принципиален еще вот какой вопрос: среди множества рецептов травяных чаев на каком же рецепте целесообразнее остановиться? Ведь естественно, что для разных людей одно и то же растение или строго определенная смесь растений не будут абсолютно одинаково хороши и в питании, и в профилактике, и в лечении одновременно многих заболеваний. Более того, есть растения, которые одним людям нравятся и помогают, а другим — не нравятся и не приносят облегчения либо действуют совсем иначе, чем предусмотрено рецептом. Вот пример. Многие не мыслят своей жизни без кофе. И вроде бы для большинства людей этот напиток является тонизирующим, его особенно любят гипотоники. Но есть и такие люди, которых от употребления кофе клонит ко сну, и кровяное давление у них резко понижается.

Таким образом, обоснованный выбор рецепта своего чая имеет немаловажное значение. Произвольный выбор рецепта, будь то повседневно-бытовой, профилактический или лечебный чай, в лучшем случае может не оказать

желаемого эффекта, а в худшем случае — навредить здоровью, хотя травяные чаи и относятся к мягко действующим средствам и, как правило, не имеют противопоказаний. Но они могут вызывать аллергию. Возможно, так происходит из-за того, что взято не свое, чужое растение.

Определение своего чая заключается в том, чтобы найти напиток, который взаимодействовал бы не только с физическим организмом конкретного человека, но и с его душой, и человек мог бы сказать: «Этот чай моя душа воспринимает!».

Травяной чай не обычный напиток и не традиционное лекарство, хотя зачастую он готовится из самых распространенных пряно-ароматических, пряно-вкусовых и других пищевых растений, употребляемых в пищу как в сыром виде (салаты, пряности, овощи, ягоды, фрукты и др.), так и в термически обработанном (супы, приправы, гарниры и др.). В чем же заключается эта необычность? Она сложилась исторически: ведь когда-то настоям и отварам трав приписывали магические свойства. И здесь самое время упомянуть такое медицинское понятие как плацебо: когда обыденное по всем показателям и частоте применения вещество вдруг начинает оказывать на больного необычайное исцеляющее действие, как говорится, совершает чудо исцеления. Так, видимо, обстоит дело и с травяными чаями. Среди множества рецептов этих напитков непременно существует волшебное плацебо. Для большинства людей это самый обычный, ничем не примечательный напиток, но для какого-то

человека — исцеляющий чай, обладающий магическим свойством. Травяной чай, обладающий необходимыми терапевтическими показателями и выраженным психостимулирующим свойством, обеспечивает приток психоэнергии в душу человека, активизирует не только «животные и естественные защитные силы» (по выражению Ибн Сины), но и усиливает душевную силу. Именно такой чай и будет вашим плацебо, возвращающим здоровье. Разумеется, никаких конкретных правил по поиску такого чая не существует, просто нужно прислушаться к своему организму, уловить те тонкие вибрации, которые производит взаимодействие целебных сил напитка и вашего организма. Впрочем, возможно, один критерий есть. Я думаю, что *ваш* чай обязательно должен вам нравиться, вы будете чувствовать потребность в нем и испытывать удовольствие от него, даже если какие-то компоненты такого чая, с точки зрения общепринятого вкуса, «вкусными» совсем не считаются.

Ветрогонные и слабительные чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Душица (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Фенхель (семена)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тмин (семена)</i>	<i>2 части</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>1 часть</i>

Засыпать на ночь в термос 2 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, утром процедить.

Пить утром и вечером по 1 стакану в качестве *ветрогонного средства*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тмин (семена)</i>	<i>1 части</i>
<i>Душица (травя)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 1 час. Пить по 0,3 стакана чая несколько раз в день в качестве *ветрогонного средства*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тмин (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фенхель (семена)</i>	<i>1 часть</i>

На 200 мл кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 1 час. Пить теплый чай по 0,5–0,75 стакана 2 раза в день после еды утром и вечером при *вздутии кишечника*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Тмин (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>4 части</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 1 час. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день при *метеоризме*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Валериана (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тмин (семена)</i>	<i>5 частей</i>

Заварить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить и пить 2 раза в день и на ночь по 0,5 стакана. Применять при *кишечных спазмах*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тмин (раздавленные семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	<i>4 части</i>

На 1 ст. ложку смеси берется 200 мл кипятка, варить 10 минут на кипящей водяной бане, выпить в 1 прием на ночь в качестве *слабительного*.

Вяжущие и противовоспалительные чаи

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Калган (корневище)</i>	<i>3 части</i>

На 300 мл кипятка берется 2 ст. ложки сбора. Настаивать в тепле 30 минут. В течение суток пить равными порциями — через каждый час. Обладает *кровоостанавливающим действием*, полезен при *кровоточащей язве желудка*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Калган (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

На 300 мл кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Кипятить на водяной бане 5 минут, настаивать 4–5 часов. Пить равными порциями 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Полезен при *хронических энтеритах и энтероколитах*, действует мягко.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>10 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Заварить как чай, настаивать 1 час, выпить в течение дня. Рекомендуется при *воспалениях внутренних органов, возникающих в результате облучения*.

Грудные чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 200 мл кипятка берется 10 г смеси. Настаивать 1 час. Пить по 50 мл горячего чая 3 раза в день после еды. Рекомендуется при *спастическом*

бронхите. Взрослые могут пить этот чай по 1 стакану 3–4 раза в день. Полезен при *заболеваниях органов дыхания и здоровым людям*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Череда (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 10 г смеси 200 мл холодной воды, кипятить 2–3 минуты, настаивать в течение 1 часа. Полезен при *бронхите*; при наличии аллергических проявлений со стороны дыхательных путей давать пить ребенку охлажденным (30–32 °С) по 50 мл 2–3 раза в день после еды.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать в течение 20 минут. Пить по 1–2 стакана горячего чая 2–3 раза в день при *бронхите*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>

На 0,5 л кипятка берется 2 ст. ложки измельченной смеси. Томить 3 часа, процедить. Пить

равными порциями 3 раза в день до еды в теплом виде. Полезен при сухом бронхите.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Медуница (трава)</i>	<i>2 части</i>

На 300 мл кипятка берется 2 ст. ложки смеси. Настоять в тепле, процедить и пить теплым не менее 5 раз в день, по 150 мл — до еды и на ночь с медом или вареньем. Полезен при сухом и хроническом бронхите.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Иссоп (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аир (корневище)</i>	<i>2 части</i>
<i>Багульник болотный (побеги)</i>	<i>4 части</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Вахта трехлистная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Ива белая (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Девясил высокий (корневища)</i>	<i>2 части</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Клевер луговой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Малина (плоды и листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик (корни)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Орех грецкий (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>3 части</i>

<i>Тысячелистник (трава)</i>	2 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	3 части

На 1 л кипятка берется 4–6 ст. ложек измельченной смеси. Настаивать в термосе в течение 4 часов. Пить в течение дня горячим, как обычный чай. Помогает при *пневмонии, экссудативном плеврите, хронической пневмонии, хроническом бронхите, бронхоэктазе, туберкулезе легких и бронхиальной астме*. Через 14 дней снизить дозу наполовину. Каждые 2–3 месяца делать перерыв на 7–10 дней и менять сбор.

Если заваривать чай из расчета 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка и пить с *медом* или *вареньем*, то его можно употреблять и здоровым людям как *диетический напиток*.

Желудочные чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	2 части
<i>Мята (листья)</i>	1 часть
<i>Подорожник большой (листья)</i>	2 части
<i>Аир болотный (корневище)</i>	1 часть
<i>Чистотел большой (трава)</i>	1 часть
<i>Тысячелистник (трава)</i>	2 части
<i>Календула (цветки)</i>	2 части
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	2 части
<i>Пижма (цветки)</i>	0,5 части
<i>Трифоль (листья)</i>	1 часть
<i>Полынь горькая (трава)</i>	0,5 части

На 0,7 л кипятка берется 2 ст. ложки смеси. Нагревать на кипящей водяной бане 10–15 минут, настоять, процедить. Пить по 0,5 стакана

3 раза в день за 15 минут до еды. Обладает *противовоспалительным, «кровоочистительным», тонизирующим, противоопухолевым, желчегонным, мочегонным и нормализующим стул* действием.

Растения, входящие в сбор, содержат комплекс витаминов и микроэлементов, необходимых для *кровообразования и восстановления функции желудка; усиливают выделение желудочного сока, желчи, активизируют работу поджелудочной железы, кишечника.*



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3–5 раз в день при *остром гастрите.*



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан воды берется 10 г сбора. Нагреть на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить по 0,3–0,25 стакана 3–5 раз в день при *остром гастрите.*



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Настаивать 1 час, процедить. Пить без особых ограничений при *сильных болях (спазмах) в желудке*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 0,5 л кипятка берется 2 ст. ложки смеси. Прокипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 1 час, процедить, добавить *мед* (1 ст. ложка на 1 стакан) и пить по 0,5 стакана теплого чая 3–4 раза в день при *остром гастрите*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Кипятить на водяной бане 10 минут, настаивать 2 часа, процедить, пить по 0,5 стакана теплого чая

3–4 раза в день до еды. Рекомендуется для лечения *хронического гипоацидного гастрита в стадии выхода из обострения*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Укроп огородный (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>4 части</i>

На 0,5 л кипятка берется 20 г сбора. Настаивать 8 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана теплого чая 3 раза в день при *гастрите с пониженной секрецией желудочного сока*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 0,75 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при *повышенной кислотности желудочного сока* по назначению врача.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Чистотел большой (трава)</i>	<i>3 части</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Нагревать на водяной бане 5–7 минут, настаивать 10–12 минут. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день при *гастрите с повышенной кислотностью* по назначению врача.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Малина (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>3 части</i>

На 1 л кипятка берется 4 ст. ложки смеси. Настаивать в закрытой посуде в течение 3 часов, процедить. Выпить равными порциями в течение дня за 20–30 минут до еды при *гастритах с повышенной кислотностью*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аир болотный (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фенхель (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 2 часа в термосе. Пить в виде отвара или настоя по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Рекомендуются при *хроническом гастрите с повышенной секреторной функцией*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Укроп огородный (семена)</i>	<i>3 масти</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Роза (лепестки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Репешок обыкновенный (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Полынь горькая (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	<i>7 частей</i>

На 500 мл кипятка берется 6 г измельченной смеси. Томить 30 минут, не кипятить. Пить по 0,5 стакана чая 4 раза в сутки за 15–20 минут до еды. Вкус настоя слабогорький, запах приятный. Рекомендуется при *затянувшемся остром и хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.*



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>10 частей</i>
<i>Золототысячник (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>6 частей</i>
<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>7 частей</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2,5 части</i>

На 1 л холодной воды берется 4 ст. ложки сбора. Настаивать всю ночь, утром кипятить в течение

5–7 минут, процедить, отжать. Пить по 1 стакану после еды 5 раз в день. Рекомендуется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (измельченные плоды)</i>	<i>1 часть</i>

2 ст. ложки сбора засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настаивать 5–6 часов. Пить по 0,5 стакана теплого чая перед едой 2 раза в день. Рекомендуется при язвенной болезни желудка.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фенхель (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Алтей (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка (корень)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Варить на водяной бане 10 минут, процедить горячим. Пить в теплом виде по 0,5–1 стакану чая 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Аир болотный (корневище)</i>	<i>1,5 части</i>

<i>Золототысячник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Тысячелистник (цветки)</i>	<i>5 частей</i>

Засыпать 2 ст. ложки сбора в термос, залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 4–5 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана теплого чая за 40–50 минут до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>2 части</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка измельченной смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану теплого чая 2 раза в день за 30 минут до еды.

Этот чай рекомендуется также при заболеваниях печени.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник большой (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Аир болотный (корневище)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка измельченной смеси. Нагревать на кипящей водяной

бане в течение 7–10 минут, настаивать 45 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Травы улучшают желчевыделительную функцию печени (это особенно важно при язве двенадцатиперстной кишки), работу кишечника (устраняют запоры) и снимают характерные для язвенной болезни спазмы желудка и кишечника.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Ива (кора)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ч. ложка измельченной смеси. Настаивать 15 минут. Процедить и выпить в 2 приема с сахаром. Рекомендуется при расстройстве желудка.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Толокнянка (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Это чайный бальзам, на 250 г черного чая берется 7 ст. ложек смеси (чай и травы тщательно перемешиваются и хранятся в стеклянной банке). Заваривать как обыкновенный чай: засыпать смесь в чайник из расчета 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Настаивать 8–10 минут. При болезнях

желудочно-кишечного тракта очень эффективен этот бальзам с медом.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Калган (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черника (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Орех грецкий (листья)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 2–3 стакана в день за 30 минут до еды при *поносах со склонностью к кровотечениям*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Калган (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крушина ольховидная (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 1 ст. ложку смеси 300 мл кипятка. Настаивать 30 минут. Пить по 0,75 стакана чая 3 раза в день за 30 минут до еды при *язвенном колите и поносе с кровью*.

Кровоочистительные чаи

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Черёда (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шелковица белая (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день при экземе и нейродермите.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Тмин (семена)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>3 части</i>

На 1 стакан воды берется 1 ст. ложка сбора. Нагревать на водяной бане 10 минут, настоять, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день при экземе и нейродермите.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Черника (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Укроп (семена)</i>	<i>2 части</i>

На 2 стакана кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Настоять, процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день при экземе и нейродермите.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 20 минут. Выпить горячим. Чай хранению не подлежит. Полезен при *аллергической экземе*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Золототысячник (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Багульник болотный (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Девясил высокий (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лен посевной (семена)</i>	<i>2 части</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Шиповник коричный (плоды)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Эвкалипт (листья)</i>	<i>2 части</i>

На 0,5 л кипятка берется 2 ст. ложки измельченной смеси. Настоять, процедить. Выпить в течение дня. Полезен при *фурункулезе, юношеских угрях, экземе, диатезе и других инфекционно-аллергических заболеваниях кожи*.

Печеночные чаи

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Цикорий (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Крушина ломкая (кора)</i>	<i>3 части</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>4 части</i>

На 3 стакана воды берется 20 г смеси. Настаивать в течение 12 часов, кипятить 5 минут, еще раз настаивать в течение 30 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды при заболеваниях печени.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Дымянка лекарственная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Калган (корневище)</i>	<i>1 часть</i>

На 1,5 стакана кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Заварить как чай и процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при печеночной колике.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Укроп огородный (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Береза (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Земляника лесная (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Роза белая (лепестки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Кукуруза (рыльца)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шиповник (плоды толченые)</i>	<i>3 части</i>
<i>Одуванчик (корневище)</i>	<i>3 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>4 части</i>

Заварить 5 г смеси 500 мл кипятка, томить. Пить равными порциями 3 раза в сутки за 10–15 минут до еды. Во время *приступов печеночной колики* принимать в горячем виде (добавить до 10 г *мяты*). При *склонности к отекам* количество кипятка можно сократить до 250 мл.

Эфирное масло, содержащееся в плодах можжевельника, обладает раздражающим действием, поэтому чай с можжевельником принимать следует по назначению врача.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Спорыш (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Девясил высокий (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лопух большой (корни)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Кипятить на кипящей водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить, довести объем до исходного. Пить обязательно по 0,5 стакана

3 раза в день за 30 минут до еды при *хроническом гепатите*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мелисса (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>

На 200 мл кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 20 минут. Пить по 1 стакану в день при *желчнокаменной болезни*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пижма обыкновенная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Кукуруза (столбики с рыльцами)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Жостер слабительный (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Хмель обыкновенный (шишки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Укроп огородный (семена)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Настаивать до охлаждения, процедить. Пить равными порциями 3 раза в день до еды при *желчнокаменной болезни*, а также при *хроническом панкреатите*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>2 части</i>
<i>Аир (корневище)</i>	<i>1 часть</i>

На 300 мл кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Настаивать 30 минут. Пить по 1 стакану утром и вечером через 1 час после еды — при спазмах желчевыводящих протоков, болях.

Почечные и мочегонные чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	2 части
<i>Вероника (трава)</i>	5 частей
<i>Алтей (корень)</i>	1 часть
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	3 части
<i>Зверобой (трава)</i>	5 частей
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	4 части
<i>Мята перечная (листья)</i>	2 части
<i>Пустырник пятилопастный (трава)</i>	8 частей
<i>Тысячелистник (трава)</i>	2 части
<i>Шиповник коричный (толченые плоды)</i>	3 части

Вечером всыпать 2–3 ст. ложки сбора в термос, залить 0,5–0,7 л крутого кипятка. На следующий день выпить в 3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Полезен при заболеваниях почек и мочевого пузыря.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 часть
<i>Спорыш (трава)</i>	2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	4 части
<i>Цикорий (корни)</i>	3 части
<i>Цмин песчаный (цветки)</i>	4 части
<i>Календула (цветки)</i>	4 части

Залить 20 г сбора 3 стаканами холодной воды. Настаивать в течение 12 часов. Кипятить

5–7 минут, охладить 20 минут, процедить. Пить в течение дня равными порциями при *воспалении почек и мочевыводящих путей*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Бузина травянистая (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Барбарис (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Береза белая (почки)</i>	<i>2 части</i>

На 1 л кипятка берется 3 ст. ложки сбора. Принимать по 100 мл чая 6 раз в день. Рекомендуется при *цистите*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Можжевельник (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Фенхель (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Петрушка огородная (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день после еды. Рекомендуется при *простатите, болях в промежности и крестце*.

Противоастматический чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фенхель (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка смеси. Настаивать 30 минут. Пить по 0,5 стакана утром и 1 стакан на ночь при *бронхиальной астме*, а также при *повышенной нервозности, страхе перед приступом*.

Противопростудные чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Таволга вязолистная (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Малина (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Клевер красный (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 л кипятка берется 4–6 ст. ложек сбора. Настаивать в термосе в течение 3 часов. Пить в течение дня как обычный чай. Рекомендуется для *повышения общей сопротивляемости организма при простуде, насморке*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>4 части</i>
<i>Анис (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Девясил высокий (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Крапива двудомная (трава)</i>	<i>2 части</i>

<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	3 части
<i>Фенхель (семена)</i>	2 части
<i>Фиалка трехцветная (трава)</i>	4 части
<i>Черёда трехраздельная (трава)</i>	2 части

Засыпать 4–6 ст. ложек смеси в термос, залить 0,7–1 л крутого кипятка, настаивать 2–3 часа. Выпить в 3–4 приема. Указанные дозы прописывают на 3–5 первых дней *простуды*. Затем переходят к обычной суточной дозе — 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	10 частей
<i>Солодка голая (корень)</i>	2 части
<i>Зверобой (трава)</i>	2 части
<i>Душица (трава)</i>	5 частей
<i>Коровяк (цветки)</i>	5 частей

Залить 10 г сбора 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Пить при *простуде* с медом по 50 мл горячего чая 2–3 раза в день после еды.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	1 часть
<i>Бузина черная (цветки)</i>	1 часть
<i>Липа (цветки)</i>	1 часть
<i>Мята перечная (листья)</i>	1 часть

На 1 стакан кипятка берется 1–2 ч. ложки измельченной смеси. Настаивать в тепле в течение 15 минут. Процедить и пить при *простудных заболеваниях* горячим вместо чая, желательно с медом. При большей концентрации (1 ст. ложка

смеси на 1 стакан кипятка) полезен при *острых аднекситах, сопровождающихся лихорадкой.*



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Зверобой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей лекарственный (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 200 мл крутого кипятка берется 10 г смеси. Настаивать 1 час, пить по 1 стакану горячего чая 1–2 раза в день после еды при *простудных заболеваниях.*

Доза для ребенка — по рекомендации врача.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лимонник китайский (побеги)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Шалфей (листья)</i>	<i>5 частей</i>

На 200 мл холодной воды берется 10 г сбора. Кипятить 2–3 минуты, настаивать 1,5–2 часа. Принимать при *простуде* с медом в теплом виде (39–40 °С) равными порциями 2 раза в день после еды.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Шалфей (листья)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Черёда (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>3 части</i>

Залить 200 мл кипятка 10 г сбора, настаивать 1 час, добавить цедру лимона по вкусу. Детям давать пить с медом в виде горячего чая по 50 мл 2 раза в день после еды при *заболеваниях горла*.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Липа (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ч. ложка смеси. Пить в горячем виде в качестве *потогонного чая без ограничений*.

На основе сбора можно приготовить чайный бальзам: смешать 1 часть смеси трав в измельченном виде и 2 части *черного чая* самых низких сортов. Хранить в закрытой стеклянной посуде. Заваривать обычным способом, в заварочном чайнике, из расчета 1 ч. ложка смеси трав и чая на 1 чашку плюс 1 ч. ложка на чайник. Настаивать не более 10–15 минут. Пить с *медом*.

Противоревматический чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Липа сердцевидная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвоц полевой (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Таволга вязолистная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Брусника (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Календула (цветки)</i>	<i>2 части</i>

<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крапива двудомная (листья)</i>	<i>2 части</i>

Залить 10 г сбора 0,5 л холодной водой. Настаивать ночь. Утром довести до кипения, настаивать еще 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

Противосклеротический чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Вероника (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Будра плющевидная (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Донник лекарственный (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Земляника лесная (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Клевер луговой (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Малина (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Одуванчик (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник большой (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (травя)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник коричный (толченые плоды)</i>	<i>3 части</i>

Вечером 2–3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) засыпать в термос, залить 0,5–0,7 л крутого кипятка. На следующий день выпить теплым в 3 приема за 20–40 минут до еды. Полезен для профилактики и лечения атеросклероза.

Тонизирующий чай

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>15 г</i>
<i>Вода</i>	<i>1 л</i>

Цветки ромашки заварить кипятком и настаивать 1–2 часа. Затем добавить по вкусу *сливки* или *мед*. Пить без дозировки продолжительное время, до 2–3 месяцев и более.

Примечание. Чай с ромашкой следует каждый раз заваривать заново, так как после охлаждения напиток теряет свои свойства, а при кипячении и длительном настаивании из него улетучивается эфирное масло. Слишком долго пить такой чай тоже не нужно, это может привести к повышенной нервозности.

Успокоительные чаи

<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лаванда (цветки)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Бузина черная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Гвоздика молотая</i>	<i>1/8 части</i>

Засыпать в чайник 4 ч. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 5 минут. Процедить и при желании подсластить *медом*. Подавать чай горячим.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Шиповник (плоды и листья)</i>	<i>3 части</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ч. ложка смеси. Заварить как чай, настаивать 30 минут, процедить. Пить вместо чая по 1 стакану утром и вечером, добавить *мед* или *сахар* по вкусу.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Крушина ломкая (кора)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>3 части</i>

На 1 стакан кипятка берется 1 ст. ложка сбора. Заварить как чай, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1-2 стакана перед сном, желательно с медом. Рекомендуется при бессоннице.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шалфей лекарственный (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Лаванда (цветки)</i>	<i>1 часть</i>

Заварить в чайнике из расчета 1–2 ч. ложки сбора на 1 стакан кипятка. Настаивать 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана маленькими глотками, теплым, непосредственно перед сном. Помогает при бессоннице.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>4 части</i>
<i>Тысячелистник (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Мелисса лекарственная (трава)</i>	<i>1,5 части</i>

На 1 стакан кипятка берется 2 ч. ложки смеси. Заварить как чай, настаивать 30 минут. Пить как чай. Полезен при неврозах сердца, бессоннице.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>3 части</i>
<i>Донник лекарственный (травя)</i>	<i>1 часть</i>

Заваривать и пить как чай. Полезен для людей, страдающих бессонницей и неврозами, а также детям с повышенной возбудимостью.



<i>Ромашка пахучая (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Донник лекарственный (травя)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Пустырник (травя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Тимьян ползучий (листья, плоды)</i>	<i>1 часть</i>

Заваривать и пить как обычный чай. Полезен людям, страдающим бессонницей, неврозами, а также детям с повышенной возбудимостью.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Орех грецкий (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Аир болотный (корневище)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Боярышник (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Душица (цветки)</i>	<i>4 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>

Высыпать 2–3 ст. ложки сбора в термос, залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить в 2–3 приема за 20–30 минут до еды в теплом виде. Через 1,5–2 месяца регулярного употребления можно сделать небольшой перерыв. Полезен при неврозах и эпилепсии.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>3 части</i>
<i>Донник лекарственный (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Буквица лекарственная (трава)</i>	<i>4 части</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Калина (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Пустырник (трава)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>4 части</i>
<i>Укроп (семена)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Чабрец (трава)</i>	<i>3 части</i>

На 0,5 л кипятка берется 2–3 ст. ложки сбора. Настаивать нужно всю ночь. На следующий день выпить в 3 приема за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца, затем сделать перерыв. Полезен при *неврозах и эпилепсии*.

Примечание. Пить по назначению врача (в сбор также можно включить *лист ландыша майского* — 1 часть).



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>2 части</i>
<i>Пустырник (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Хмель (соплодия)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>1 часть</i>

На 0,5 л кипятка берется 2 ст. ложки сбора. Пить по 1 стакану за 30 минут до отхода ко сну, в теплом виде, с 1 ч. ложкой *меда* в качестве успокоительного средства.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>5 частей</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Шиповник (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Пустырник (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>3 части</i>
<i>Шалфей (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Череда (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Хвощ полевой (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Крушина (кора)</i>	<i>0,5 части</i>
<i>Крапива (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чернобыльник (трава)</i>	<i>1 часть</i>

На 0,7 л кипятка берется 2 ст. ложки смеси. Заварить как чай. Пить равными порциями 3 раза в день до еды.



<i>Ромашка пахучая (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Душица (трава)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>

Это чайный бальзам, поэтому 1,5 ч. ложки смеси высушенных трав нужно смешать с *черным чаем*. Оптимальное соотношение компонентов в бальзаме подбирается по вкусу. Пока оно не определено, сбор трав следует хранить отдельно от чая. Заваривать и пить как обычный чай, лучше без сахара.



<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Тмин (семена)</i>	<i>1 часть</i>

<i>Валериана (корневище с корнями)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Фенхель (семена)</i>	<i>1 часть</i>

Залить 1 ст. ложку смеси 200 мл кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и вечером. Можно заваривать 1 ч. ложку смеси в 1 стакане кипятка и пить без ограничений, как чай, с *сахаром* или *медом*.



<i>Ромашка пахучая (цветки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Укроп огородный (плоды)</i>	<i>3 части</i>
<i>Цмии песчаный (цветки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Боярышник (плоды)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мята (листья)</i>	<i>2 части</i>

На 200 мл кипятка берется 10 г измельченного сырья. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды в качестве *успокаивающего, спазмолитического, болеутоляющего средства*.

РОМАШКА В БАНЕ

Более двух тысяч лет назад римский поэт Лукреций пытался объяснить восприятие и воздействие различных ароматов. Лукреций писал, что в носу есть малюсенькие поры, они-то и воспринимают различные запахи. Ароматные вещества, в свою очередь, испускают крошечные «молекулы». Как близка догадка античного поэта к познанию научной истины! Нынешние ученые установили, что человек способен различать

тысячи и тысячи различных запахов, ведь в носу около 40 миллионов так называемых обонятельных клеток.

Швейцарский профессор Сезар Ру всю жизнь пытался выяснить, благодаря чему альпийские горцы отличаются завидным здоровьем и живут долго. Ру пришел к выводу, что жители гор постоянно дышат ароматом цветов и растений. Эти ароматы, утверждал профессор, проникая через легкие и кожу в организм человека, как бы бальзамируют его соединительную ткань. Кроме того, Сезар Ру высказал предположение, что ароматы растений способны уничтожать болезнетворные микробы и тем самым предохранять от инфекционных заболеваний.

Весьма кстати в банных снадобьях и аптечная ромашка, которая, как известно, растет повсюду. Это скромный цветок с приятным ароматом (этим и отличается ромашка аптечная от своих более эффектных по внешнему виду родственников, например нивяника, запах которых не столь приятен).

Ромашка, как уже говорилось, обладает противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами. Ромашковым настоем или отваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск и мягкость. А у польских женщин, например, издавна существует обычай ежедневно мыть лицо в крепком напаре из цветов ромашки. После такого умывания лицо не вытирают, и кожа становится нежной, матовой, гладкой. И наконец,

кто хоть раз попробует чай из ромашки, тот навсегда полюбит этот полезный, нежного аромата напиток. Во Франции, например, такой чай в большом почете — считается, что он взбадривает не хуже кофе, при этом, уж конечно, ромашковый чай гораздо полезнее.

Теперь о том, как приготовить растительный отвар для бани, сохранив полезные, биологически активные вещества. Для банного отвара ромашку смешивают с душицей и чабрецом. Несколько растений, своего рода букет, берут для того, чтобы были представлены травы и растения разного свойства: антисептические, отхаркивающие, тонизирующие, успокоительные, потогонные, ароматические — всего понемножку. Правда, такой коктейль надо составлять в разумных пропорциях и брать для приготовления отвара определенное количество растительного сырья — примерно 70–100 г на таз горячей воды. Стоит переборщить — и возникает запах гари. Само собой разумеется, воду со снадобьями плескать на камни нужно постепенно, небольшими порциями.

Итак, в большую эмалированную кастрюлю высыплют смесь приготовленных трав и листьев. Все это заливают крутым кипятком и ставят на сильный огонь. Как только закипит, огонь убавляют до минимума. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Таким образом, травы кипят на медленном огне, томятся. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не снимая крышки. Когда

отвар охладился, травяную массу отжимают в дуршлаге и процеживают через марлю. Для лучшей сохранности разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Чтобы избежать брожения, можно добавить немного спирта. Хранить приготовленный отвар нужно в темном прохладном месте. Обычно запасаются отваром на 1,5–2 месяца.

Хотя большинство отваров сильного аромата не дают, но зато они насыщают парную биологически полезными веществами, очищают воздух. Любители более острых ароматов добавляют в отвары немного (примерно 0,5 стакана) пива или домашнего хлебного кваса — не сладкого, а кислого. Можно плеснуть в отвар 1 ч. ложку настойки эвкалипта, которая продается в аптеках.

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья в тазу с горячей водой снижают до 50–70 г, чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара. Надо стараться плескать воду со снадобьями в самую верхнюю часть каменки, но, разумеется, не попадая на кирпичи. Струя воды должна идти широко, как из пульверизатора. Тогда пар будет в меру влажным. Не сгорят и отвары.

Сначала надо плеснуть на камни простую горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же надо поддать горячую воду с порцией отвара. Затем снова 2–3 порции чистой воды, а после — опять со снадобьями. Каменка сполна

выдаст полезные ароматы. Лучше всего это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй — следом за ним — со снадобьями. Перед тем как плескать воду с отварами на камни, можно положить на полке свежесрубленный еловый лапник.

И еще один способ ароматизировать парную. В таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны.

После такой бани вы будете не просто субъективно чувствовать себя бодрым, но и действительно поправите здоровье за счет биологически активных веществ растений, в том числе ромашки.

Глава 3

РОМАШКА НА ГРЯДКЕ

Ромашка аптечная давно и с успехом возделывается на приусадебных участках. Растение это в целом неприхотливое, но прежде чем указать на особенности выращивания ромашки аптечной, скажу несколько слов об общих агротехнических правилах культурного выращивания лекарственных растений.

Выбор и подготовка участка. При формировании цветников из растений, обладающих лекарственными свойствами, следует учитывать не только целенаправленные задачи по выращиванию, сбору и использованию лекарственных растений, но и то, что цветник является фрагментом ландшафта садового участка и должен отвечать эстетическим требованиям человека.

Перед посадками важно своевременно определить кислотность почвы. Если она высока, вносят известь. О кислотности почвы можно судить по характеру растительности. На кислых почвах растут хвощ, мята, подорожник, щавель, лютик ползучий, иван-да-марья. На слабокислых и нейтральных — пырей ползучий, клевер,

вьюнок полевой, ромашка непахучая, мать-и-мачеха.

Кислотность почвы определяют в агрохимлаборатории, но можно это сделать и самостоятельно, с помощью лакмусовой бумажки. Для этого 1 ч. ложку земли смешивают с 30 мл дистиллированной воды. После отстаивания в воду опускают полоску лакмусовой бумажки. В кислой среде она краснеет, в щелочной — синееет, в нейтральной — становится фиолетовой.

Участок, по возможности, должен быть защищен от господствующих ветров, чтобы уберечь растения от поломок. Цветочные растения лучше развиваются на средних и легких суглинистых или структурных супесях с хорошим солнечным освещением.

В местах посадки требуется глубокая обработка почвы и заправка органическими удобрениями: весной — компостами или перегноем, осенью — навозом. Перед посадкой или посевом можно вносить минеральные удобрения. После перекопки и внесения удобрений почву разрыхляют, измельчают граблями, выбирают из нее различные примеси. Поверхность почвы выравнивают.

Посадка. Лучше всего высаживать цветочные растения вечером или в пасмурную погоду. Очень мелкие семена не заделывают в землю, а опрыскивают из пульверизатора, и под действием пылевидных капель они как бы осаживаются в почву. Более крупные семена заделывают в бороздки и присыпают слоем земли,

равным двойной толщине семени, поливают из лейки через сито с мелкими отверстиями.

При посадке рассады на поверхности почвы на нужном расстоянии обозначают места посадки. Рассаду сильно поливают и берут с комом земли, что обеспечивает высокий процент приживаемости.

Уход. Заключается в основном в поливе и внесении удобрений. Поливать нужно утром до 9 часов или вечером после 18 часов. По мере надобности землю в цветнике рыхлят и пропалывают.

Защита растений от вредителей и болезней. Защита растений от вредителей и болезней включает предупредительные, механические, биологические и химические мероприятия. Рациональное сочетание различных профилактических и защитных методов позволяет добиться большего эффекта.

Предупредить заболевание растения или появление вредителей во многих случаях легче, чем лечить растения или уничтожать появившихся вредителей. Здоровое, крепкое, хорошо развившееся растение более устойчиво в отношении заболеваний и нападения вредителей. Всякие нарушения светового, теплового, водного, воздушного и пищевого режимов всегда болезненно сказываются на растении, ослабляют его.

Эффективный способ защиты растений — ежегодная смена летников и однолетников, перемена мест размещения многолетних растений через каждые 3–5 лет. Также важен выбор предшественников. Например, нельзя высевать или

высаживать пасленовые культуры после пасленовых и т. д.

Необходимо каждый сезон глубоко перекапывать почву с оборотом пласта, что приводит к гибели вредных организмов, уменьшает число подгрызающих совок, проволочников, медведок, скрытохоботника.

Имеют значение и частые междурядные обработки, мульчирование посевов и посадок растений. Выбор рациональных, благоприятных сроков посева и уборка лекарственных культур также предупреждают появление вредителей.

Некоторые болезни передаются с семенами и посадочным материалом. Сертификация семян дает ранние дружные всходы, что в свою очередь приводит к меньшему повреждению растений.

Необходимо своевременно уничтожать растительные остатки, выбраковывать больные растения.

Химические препараты для защиты растений от вредителей использовать нежелательно, так как остатки их могут накапливаться в лекарственном сырье и в почве.

Теперь что касается непосредственно выращивания ромашки аптечной.

Это однолетнее засухоустойчивое растение. Правда, во время появления всходов ромашка требует много влаги, но и при чрезмерном увлажнении растению плохо — оно погибает.

Почву для ромашки необходимо подбирать легкую, с хорошим водным и питательным режимом. За месяц до посадки растения землю

нужно вкопать и внести на 1 м³ 2–3 кг перепревшего навоза, 30 г суперфосфата, 10 г аммиачной селитры и 8 г калиевой соли.

Размножают ромашку семенами. Сеют рано весной, летом или, что лучше, под зиму (подзимний посев дает лучшие урожаи). Подзимний посев во всех зонах проводят за 10–12 дней до наступления постоянных заморозков, весенний — как только стает снег, лучше всего в утренние часы, когда почва еще не успела оттаять.

При летнем засеве заделывают семена на глубину 0,5–1 см, под зиму — сеют сверху почвы. Ширина междурядий при посеве ромашки 45 см. Глубина заделки семян 1–1,5 см. При сухости почвы всходы легко гибнут. Почву рыхлят, уничтожают сорняки. Урожай высушенных соцветий 5–10 ц/га.

Сбор цветочных корзинок производят в начале цветения (май-июнь), когда на каждом растении раскроется 5–10 соцветий. Корзинки срывают вместе с цветоносом длиной более 3 см с помощью гребней или вручную (на плантации это делают специальными машинами). При хороших погодных условиях проводят 4–6 сборов; наиболее высокий урожай получают на плодородных черноземных суглинках.

При сборе необходимо оставлять несколько растений для обсеменения, стараться не вытаптывать их.

Сушить собранное сырье целесообразно под навесом, расстилая его слоем 2–3 см на бумаге

или брезенте, или в сушилках при температуре не выше 35 °С. Выход сухого сырья около 20%.

Правильно высушенные корзинки ромашки аптечной должны иметь полушаровидную или коническую форму без цветоносов или с остатками их не длиннее 3 см.

Хранить заготовленное сырье нужно в сухом месте, упаковав его в бумажные пакеты и фанерные ящики. Срок годности до 2 лет.

Между прочим, ромашка аптечная на вашем участке послужит вам и пока растет — на корню она обладает инсектицидными свойствами. Если посадить эти растения вокруг яблонь, деревья не будут страдать от яблоневого плодового жука. Капусту ромашки оберегают от гусениц, а флоксы и другие цветы — от тлей. Они даже отпугнут от растений мышей-полевков.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СБОРА, СУШКИ И ХРАНЕНИЯ РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ

Перед началом сбора следует узнать, какие части растения подлежат заготовке и в какие сроки, места их массового произрастания, общие правила и технику сбора. Заготавливать нужно только те части растений, которые рекомендуются к использованию. Сбор ведут в строго определенный период их развития (во время распускания листьев или цветков, цветения, плодоношения, в начале или в конце вегетации), когда содержание ценных веществ в отдельных органах бывает наибольшим.

Сбор. Биологически активные вещества у растений в разные стадии вегетации содержатся в неодинаковом количестве. Поэтому лекарственные растения следует собирать в то время, когда в них содержится самое большое количество этих активных лечебных веществ. Накопление их в наземных частях растения начинается с периода цветения до образования плодов, в подземных органах растения это совпадает с концом

вегетационного периода (осенью, весной). Вегетационные стадии одного и того же растения зависят от зоны страны, в которой произрастает данный вид, климатических особенностей, рельефа местности. Кроме того, в зависимости от погодных условий сроки цветения растений колеблются по годам.

Фенологические наблюдения показали, что календарь сбора растений для каждой местности должен быть свой. Как запоздалый, так и преждевременный сбор растений может дать сырье, непригодное для лекарственных целей.

Листья (Folia) собирают вполне развившиеся, зеленые, не поврежденные насекомыми и не пораженные заболеваниями, а также не поблекшие. Толстые, сочные черешки, которые замедляют сушку листьев и содержат мало биологически активных веществ, удаляют.

Цветки (Flores) собирают в начале цветения. Заготавливают вполне распутившиеся цветки, но не отцветающие. Собирают их в сухую погоду. Сортировать и обрабатывать цветки можно до и после сушки. Из собранных цветков тщательно удаляют другие примеси, особенно тех растений, цветки которых очень схожи, а также почерневшие и побуревшие. Повышенная измельченность цветков снижает качество сырья. Цветки сушат сразу же после сбора.

Трава (Herbae) — наземные части растения (покрытые листьями и цветоносные стебли травянистых растений). Собирают ее в начале цветения. У растений с жесткими стеблями собирают

отдельные листья, цветущие верхушки. Растения, которые имеют толстые корни с большим запасом действующих веществ, такие как чистотел, одуванчик и другие, заготавливают вместе с корнями. Перед сушкой траву тщательно просматривают, удаляют случайно попавшие ядовитые, нелекарственные и сходные с данным видом растения. Пожелтевшие и почерневшие листья и растения выбрасывают. Для сушки на 1 кв. м площади размещают 1–2 кг сырья. Чтобы трава сохла быстро и согревалась (прела), ее часто перемешивают.

Плоды и семена (Fructus et semina) собирают только зрелыми. После сушки их отсеивают от пыли и посторонних примесей. У растений с неодновременно распускающимися соцветиями созревание плодов происходит неодновременно. У таких растений (тмин, кориандр, укроп и др.) срезают верхушки в то время, когда половина плодов созревает. Растения связывают в пучки и подвешивают для дозревания в сухом месте.

Корни и корневища (Radix et rhizota), клубни (Tuber) и луковицы (Bulbus) заготавливают осенью, когда надземная часть растения уже отмирает, или ранней весной. Их очищают от земли, выбрасывают испорченные (подгнившие), тщательно моют в холодной воде, дают обсохнуть на открытом воздухе и сушат. Если корни нетолстые, их оставляют целиком. Толстые — нарезают на куски длиной 5–10 и шириной 1–1,5 см. У двулетних растений корни собирают на первом году жизни, осенью.

Однако при заготовке растений следует заботиться о том, чтобы запасы их не уничтожать. Поэтому при заготовке однолетних растений, которые размножаются семенами, необходимо часть их оставлять для созревания семян. Наземную часть растений, которые размножаются от корней, можно срезать полностью, не повреждая последних. При сборе корней, корневищ, клубней следует часть их оставлять для размножения. Растения, включенные в Красную книгу, сбору не подлежат.

Лекарственное сырье заготавливают только в хорошую, сухую погоду, когда растения обсохнут от росы или дождя. Растения, покрытые влагой, медленно высыхают, меняют натуральную окраску и портятся. В лекарственном сырье недопустимы примеси посторонних трав. Нельзя также собирать растения, поврежденные насекомыми или грибковыми болезнями, заплесневевшие и мятые. Собранные растения тщательно сортируют, удаляя посторонние примеси, омертвевшие и загнившие части.

Сборщики должны знать заготавливаемые растения. Редкие из них следует выращивать на грядках, в садах и огородах. Все работы, связанные со сбором лекарственных растений, требуют точности, аккуратности и чистоты.

Заготовленные лекарственные растения укладывают рыхло, чтобы они не согревались, и провяливают. Нельзя оставлять растения на ночь в таре или в кучках. Тара для сбора растений должна быть совершенно чистой, сухой и без запаха.

В одну тару вкладывают только один вид растений.

Сушка. Растения (кроме корней и корневищ) нельзя мыть. Сырье раскладывают тонким слоем на подстилке и сушат на воздухе в затененном месте, под навесом, на чердаке, в печи, духовке или в сушилке. На солнце большинство растений сушить нельзя. В народе часто сушат траву, связывая ее в небольшие пучки и подвешивая в затененных местах.

Сушка считается оконченной, если листья и цветки легко растираются в порошок, стебли и корни ломаются, но не гнутся, а плоды не слипаются. Хорошо высушенное сырье не должно терять своей естественной окраски. Хранят его в бумажных пакетах, мешочках, ящиках и коробках, выстланных внутри бумагой, в чистых, сухих, прохладных местах с хорошей вентиляцией. Растения, содержащие эфирные масла, следует хранить в стеклянных сосудах с притертой пробкой или в металлических банках с плотно закрывающейся крышкой. Пахучие растения надо держать отдельно от непахучих. При упаковке сырья в пакеты, банки или другую тару внутрь вкладывают этикетки с названием растения и указанием времени сбора.

Хранение. Хранить лекарственное сырье следует в сухих, хорошо проветриваемых, затемненных помещениях. Нельзя его хранить вместе с веществами, имеющими резкий запах. Растения, содержащие ядовитые лекарственные вещества, а также ароматические, должны

храниться в отдельных помещениях. Сырье, богатое углеводами, и плоды, легко подвергающиеся порче насекомыми и другими вредителями в период хранения, должны хорошо проветриваться.

Пахучее сырье обязательно отделяют от непахучего. На всех пучках травы, пакетах, банках, коробках с растительным сырьем должны быть этикетки с названием растения, года сбора. Это позволит избежать использования лекарств не по назначению. Сырье от сильнодействующих растений надо хранить по списку А и Б.

Высушенные растения рекомендуется хранить при невысоких температурах, но не ниже нуля, так как может произойти подмерзание клеток и разрушение протоплазмы растительного организма. При длительном хранении травы теряют свои терапевтические качества. Поэтому для каждого их вида установлены предельные сроки хранения. Растительный материал, содержащий сердечные гликозиды, а также эфирные масла, установленных сроков хранения не имеет. Для установления сроков пригодности такого сырья их ежегодно контролируют. Лекарственное сырье из других видов растений хранится согласно общепринятым срокам: трава, листья, цветки — от 1 до 2 лет, плоды — 2–3 года, корни и корневища — от 3 до 5 лет.



Приложение 2

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ

Особое внимание должно быть уделено количеству потребляемых лекарственных трав. Несмотря на утверждения, содержащиеся во многих популярных журнальных и газетных статьях, в высказываниях участников телепередач, большие дозы некоторых веществ могут создавать угрозу здоровью. Не слишком доверяйте сенсационным рекламным заявлениям, избегайте приема больших доз, то есть мегадоз. От представлений типа «если хорошо в малых количествах, то в больших будет еще лучше», когда речь идет о препаратах, призванных сохранять и укреплять ваше здоровье, следует отказаться. При приеме тех или иных веществ сознательно оставайтесь в рамках безопасных доз!

Старайтесь узнать как можно больше о лекарственных травах до начала их применения. Источниками необходимой информации являются справочники, ваш лечащий врач или фармацевт.

Не пользуйтесь лекарственными травами, прописанными кому-то другому, даже когда у вас проявляются похожие симптомы. Соответственно, не предлагайте другим собственных рецептов, их предписания могут оказаться для другого человека губительными.

Сообщайте своему врачу или представителю лечебного учреждения о любых симптомах, которые, как вы подозреваете, могут быть вызваны приемом тех или иных веществ или препаратов.

Лучше не держите препараты рядом с постелью. В полусне или в периоды помутнения сознания вы можете случайно принять повторную дозу.

Знайτε наименования всех принимаемых вами веществ.

Внимательно читайте этикетки принимаемых препаратов. Если на ярлыках не содержится полной информации, уточните все детали у фармацевта.

Если дело касается жидких форм, перед приемом препаратов из лекарственных трав хорошенько встряхните содержимое флакона.

Все витамины, минеральные вещества, добавки и лекарственные травы храните в затемненном, прохладном и сухом месте. Аптечки хранить в ваннах комнатах нельзя, так как в таких помещениях слишком жарко и влажно.

Если лекарственные травы хранятся в холодильнике, не допускайте их замораживания!

Следуйте рекомендациям производителя или врача в отношении диеты. Одни препараты

действуют лучше при приеме на полный желудок, другие — следует принимать натощак. При использовании ряда препаратов требуется соблюдать специальный режим питания. Так, диета с низким содержанием соли способствует эффективному действию любых препаратов, которые призваны понизить кровяное давление.

Избегайте приема веществ, вызывающих у вас аллергическую реакцию.

При беременности прекратите использование любых витаминов, минеральных веществ, добавок или трав до консультации с врачом. Постарайтесь вспомнить точные дозы и продолжительность приема этих средств.

Проинформируйте своего лечащего врача о принимаемых вами лекарственных травах и других препаратах, даже если для их приобретения не требуется рецепта. В ходе лечения или в преддверии операции такая информация может оказаться жизненно важной. Это же касается антацидов, слабительных или тонизирующих средств, свободно отпускаемых в аптеке. Многие считают эти препараты совершенно безопасными и забывают ставить в известность об их приеме врачей.

Все лекарственные растения необходимо рассматривать как потенциально опасные для детей препараты. Храните их вне досягаемости детских глаз и рук.

Результаты взаимодействия алкоголя, наркотических препаратов, а также табака с некоторыми лекарственными травами могут создавать

угрозу для жизни. Кроме того, их сочетание способно снизить эффективность лечения и замедлить процесс восстановления здоровья. Здравый смысл подсказывает, что от употребления пагубных для вашего здоровья веществ стоит отказаться, в особенности при болезни.

ГИМН ОПТИМИСТОВ

Улыбку не снимай с лица,
Очисти тело, душу, разум.
Почувствуй в сердце дух бойца,
И все болезни рухнут разом.
Ленивому предупреждение:
Покой?— болезнь, а жизнь?— движение!
Простись с диваном не скорбя,
Отбрось сомненья и тревогу,
Сумей осилить сам себя,
Тогда осилишь и дорогу.
Скажун, что в нетерпенье пляшет,
Запомни: вскачь, дружок, не пашут!
Маяк в дороге?— это цель.
Девиз идущего?— во благо!
Нет цели?— сядете на мель
И... задний ход под белым флагом:
Зад?— на диван, с лица?— улыбка,
И утопай в болоте зыбком!
Знай, что таблетка и игла,
Рецепты, новый и старинный,
Не лечат души и тела
Так, как система с дисциплиной.
Слагаемые исцеленья:
Цель, вера, воля, устремленье.
Мой милый хроник, выбор за тобою:
Иль в добрый путь, иль к вечному покою.
Есть третий путь: сесть ближнему на шею,
Пусть он везет, а ты стони: «Ба-ле-ю...»

Бединский

ЛИТЕРАТУРА

1. Волшебный мир цветов. — СПб., 1997.
2. Галицкий А. Русская баня. — М., 1994.
3. Дацковский Б. М. Растения и косметика. — Пермь, 1990.
4. Домашний доктор/ Сост. Е. Н. Семашко. — М., 1993.
5. Иванов В. А. Мудрость траволечения. — СПб., 1994.
6. Корсун В. Ф., Коваленко В. В. Аптекарский огород. — Минск, 1994.
7. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. — М., 1992.
8. Минеджян Г. З., Минеджян З. Г. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения. — М., 1994.
9. Михайловский И. В. Справочник по гомеопатии. — М., 2000.
10. Мудрость веков: Древняя таджикская медицина о сохранении здоровья. — Кишинев, 1990.
11. Николайчук Л. В. Лечение растениями половых расстройств у девочек и женщин. — Минск, 1998.

12. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. — Л., 1991.
13. Полная энциклопедия народной медицины: В 2 тт. - М., 1999.
14. Цветы в доме — интерьер здоровья. — Нижний Новгород, 1998.
15. Чекман И. С., Липкан Г. Н. Растительные лекарственные средства. — Киев, 1993.
16. Энциклопедия народных методов лечения. — СПб., 1993.
17. Энциклопедия травяных чаев. — М., 1998.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ЦВЕТОК С ЗОЛОТЫМ СЕРДЕЧКОМ	6
Глава 2. РОМАШКА В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	18
Основные способы приготовления лекарственных форм из растительного сырья.....	18
Рецепты лечебного применения ромашки.....	24
Бессонница.....	24
Заболевания глаз.....	26
Заболевания желудочно-кишечного тракта.....	27
Заболевания женской половой сферы.....	37
Заболевания печени и желчного пузыря.....	42
Заболевания почек и мочевого пузыря.....	44
Заболевания сердца и сосудов.....	49
Заболевания суставов и позвоночника.....	52
Кожные заболевания	56
Ослабление организма.....	60
Простудные заболевания.....	61
Оздоровительные и лечебные чаи с ромашкой.....	66
Ветрогонные и слабительные чаи.....	69
Вяжущие и противовоспалительные чаи.....	71
Грудные чаи.....	72
Желудочные чаи.....	75
Кровоочистительные чаи.....	84
Печеночные чаи.....	87
Почечные и мочегонные чаи.....	90
Противоастматический чай.....	91
Противопростудные чаи.....	92
Противоревматический чай.....	95

Противосклеротический чай.....	96
Тонизирующий чай.....	96
Успокоительные чаи.....	97
Ромашка в бане.....	102
Глава 3. РОМАШКА НА ГРЯДКЕ	107
ПРИЛОЖЕНИЯ	113
<i>Приложение 1.</i> Общие правила сбора, сушки и хранения растительного сырья.....	113
<i>Приложение 2.</i> Общие правила безопасного применения лекарственных средств, в том числе на растительной основе.....	119
ЛИТЕРАТУРА	124

Неумывакин Иван Павлович

РОМАШКА

Мифы и реальность



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена лечебным свойствам наиболее распространенного и уважаемого фитотерапевтического растения — ромашки.

Знаменитый врачеватель древности Гален утверждал, что «по нежности действия» она «недалека от розы». Другой известный целитель, Ибн Сина, писал, что это — «полезнейшее лекарство от изнурения, ибо ее теплота походит на теплоту животного». Северные народы были уверены в ее особой силе, сравнивая соцветия растения с солнцем. Все это — о ромашке, которая и сегодня, пожалуй, самое популярное растение из применяемых в медицинской практике. О ней и пойдет рассказ.

Для широкого круга читателей.