

Виктор Борисович Зайцев  
Шиповник. Очищение и оздоровление организма



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

# **ШИПОВНИК**

## **ОЧИЩЕНИЕ И**

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ**

## **ОРГАНИЗМА**



**рипол классик**

## Аннотация

*Шиповник – одно из самых распространенных и неприхотливых растений. Его полезные свойства удивительны, его влияние на организм поистине целебно. Мы предлагаем вниманию читателей свод рецептов, которые помогут больным восстановить пошатнувшееся здоровье. А для тех, у кого нет проблем со здоровьем, настои, отвары и сборы, включающие в свой состав шиповник, послужат для профилактики различных заболеваний и значительно повысят иммунитет организма.*

### **Виктор Борисович Зайцев** **Шиповник. Очищение и оздоровление организма**

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

## Введение

Ни для кого не секрет, что природа приготовила для человека настоящую аптеку – практически от каждой болезни в природе найдется лекарство. До возникновения фармакологии наши предки искали здоровья исключительно в кладовых природы.

Разумеется, существует множество заболеваний, при которых требуется вмешательство официальной медицины. Возможно, и от этих болезней в природе есть лекарство. Но современная наука его пока не нашла. В таком случае целебная сила лекарственных растений послужит дополнением к медикаментозному лечению.

При менее тяжелых, особенно хронических заболеваниях, лекарственные растения могут совсем излечить больного либо значительно облегчить его состояние, уменьшить выраженность симптомов заболевания, значительно улучшить качество жизни.

Не следует относиться легкомысленно к «зеленой аптеке». Утверждения «Это же просто травка!» и «В природе нет ничего опасного и вредного для человека» не только несерьезны, но и безответственны. Существует множество сильнодействующих и даже ядовитых растений. При правильном и разумном применении эти растения принесут пользу, а при бесконтрольном могут быть просто опасны. Сила лекарственного воздействия некоторых растений такова, что превосходит химические аналоги, и при лечении ими следует соблюдать точную дозировку. Иначе вместо ожидаемого излечения можно получить дополнительные проблемы со здоровьем.

Некоторые лекарственные растения несовместимы с приемом лекарственных препаратов, другие вызывают осложнения при контакте кожи с солнечным светом. С благодарностью принимая дары природы, мы должны дать себе труд изучить свойства того или иного лекарственного растения, показания и противопоказания к применению, возможные осложнения, узнать точную дозировку, правила сбора и заготовки лекарственного сырья, узнать рецепты правильного приготовления. И тогда лечение лекарственными растениями принесет нам только пользу и здоровье!

Одним из самых известных лекарственных растений является шиповник. Кого из нас в детстве мама или бабушка не поили при простуде душистым коричневым отваром из термоса! Шиповник – одно из самых «дружелюбных» растений. Он – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов.

Список противопоказаний не так уж велик. Достаточно сложно приготовить его неправильно или нанести вред своему здоровью чрезмерным его применением. А вот пользы шиповник может принести очень много.

## **Общие сведения**

Шиповник коричный, или майский (*Rosa cinnamomea*, или *Rosa majalis*), всем хорошо знаком. Это кустарник, достигающий двух метров в высоту (и при этом очень колючий). На его красноватых ветвях множество шипов, причем на цветущих ветках шипы изогнутые и очень прочные, а на нецветущих – прямые и тонкие. Черешковые овальные листья несут характерные зазубринки по краю (мелкопильчатые). Крупные цветы имеют розовую окраску. Цветет шиповник с мая по июль. Позднее на месте цветов образуются плоды. Они достигают полной зрелости в августе-сентябре, именно тогда их и нужно заготавливать.

Существует еще один вид шиповника. Он называется шиповник собачий (*Rosa canina*). Он тоже обладает лекарственным действием, но более слабым по сравнению со своим собратом – шиповником коричневым. Отличить шиповник собачий несложно – его плоды не такие удлиненные. Плоды шиповника собачьего имеют шарообразную форму и плотно прижаты к чашечке. А пятираздельная чашечка шиповника коричневого свободно окружает плод.

Шиповник – многолетнее растение, очень неприхотливое. Любит «завоевывать» новые территории. Так что, рассадив несколько кустов на дачном участке, вы будете получать лекарственное сырье в изобилии.

## **Что является лекарственным сырьем?**

Лекарственным сырьем могут служить все части этого замечательного растения. Помимо плодов, в лечении различных болезней используются цветы, побеги, корни, семена шиповника.

## **Заготовка шиповника**

### **Заготовка плодов**

В конце августа – начале сентября плоды шиповника достигают полной зрелости. Это можно определить по их окраске – если плоды темно-оранжевые или красно-бурые, их пора собирать. Главное – успеть собрать плоды шиповника до первых заморозков. В отличие, например, от рябины, шиповник, «ударенный» морозом, теряет свои лечебные свойства.

Собирать целебные плоды придется в брезентовых рукавицах и плотной одежде – к августу-сентябрю шипы становятся особенно прочными.

Собранные плоды можно сразу же использовать в лечебных целях – сейчас в них максимальное содержание полезных веществ!

Шиповник – уникальное растение. При длительном хранении количество витаминов в плодах не только не уменьшается, но даже увеличивается. Шиповник как бы «дозревает». Срок хранения шиповника составляет два года! Но для этого его нужно правильно обработать и хранить.

Если вы хотите заготовить шиповник впрок, чтобы всю долгую зиму пользоваться его целебной силой, плоды нужно хорошо просушить.

## **Как сушить шиповник**

Шиповник сушат в духовке с приоткрытой дверцей 2–3 часа при температуре 80–90 °С. Очень важно, чтобы плоды не подгорали – это делает их менее ценными для здоровья. Если вы все сделали правильно, то получите сырье буровато-красного или темно-желтого цвета.

## **Как правильно хранить плоды шиповника**

Помните, что главный враг шиповника – это плесень. Заплесневелые плоды не только не

годятся для лечения, но могут нанести вред вашему здоровью. Если плоды покрывает плесень, не стоит пытаться промыть их или повторно просушить! С таким сырьем придется расстаться. Поэтому не допускайте попадания влаги на заготовленные плоды шиповника. Не храните их в плотно закрытых банках под капроновыми крышками, а также в полиэтиленовых пакетах! В этом случае появления плесени не избежать.

Для хранения шиповника нужна «дышащая» тара – идеально подходят бумажные пакеты, хлопчатобумажные мешочки (их лучше хранить на весу), а также стеклянные банки, горлышко которых закрыто бумагой или чистой тканью.

Сырье двухгодичной давности обычно очень темного цвета, либо наоборот – имеет менее интенсивную, словно «выцветшую» окраску.

Содержание полезных веществ на втором году хранения, конечно, понижается по сравнению со свежим сырьем, но все еще достаточно велико.

### **Заготовка цветов**

Цветки шиповника заготавливают на пике цветения, до того, как лепестки начнут опадать. Сушат их в затененном, хорошо проветриваемом помещении, разложив на чистой бумаге или сетке. Цветки нужно регулярно переворачивать до тех пор, пока из них не испарится влага. После этого их можно расфасовать в бумажные пакеты и хранить в сухом месте.

### **Заготовка корней**

Ценным лекарственным сырьем служат корни шиповника. Большое содержание дубильных веществ делает их замечательным вяжущим средством. Корни выкапывают осенью. После этого их нужно хорошо промыть холодной водой.

Затем корни следует нарезать, и только потом просушить в тени. Если вы дадите корням высохнуть, они сделаются твердыми, и нарезать их будет очень сложно.

Хранить их следует в сухом темном месте, ни в коем случае не в холодильнике.

### **Семена шиповника**

Семена шиповника – кладезь витаминов, а также содержат жирные кислоты. Семена шиповника идут на изготовление масла, которое помогает заживлению ран и оказывает противовоспалительное действие.

## **Лекарственные свойства шиповника**

Шиповник – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов.

Прежде всего, он рекордсмен по содержанию витамина С – в мякоти зрелых плодов его в десять раз больше, чем в черной смородине и в сто раз больше, чем в зеленом яблоке. Витамин С содержится не только в плодах, но даже в листьях шиповника.

Кроме того, в плодах шиповника высокое содержание сахара (до 18 %) и витаминов – витамин Р, витамины группы В, витамин К, способствующий свертываемости крови, провитамин А. В семенах содержится витамин Е. В плодах есть дубильные вещества – до 4,5 %, пектины – 3,7 %, а также органические кислоты: лимонная – до 2 %, яблочная – до 1,8 % и др.; ликопин, эфирное масло, значительное количество солей калия. Шиповник содержит ценные микроэлементы – магний, железо, кальций, фосфор, марганец, цинк и медь. Железо помогает образованию гемоглобина, а медь – созреванию красных кровяных телец.

Цветущий шиповник изображен на гербе канадской провинции Альберта. Роза китайская является символом Пекина.

Плоды шиповника богаты дубильными веществами – танинами. Танины снимают воспаление и

борются с микробами в желудочно-кишечном тракте.

Работе кишечника помогают и другие компоненты шиповника – пищевые волокна, например пектин. Они, как губка, впитывают и выводят из организма токсичные металлы и опасные бактерии.

### **Какие части шиповника полезны?**

Плоды шиповника употребляют в виде чая, отвара, водного настоя и спиртовой настойки, а также в свежем виде.

Из семян делают масло. Листья используют для приготовления напара. Отвар корней тоже является лекарственным средством. Даже цветки шиповника используются как хорошее косметическое средство. Кроме того, из них получается вкусное варенье!

Фармацевтическая промышленность изготавливает сироп шиповника, а также препарат «Холосас» – он производится из сгущенного водного экстракта плодов.

### **Чем полезен шиповник?**

Плоды шиповника обладают мощным бактерицидным свойством, содержат большое количество витаминов и антиоксидантов. Кроме того, они оказывают:

- общеукрепляющее;
- противомикробное;
- желчегонное;
- противовоспалительное;
- мочегонное;
- регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта;
- противоатеросклеротическое;
- ранозаживляющее действие.

Витамин С участвует во многих окислительно-восстановительных процессах в организме. Благодаря его содержанию шиповник замедляет развитие атеросклероза. Витамин Р способствует уменьшению хрупкости капилляров. Витамин А – каротин – влияет на иммунитет, повышает сопротивляемость организма к простудным, вирусным и инфекционным заболеваниям. Витамины В1, В2 влияют на кроветворение. Витамин К способствует нормальному свертыванию крови.

Шиповник – родоначальник всех видов роз. Именно от него розы унаследовали свои шипы!

### **Показания к применению шиповника**

Лечебные свойства шиповника известны с древности. Прежде всего, шиповник используется как поливитаминное средство – при малокровии, авитаминозе, в качестве общеукрепляющего. Но это еще не все. Отвары, настои, сиропы и экстракты из шиповника применяются при болезнях печени и мочевого пузыря, простудных, а также многих других заболеваниях. С давних пор отвар плодов шиповника используется как общеукрепляющее средство при всех тяжелых заболеваниях и ранениях, при камнях в печени, почечнокаменной болезни, при гастритах, колитах, малокровии, малярии, женских болезнях, при простуде, при рожистом воспалении, при гипертонической болезни, атеросклерозе, при анацидном гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также как средство, повышающее сопротивляемость организма в борьбе с местными и общими инфекционными и интоксикационными процессами (скарлатина, дифтерия, пневмония, и др. заболевания). Отвар плодов шиповника эффективно повышает гемоглобин.

Чай из плодов шиповника, а также напар, водный настой и спиртовую настойку используют при скарлатине, тифе, туберкулезе, болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, печени. Напар листьев шиповника применяли для лечения желудочно-кишечных расстройств, а отвар из корней – против «камней» и паразитов.

Масло шиповника используется при различных заболеваниях кожи, ссадинах, трещинах сосков у кормящих матерей, ранах, для лечения трофических язв, пролежнях, а также применяется в клизмах

при неспецифическом язвенном колите.

Шиповник показан и здоровым людям. Он укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость к различным заболеваниям.

Старинная поговорка гласит, что нет розы без шипов. Это неправда, есть! Существует шиповник альпийский, или поник лый (*Rosa alpina*, или *Rosa pendulina*), растущий в горах Центральной Европы. Этот низкорослый, обычно не более метра высотой кустарник, действительно совершенно лишен шипов.

### **Противопоказания к применению шиповника**

Несмотря на то, что шиповник очень полезен, помогает при лечении множества заболеваний и обладает общеукрепляющим и профилактическим действием, у него, как и всякого лекарственного средства, имеются противопоказания к применению.

Так, при лечении шиповником противопоказаниями являются язва желудка или двенадцатиперстной кишки, повышенная кислотность желудка, острые гастриты, а также другие серьезные заболевания пищеварительной системы.

Название «роза собачья» появилось в результате сопоставления ценности данного кустарника с садовыми розами. Существует и вторая версия появления этого названия – шиповник использовался для лечения собачьих укусов, отсюда и возникло название.

Поскольку шиповник характеризуется повышенной кислотностью, регулярное его употребление может плохо сказаться на состоянии зубов, ведь кислота разрушает эмаль и может вызвать боль при кариесе. Для того, чтобы нейтрализовать действие кислоты, после применения шиповника нужно тщательно прополоскать рот, восстановив кислотно-щелочной баланс полости рта.

Очень осторожно следует относиться к употреблению шиповника тем, кто имеет проблемы с функцией сердечно-сосудистой системы. Особенно это касается тех, у кого диагностировано воспаление внутренней оболочки сердца (эндокардит), а также есть склонность к образованию тромбов в сосудах. Это обусловлено высоким содержанием в шиповнике витамина К, повышающего свертываемость крови.

При длительном применении препаратов шиповника в больших дозах возможны синдром отмены и угнетение выработки инсулина поджелудочной железой. Поэтому шиповник следует использовать в лечении курсами, обязательно делая перерывы между ними. Гипертония служит противопоказанием для использования спиртовой настойки шиповника. Для снижения артериального давления лучше употреблять чай или настой плодов шиповника. А тем пациентам, кто страдает от пониженного артериального давления, стоит избегать применения водных настоев. Гипотоникам лучше использовать настойки шиповника на спирте или водке.

Следует избегать употребления шиповника в больших количествах тем, у кого часто возникают запоры или у кого нарушена функция печени.

Иногда шиповник вызывает аллергию – это тоже необходимо учитывать. Аллергия проявляется в виде покраснения и зуда кожи, а также сыпи. У некоторых людей существует индивидуальная непереносимость шиповника.

Таким образом, не нужно забывать, что даже для использования такого распространенного средства как шиповник, есть свои противопоказания.

О шиповнике ходит множество легенд. Так, одна из них рассказывает о том, что изначально цветы шиповника были белоснежными. Однажды птица – это была ласточка – полюбила прекрасный цветок. Но, попытавшись к нему прикоснуться, укололась о шипы и окрасила кровью лепестки цветка. С тех пор шиповник цветет розовым.

Если у вас есть острые или хронические заболевания, при этом вы планируете начать курс лечения шиповником (особенно длительный), то перед его началом обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, травником или другим опытным специалистом. И тогда это замечательное растение

принесет вам только пользу, поможет избавиться от болезней, обогатит ваш организм всеми необходимыми ему витаминами и микроэлементами.

В Древней Греции лепестками шиповника устилали путь новобрачных к храму Афродиты, богини любви. Считалось, что шиповник возбуждает страсть.

## **Лечение шиповником**

### **Отвары**

Отвар шиповника благоприятно влияет на синтез гормонов, обладает мочегонным действием, способствует регенерации тканей. Это средство отлично справляется с лечением гиповитаминозов С и Р, холециститов и гепатитов, простудных заболеваний, бронхиальной астмы, атеросклероза, язвенной болезни, острых и хронических заболеваний печени, повышенной кровоточивости, эндокринных расстройств.

Витамин В1, содержащийся в отваре шиповника, благоприятно воздействует на нервную систему и влияет на углеводный обмен. Витамин В2 необходим в строении клеток и улучшает состояние органов зрения. Болеутоляющее действие отвара шиповника возможно благодаря достаточному содержанию в нем витамина К.

Этот чудодейственный напиток способен ослаблять кровотечения. Он обладает мягким желчегонным действием. Настой помогает при обморожении, так как способствует восстановлению и заживлению мягких и костных тканей организма.

Отвар шиповника широко применяют в народной медицине для лечения таких заболеваний как туберкулез, болезнях мочевого пузыря, при малокровии, почечнокаменной болезни, при язвах, различных инфекционных болезнях.

В России шиповник издавна высоко ценился. Во времена Ивана Грозного его покупали за меха и драгоценности. А хранились ценные плоды в самом Кремле!

## **Как приготовить отвар из плодов шиповника**

### **Отвар из плодов (1-й способ)**

1 ст. л. сухих плодов шиповника заливают стаканом кипятка, настаивают 10–12 ч, кипятят 10 мин, процеживают перед употреблением. Добавляют мед по вкусу, принимают по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

Детям дают по 0,25 стакана в день.

### **Отвар из плодов (2-й способ)**

1 ст. л. заливают стаканом кипятка, настаивают сутки, кипятят 10 мин, настаивают еще 2 ч, процеживают перед употреблением. Принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.

## **Как приготовить отвар из семян шиповника**

### **Отвар из семян**

1 ч. л. семян шиповника заливают стаканом воды, кипятят 10 мин, настаивают 2 ч. Процеживают перед употреблением и принимают в теплом виде по 0,25 стакана 3 раза в день до еды.

Изготовленное из шиповника масло содержит витамин Е, который помогает бороться со

старением.

## **Как приготовить отвар из листьев шиповника**

### **Отвар из листьев**

1 ст. л. листьев заливают стаканом воды, кипятят 1 мин, настаивают 1 ч, процеживают перед употреблением. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

## **Как приготовить отвар из цветков шиповника**

### **Отвар из цветков**

2–3 ст. л. свежих или высушенных цветков шиповника заваривают как чай, настаивают 25–30 мин. Принимают теплым по 0,5 стакана три-четыре раза в день после еды. Отвар можно пить как чай и разбавлять его водой 1: 2 с добавлением варенья, меда или сахара.

## **Как приготовить отвар из корней**

### **Отвар из корней шиповника**

2 ст. л. измельченных корней шиповника заливают стаканом кипятка и кипятят в эмалированной посуде на медленном огне примерно 15–20 мин. Затем настаивают, плотно укутав шерстяной тканью.

Когда он остынет, нужно процедить его через два слоя марли. Принимают этот отвар четыре раза в день по полстакана в течение одной недели. Затем – двухдневный перерыв и опять недельный курс.

Отвар из корней шиповника используют для выведения камней из почек и желчного пузыря.

## **Как приготовить чай из шиповника**

### **Чай из шиповника**

Для приготовления чая используют не только плоды – берут смесь из различных частей шиповника – листьев, плодов и молодых побегов (в пропорции 2: 3: 1 на 1 стакан воды). Чай заваривают в термосе, настаивают 7–8 часов. Ягоды измельчать не следует.

Такой чай снимет головную боль, очистит сосуды при атеросклерозе (сужении просвета сосудов и ухудшении кровоснабжения органов из-за избыточного потребления животного жира, малой физической активности и психоэмоционального перенапряжения). Чай из шиповника тонизирует и повышает работоспособность.

## **Как приготовить настой**

### **Настой шиповника**

1 ст. л. целых плодов шиповника заливают стаканом кипящей воды в эмалированной посуде. Кипятят в течение 10 мин на медленном огне; при этом важно плотно закрыть посуду (доступ воздуха разрушает витамин С), настаивают сутки.

Затем настой процеживают через два слоя марли и отжимают. Для улучшения вкуса добавляют сахар или сироп. Настой пьют по 0,25–0,5 стакана два раза в день. Для детей достаточно 0,25



стакана.

Настой шиповника можно приготовить значительно быстрее, если предварительно измельчить плоды в ступке. Столовую ложку измельченных плодов шиповника заливают стаканом кипящей воды и кипятят 10 мин. Затем охлаждают и процеживают.

## **Как приготовить настойку плодов шиповника**

### **Настойка плодов шиповника**

Измельченное сырье заливают 40–70 %-ным спиртом в соотношении 1: 5, 1: 10 или 1: 20, плотно закрывают и выдерживают при комнатной температуре 2 недели. Фильтруют и хранят в плотно закрытой посуде из темного стекла в темном месте. Настойку не следует применять для лечения детей, так как она содержит спирт. Взрослым необходимо соблюдать точную дозировку. Препарат отсчитывают по каплям, разбавляя водой перед приемом.

## **Как приготовить мазь**

### **Мазь из шиповника**

Свежие или сухие лепестки шиповника варят 15–20 мин в меду (пропорция 1:1) на водяной бане. Полученную массу охлаждают. Мазь наносят на пораженные места три-четыре раза в день на 10–15 мин.

Мазь используют при лечении рожистого воспаления кожи, фурункулеза и экземы.

### **Использование масла шиповника**

Проведенные учеными клинические исследования масла шиповника показали, что оно исключительно полезно в случаях, когда необходима регенерация тканей, улучшение состояния кожи, уменьшение и рассасывание шрамов.

Масло шиповника используется прежде всего как противорубцовое средство при всех типах рубцов: гипертрофических, гиперхромных, келлоидных, а также при старых шрамах.

Кроме того, масло шиповника помогает при лечении экземы, псориаза, нейродермита; при проблемах кожи, вызванных воздействием рентгеновского излучения (это могут быть воспаления, потемнение кожи, актинические дерматиты). Восстанавливает кожу после ожогов. Помогает при пролежнях, трофических язвах, дерматозах; прекрасное средство для потрескавшейся кожи. Используется при болезнях полости рта – гингивитах, стоматитах, а также при трещинах сосков. Применяется наружно при пролежнях, трофических язвах голени, дерматозах, при неспецифическом язвенном колите (в клизмах).

Масло шиповника оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует неспецифическую резистентность организма, усиливает регенерацию тканей и синтез гормонов, уменьшает проницаемость сосудов, принимает участие в углеводном и минеральном обмене, обладает противовоспалительными, а также иммуностимулирующими свойствами.

## **Как приготовить масляную вытяжку из плодов шиповника**

### **Масляная вытяжка из плодов шиповника**

100 г измельченного сырья (зрелых плодов шиповника) заливают 0,5 л растительного масла, нагретого до кипения. Взбалтывают и оставляют настаиваться на солнце или в теплом месте на 2 недели, ежедневно 2 раза в сутки взбалтывая. Затем масло следует процедить. Хранят в темном и прохладном месте.

Можно использовать аптечный препарат масла шиповника.

## **Использование шиповника при лечении заболеваний**

20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в термосе в течение 12 ч, после чего процеживают и принимают по 0,5 стакана 3 раза в день. Таким настоем плодов шиповника коричневого пользуются для улучшения кровообращения в сосудах головного мозга.

При анемии, истощении, до и после операций полезно есть свежие ягоды шиповника в больших количествах, а также пить по 0,25–0,5 стакана настоя плодов 2–3 раза в день.

При отрыжке, тошноте и рвоте рекомендуется жевать лепестки цветков шиповника. Также их можно заваривать как чай, настаивать 15–20 мин и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при болях в желудке.

При микрокардиодистрофии и пороках сердца полезно пить отвар плодов шиповника коричневого. 1 ст. л. сухого измельченного сырья кипятят в 1 стакане воды в течение 10 мин, процеживают и добавляют 1 ст. л. меда. Принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Лепестки цветков шиповника коричневого при жевании или в виде варенья используют при аритмиях для укрепления сердечной мышцы.

При геморрагическом диатезе полезно принимать свежие плоды шиповника коричневого в пищу и по 0,5 стакана настоя плодов 3 раза в день. Настой готовят следующим образом: 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают в термосе в течение 12 ч, затем процеживают.

Шиповник – рекордсмен по содержанию витамина С, необходимого для здоровья человека. В спелых плодах шиповника витамина С содержится в 10 раз больше, чем в черной смородине и в 100 раз больше, чем в яблоках.

При воспалении печени и хроническом гепатите хорошо помогает настой плодов шиповника коричневого: 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают в термосе в течение 12 ч, затем процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

Настой плодов шиповника коричневого – прекрасное лечебное средство при гриппе, туберкулезе, легочном кровотечении. 20 г сухого измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка и выдерживают в термосе в течение 12 ч, затем процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

При частых носовых кровотечениях хорошо помогает прием 0,5 стакана настоя плодов шиповника коричневого. Принимают его 3 раза в день.

Настой готовят так: 20 г измельченных в кофемолке плодов заливают 1 стаканом крутого кипятка, держат в течение ночи в термосе, затем настоем следует процедить.

Настой сухих плодов шиповника коричневого рекомендуется при воспалении почек, нефрите: 1 ст. л. сухого измельченного сырья заливают на 3–4 ч 1 стаканом крутого кипятка, процеживают и принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

При камнях в желчном пузыре и хроническом панкреатите можно применять отвар корней шиповника коричневого. Для этого 2 ст. л. сухого измельченного сырья кипятят в 1 стакане воды в течение 15 мин, настаивают до охлаждения, процеживают и доводят объем жидкости до первоначального кипяченой водой. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

При холецистите цветки шиповника коричневого заваривают как чай, настаивают 15–20 мин и принимают по 0,5 стакана 4 раза в день.

## **Профилактика заболеваний**

Шиповник используют не только для лечения, но и для профилактики различных заболеваний. Известно, что болезнь проще предупредить, чем вылечить. Полезные свойства шиповника делают его незаменимым средством укрепления здоровья. Шиповник – замечательная энергетическая подпитка для человеческого организма. При появлении признаков депрессии, синдрома хронической усталости, упадка сил и потери аппетита можно использовать следующие рецепты.

## **Общеукрепляющие напитки из шиповника**

### **Отвар из плодов шиповника и рябины**

Взять в равных частях плоды шиповника и рябины (красной или черноплодной), 1 ст. л. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка и держать на слабом огне в течение 10 мин. Плотнo закрыть посуду и поставить на 3–4 ч в темное прохладное место. Настоявшийся отвар процедить и пить по 0,5 стакана два-три раза в день за полчаса до еды.

### **Отвар шиповника (сушеного)**

50 г сухих плодов шиповника, 0,5 л воды, 5–10 г сахара или меда. Плоды нужно раздавить пестиком, убрать отделившиеся волоски, остальное залить водой и прокипятить в закрытой посуде 5–7 мин. Затем дать настояться в течение 2–3 ч, процедить через 2 слоя марли. Для улучшения вкусовых качеств можно добавить сахар или мед.

### **Отвар из свежих плодов шиповника**

Стакан кипятка, 1 ч. л. свежих плодов. Плоды предварительно освободить от семян и волосков, промыть, залить кипятком, настаивать 2–3 ч, процедить через 2 слоя марли.

### **Сок шиповника с мякотью**

На 1 кг шиповника 2 л воды, 2 стакана меда. Для этого рецепта подходят только свежие ягоды. Плоды необходимо освободить от семян, просеив на сите, разварить до мягкости, растереть пестиком в кастрюле. Затем добавить воду и мед, довести до кипения, но не кипятить. Сок разлить в стерильные бутылки. Хранить такой напиток следует в прохладном месте.

### **Сироп из шиповника**

0,5 кг шиповника, 0,5 кг сахара, 3 стакана воды. Свежие плоды, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, очистить от волосков, измельчить на мясорубке. Залить водой и кипятить 10 мин, добавить сахар и продолжать варить 15–20 мин. Процедить через сито и разлить в бутылки.

### **Сироп из лепестков шиповника**

1 л воды, 700 г сахара, 30 г лепестков шиповника. Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Сироп довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой кастрюле на 10–12 ч. Хранить в стеклянной банке или в бутылках.

### **Компот из шиповника**

На 2 л воды взять 250 г свежих плодов шиповника, 250 г яблок, 150–200 г сахара, 1 г лимонной кислоты. Плоды шиповника освободить от семян, промыть под краном (подойдет дуршлаг или сито), затем варить в течение 5–10 мин. Добавить подготовленные свежие яблоки, сахар, лимонную кислоту и продолжать варить до готовности.

### **Кисель из шиповника**

Стакан сушеных плодов шиповника, 1 л воды, 5 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. крахмала. Плоды шиповника промыть, залить горячей водой, закрыть крышкой и варить 15 мин. Ягоды снять с огня и дать им настояться 6 ч, потом добавить сахар и процедить. Отлить стакан холодного настоя и развести в нем крахмал. Остальной настоем довести до кипения, добавив, помешивая, разведенный крахмал, снова довести до кипения и снять с огня.

### **Напиток из шиповника морковно-ореховый**

20 г. сушеных плодов шиповника, 5 грецких орехов, 2 моркови (натереть на крупной терке), 1 ст. л. сахара, 2 стакана воды. Приготовить отвар шиповника с сахаром, добавить в него морковь и дробленые орехи.

### **Напиток из шиповника с изюмом**

3 ст. л. сушеных плодов шиповника, 2 ст. л. изюма, 5 стаканов воды. Плоды шиповника измельчить, залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать 15–20 мин. Отвар процедить через 2 слоя марли. Выжимки шиповника снова залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 15–20 мин, процедить. Соединить оба отвара, добавить изюм.

### **Напиток из шиповника с листьями мать-и-мачехи**

3 ст. л. сушеных плодов шиповника, 1 ст. л. сушеных листьев мать-и-мачехи, 3 ст. л. меда, 5 стаканов воды. Измельченные сухие плоды шиповника смешать с листьями мать-и-мачехи, залить кипящей водой, настаивать 15–20 мин. Отвар процедить, выжимки снова залить кипящей водой. Соединить оба отвара, добавить мед.

### **Напиток из шиповника с малиной**

3 ст. л. сушеных плодов шиповника, 1 ст. л. сушеных ягод малины, 3 ст. л. меда, 5 стаканов воды. Измельченные сухие плоды шиповника и ягоды малины смешать, залить кипящей водой, настаивать 15–20 мин. Отвар процедить. Выжимки снова залить кипящей водой. Соединить оба отвара, добавить мед.

### **Напиток из шиповника с орехами**

3 ст. л. сушеных плодов шиповника, 10 грецких орехов, 5 ст. л. меда, 5 стаканов воды. В напиток шиповника положить орехи и мед.

### **Мультивитаминный напиток**

Растворить 1 ч. л. сахара в 0,5 стакана горячего настоя шиповника. Слегка остудить, добавить 0,25 стакана сока черной смородины и столько же клюквенного.

### **Напиток «Смородиновый»**

Растворить 1 ч. л. сахара в 0,5 стакана горячего настоя шиповника. Слегка остудить, добавить 0,5 стакана сока черной смородины.

### **Шиповник для детей**

Шиповник очень полезен детям в качестве общеукрепляющего и противопростудного средства. Кроме того, это кладовая витаминов и микроэлементов, которых так не хватает детскому организму в период роста. Но дозировка для ребенка должна быть уменьшена, и при первых признаках аллергии лечение шиповником придется приостановить.

### **Чай из шиповника для детей**

Чай из шиповника поливитаминный и действие его разностороннее: тонизирующее, противовоспалительное и регенерирующее. Он нормализует работу желез внутренней секреции и стимулирует обмен веществ в организме, очищает кровь. Чай положительно влияет на легкие, сердце, центральную нервную систему.

Чай готовят без нагревания – шиповник следует залить кипятком и настаивать от 20–30 мин до 6–8 ч. Лучше всего настаивать в термосе. Такой чай можно подсластить сахаром, медом (если ребенку больше 3 лет), вареньем. Детям может не понравиться характерный кислый вкус шиповника, но многие с удовольствием пьют его и без сахара.

### **Отвар из шиповника для детей**

Отвар, приготовленный из плодов шиповника, назначается при разнообразных заболеваниях, лечение которых требует укрепления иммунитета. Для лечения гиповитаминозов витаминов Р и С, нефритов, язвенной болезни, острых и хронических заболеваний печени и кишечника, повышенной кровоточивости. Лечебная доза такого отвара назначается исключительно врачом!

В стеклянную банку поместить 2 ст. ложки измельченного шиповника, залить 2 стаканами кипятка. Нагреть на водяной бане в течение 15 мин. Охладить при комнатной температуре в течение часа. Отжать через марлю.

### **Настой из шиповника для детей**

Настой из плодов шиповника способен останавливать и ослаблять кровотечения, увеличивать выделение желчи, уменьшать хрупкость и проницаемость кровеносных капилляров. Настой шиповника ускоряет заживление ран, ожогов и обморожений. Семена плодов обладают мочегонным и противовоспалительным, а мякоть легким послабляющим действием.

Шиповник полезен для профилактики простудных заболеваний. Помогает он не только людям, но и нашим меньшим братьям – приматам. В качестве профилактического средства в зоопарке города Иваново местным приматам выдают настой этого растения.

Настой шиповника для детей следует готовить так же, как и отвар, только время пребывания на кипящей водяной бане увеличить до 30 минут. Настой не охлаждают, а фильтруют горячим и доводят полученный объем до первоначального.

Хранить отвар и настой из шиповника для детей следует в темном холодном месте или в холодильнике не более 2–3 суток. Биологически активные вещества, которыми богат шиповник, повышают сопротивляемость организма детей к инфекциям и вредным факторам окружающей среды. Шиповник обладает противовоспалительным и иммуностимулирующим действием, что обусловлено высоким содержанием аскорбиновой кислоты в его плодах. Весь комплекс витаминов, содержащихся в шиповнике, стимулирует работу ферментных систем организма, укрепляя здоровье детей.

Детям особенно полезны настои, кисели, варенье, чай из плодов шиповника. У детей повышается общая сопротивляемость к заболеваниям, исчезают проявления гиповитаминоза.

Существует множество видов шиповника:

1. Коричный, или майский шиповник (*Rosa cinnamomea*, или *Rosa majalis*).
2. Шиповник морщинистый (*Rosa rugosa*).
3. Шиповник альпийский, или пониклый (*Rosa alpine*, или *R. pendulina*).
4. Шиповник французский (*Rosa gallica*).
5. Шиповник колючий (*Rosa spinosissima*).
6. Шиповник собачий (*Rosa canina*).
7. Шиповник ржаво-красный (*Rosa rubiginosa*, или *Rosa eglanteria*).
8. Сизый шиповник (*Rosa glauca*).

### **Рецепты использования шиповника в составе травяных сборов при лечении различных заболеваний**

### **Рецепт 1**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; корневища синюхи голубой – 30 г; корни цикория обыкновенного – 30 г; плоды боярышника колючего – 30 г; трава душицы обыкновенной – 30 г; трава мяты перечной – 20 г; листья медуницы лекарственной – 30 г; листья подорожника большого – 30 г; листья первоцвета лекарственного – 30 г.

2 ст. л. измельченного сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят на слабом огне 12 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды при раке желудка, пищевода, прямой кишки. Курс лечения не менее 2 месяцев, а при хорошей переносимости – до 1 года с перерывами на 2 недели после 1,5–2 месяцев приема.

Сбор активизирует защитные функции иммунной системы.

### **Рецепт 2**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневище девясила высокого – 50 г; трава горца птичьего – 30 г; трава подмаренника настоящего – 30 г; цветки тмина песчаного – 30 г; рыльца кукурузы обыкновенной – 30 г; семена вики посевной – 30 г; трава душицы обыкновенной – 30 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 12 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды при раке желудка, пищевода, прямой кишки. Курс лечения не менее 2 месяцев, а при хорошей переносимости – до 1 года с перерывами на 2 недели после 1,5–2 месяцев приема.

Сбор активизирует защитные функции иммунной системы.

### **Рецепт 3**

Корни шиповника коричневого – 10 г; вода – 500 мл.

Измельченное сырье заливают водой и кипятят 15 мин.

Процеживают и пьют по стакану 3 раза в день при желчно-каменной и почечнокаменной болезни до еды. Курс лечения не менее 60 дней. Одновременно полезно пить щелочные минеральные воды.

### **Рецепт 4**

Плоды шиповника коричневого – 50 г; корни цикория обыкновенного – 50 г; корневища пырея ползучего – 40 г; почки тополя черного – 30 г; трава душицы обыкновенной – 30 г; корневище синюхи голубой – 30 г; трава мяты перечной – 7 г; листья подорожника большого – 20 г; листья ослы белой – 20 г.

2 ст. л. измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят 12 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при полиартрите, радикулите, остеохондрозе, артрозах.

### **Рецепт 5**

Плоды шиповника коричневого – 60 г; корни эхинацеи пурпурной – 50 г; корневище кровохлебки – 30 г; плоды боярышника колючего – 40 г; цветки и листья гречихи посевной – 50 г; листья крапивы двудомной – 30 г; корневища пырея ползучего – 30 г; трава зубровки душистой – 30 г; корневища лапчатки прямостоячей – 40 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне 12 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при снижении иммунитета после радиационных поражений. Курс лечения – до 1 месяца, затем сбор меняют.

### **Рецепт 6**

Плоды шиповника коричневого – 100 г; почки тополя черного – 100 г; корневища лапчатки прямостоячей – 50 г; галлы дубовые – 50 г; корневища герани луговой – 50 г; корневище медуницы лекарственной – 50 г; плоды рябины обыкновенной – 50 г; плоды боярышника колючего – 50 г;

корни цикория обыкновенного – 50 г.

1 ст. л. сбора заливают стаканом воды, кипятят на малом огне 7 мин, настаивают 4 ч. Процеживают и принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Средство полезно при послеродовых разрывах у матери, для обработки пупка у новорожденного, для профилактики гнойного мастита, а также гнойных заболеваний ребенка. Курс лечения не менее 2 недель, до выздоровления.

### **Рецепт 7**

Плоды шиповника коричневого – 100 г; листья омелы белой – 50 г; корневище кровохлебки – 100 г.

1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при послеродовом кровотечении, слабом сокращении матки после родов. Курс лечения – до 2 недель.

### **Рецепт 8**

Плоды шиповника коричневого – 100 г; плоды рябины обыкновенной – 50 г; корневище бадана толстолистного – 100 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 9**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корни одуванчика лекарственного – 40 г; семена овса посевного – 30 г; листья крапивы двудомной – 30 г; трава медуницы лекарственной – 30 г.

1 ст. л. сбора распаривают в 50 мл кипятка, добавляют 1 л козьего молока, доводят до кипения, кипятят на малом огне 7–10 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Выпивают теплым на протяжении дня при гипогалактии. Курс лечения 2–4 недели.

### **Рецепт 10**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корни одуванчика лекарственного – 40 г; трава душицы обыкновенной – 30 г; семена укропа душистого – 40 г; плоды черной смородины – 40 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 11**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; семена укропа душистого – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 40 г; трава тысячелистника – 30 г; плоды боярышника колючего – 20 г; семена овса посевного – 30 г; корни одуванчика лекарственного – 40 г; плоды актинидии коломикта – 50 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 12**

Плоды шиповника коричневого – 50 г; корневище медуницы лекарственной – 50 г; почки тополя черного – 100 г; галлы дубовые – 50 г; корни крапивы двудомной – 50 г; корневище лапчатки прямостоячей – 100 г.

1 ст. л. измельченного сбора заливают стаканом воды, кипятят на малом огне 15 мин, настаивают 1 ч, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 4 раза в день при маточных кровотечениях после родов на фоне аднексита, эндометрита, вагинита.

Курс лечения не менее 2 недель, до излечения.

### **Рецепт 13**

Настойка шиповника коричневого – 40 мл; настойка кровохлебки лекарственной – 40 мл; настойка листьев крапивы двудомной – 40 мл; настойка тысячелистника обыкновенного – 30 мл.

Принимают по 40 капель композиционной настойки с 1 ст. л. холодной воды 5–6 раз в сутки через 2 ч после еды при маточных кровотечениях. Курс лечения до 30 дней.

### **Рецепт 14**

Настойка шиповника коричневого – 40 мл; настойка кровохлебки лекарственной – 40 мл; настойка корневищ лапчатки прямостоячей – 30 мл; настойка почек тополя черного – 40 мл; настойка почек осины обыкновенной – 40 мл; настойка листьев крапивы двудомной – 30 мл.

Принимают по 40 капель композиционной настойки в течение 20 дней, 4 раза в день через 2 ч после еды при кровотечениях на фоне воспалительных заболеваний половой сферы.

### **Рецепт 15**

Плоды шиповника коричневого – 50 г; трава вереска обыкновенного – 200 г; корневища медуницы лекарственной – 50 г; корни цикория обыкновенного – 60 г; трава вероники лекарственной – 50 г.

1 ст. л. измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят 10 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды при токсикозе беременных. Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

### **Рецепт 16**

Плоды шиповника коричневого – 100 г; корни цикория обыкновенного – 50 г; плоды боярышника колючего – 30 г; корни эхинацеи пурпурной – 30 г; корневища гравилата городского – 50 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 17**

Плоды шиповника коричневого – 50 г; плоды рябины обыкновенной – 50 г; плоды боярышника колючего – 50 г; корни одуванчика лекарственного – 70 г; семена укропа посевного – 20 г.

1 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 12 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при пониженной лактации. Курс лечения не менее 4 недель.

### **Рецепт 18**

Плоды шиповника коричневого – 100 г; корни одуванчика лекарственного – 100 г; плоды рябины обыкновенной – 40 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 19**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневища пырея ползучего – 100 г; трава череды трехраздельной – 50 г; солома овса посевного – 100 г; плоды боярышника колючего – 50 г; корни одуванчика лекарственного – 100 г.

Измельченный сбор (500 г) заливают 5 л воды, кипятят на малом огне 15 мин, настаивают 4 ч в теплом месте. Процеживают через 4 слоя марли в ванну. Температура воды в ванне не должна превышать 36° С. Ванна принимается в течение 15–20 мин при аллергии, диатезах, экземе, нейродермите. Курс лечения – 10–15 процедур (1 раз ежедневно или через день).

### **Рецепт 20**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; почки тополя черного – 50 г; листья шалфея лекарственного – 30 г; трава тимьяна ползучего – 40 г; цветки календулы лекарственной – 30 г; галлы дубовые – 20 г.



Сбор заливают 5 л кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 4 ч. Процеживают через 4 слоя марли в ванну. Температура воды в ванне не должна превышать 36° С. Продолжительность процедуры 15–20 мин (ежедневно или через день). Курс лечения – 10–15 процедур при гнойных заболеваниях кожи.

### **Рецепт 21**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневища лапчатки прямостоячей – 50 г; корни медуницы лекарственной – 50 г; почки тополя черного – 50 г; плоды боярышника колючего – 50 г; плоды рябины обыкновенной – 40 г; плоды смородины черной – 30 г; плоды актинидии коломикта – 40 г; плоды брусники обыкновенной – 30 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 мин на слабом огне, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при пиелонефрите, хроническом гломерулонефрите, простатите, цистите. Курс лечения не менее месяца. При хорошей переносимости сбора лечение может быть продолжено до 6 месяцев, при соблюдении перерыва после каждых 2 месяцев приема на 2 недели.

### **Рецепт 22**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 30 г; плоды боярышника колючего – 20 г; корневища пырея ползучего – 30 г; корни медуницы лекарственной – 30 г; корневище эхинацеи пурпурной – 20 г; корни цикория обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 23**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корни герани луговой – 40 г; плоды боярышника колючего – 30 г; корневища гравилата городского – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 30 г.

2 ст. л. измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне 15 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Дают детям по 20–50 мл с медом или фруктовым сиропом 3–4 раза в день в промежутках между приемами пищи при поносах инфекционного типа. Курс лечения – до 10 дней.

### **Рецепт 24**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корни цикория обыкновенного – 20 г; корневища лапчатки прямостоячей – 20 г; почки тополя черного – 15 г; трава мяты перечной – 10 г; корневища валерианы лекарственной – 10 г.

1 ст. л. сбора заливают стаканом воды, кипятят на малом огне 15 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Используют для активизации защитных сил организма ребенка при кори, скарлатине, коклюше, ветряной оспе. Дозируют следующим образом: детям до 1 г – по 0,5 ч. л., детям до 2–4 лет – по 1 ч. л., детям 5–6 лет – по 2 ч. л., детям 7–8 лет – по 1 ст. л., детям 9–10 лет – по 2 ст. л. 3–5 раз в сутки. Перед внутренним употреблением вначале полоскать рот, выплевывая отвар, а затем принимать дозу внутрь. Курс лечения до 2 недель.

### **Рецепт 25**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; почки березы бородавчатой – 30 г; корни одуванчика лекарственного – 30 г; корневища синюхи голубой – 10 г; плоды рябины обыкновенной – 20 г; трава медуницы лекарственной – 10 г; трава мать-и-мачехи обыкновенной – 15 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 26**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; почки осины обыкновенной – 30 г; корни лопуха большого – 20 г; плоды рябины обыкновенной – 20 г; листья подорожника большого – 20 г; трава душицы обыкновенной – 15 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 27**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; корневища девясила высокого – 60 г; плоды боярышника колючего – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 30 г; почки тополя черного – 30 г; корневища гравилата городского – 30 г; корни первоцвета весеннего – 30 г; галлы дубовые – 30 г; корни медуницы лекарственной – 30 г.

2 ст. л. измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 10 мин, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 30 мин до еды при хроническом бронхите, пневмонии, онкологических заболеваниях легких. Курс лечения – до 2 месяцев, затем сбор меняют.

### **Рецепт 28**

Плоды шиповника коричневого – 50 г; корни эхинацеи пурпурной – 100 г; корни одуванчика лекарственного – 50 г; плоды боярышника колючего – 50 г; трава буквицы лекарственной – 50 г; корни крапивы двудомной – 50 г; корни медуницы лекарственной – 50 г; корни лопуха большого – 50 г; листья омелы белой – 50 г; корни барбариса обыкновенного – 50 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте. Применяют при туберкулезе, онкологических заболеваниях, воспалении легких, бронхите. Курс лечения 1–2 года.

### **Рецепт 29**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корни медуницы лекарственной – 50 г; корневища синюхи голубой – 30 г; корневища лапчатки прямостоячей – 30 г; корневище кровохлебки лекарственной – 30 г; почки осины обыкновенной – 30 г; корни барбариса обыкновенного – 30 г; корневище лабазника – 30 г; корни крапивы двудомной – 30 г; плоды смородины черной – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 30**

Плоды шиповника коричневого – 20 г; плоды каштана конского – 40 г; корневища кровохлебки – 15 г; галлы дубовые – 15 г; корни цикория обыкновенного – 20 г.

1 ст. л. сбора заливают стаканом воды, кипятят 12 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при тромбофлебите, варикозном расширении вен, трофических язвах. Курс лечения – до 2 месяцев.

### **Рецепт 31**

Плоды шиповника коричневого – 20 г; плоды боярышника колючего – 20 г; корневища гравилата городского – 30 г; корневища аира болотного – 20 г; корни цикория обыкновенного – 20 г; листья крапивы двудомной – 20 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, доводят до кипения, настаивают 1 ч, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гипоацидном гастрите. Курс лечения – до 2 месяцев.

### **Рецепт 32**

Плоды шиповника коричневого – 50 г; плоды голубики – 20 г; соплодия хмеля обыкновенного – 10 г; трава золототысячника малого – 10 г; трава пустырника пятилопастного – 15 г; корни цикория обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 33**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; корни одуванчика лекарственного – 30 г; корневища аира болотного – 30 г; листья крапивы двудомной – 30 г; листья мяты перечной – 15 г; цветы

календулы лекарственной – 30 г; корневища синюхи голубой – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 34**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневище девясила высокого – 50 г; трава горца птичьего – 30 г; трава подмаренника настоящего – 30 г; плоды боярышника колючего – 30 г; цветки тмина песчаного – 30 г; семена вики посевной – 30 г; трава душицы обыкновенной – 30 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 10 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды при онкологических заболеваниях печени, поджелудочной железы, мочеполовой системы. Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

### **Рецепт 35**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корни цикория обыкновенного – 60 г; корневища пырея ползучего – 30 г; корневища кровохлебки лекарственной – 30 г; корни медуницы лекарственной – 30 г; плоды боярышника кроваво-красного – 30 г; трава чистотела обыкновенного – 30 г; трава мяты перечной – 15 г; трава вероники лекарственной – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте. Принимают при онкологических заболеваниях кожи, экземе, склеродермии, рожистом воспалении. Курс лечения – до 2 месяцев, затем сбор меняют.

### **Рецепт 36**

Плоды шиповника коричневого – 50 г; почки тополя черного – 60 г; корни эхинацеи пурпурной – 30 г; трава вереска обыкновенного – 30 г; трава подмаренника настоящего – 30 г; цветы акации белой – 30 г; трава медуницы лекарственной – 30 г; трава крапивы двудомной – 30 г; корневище синюхи голубой – 30 г; корневище лапчатки прямостоячей – 30 г; листья лещины обыкновенной – 30 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне в течение 15 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды при раке предстательной железы. Курс лечения – до 2 лет с перерывами на 2 недели после каждых 2 месяцев лечения.

### **Рецепт 37**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; цветки боярышника кроваво-красного – 20 г; листья березы бородавчатой – 40 г; трава вереска обыкновенного – 30 г; трава вероники лекарственной – 30 г; трава медуницы лекарственной – 30 г; трава Melissa лекарственной – 30 г; трава горца птичьего – 30 г; трава сушеницы топяной – 30 г; листья ежевики сизой – 30 г.

1 ст. л. измельченного сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 0,5 стакана с медом для стимуляции иммунитета при заболевании экземой, при нейродермите и псориазе.

### **Рецепт 38**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; цветки боярышника кроваво-красного – 30 г; корневища пырея ползучего – 40 г; корни цикория обыкновенного – 40 г; цветки тмина песчаного – 30 г; рыльца кукурузы обыкновенной – 30 г; трава вероники лекарственной – 30 г.

2 ст. л. измельченного сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды при экземе и псориазе для укрепления иммунитета. Курс лечения – до 1 месяца, затем сбор при необходимости меняют.

### **Рецепт 39**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корни лопуха большого – 50 г; плоды боярышника колючего – 30 г; корневища пырея ползучего – 30 г; корни медуницы лекарственной – 30 г;

корневища лапчатки прямостоячей – 40 г; корни барбариса обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 40**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; плоды боярышника колючего – 30 г; корневище пырея ползучего – 40 г; почки тополя черного – 50 г; корневище синюхи голубой – 30 г; корни цикория обыкновенного – 30 г; трава вереска обыкновенного – 30 г; трава тимьяна ползучего – 30 г; соплодия хмеля обыкновенного – 30 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят 12 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при невритах, радикулитах, остеохондрозе, спондилите, нейродермите, люмбаго, болезни Бехтерева. Курс лечения от 2 месяцев до 2 лет.

### **Рецепт 41**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; плоды боярышника кроваво-красного – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 40 г; трава чабера садового – 40 г; трава пустырника сердечного – 30 г; корневище пырея ползучего – 40 г; соплодия хмеля обыкновенного – 20 г; цветы тмина песчаного – 30 г; трава вереска обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 42**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; корни одуванчика лекарственного – 40 г; рыльца кукурузы обыкновенной – 30 г; трава Melissa лекарственной – 30 г; трава вахты трехлистной – 20 г; трава вереска обыкновенного – 30 г; трава чабера садового – 30 г; листья омелы белой – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 43**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; листья омелы белой – 40 г; корневища синюхи голубой – 30 г; плоды боярышника кроваво-красного – 30 г; трава пустырника пятилопастного – 30 г; трава вереска обыкновенного – 30 г; трава душицы обыкновенной – 30 г; трава горицвета весеннего – 20 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при шизофрении, эпилепсии. Курс лечения – 6 месяцев, затем сбор меняют.

### **Рецепт 44**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; трава тимьяна ползучего – 40 г; трава Melissa лекарственной – 30 г; трава вахты трехлистной – 30 г; корневища гравилата городского – 30 г; цветки календулы лекарственной – 30 г.

1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды при ревматизме.

### **Рецепт 45**

Плоды шиповника коричневого – 50 г; плоды боярышника колючего – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 30 г; трава Melissa лекарственной – 20 г; трава горицвета весеннего – 10 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 46**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневища пырея ползучего – 30 г; корни цикория обыкновенного – 30 г; трава пустырника пятилопастного – 20 г; трава вероники лекарственной – 30 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят на малом огне 7 мин, настаивают 4 ч, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при ревматизме. Курс лечения – не менее 6 месяцев под контролем врача.

### **Рецепт 47**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневище синюхи голубой – 30 г; корневище лабазника – 40 г; плоды боярышника колючего – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 40 г; плоды барбариса обыкновенного – 20 г; плоды земляники лесной – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 48**

Цветы шиповника коричневого – 20 г; трава вереска обыкновенного – 40 г; листья лещины обыкновенной – 30 г; трава горца птичьего – 20 г; листья березы бородавчатой – 20 г; листья вахты трехлистной – 10 г; цветы боярышника колючего – 30 г; трава тысячелистника обыкновенного – 20 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, доводят до кипения, кипятят на малом огне в течение 5 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при энурезе. Курс лечения – 2 месяца, затем сбор меняют.

### **Рецепт 49**

Цветы шиповника коричневого – 20 г; цветы акации белой – 30 г; трава фиалки трехцветной – 7 г; трава эвы шерстистой – 30 г; трава тысячелистника обыкновенного – 30 г; трава мелиссы лекарственной – 15 г; трава подмаренника настоящего – 20 г.

Приготовление сбора и его использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 50**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; плоды боярышника колючего – 30 г; трава лаванды узколистной – 30 г; трава мелиссы лекарственной – 30 г; корневища синюхи голубой – 30 г; корневища валерианы лекарственной – 10 г; корни цикория обыкновенного – 30 г.

Приготовление сбора и его использование, как в предыдущем рецепте.

Используется для лечения эпилепсии.

### **Рецепт 51**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; плоды боярышника колючего – 30 г; корневища синюхи голубой – 30 г; трава лаванды узколистной – 30 г; корни цикория обыкновенного – 30 г; трава подмаренника настоящего – 30 г; трава пустырника пятилопастного – 20 г.

2 ст. л. сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 12 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при эпилепсии и паркинсонизме. Курс лечения – 2 месяца, затем сбор меняют.

### **Рецепт 52**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; корневища синюхи голубой – 20 г; плоды боярышника – 20 г; корневища девясила высокого – 40 г; трава первоцвета весеннего – 30 г; листья крапивы двудомной – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 53**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневище синюхи голубой – 50 г; трава эспарцета посевного – 50 г; трава репешка обыкновенного – 40 г; плоды боярышника колючего – 30 г; трава с цветами гречихи посевной – 30 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят 15 мин на слабом огне, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при импотенции. Курс лечения до 2 месяцев, затем сбор меняют.

### **Рецепт 54**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; трава сурепки обыкновенной – 75 г; корневища лапчатки прямостоячей – 50 г; корни цикория обыкновенного – 50 г; корни медуницы лекарственной – 30 г; трава ярутки полевой – 75 г; плоды рябины обыкновенной – 40 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 55**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневища спаржи лекарственной – 75 г; корни цикория обыкновенного – 50 г; плоды рябины обыкновенной – 30 г; трава репешка обыкновенного – 30 г; корневище синюхи голубой – 30 г; трава ярутки полевой – 60 г; трава эспарцета песчаного – 60 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 56**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; трава сурепки обыкновенной – 75 г; корневища спаржи лекарственной – 60 г; корни цикория обыкновенного – 50 г; корни медуницы лекарственной – 30 г; трава эспарцета песчаного – 60 г; корневища пырея ползучего – 50 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 57**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; почки осины обыкновенной – 100 г; корни цикория обыкновенного – 50 г; плоды рябины обыкновенной – 30 г; семена овса посевного – 50 г.

2 ст. л. сбора заливают стаканом воды, кипятят на малом огне 7 мин, настаивают 4 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана за 30 мин до еды при простатите, аденоме предстательной железы. Курс лечения – до 2 месяцев, несколько раз в году.

### **Рецепт 58**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; почки тополя черного – 30 г; корневища гравилата городского – 15 г; листья омелы белой – 30 г; плоды боярышника колючего – 30 г; плоды бузины черной – 20 г; корни эхинацеи пурпурной – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 59**

Корни одуванчика лекарственного – 40 г; трава пустынного пятилопастного – 25 г; цветы каштана конского Плоды шиповника коричневого – 20 г; – 20 г; цветы боярышника кроваво-красного – 20 г; корни медуницы лекарственной – 20 г; рыльца кукурузы обыкновенной – 20 г.

1 ст. л. сбора заливают стаканом воды, кипятят 7 мин, настаивают 1 ч, процеживают.

Принимают по 0,25 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при аллергических состояниях, экссудативном диатезе, отеке Квинке, нейродермите. Курс лечения до 1 месяца. При отсутствии эффекта рецепт сбора меняется.

### **Рецепт 60**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневище синюхи голубой – 15 г; корни одуванчика лекарственного – 20 г; корневище родиолы розовой – 15 г; корни медуницы лекарственной – 20 г; плоды боярышника колючего – 30 г; корни цикория обыкновенного – 40 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 61**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; плоды калины обыкновенной – 30 г; плоды боярышника колючего – 40 г; корни цикория обыкновенного – 40 г; корневища пырея ползучего – 40 г; корневища синюхи голубой – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 62**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; трава эспарцета песчаного – 30 г; плоды актинидии коломикта – 40 г; плоды рябины обыкновенной – 30 г; галлы дубовые – 30 г; корневища кровохлебки лекарственной – 50 г.

2 ст. л. сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 15 мин на малом огне, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды при маточных, легочных, желудочных, геморроидальных кровотечениях. Курс лечения – 1 месяц.

### **Рецепт 63**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневища бадана толстолистного – 30 г; корни медуницы лекарственной – 30 г; корневища гравилата городского – 40 г; корни крапивы двудомной – 30 г; трава тысячелетника обыкновенного – 20 г; цветы тмина песчаного – 20 г; плоды рябины обыкновенной – 30 г;

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 64**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневища кровохлебки – 40 г; корни медуницы лекарственной – 30 г; корни барбариса обыкновенного – 20 г; корни крапивы двудомной – 30 г; трава сумки пастушьей обыкновенной – 20 г; рыльца кукурузы обыкновенной – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 65**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; соцветия клевера лугового – 25 г; листья крапивы двудомной – 40 г; трава медуницы лекарственной – 30 г; цветы боярышника колючего – 20 г; корневища кровохлебки – 30 г; трава тысячелистника обыкновенного – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 66**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; листья омелы белой – 10 г; листья крапивы двудомной – 30 г; корневища кровохлебки – 40 г; корневища осоки – 15 г; галлы дубовые – 20 г; трава лапчатки гусиной – 30 г.

2 ст. л. сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 12 мин, настоять 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды при анемии. Курс лечения – до 2 месяцев.

### **Рецепт 67**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; трава сурепки обыкновенной – 30 г; листья подорожника большого – 40 г; листья крапивы двудомной – 30 г; листья мать-и-мачехи обыкновенной – 20 г; трава горца птичьего – 30 г; трава Melissa лекарственной – 20 г; соплодия хмеля обыкновенного – 10 г.

2 ст. л. сбора заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне 15 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гипоацидном, анацидном гастрите. Курс лечения – до 2 месяцев, затем сбор меняют.

### **Рецепт 68**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; трава ярутки полевой – 30 г; корни одуванчика лекарственного – 40 г; корни крапивы двудомной – 20 г; корни медуницы лекарственной – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 40 г; корневища синюхи голубой – 15 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 69**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; корни одуванчика лекарственного – 30 г; корни медуницы лекарственной – 40 г; сушеные плоды шелковицы черной – 50 г; корневища синюхи голубой – 20 г; плоды фенхеля обыкновенного – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 70**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; корни цикория обыкновенного – 20 г; плоды яблони лесной сушеной – 40 г; корневища синюхи голубой – 20 г; цветы календулы лекарственной – 25 г; листья подорожника большого – 20 г; трава мяты перечной – 15 г; трава зубровки душистой – 10 г; трава вереска обыкновенного – 20 г; соплодия хмеля обыкновенного – 10 г; корни одуванчика лекарственного – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 71**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; плоды боярышника колючего – 20 г; трава пустырника пятилопастного – 15 г; трава люцерны серповидной – 15 г; семена овса посевного – 20 г; корневища синюхи голубой – 7 г; трава мяты перечной – 10 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом воды, кипятят на малом огне 15 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гипертиреозе. Курс лечения – до 2 месяцев. Потом сбор следует заменить.

### **Рецепт 72**

Цветы шиповника коричневого – 20 г; трава шандры обыкновенной – 15 г; трава душицы обыкновенной – 20 г; цветы боярышника колючего – 30 г; листья омелы белой – 15 г; корневища синюхи голубой – 20 г; трава вереска обыкновенного – 40 г; соплодия хмеля обыкновенного – 10 г; трава пустырника пятилопастного – 15 г.

1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение 6 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при гипертоническом кризе, аритмии, стрессе, кардионеврозе, почечной гипертензии. Курс лечения – до 2 месяцев.

### **Рецепт 73**

Плоды шиповника коричневого – 30 г; корни цикория обыкновенного – 40 г; корни одуванчика лекарственного – 40 г; корни эхинацеи пурпурной – 30 г; корневища пырея ползучего – 60 г; плоды бузины черной – 20 г; плоды шелковицы черной – 40 г; листья омелы белой – 20 г; трава татарника обыкновенного – 40 г.

2 ст. л. сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить на малом огне в течение 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при онкологических заболеваниях желудка и пищевода. Курс лечения – 1 год.

После 1,5–2 месяцев приема делают перерыв 10–14 дней.

### **Рецепт 74**



Плоды шиповника коричневого – 40 г; корни одуванчика лекарственного – 60 г; корневища пырея ползучего – 50 г; плоды боярышника колючего – 30 г; корневища синюхи голубой – 30 г; корневища кровохлебки – 30 г; листья омелы белой – 20 г.

Приготовление сбора и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 75**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; семена мордовника обыкновенного – 15 г; корни цикория обыкновенного – 50 г; листья омелы белой – 20 г; трава мелиссы лекарственной – 30 г; трава вереска обыкновенного – 30 г.

2 ст. л. сбора залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить на малом огне в течение 12 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды или через час после нее при рассеянном склерозе, миастении. Курс лечения – 2 месяца, после чего следует сделать перерыв на 1 месяц и лечение повторить.

### **Рецепт 76**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; семена мордовника обыкновенного – 15 г; плоды боярышника кроваво-красного – 30 г; корни цикория обыкновенного – 50 г; листья омелы белой – 15 г; трава вереска обыкновенного – 40 г; корневища синюхи голубой – 30 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.

### **Рецепт 77**

Плоды шиповника коричневого – 40 г; корневища пырея ползучего – 60 г; плоды смородины черной – 30 г; плоды рябины обыкновенной – 40 г; трава зубровки душистой – 20 г; трава мяты перечной – 20 г.

Приготовление и использование, как в предыдущем рецепте.