

**В. В. Бородин**  
**Травы с эффектом антибиотиков**

**В. В. Бородин**

**Травы с эффектом  
антибиотиков**



*«В. В. Бородин. Травы с эффектом антибиотиков»: Научная книга; 2013*

## **Аннотация**

*В наше время об антибиотиках – органических веществах, подавляющих рост и развитие бактерий, вирусов и других микроорганизмов – знают почти все. Открытые более века тому назад антибиотики сыграли огромную роль в исцелении человечества от многих, зачастую очень серьезных заболеваний, уносивших в периоды инфекционных эпидемий миллионы жизней. Сегодня доказано, что на долю инфекционных заболеваний приходится 50–60 % всех болезненных состояний человека, а подхватить инфекцию можно где угодно. В воздухе, которым мы дышим, особенно в наших квартирах и задымленных офисах с курящими работниками, в почве и воде встречаются самые разные микроорганизмы, в том числе и болезнетворные. Так что «мини-людоеды», как еще называют вредные для жизни человека микробы, подстерегают нас повсюду. А ведь помимо них не менее серьезные заболевания вызывают грибки и вирусы. Вот почему антибиотики не зря признаны спасителями человечества.*

## **В. В. Бородин Травы с эффектом антибиотиков**

### **Введение**

*В наше время об антибиотиках – органических веществах, подавляющих рост и развитие бактерий, вирусов и других микроорганизмов – знают почти все. Открытые более века тому назад антибиотики сыграли огромную роль в исцелении человечества от многих, зачастую очень серьезных заболеваний, уносивших в*

периоды инфекционных эпидемий миллионы жизней. Сегодня доказано, что на долю инфекционных заболеваний приходится 50–60 % всех болезненных состояний человека, а подхватить инфекцию можно где угодно. В воздухе, которым мы дышим, особенно в наших квартирах и задымленных офисах с курящими работниками, в почве и воде встречаются самые разные микроорганизмы, в том числе и болезнетворные. Так что «мини-людоеды», как еще называют вредные для жизни человека микробы, подстерегают нас повсюду. А ведь помимо них не менее серьезные заболевания вызывают грибки и вирусы. Вот почему антибиотики не зря признаны спасителями человечества.

К числу самых распространенных вирусов относят стафилококки. В организме человека они присутствуют постоянно, вызывая всевозможные нагноения. Естественная среда обитания стафилококков – кожа и слизистые оболочки. Так что малейшее повреждение кожи и слизистых оболочек на фоне пониженной общей сопротивляемости организма, открывают «ворота» для стафилококковой инфекции.

Не менее распространены другие микроорганизмы, которые носят название стрептококков. Хотя во внешней среде и в нашем организме они встречаются значительно реже, однако нет такого органа, который был бы застрахован от поражения ими. Особенно тяжело протекают стрептококковые инфекции в случаях ослабления иммунитета.

В нашем кишечнике обитает кишечная палочка – бактерия, считающаяся условно патогенной, так как она обычно не оказывает отрицательного воздействия на организм. Тем не менее неприятностей своему хозяину она доставляет много. Особое место среди патогенных бактерий занимают клебсиеллы, способные вызывать у человека воспаление легких, гнойные и фибриновые плевриты, перикардит, менингит, гайморит и прочие неприятные недуги. Зачастую даже больничная койка не спасает пациентов от внутрибольничной инфекции. Возбудителем ее часто является синегнойная палочка. Попадая в ослабленный организм больного, она вызывает тяжелейшие осложнения.

Особняком стоят грибковые заболевания. На сегодняшний день известно около 400 грибов, являющихся возбудителями различных заболеваний человека. Пальма первенства принадлежит дрожжеподобным грибкам из рода кандиды, вызывающим такое неприятное заболевание, как кандидоз (молочница). Несмотря на то, что кандидозы плохо поддаются лечению, грибок весьма чувствителен к летучим фитоорганическим веществам, выделяемым лавандой, мятой, розмарином, миртом и другими, преимущественно эфирномасличными, растениями. Именно поэтому их полезно выращивать не только на приусадебных участках, в садах, но и на подоконниках.

Врачи назначают синтетические антибиотики, как только начинается воспалительный процесс в организме, но зачастую лекарственные препараты вызывают побочные эффекты. В то же время с опасными инфекционными заболеваниями особенно на ранних стадиях развития болезни и тем более в качестве профилактического средства зачастую могут справиться травы и другие растения, обладающие свойствами антибиотиков. Они буквально окружают нас, и очень жаль, что о таких культурах многие до сих пор мало знают.

К числу лекарственных растений с эффектом антибиотиков относятся: аир обыкновенный, алоэ древовидное, береза повислая, бессмертник песчаный, василек синий, горец змеиный, горец птичий, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, иссоп, календула, лаванда, липа сердцевидная, мята перечная, монарда, смородина черная, сушеница топяная, тимьян обыкновенный, укроп пахучий, фенхель обыкновенный, чабрец, чистотел большой, шалфей, щавель конский, эвкалипт шариковый. Поговорим о некоторых, самых интересных. В этой книге вовсе не предлагается отказаться от химических лекарств, полностью заменив их природными. В любом случае при желании использовать лекарственные растения для лечения вам необходимо посоветоваться с врачом, особенно если болезнь тяжелая. Чем сильнее лечебное средство, тем больше оно может причинить вреда при неправильном использовании, поэтому нужно быть предельно осторожным. Кроме того, многие растения

могут негативно повлиять на некоторые функции органов, вызвать отравление и пр.

Химические антибиотики, противовоспалительные средства в абсолютном большинстве своем угнетающе действуют на иммунитет, приводят к выделению токсинов, снижают кроветворную функцию организма, негативно отражаются на внутренних органах, в особенности на почках, печени, сердце, желудке. При длительном использовании таких препаратов развиваются другие заболевания: анемия, гастрит, дисбактериоз и т. д. Тем самым постоянно принимая лекарства (продукт современной химической науки), вы рискуете окончательно испортить свой организм. Лечебные травы обладают несомненными преимуществами перед синтетическими препаратами.

Без эмоционального настроя невозможно никакое лечение. Если пациент находится в подавленном состоянии, то не помогут никакие лекарства. Существует множество психологических методик, помогающих повысить эмоциональный тон, каким бы низким он не был. Стоит обратить на это внимание, поскольку, чем лучше вы будете ощущать себя душевно, тем быстрее улучшится и физическое состояние. Соответственно, имея отрицательный эмоциональный заряд, нельзя надеяться на скорое выздоровление; весьма сомнительно, что оно вообще произойдет.

В книге описываются общие принципы использования лекарственных растений, придерживаясь которых, вы увереннее будете идти по пути к выздоровлению, не подвергаясь опасности повредить свой организм в результате сильных потрясений, вызванных использованием непривычных лекарственных средств.

## Глава 1. Фитотерапия

Фитотерапия – применение при лечении любого заболевания лекарственных растений. Лекарственные растения стимулируют сопротивляемость болезням и помогают их преодолеть. Известно, что за период хранения (в засушенном виде, в виде настоев, отваров и в любых других формах) растение теряет целый ряд полезных свойств, следовательно, понижаются его питательные и лечебные

характеристики. За время хранения в растениях значительно снижается содержание витаминов и в особенности аскорбиновой кислоты, эфирных масел, органических кислот и других необходимых веществ.

Многие растения собирают с апреля или даже марта: листья толокнянки, кислицы, молодой крапивы, зверобоя, подорожника, одуванчика, черемши. Полезно из свежих трав и растений готовить настои: из гусиных лапок, первоцвета, медуницы, листьев липы, черной смородины, березы, цветков мать-и-мачехи. В марте изготавливают отвары из коры и почек шиповника, настоек из коры и почек вяза, отвар из коры дуба, настоек коры конечных веток черной смородины.

Зелень дикорастущих растений ранней весной особенно богата витаминами: аскорбиновой кислотой, каротином, а также микроэлементами.

В свежем виде растения обладают антибактериальными свойствами, вследствие чего способны очищать полость рта от микробов, благоприятно влияют на кишечную микрофлору. При употреблении в пищу свежих растительных продуктов усиливается выделение желудочного сока, пищеварение и аппетит заметно улучшаются.

На Руси издавна пользовалась большой популярностью крапива. И не зря: в молодых клетках этого растения содержится столько аскорбиновой кислоты, что соревноваться с ней не смогут даже цитрусы, а по количеству каротина свежую крапиву можно сравнить с морковью. Из крапивы варили щи, нарезали ее в салаты.

В наше время многие врачи-диетологи и ученые находят возможным широкое использование дикорастущих растений в приготовлении пищи, что может в значительной мере обогатить пищевой рацион и решить проблему недостатка витаминов, ведь современный человек (особенно горожанин) недополучает большую часть суточной нормы.

Народные кулинары, ничего не знавшие о витаминах, тем не менее, разобравшись в целительных свойствах растений, сумели идеально сбалансировать прием жизненно необходимых веществ с

помощью использования не только садово-огородных растений, но и дикорастущих. К обычной муке добавлялись высушенные и смолотые в порошок вместе с ядрами ягоды боярышника, рябины, черемухи, толокнянки, различные корни и травы: одуванчик, кипрей, репей. Для приготовления блюд шли в дело практически все части растения, и ни одно блюдо не обходилось без добавления в него какой-нибудь полезной травы, ягоды или цветка. Пироги, ватрушки пекли с начинкой из ягод рябины, боярышника, черемухи, калины, клюквы. Многие лекарственные растения добавлялись в качестве приправы или одного из ее компонентов к первым, вторым блюдам. Такие растения сушили и заваривали на них чай, из них производились и другие напитки – вино, настойки. Использовали и ароматизирующие свойства некоторых трав. К пищевым продуктам добавляли соки деревьев.

Установлено влияние на человека большинства витаминов, разработаны определенные сочетания, в которых полезное действие растений наиболее эффективно. В фитотерапии эти знания помогают объяснить порой чудодейственный результат использования того или иного природного средства. Остается только удивляться, каким образом народная лечебная практика смогла подобрать комбинации естественных лекарственных средств. Вызывает искреннее уважение наблюдательность и мудрость простых людей, стараниями которых веками накапливались и передавались знания о лечебных свойствах растений. Благодаря им мы сейчас имеем многообразные комплексы природных витаминов, обогащающих и питающих наш организм. И в наши дни врачи-травники опираются на открытия народной фитотерапии, сделанные не один век назад!

За последние два-три десятилетия значительную и заслуженную популярность приобрело употребление в пищу соков из свежих фруктов, овощей и ягод, и возросло их значение как профилактического и лечебного средства (немало этому послужила работа доктора Нормана У. Уокера, американского ученого, создавшего теорию «живой» пищи). Клеточный сок растений представляет собой водный раствор минеральных и органических соединений, необходимых для естественного метаболизма любого

живого существа. Кроме того, соки обладают бактерицидным и антисептическим свойствами. Преимущество свежих соков перед отварами, настойками или вытяжками состоит в многократно большей концентрации полезных веществ. Например, свежееотжатые соки из винограда, яблока, клюквы, абрикоса содержат их в 7 – 12 раз больше. При воздействии высокой температуры, химических консервантов, длительного хранения молекулы активных веществ разрушаются, что и приводит к потере свойств.

В фитотерапии народа любой из стран с древности используются в качестве лекарства и в пищу не только овощные, ягодные и фруктовые соки, но также соки из лекарственных растений.

Древние лекари умели сгущать соки лекарственных растений, что приносило больше удобства при их использовании.

Соки нужно готовить из цветущих трав и использовать в течение одного-двух дней после сбора, не позже. В обычной жизни простые люди ежедневно принимали примерно по 100 мл лечебного сока, укреплявшего их иммунитет, причем для общего укрепления организма и стойкости к болезням рекомендовалось пить соки именно лекарственных растений, они оказывают более значительное воздействие, чем соки пищевых растений. В настоящее время Фармакологическим комитетом Российской Федерации признано положительное терапевтическое действие подорожника и капусты, и их соки допустили к производству.

Именно в русской традиционной народной фитотерапии принято сочетать и разносторонне использовать лекарственные и пищевые природные средства.

Лук, чеснок, тыква, морковь, капуста – широко известные пищевые растения, исцеляющие и предупреждающие внедрение инфекции в период эпидемий. Применяются в пищу также пряные растения: шафран, гвоздика, аирный корень, мускатный орех, кардамон и т. д.

На территории бывшего Советского Союза произрастает более 150 видов пряных растений. Аромат их создают сложные (до 200 компонентов) смеси пахучих веществ, часть которых обладает бактерицидными свойствами. Гвоздика использовалась при слабости



зрения и мужских половых заболеваниях, при заболеваниях желудка (особенно при поносах), а также печени и сердца. Имбирь с давних времен остается одним из весьма популярных лекарств в народной медицине. Его применяли при сильной лихорадке, а также как средство, возбуждающее аппетит, от метеоризма. Весьма дорогой на Руси мускатный орех назначался врачевателями в качестве мочегонного средства, также считалось, что мускатный орех помогает при душевных расстройствах, улучшает эмоциональное состояние. Ирный (или айрный) корень до сих пор применяется главным образом как средство, повышающее аппетит, а также и при расстройствах кишечника, против малокровия, желтухи, болезней почек.

В древней Руси использовали полынь как приправу: ее добавляли в блюда из жирной птицы. Полынь повышает слюноотделение и увеличивает аппетит, ускоряет метаболизм и улучшает усвояемость пищи.

Как уже говорилось, народная фитотерапия широко использует, кроме садовых и огородных, дикорастущие растения. Селекция, безусловно, не стоит на месте, и выращиваемые культуры все более насыщаются витаминами и необходимыми для организма микроэлементами, поэтому окультуренные растения все больше используются в современной фармакологии. Такие растения насыщаются каким-либо одним элементом или какой-либо группой элементов, но создать такую же идеальную пропорцию взаимодополняющих друг друга веществ практически невозможно. Целесообразно выращивать растения со значительным содержанием одного из веществ для химико-фармакологии, но применять их для лечения бесполезно. Дикое растение в этом случае имеет неоспоримые преимущества: мало того, что они имеют лучшие лечебные характеристики, они обыкновенно сами более устойчивы к заболеваниям, паразитам и вредителям, более выносливы и невосприимчивы к климату. Вследствие всего перечисленного дикое растение имеет более устойчивые урожаи и не требуют особо тщательного ухода. Дикое растение меньше подвергается обработке ядохимикатами, всегда оказывающими отрицательное воздействие на лечебные характеристики.

Что касается способов лечения, в частности, способа введения лекарственного агента в организм, народная медицина почти не уступает медицине научной, и там, и здесь способов – разнообразное множество. Подчас находятся и экзотические способы исцеления, удивляющие своей оригинальностью. Например, в Древнем Риме аристократы часто носили мятные венки на голове: считалось, что аромат мяты возбуждает мозговую активность и лечит мигрень; а также на богатых застольных пиршествах натирали мятой мебель. Столы, за которыми ели, стулья, на которых сидели, обрабатывали молодыми ростками той же мяты для улучшения аппетита и повышения жизненного тонуса. Уже сегодня доказано, что римляне не ошибались – ментол, содержащийся в мяте в большом количестве, производит местное обезболивание при его нанесении на кожу в области болезненного участка. Деревенские жители провинции Жиронда во Франции делают глубокие чаши из больших ветвей плюща, в которые наливают вино. По их убеждению, через некоторое время вино становится лечебным, помогающим при коклюше. Русская народная медицина по количеству способов применения лекарственных средств не отстает от других. Например, шишки хмеля – целые или измельченные – засыпали в подушки, утверждая, что это укрепляет сон и помогает от бессонницы. Для этого же в постель или под подушки клали цветки различных трав.

Для лечения зубной боли русские доктора рекомендовали класть в рот на больной зуб цветок гвоздики (кстати говоря, сейчас врачи прописывают для этой же цели гвоздичное масло). Пух камышей использовали в качестве кровоостанавливающего средства, для этого же прикладывали к ране белый мох, который заставлял рану скорее затянуться. Находилась замена и йоду – применяли сок медуницы, а пеплом от ее сожжения присыпали рану для остановки кровотечений, пластырем служила береста, разделенная на тонкие слои. Для вытяжки гноя на рану наносили сосновую или еловую смолу. Молодой крапивой избавлялись от паралича – секли ею парализованные части тела. Уголь мололи в порошок и принимали при несварении и болях в желудке. В качестве горчичников пользовались корнями хрена.

Не применяемый сегодня метод воздействия лекарственными растениями – курение – часто использовался русскими врачами. Высушенную траву одуванчика курили от кашля, при астме и туберкулезе – траву эфедры или семена дурнишника обыкновенного. Детей при заболевании коклюшем заставляли дышать дымом от горения мокрого багульника. При других инфекционных заболеваниях окуривали все помещение, где содержался больной.

Некоторые растительные лекарства смешивали с сахаром, что упрощало применение их ребенком.

Рассмотрим, как древние целители применяли те или иные растения для избавления сородичей от недугов.

**Апельсин** в средние века широко применялся для лечения самых различных заболеваний. Спиртовая настойка корки апельсина считалась хорошим противохолерным средством, а водный отвар корок, особенно отвар незрелых апельсинов, служил кровоостанавливающим средством при чрезмерно обильных менструациях и других маточных кровотечениях.

Задолго до того, как апельсин стал применяться в современной научной медицине, практикой народной медицины были установлены витаминизирующие и антисептические свойства этого растения.

С глубокой древности известно растение **алтей**, которое использовали для исцеления в Древней Греции и Древнем Риме.

Разные народы используют различные свойства одних и тех же растений. К примеру, **багульник болотный** на Западной Украине применяли как профилактическое средство при эпидемиях, в то же время в Германии настоем багульника использовали при мышечном и суставном ревматизме, болях в ногах, люмбаго, коклюше, астме и как кровоочистительное средство при кожных сыпях.

**Бессмертник** в народной медицине Карачаево-Черкесской автономной области применяли при болезнях сердца, нервных болезнях, пониженной кислотности желудка и холецистите.

**Бузина черная** как лекарственное растение была известна еще в средние века, были открыты ее потогонные, жаропонижающие, противовоспалительные свойства.

Издавна применялась как лекарственное растение и была широко известна в России **валериана**. Промышленный сбор растения для госпиталей начался при Петре I. В XVIII веке валериану уже считали одним из важнейших лекарственных средств.

**Горечавка желтая** была издавна известна еще 2000 лет назад в древнегреческой народной медицине.

Все перечисленные выше растения употребляются и в современной научной медицине. Диапазон их полезных свойств расширен учеными химиками и биологами. Далее в книге вам представится возможность сравнить, насколько едины фитотерапевты XXI века со своими древними коллегами.

Как видно, народное врачевание стремилось использовать все части лекарственного растения, ничего не пропадало – ни уголь, ни дым, ни пепел после их сожжения. При этом они различным образом действовали на организм – через разные органы и разными способами.

В давние времена не знали о свойствах антибиотиков, однако интуитивно открывали в растениях лекарства «от семи болезней».

Наука современного мира признает оздоровительные свойства большинства лекарственных растений, издавна применяемые деревенской медициной, иногда даже расширяя привычную область их употребления. Общеизвестный пример: ученые из Швейцарии показали, что морские свинки намного лучше переносят облучение рентгеном, если их кормить белокочанной капустой. Это подтвердилось учеными и из других стран. Некоторые российские ученые полагают, соком капусты можно лечить большинство язв, не прибегая к хирургическому вмешательству. Многочисленными исследованиями было установлено, что свежая белокочанная капуста – растение, в высшей мере насыщенное комплексом макроэлементов. Молодая капуста не уступает цитрусовым по количеству содержащейся в ней аскорбиновой кислоты, богата витаминами группы В, необходимыми для жизнедеятельности человеческого организма металлами, солями кальция, калия, в ней содержится большое количество фосфора, а также 16 аминокислот, витамин В играющий большую роль при заживлении язв желудка.

Народная медицина, а теперь и фитотерапия постоянно открывают новые лекарственные растения и расширяют область применения уже известных. Но этим задача фитотерапии не ограничивается. Народная фитотерапия определяет время накопления того или иного нужного вещества или комбинации в лекарственном растении, а значит и сроки сбора. В соответствии с этим почки, например, нужно собирать во время их набухания, но пока они не распустились, кору – еще раньше почек, когда растение просыпается после зимней спячки и начинается движение сока; цветки – в зависимости от вида растения во время созревания бутона или цветения; траву и листву – во время образования бутонов; плоды – после их полного созревания; а корни и другие подземные части – перед началом увядания надземной части.

Фитотерапия также, помимо всего прочего, рекомендует мыть растение только холодной водой, так как в теплой увеличивается движение сока и – самое главное – происходит растворение некоторых активных веществ.

В итоге следует только добавить, что фитотерапия приносит огромную пользу при ее правильном и своевременном применении, и выразить сожаление, что современная медицина не уделяет должного внимания народным средствам лечения. Вывод: народные методы лечения использовать должно! Жить – значит жить сообща с природой, а никак не иначе.

## **Глава 2. Общие принципы использования лекарственных растений**

В основе применения лекарственных растений лежит принцип общности организма человека с природной средой. Человеческий организм не изолированная система, он зависим от окружающей природной среды и в свою очередь сам влияет на нее. Внутри организма по таким же принципам общности и взаимозависимости работают все жизненно важные системы. В любых происходящих процессах организма участвуют практически все его органы.

С учетом этого должно оказываться лечебное и

восстанавливающее воздействие. В частности, одним из компонентов терапевтического комплекса является средство общеукрепляющего воздействия (например, поливитаминные растения). После общеукрепляющих следуют не менее важные лечебные растительные средства, направленные против конкретной болезни.

Чрезвычайно большое значение для общего оздоровления организма имеют средства, выводящие яды, шлаки, алкоголь, наркотики и т. д. (растения с мочегонными, желчегонными, отхаркивающими, слабительными свойствами, регулирующие обмен веществ, дополненные спортивными занятиями).

Незаменимую роль играет лекарственная растительная диета, т. е. овощные, крупяные, фруктовые и ягодные продукты соответствующего действия.

Большинство растений имеет широкую лечебную направленность, они редко бывают запрограммированы на избавление от одной-единственной болезни. Такое свойство растений позволяет подобрать для лечения растительный препарат, наиболее соответствующий характеру заболевания конкретного человека, с учетом его индивидуальных особенностей и восприятия.

Это относится как к отдельным растениям, так и к их комбинациям (сборам). Комбинации особенно важны в том случае, когда организм истощен и необходимо реабилитационное воздействие наряду со специфическим лечебным, а также при профилактике заболевания. Обычно врач при назначении курса лечения «проводит разведку», в частности определяет особенности образа жизни пациента, его индивидуальную чувствительность к чему-либо или непереносимость тех или иных препаратов. К примеру, семидесятилетнему старику не пропишешь того же лекарства, что и молодому спортсмену, следовательно, лечение должно быть индивидуальным и соответствующим каждому конкретному случаю.

Существует множество рядов растений с похожими свойствами, но различной силы воздействия или имеющих разные противопоказания. При выборе метода лечения следует отобрать из такого ряда три-четыре лекарственных средства. В этом вам поможет

врач. Вместе вы сможете подобрать именно тот способ оздоровления, который подходит характеру вашего заболевания, с учетом имеющихся осложнений и возможных сопутствующих патологий.

Для профилактики заболевания аналогичным образом подбирают наилучшее из отобранных лекарственных средств.

Обычно растения, произрастающие в регионе проживания больного, предпочтительнее и более действенны, чем растения, привезенные из других регионов. Особенно существенное значение индивидуальный подбор подходящих фитопрепаратов имеет в терапии язвенной болезни.

Большая часть заболеваний современного мира – это хронические недуги, требующие в основном длительного многолетнего лечения, обычно непрерывного. Пациентам с такими болезнями рекомендуются несильно действующие, нетоксичные растительные комплексы. Они более всего подходят и для поддерживающего лечения, когда в основном лечении делается перерыв. Следует учитывать, что некоторые (немногочисленные) растения могут вызвать привыкание, хотя таких растений меньшинство и это свойство обычно слабо выражено, но все-таки этого следует избегать. Необходимо в процессе длительного непрерывного лечения периодически менять лекарственное средство, как минимум раз в 1,5–2 месяца. Очевидно, что наиболее рационально производить замену среди тех нескольких индивидуально отобранных фитотерапевтических средств. Замену можно повторять циклически. При язвенных болезнях соблюдение этого принципа строго обязательно.

Следующий принцип, о котором следует упомянуть, основан на том, что каждому человеку соответствует свой биологический ритм, но ритмы всех людей можно обобщить. Получается, что в определенное время суток какие-то системы человеческого организма работают более активно, другие – менее активно. Этим обусловлена более высокая терапевтическая эффективность гормональных препаратов в утренние часы, стимуляторов центральной нервной системы – в течение дня, снотворных, успокаивающих, транквилизаторов, антибиотиков, сердечно-сосудистых средств – в

вечернее время, диуретиков – во второй половине дня.

Другая сторона этого принципа заключается в том, что у некоторых растений обнаружены сезонные колебания в их эффективности. Например, женьшень, левзея, элеутерококк, золотой корень и другие обычно не назначаются в летний период, при высокой температуре воздуха, снотворные не рекомендуется использовать в холодное время года и т. д. Об этом следует проконсультироваться у лечащего врача и не забывать, если вы хотите лечиться действительно эффективно.

С чего начинать лечение? При незначительных признаках заболевания рекомендуется использовать лекарственные и пищевые растения общеукрепляющего терапевтического действия. При явно выраженных признаках болезни к вышеперечисленным добавляются лекарственные растения специфического действия. При тяжелом течении болезни применяются сильнодействующие лекарственные растения специфического свойства в комбинации с общеукрепляющими. Не стоит также испытывать организм мощными лекарствами, позвольте ему адаптироваться к малому воздействию лекарственных растений, а только затем форсируйте лечение.

Многочисленные исследования показали, что использование комплекса растительных препаратов – экстрактов, отваров и т. д. – при нормальных дозах показывает явный терапевтический лечебный эффект, тогда как употребление лекарственных растений в больших дозах может сильно навредить. Дозировка при лечении назначается строго индивидуально, а приведенная в рецептах этой книги является ориентировочной. К примеру: детям до 3-х лет дозировка должна быть уменьшена где-то в 3–5 раз, детям 3–7 лет – в 2–3 раза, детям 7 – 14 лет – в 1,5–2 раза. Начинать лечение необходимо с меньших доз, составляющих  $1/5$  –  $1/3$  от рекомендуемых. Применяйте лекарство в такой дозировке 2–3 недели, пока не появится достаточный эффект, в этом случае дозу повышать далее не следует. При недостаточном эффекте повысьте дозу до рекомендуемой в книге. При отсутствии всякого эффекта или проявлении отрицательных реакций на препарат обратитесь к врачу и по его рекомендации смените лечебное средство. Если нежелательный эффект незначителен, но при этом



заметно улучшение в вашем состоянии, сократите дозу в 2–3 раза и также обратитесь к врачу. При смене препарата обеспечивайте непрерывность терапии.

С древних времен использованию одного лекарственного растения или средства знахари предпочитали их сложнейшие комбинации (до 65 растений в одном препарате). Сегодня те, кто применяет народную фитотерапию, также не отказались от этого. Многие используют растительные смеси, рекомендуемые в разных источниках – это не совсем рационально. Гораздо более эффективно взять за основу изначально выбранную систему из нескольких лечебных препаратов (эта система наиболее действенна для больного), а затем перейти на смеси, которые можно готовить самостоятельно, опираясь на следующие положения.

1. Комбинируйте лекарственные растения с различным действием на организм – специфическим и неспецифическим. Как уже указывалось выше, и те, и другие компоненты необходимы для скорейшего и качественного выздоровления. Препараты из этих растений рекомендуется применять в соответствии с вашим индивидуальным биоритмом в пределах суток.

2. Обращайте внимание на дозы растительных компонентов, составляющих комбинацию. Рекомендуется следующее: составляя смесь из нескольких компонентов, берите их в равных долях по массе. Так как в каждом компоненте преобладает определенное растение, то и в смеси количество трав будет различным.

Эти советы не являются обязательными. В зависимости от вида заболевания, характеристик вашего организма врач может составить смеси с другими концентрациями, т. е. смеси точно так же, как и входящие в них лекарственные растения и произведенные из них препараты, подбираются индивидуально. Таким образом, подытожим рекомендации о мерах предосторожности при использовании лекарственных растений:

1) при появлении первых признаков нежелательного, вредного воздействия или непереносимости снижайте дозу препарата в 2–3 раза, если не проходит – откажитесь от него в пользу другого, близкого по действию;

2) растения нужно приобретать только в аптеках (особенно корни и корневища), а если вы собираете их самостоятельно, будьте твердо уверены, что знаете нужное вам растение;

3) берите только те части растения, которые необходимы для приготовления препарата;

4) не собирайте лекарственные растения в черте города или крупного населенного пункта, вблизи крупных автодорог, железнодорожных путей и сельскохозяйственных угодий (не ближе 50 – 100 метров от них).

Вот основные сведения, необходимые неспециалисту, имеющему намерение использовать методы фитотерапии в целях самолечения. При любом недомогании в процессе лечения растительными лекарственными средствами необходимо тотчас же обращаться к врачу. Будьте внимательнее в соблюдении дозировок, убедитесь в правильности приготовления лекарств, так как даже самые безобидные, как может показаться на первый взгляд, растения могут нанести серьезный вред.

Помимо общих правил использования лекарственных растительных средств, имеются специфические особенности. Например, чай, изготовленный из **бадана**, в Монголии и на Алтае пьют как тонизирующий, бодрящий напиток. Интересно, что для приготовления такого чая берут прошлогодние листья, которые почти не гниют, хотя высыхают и чернеют.

Рассмотрим поближе лишь одно растение – бузину черную. Общими принципами использования лекарственного растения является применение в совокупности полезных в отдельности частей растения: цветков, которые обладают потогонным, жаропонижающим, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным и успокаивающим действием листьев, имеющих слабительное и кровоочистительное свойство коры с ее сильным слабительным и рвотным действием ягод, сок которых эффективно помогает при ревматизме и нервных болезнях (в частности, при ишиасе и нервных болях в области лица) корней и веток, ванны из отваров которых употребляют при ревматизме.

Запах цветков черной бузины отпугивает тараканов, других

насекомых, крыс и мышей.

### **Глава 3. Лекарственные растения с эффектом антибиотиков**

#### **Авран лекарственный**

В народе это растение называют также лихорадочной травой, кровником, мокрецом, зажмурником.

Многолетнее корневищное травянистое растение высотой до 30–40 см с прямостоячим, в верхней части четырехгранным стеблем. Встречается редко на всей территории Европы. Его можно найти к канавам, на влажных лугах, по берегам озер, прудов и рек.

Имеет на глубине нескольких сантиметров от поверхности земли лежащее почти горизонтально корневище. Листья аврана посажены друг напротив друга. Цветки крупные, одиночные, на длинных ножках, в пазухах листьев, трубковидные, имеют светло-желтый цвет и продольные полосы, а внутри белые. Авран цветет в июне – августе, плодом является яйцевидная заостренная коробочка.

В народной медицине в качестве лечебного сырья используется только верхняя часть аврана (стебли, листья, цветки). Это растение содержит в себе дубильные вещества, гликозиды, горечи, эфирное масло. Авран ядовит, поэтому применять его следует с осторожностью и обязательно под присмотром врача.

Хотя в наше время авран применяется редко, раньше народные врачеватели прописывали его при водянке, запорах, от язв.

Растение обладает сильным слабительным, мочегонным, противоглистным, рвотным и антисептическим действием.

Водный настой травы в небольших дозах применяют при водянке, желтухе, лихорадке, болезнях печени, психических расстройствах, различных кожных сыпях и как средство против ленточных глистов. Свежую траву прикладывают в виде припарок к застарелым язвам, сыпям, ушибам, к суставам при подагре.

#### **Аир болотный**

В народе это растение называют явер, ирный корень, а еще татарское зелье. Дело в том, что на Руси оно появилось в XIII веке в период монголо-татарского ига. Вторгшиеся на русскую землю завоеватели были удивлены тем, что в водоемах захваченных ими территорий нет аира. Они считали, что растение очищает воду, делает ее безопасной для здоровья людей и животных. А поскольку татарские конники всегда возили ароматные корешки аира с собой, то бросали их в воду для очищения. Благодаря этому необычное растение быстро распространилось сначала там, где прошли кочевники Золотой Орды, а потом и по всей России. Сегодня этот многолетник можно увидеть по берегам небольших рек с несильным течением, его сплошные заросли окружают озера.

Аир достаточно высокое, поднимающееся до полутора метров растение с мощным горизонтальным корневищем – белым и губчатым внутри. От корневища отходят пучки длинных узких зеленовато-желтых листьев. Из центра пучка поднимается трехгранный стебель, очень похожий на листья. От стебля косо вверх отходит буровато-зеленый и мясистый початок. Это соцветие аира, на котором в июне появляются цветки – мелкие, зеленовато-желтые, обоеполые. Живи мы в Индии или Китае, смогли бы в конце лета увидеть кожистые, зеленоватые плоды аира. Однако у россиян такой возможности нет. Дело в том, что только в указанных юго-восточных странах живут насекомые, способные опылять цветки аира. Нам же приходится довольствоваться тем, что можем вдыхать аромат растения, все части которого обладают острым приятным запахом, и ощущать на губах его горьковатый вкус.

Поскольку к целебным качествам аира серьезно относятся не только народные целители, но и биохимики. Именно наличием химических элементов объясняются целебные свойства растения. В корневищах содержатся дубильные вещества, крахмал, фитонциды, гликозид, алкалоид калямин, эфирное масло, в состав которого входят азарон, эвгенол и камфара, в листьях – аскорбиновая кислота. В лечебных целях используются корневища и листья. Листья желательно собирать в июне-июле, а корневища – с апреля по май,

затем в августе – октябре. Хранить корневища следует, предварительно их очистив.

Корень аира обладает ярко выраженным дезинфицирующим свойством. Помимо этого, растение повышает аппетит, улучшает пищеварение, обладает спазмолитическим, возбуждающим, общеукрепляющим, успокаивающим, болеутоляющим, отхаркивающим, жаропонижающим, мочегонным, желчегонным, вяжущим, ранозаживляющим, кроветворным, противосудорожным и противорвотным действием. Экстракт из растения снижает артериальное давление и вызывает анальгезию (нечувствительность к боли). Из корня аира можно готовить настойки, настои, отвары, порошки.

Однако не следует забывать о том, что растение полезно не всем: не рекомендуется его использовать при повышенной секреторной функции желудка.

### **Настойка аира**

**Требуется :** *1 ст. л. корневищ аира, 100 мл спирта.*

**Приготовление .** *Корневища высушить и измельчить, залить спиртом. Настаивать в течение 7 дней в теплом месте, время от времени взбалтывая. Процедить.*

**Применение .** *Принимать внутрь по 20–30 мл 3 раза в день.*

Спиртовую настойку аира используют как противовирусное или противомикробное средство при ангине, применяют наружно при нагноениях, воспалительных заболеваниях кожи – абсцессах, фурункулах и др. Этот препарат полезно пить 3–4 раза в день при половом бессилии. По мнению китайских врачей, указанное средство улучшает зрение и слух.

### **Эффективное средство для полоскания горла**

**Требуется :** *0,25 л воды, по 1 ст. л. корня аира болотного, травы донника лекарственного, цветков ромашки аптечной лекарственной,*

*сушеницы топяной.*

**Приготовление** . Измельчить корни, траву и цветки, смешать. Залить горячей кипяченой водой. Нагреть под крышкой на водяной бане 15 минут. Охладить и процедить.

**Применение** . Полоскать рот и горло теплым настоем несколько раз в день.

Настой используется при воспалениях слизистых оболочек горла и гортани. Можно также применять как смягчающее средство.

Следует предупредить о нежелательности приема внутрь препаратов с донником лекарственным, длительное применение которого в больших количествах вызывает головокружение, головную боль, рвоту, беспокойный сон.

### **Отвар аира при простудных заболеваниях и ангине**

**Требуется** : 1 л воды, по 1 ст. л. корневищ аира, травы мяты перечной, травы зверобоя продырявленного и горца змеиного.

**Приготовление** . Травы и корневища высушить, измельчить, залить кипятком. Настаивать в течение 8 часов в теплом месте, часто взбалтывая. Процедить.

**Применение** . Принимать 3 раза в день по 0,1 л при гриппе, ангине, других воспалительных и простудных заболеваниях.

Внутреннее применение зверобоя продырявленного, как ядовитого растения, требует осторожности: нельзя принимать большие дозы растения.

### **Сложный травяной сбор при простуде**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. корневищ аира и валерианы лекарственной, по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, душицы обыкновенной, бессмертника песчаного, плодов укропа огородного и ягод калины обыкновенной.

**Приготовление** . Травы и корневища измельчить. Все компоненты смешать. Залить кипятком, довести до кипения и

*настаивать в течение 1 часа (можно в термосе), процедить.*

**Применение** . *Принимать внутрь по 2 ст. л.*

При ОРВИ, ангине и гриппе курс лечения проводить в течение 3–5 дней. При бронхите можно продлить прием препарата до 6–8 дней.

### **Противовоспалительный чай**

**Требуется** : *1 л воды, по 1 ст. л. корневищ аира, цветков тысячелистника и высушенных листьев мяты перечной, по 2 ст. л. листьев подорожника, травы зверобоя и сушеницы топяной, по 2 ч. л. травы золототысячника и спорыша, 1 ч. л. плодов тмина.*

**Приготовление** . *Сырье измельчить, смешать. Залить кипятком и настаивать в термосе в течение 12 часов. Процедить.*

**Применение** . *Принимать 2 раза в день по 0,25 л.*

Травяной чай полезен при воспалительных процессах и вирусных заболеваниях.

Обратите внимание, что длительное употребление внутрь и прием больших доз препаратов, содержащих тысячелистник, может вызвать головокружение и кожные сыпи. Осторожность следует соблюдать и в употреблении зверобоя продырявленного. Избегайте бесконтрольного применения препарата и превышения указанных дозировок.

### **Противопростудный травяной настой**

**Требуется** : *0,25 л воды, по 1 ст. л. корневищ аира тростникового и корня солодки голой, листьев мяты перечной, цветков липы, плодов фенхеля.*

**Приготовление** . *Ингредиенты измельчить, смешать. Залить кипятком и настоять в течение 1 часа. Процедить.*

**Применение** . *Принимать по 0,5 л в день.*

### **Сложный травяной сбор при вирусных заболеваниях**

**Требуется** : 1 л воды, по 1 ст. л. корневищ аира тростникового, валерианы и девясила, листьев и ягод брусники, травы тысячелистника, по 2 ст. л. травы душицы обыкновенной и зверобоя продырявленного, по 1 ч. л. семян аниса и плодов укропа огородного.

**Приготовление** . Компоненты измельчить и смешать. Засыпать в термос, залить кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

**Применение** . Принимать внутрь 3 раза в день по 2 ст. л.

Смесь помогает при воспалительных заболеваниях, гриппе и ангине. Курс приема препарата рассчитан на 3–5 дней, в случае развития болезни – продлить прием до 6–8 дней. Однако данное средство очень эффективно, и обычно улучшение наступает уже к концу 2–3 дня. Не забывайте об осторожности в приеме лекарственных составов с тысячелистником и зверобоем продырявленным.

### **Травяной отвар при воспалении слизистых оболочек**

**Требуется** : 1 ст. л. корневища аира тростникового, по 2 ст. л. корня алтея лекарственного и травы горца птичьего, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать. Залить кипятком, довести до кипения и выдержать на огне 5 минут. Настаивать 30 минут, процедить. **Применение** . В теплом виде полоскать отваром полость рта и горло или принимать внутрь по 2 ст. л. 4 раза в день.

### **Травяной противовирусный чай**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 2 ст. л. корневищ аира болотного и пырея, высушенных листьев брусники, травы репешка, 1 ст. л. цветков пижмы.

**Приготовление** . Все ингредиенты измельчить, смешать.



*Залить кипяченой водой. Нагревать под крышкой на водяной бане 15 минут, настаивать при комнатной температуре в течение 1 часа. Процедить.*

**Применение .** *Принимать теплый отвар по 2 ст. л. на ночь .*

Указанный чай противопоказан беременным из-за включения в состав пижмы обыкновенной, ядовитого растения, внутреннее применение которого требует осторожности и соблюдения дозировки.

### **Травяной напиток антимикробного действия**

**Требуется :** *1 л воды, по 1 ст. л. корневищ аира, листьев эвкалипта шариковидного, по 0,3 ч. л. плодов можжевельника обыкновенного и травы хвоща полевого, по 2 ст. л. травы пастушьей сумки, вероники лекарственной, листьев и ягод черники, по 3 ст. л. травы сушеницы топяной, цветков календулы.*

**Приготовление .** *Компоненты измельчить и смешать. Залить кипятком и томить в тепле ночь. Желательно готовить напиток в русской печке или термосе.*

**Применение .** *На следующий день принимать внутрь за 20–30 минут до еды по 1 ст. л. в теплом виде.*

*Входящий в состав напиток можжевельник обладает широким спектром полезных свойств, однако применять это ядовитое растение можно только в очень небольших дозах и нельзя включать в состав напитка при воспалении почек. Требуется соблюдение осторожности и в употреблении хвоща полевого.*

### **Алоэ древовидное**

Народное название – столетник.

Алоэ в нашей стране культивируется в комнатных условиях. Это теплолюбивое засухоустойчивое растение, естественная среда произрастания – в полупустынных областях Африки и Индии.

Алоэ древовидное – многолетнее растение, высотой до 60 – 100 см, очень мясистое и сочное. Имеет длинный ветвистый прямой

корень. Стебель деревянистый с рубцами от отмерших листьев, гладкий, прямой, менее мясистый, чем ветви, но такой же сочный. Листья сочные, мясистые, близко посаженные, зубчатые, с мелкими шипами по краям. Цветки алоэ беловато-зеленые, в кистях. Плодом является коробочка. Период цветения наступает в зимние месяцы, но не каждый год.

Алоэ содержит алоины (смесь нескольких антрагликозидов), смолистое вещество, обеспечивающие слабительное действие алоэ, а также витамины и фитонциды.

Сок листьев возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает желчегонным, сильным тонизирующим, противовоспалительным, бактерицидным и ранозаживляющим действием.

Для приготовления лекарственных средств используются листья алоэ, а также сабур – выпаренный, сгущенный, затвердевший сок из листьев. Сабур имеет горький вкус и своеобразный запах. Сабур содержит смолу, эфирное масло, сахар, другие элементы, используется в качестве слабительного средства. Слабительное действие наступает не сразу, оно замедленно – должно пройти 8 – 10 часов. Кроме того, сок алоэ используется для повышения аппетита – в очень малых дозах.

Из листьев алоэ древовидного изготавливают экстракт для подкожных инъекций по методу В. П. Филатова. Такой экстракт из листьев алоэ, предварительно выдержанных в темноте при температуре от 4 до 8 °С выше нуля, усиливает иммунитет организма, повышает скорость регенерации тканей (а значит, и скорость выздоровления больного). При этих условиях в листьях вырабатываются особые вещества, которые усиливают жизненные процессы в тканях. Эти вещества были названы биогенными стимуляторами. Применение препаратов с биогенными стимуляторами эффективно используется в борьбе с различными трудноизлечимыми заболеваниями. Подкожные инъекции со стерильным экстрактом из листьев алоэ с биогенными стимуляторами используют при различных заболеваниях глаз, бронхиальной астме, при воспалительных заболеваниях женских половых органов и

периферической нервной системы, при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и желудка. Сабур и свежий сок алоэ вызывают приток крови к тазовым органам, поэтому их нельзя применять при беременности, менструациях и геморрое.

Сабур входит в состав некоторых мазей и пластырей для устранения поражения ногтей. Мазь и эмульсию из сока листьев алоэ и свежий сок применяются при острых и хронических заболеваниях кожного покрова, для лечения ожогов от рентгеновских лучей, при ранах, незаживающих язвах, при хроническом гастрите и дерматите, при запорах. Эмульсию изготавливают из сока листьев, выдержанных в темноте при невысокой температуре, в смеси с касторовым и эвкалиптовым маслом.

В фитотерапии алоэ и сабур применяются при общем истощении организма, головной боли, слабости. Свежим соком алоэ, смешанным с салом и медом, народные лекари лечат туберкулез.

### **Средство от туберкулеза**

**Требуется** : 1,5 мл свежего сока листьев алоэ, выдержанных в темноте, по 10 г свиного сала или гусиного жира, меда, масла сливочного, какао в порошке, 0,25 л молока.

**Приготовление** . Изготовить смесь, смешав ингредиенты. Перед употреблением размешать 1 ст. л. смеси в горячем молоке.

**Применение** . Принимать 2 раза в день при туберкулезе.

### **Алтей лекарственный**

Алтей – растение, известное с глубокой древности. Народное название – проскурняк. Еще древние греки и римляне широко использовали его с лечебной целью.

Алтей лекарственный можно найти по берегам рек Волги, Медведицы, Хопра, других рек. Обычно алтей растет на сырых лугах, среди кустарника, в пойме и на берегу реки.

Алтей – многолетнее корневищное растение высотой до 1,5 м. Имеет толстое, короткое буровато-желтое корневище, прямостоящий

стебель, серо-зеленые листья, бледно-розовые цветки размером до 2 см. Плоды – плоские округлые, распадающиеся на отдельные семечки. Растение цветет на протяжении всего календарного лета. Для производства лекарственных средств используются корни, а также листья и цветки. Корни алтея выкапывают осенью или ранней весной, цветки и листья собирают с июня по август.

После извлечения корня из земли и отделения его от остальной части растения, его следует сразу промыть холодной водой, затем провяливать на открытом воздухе несколько суток. Сушить их нужно при невысокой температуре. Высушенные корни можно очищать или не очищать от коры. Обратите внимание, что корень не должен быть бурого цвета – обязательно белым или немного желтоватым, с приятным сладковатым запахом. Храните корни алтея в сухом месте, лучше на воздухе: сырье хорошо впитывает влагу.

Корни алтея содержат крахмал, сахар, бетаин, значительное количество жирного масла и другие вещества. Листья, цветки и стебель – твердое эфирное масло. Лечебное действие алтея обусловлено в первую очередь наличием слизей и пектиновых веществ.

Для лечения кашля водный настой корней алтея применялся еще в IV веке до нашей эры. И сегодня в народной фитотерапии настои и сборы, включающие алтей, применяются для лечения простудных заболеваний, заболеваний дыхательных путей, при коклюше, бронхите, воспалении легких и бронхиальной астме.

Алтей имеет сладкий вкус, поэтому из него делают сироп, добавляемый в лекарства для того, чтобы они были более приятны.

Растение является хорошим смягчающим, обволакивающим, противовоспалительным, обезболивающим средством, уменьшающим раздражение при воспалительных и язвенных процессах.

В научной медицине настой проскурняка применяется для приготовления препаратов, обладающих противовоспалительным, отхаркивающим действием, при заболевании кишечного тракта, воспалении мочевого пузыря, болезненном и непроизвольном мочеиспускании, воспалениях кишечника, при диарее, дизентерии,

болезнях почек и особенно для лечения острой язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Алтей используют также в препаратах для усиления и продления действия других компонентов.

Из корней алтея делают настои для полоскания горла.

### **Средство от заболеваний верхних дыхательных путей**

**Требуется** : 4 ч. л. корней алтея, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Корни измельчить, залить кипяченой водой, настаивать 8 часов, процедить.

**Применение** . Принимать по 0,1 л 3–4 раза в день.

### **Настой от заболеваний желудочно-кишечного тракта**

**Требуется** : 1 ч. л. цветков алтея, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Цветки залить кипятком, настаивать 1–2 часа, процедить.

**Применение** . Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в теплом виде.

### **Настой общеукрепляющего действия**

**Требуется** : 1 ст. л. листьев алтея, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Листья измельчить, залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.

**Применение** . Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

### **Отвар для полоскания, компрессов и припарок**

**Требуется** : 2 ст. л. корней, цветков или листьев алтея, 0,75 л воды.

**Приготовление** . Растительные компоненты измельчить, залить горячей водой, кипятить 15 минут, настаивать 2 часа, процедить.

**Применение** . Использовать для полосканий и компрессов при воспалительных процессах.

## **Апельсин сладкий (китайский)**

Вечнозеленое фруктовое дерево высотой 3 – 12 м, выращиваемое в субтропиках в садах и на плантациях. Имеет густую, аккуратную крону. Цветки белые, душистые, обоеполые, с венчиком из пяти лепестков. Цветет почти круглый год. Плоды – фрукты шарообразной или слегка вытянутой формы, оранжевого или оранжево-красного цвета, с сочной сладко-кислой мякотью, покрыты толстой кожурой.

В лечебных целях используют плоды и кожуру апельсина. Кожуру засушивают, а из плодов выжимают сок или употребляют целиком.

Плоды растения содержат сахар, органические кислоты, соли, красящие вещества, клетчатку, фитонциды, А, В1, В2 и С. Кожура плодов содержит эфирное масло.

Апельсин используется для лечения гипо- и авитаминоза (особенно после зимы). Сок без сахара полезен при атеросклерозе, ишемической болезни, диабете, ожирении. Соком апельсина полезно промывать долго не заживающие раны, язвы, так как он обладает антисептическими свойствами. Сок полезен, кроме того, при запорах, подагре, хорошо утоляет жажду, возбуждает аппетит и улучшает обмен веществ.

## **Багульник болотный, дикий розмарин, трава от моли**

Вечнозеленое растение высотой до 1 м с сильным одуряющим запахом. Багульник произрастает на севере Восточной и Центральной Европы, Азии, в Северной Америке, иногда образуя довольно обширные по площади заросли на болотах, в заболоченных лесах, на торфяниках.

Ветви заметно отстоят от стебля, листья кожистые, грубые, длиной 7 – 50 мм. Имеет белые (реже розово-красные) цветки диаметром около 10 мм в зонтиковидных кистях. Плод багульника – продолговатая коробочка. Имеет мелкие желтые семена с перепончатым придатком.

В качестве лекарственного сырья в народной медицине используются листья и молодые ветки травы. Собирают багульник в августе и до конца сентября, затем засушивают.

Багульник имеет в своем составе эфирное масло, горечи, дубильные вещества, гликозиды и другие вещества. Эфирное масло багульника может обжечь слизистую оболочку пищевода, но также расширяет сосуды и понижает давление крови. В медицине багульник используется от бронхита, коклюша, ревматизма, подагры, кожных заболеваний, как отхаркивающее средство при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей. С ним можно заваривать чай и пить при простуде, золотухе, бронхиальной астме, для успокоения нервной системы, а также использовать как потогонное, желчегонное и мочегонное средство.

### **Средство против коклюша**

**Требуется** : по 1 ст. л. травы багульника и листьев крапивы жгучей, 1 л воды.

**Приготовление** . Траву и листья измельчить, залить кипятком, настаивать 8 часов в закрытом сосуде, процедить.

**Применение** . Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды при коклюше.

### **Примочки от ревматизма и кожных болезней**

**Требуется** : 2 ст. л. травы багульника, 5 ст. л. подсолнечного масла.

**Приготовление** . Смешать ингредиенты, настаивать 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите, процедить.

**Применение** . Употреблять наружно в качестве примочек при ревматизме и кожных болезнях .

Внутреннее применение багульника как ядовитого растения требует осторожности.

## Береза повислая

В далекие языческие времена главной богиней славян была Берегиня, которую почитали в народе как мать всех земных богатств и повелительницу духов – лесных, небесных и водяных. Священным деревом Берегини была береза, которой поклонялись, «завивая» ее ветви, украшая по весне лентами и венками. Вера в языческих богов канула в Лету, однако, до сих пор у славянских и прибалтийских народов белоствольная красавица береза – символ сияния, чистоты, женственности. В лесах России встречается около 40 видов берез, но в качестве лекарственного средства чрезвычайно широкое применение нашла береза повислая, именуемая также бородавчатой, пушистой, плакучей и белой.

Береза повислая – дерево слишком недолговечное. И хотя считается, что может достигать возраста 300 лет, но в наших лесах деревья старше 150 лет встречаются редко. Зато по распространенности березовые рощи занимают в нашей стране третье место после сосновых и лиственных лесов. В народе говорят: «Береза – еловая нянька». И это действительно так: под пологом березового леса часто подрастают елочки.

Березку не зря считают красавицей. Кора ее стволов белая, и кажется, что в темноте она светится. У молодых ветвей кора красно-бурая, покрыта бородавками (чечевичками), за что и получила береза другое название – бородавчатая. Листья длинночерешковые, пластинка листа ромбическая или сердцевидная, с вытянутой верхушкой и двоякозубчатым краем. Невзрачные мелкие цветки в сережках распускаются одновременно с разворачиванием листьев – в апреле, мае. У березы пушистой молодые побеги и нижняя сторона листьев опушены шелковистыми волосками. Хорошо растет на заболоченных местах.

В праславянские времена название дерева звучало как «берза» и означало светлая, белая, а сама она воспринималась как существо живое, могущественное, способное исполнять желания и дарить здоровье. Уже в травниках XVI–XVII веков встречаются рекомендации по применению березовых листьев и почек. Для



лекарственных целей собирать надо нежные, только что распутившиеся листочки, пока они не утратили клейкость и бальзамический аромат. Именно в таком сырье много витаминов, микро- и макроэлементов, дубильных веществ, имеются также бутиловый эфир, сапонины, эфирные масла, спирты, гликозиды и пр.

Настой молодых листочков и деготь, получаемый из древесины, помогает при вирусных и простудных заболеваниях. Многие ее части обладают эффектом антибиотиков и используются в борьбе и инфекционными заболеваниями. И это еще не все. Береза – лекарь универсальный. В народе березовые почки настаивают на водке, получая прекрасное обеззараживающее средство, которым можно промывать уставшие глаза, а также протирать пролежни и воспаленные участки кожи. Почки березы применяют при бронхитах, трахеитах в качестве дезинфицирующего и отхаркивающего средства, а также при отеках сердечного происхождения, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Ее листья, содержащие комплекс биологически активных веществ, широко используют как мочегонное, желчегонное, ранозаживляющее и потогонное средство, а также при ломоте в суставах и ревматизме. Сок березы, также как настой березовых листьев, содержит витамин С, и его полезно пить в качестве общеукрепляющего средства.

Березовый веник, испускающий тонкий аромат, убивающий бактерии, является лучшим массажным средством в горячей русской бане, помогает снять ломоту в суставах и «выгнать» простуду.

Тем не менее чаще народная медицина использует березу в качестве мощного бактерицидного защитника, употребляя для этого листья, сок, почки, деготь и даже чагу – гриб-трутовик, паразитирующий на стволе дерева. Из летописей известно, что «березовым грибом» успешно лечили еще Владимира Мономаха.

Чага, или трутовик скошенный – нарост на стволе березы – имеет форму темного, растрескивающегося желвакообразного нароста. Ткань гриба твердая, желто-коричневая, с желтыми прожилками. В медицинских целях принято заготавливать только наружную твердую часть нароста. В чаге обнаружены окиси алюминия, железа, кремния, калия, магния, марганца, меди, натрия, цинка, а также щавелевая,

муравьиная, уксусная, масляная, ванилиновая, кислоты, свободные фенолы, полисахариды, глюкоза, галактоза, ксилоза. В народной медицине настои из березового гриба считаются эффективным средством против злокачественных опухолей. Особенно активно применяется березовый гриб на ранних стадиях рака желудка, легких и других органов, пока еще не показаны лучевая терапия и хирургическое вмешательство. Наблюдения доказали, что там, где население систематически употребляет вместо чая настой чаги, сравнительно редки злокачественные опухоли и желудочно-кишечные заболевания. Препараты чаги дают благоприятные результаты при лечении язвы желудка, гастритов. Однако чага полезна не всем. Больным колитом и хронической дизентерией препараты березового гриба противопоказаны.

При сухой перегонке стволов и ветвей получают деготь, который обладает сильным антимикробным действием. В научной медицине березовый деготь, несмотря на неприятный запах и вкус, широко используется в лечении грибковых и паразитарных заболеваний кожи. Он входит в состав мази Вишневского и мази Вилькинсона. Медики установили, что деготь обладает антисептическими свойствами – он подавляет и убивает развитие многих вредных микроорганизмов. Обусловлено это присутствием в нем фенола – ароматического одноатомного спирта, предупреждающего заражение ран, и производных этого вещества. Раствор фенола носит название карболовой кислоты (в народе его называют карболкой) и широко используется в официальной медицине в качестве дезинфицирующего средства. Однако карболка достаточно токсична, потому работать с ней следует очень осторожно. Более эффективны производные фенола – креозолы, также обладающие антибактериальной активностью.

Даже сгорев и превратившись в уголь, береза остается полезной человеку. Активированный березовый уголь под названием «Карболен» в виде таблеток или порошка применяется в качестве адсорбента при отравлениях ядами, бактериальными токсинами и при метеоризме.

Как видите, белоствольная красавица береза – отменный лекарь.

Почти все ее части можно использовать в качестве активного антибиотика, одновременно обладающего мягким щадящим эффектом и избавляющего от многих заболеваний. Для человека береза – активный помощник, который используют для лечения многих заболеваний, прежде всего – инфекционных.

### **Бактерицидный настой молодых листьев березы**

**Требуется** : 0,5 л воды, 6–8 г только что распустившихся листьев березы.

**Приготовление** . Листья залить горячей водой и кипятить 15–20 минут, процедить.

**Применение** . Принимать внутрь в течение дня.

Такой живительный настой незаменим при воспалительных процессах и для профилактики простудных заболеваний.

### **Настой молодых березовых листьев**

**Требуется** : 0,5 л воды, 2 ст. л. свежих молодых листьев березы.

**Приготовление** . Листья измельчить в кашу, залить теплой водой и настаивать в течение 3–5 часов. Процедить, отстаивать в течение 6 часов, осадок удалить.

**Применение** . Принимать 3–4 раза в день по 0,1 л.

Зелено-желтый по цвету настой слегка горьковатого вкуса употребляют в качестве профилактического средства при простудных заболеваниях. Помогает он как общеукрепляющий напиток, поскольку содержит много витамина С. Настоем можно промывать гнойные раны.

### **Березово-сахарная смесь от кашля при инфекционных заболеваниях**

**Требуется** : 1 л березового сока, 200 г сахара.

**Приготовление** . *Расплавить сахар на сковороде. Влить сок.*

**Применение** . *Принимать внутрь 3–4 раза в день по 0,25 л.*

Березово-сахарная смесь эффективна для лечения кашля при простудных заболеваниях.

### **Настой почек березы и цветков коровяка при бронхите**

**Требуется** : *по 1 ст. л. цветков коровяка и почек березы белой, 2 ст. л. ягод и листьев малины, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Растительное сырье измельчить. Залить кипятком (можно в термосе), настаивать 2 часа.*

**Применение** . *Принимать внутрь по 2 ст. л. через каждые 2 часа.*

Коровяк скиптровидный разжижает мокроту – результат секреторной функции бронхов, уменьшает воспаление слизистых оболочек, облегчает отхаркивание.

### **Целебный настой листьев березы и одуванчика**

**Требуется** : *1 ст. л. высушенных молодых листьев березы, 1 ст. л. корней одуванчика, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Измельчить растительное сырье в порошок. Залить кипятком, выдержать на водяной бане под закрытой крышкой в течение 15–20 минут. Охладить до комнатной температуры и процедить.*

**Применение** . *Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до еды.*

Помимо профилактического антимикробного действия, настой способствует восстановлению нарушенного обмена веществ, обладает мочегонным и потогонным эффектом. Рекомендуются он также при ревматизме и артрите, образовании камней в желче- и мочевыводящих путях.

### **Отвар целебных растений при простудных и вирусных заболеваниях**

**Требуется :** по 1 ст. л. почек березы повислой, корней одуванчика лекарственного, листьев мяты перечной, крапивы двудомной, смородины черной и брусники обыкновенной, по 1 ч. л. петрушки кудрявой, плодов фенхеля обыкновенного, 1 л воды.

**Приготовление .** Растительные компоненты измельчить и смешать, залить холодной водой, настаивать 12 часов. Кипятить 5 минут, настаивать еще 30 минут, процедить.

**Применение .** Принимать равными дозами, 3–4 раза в день.

Отвар помогает при инфекционных вирусных и простудных заболеваниях, а также при радикулите.

### **Целебный антибактериальный настой**

**Требуется :** 0,5 л воды, по 1 ст. л. листьев березы, корневищ пырея, корней одуванчика и мыльнянки, по 1 ч. л. травы хвоща и тысячелистника.

**Приготовление .** Растительные компоненты измельчить и смешать. Залить кипятком, настаивать 30 минут, лучше в термосе.

**Применение .** Принимать 3 раза в день по 1 ст. л.

Антибактериальный настой эффективен при гриппе и простуде.

В качестве профилактического средства можно употреблять состав в период эпидемий.

Внутреннее применение тысячелистников и хвоща полевого требует осторожности. Длительное употребление тысячелистника и прием больших доз вызывает головокружение и кожные сыпи.

### **Целебное средство с березовым дегтем для полоскания горла**

**Требуется :** 5 ст. л. березового дегтя, по 2 ст. л. коры дуба и

корня солодки голой; по 1 ст. л. почек сосны, листьев крапивы двудомной и траву гречихи посевной, по 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного и цветков пижмы обыкновенной, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Травы и цветки, листья и корни, почки и кору измельчить и смешать. Залить кипятком, настаивать 20 минут, добавить деготь, тщательно смешать. Процедить.

**Применение** . Теплым раствором полоскать горло 5–6 раз в день.

При полоскании горла следует соблюдать осторожность, стараться не глотать настой, так как длительное внутреннее употребление ядовитых растений пижмы и зверобоя продырявленного не может считаться полезным. Настой с пижмой противопоказан беременным.

### **Средство для полосканий горла при ангине**

**Требуется** : 1 ст. л. сока клюквы, 10 капель березового дегтя, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Сок развести водой, добавить деготь.

**Применение** . Полоскать горло при ангине и ларингите каждые 2 часа .

### **Средство для полосканий при фарингитах и ларингитах**

**Требуется** : по 1 ч. л. цветков липы и коры ивы, 2 ч. л. меда, 0,25 л воды, 4–5 капель березового дегтя.

**Приготовление** . Цветы и кору залить кипятком, настаивать 30 минут, добавить мед и деготь.

**Применение** . Полоскать горло или принимать внутрь по 1 ст. л.

Внутреннее применение средства полезно при вирусных и грибковых пневмониях, острых хронических воспалениях верхних дыхательных путей и бронхов.

## Старинное средство от туберкулеза

**Требуется** : 1 л воды, 4 головки чеснока, 5 лимонов, 1 капля березового дегтя.

**Приготовление** . Лимоны измельчить вместе с кожурой на мясорубке. Отдельно измельчить чеснок до состояния кашицы. Смешать лимоны с чесноком и залить охлажденной кипяченой водой. Настаивать 5 дней, периодически взбалтывая смесь. Процедить. Добавлять деготь непосредственно перед употреблением.

**Применение** . Принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

## Средство при пневмониях

**Требуется** : 0,25 л воды, по 1 ст. л. молодых веток, почек, листьев березы, 2–3 капли березового дегтя.

**Приготовление** . Ветки, почки и листья измельчить, залить крутым кипятком, настаивать 1 час. Процедить и добавить деготь.

**Применение** . Принимать в теплом виде за 20 минут до еды 3 раза в день по 0,1 л до полного выздоровления.

## Бессмертник песчаный

Народные названия – сухоцвет, живучка, неувядайка, кошачьи лапки, профессионалы называют его цмином. Считалось, что с его помощью можно обнаруживать клады, а на языке цветков бессмертник означает «живи вечно». Уже из самих названий видно, насколько ценят и любят люди это растение. И есть за что. В народной медицине бессмертник используется очень широко, но, что актуально для этой книги, он является одним из главных трав-антисептиков, помогающим противостоять действию невидимых, но чрезвычайно вредных микробов.

Бессмертник, раз увидев, забыть трудно. Это многолетнее травянистое беловато-войлочное растение с темно-бурым

корневищем. Листья длинные, продолговатые. Цветочные корзинки мелкие, лимонно-желтого или оранжевого цвета, собраны в густые метелки. Цветет все лето, плоды созревают в августе-сентябре. Растет по всей России на песчаных почвах, в молодых сосновых лесах, на полянах и гарях.

В лечебных целях использовать следует цветки, которые собирают в июне-июле. Цветочные корзинки с верхними частями побегов содержат флавоноидные гликозиды, стерины, агликоны, сапонины, сахара, эфирное масло, дубильные и красящие вещества, жирные кислоты, смолы, каротин, витамины С и К, соли натрия, кальция, железа, марганца.

Применять бессмертник можно от многих заболеваний. Помимо противомикробного и антисептического действия, растение обладает желчегонным, мочегонным, потогонным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, кровоочистительным, обезболивающим и противоглистным свойствами. Цмин также способен повышать артериальное давление, усиливать секреторную деятельность желудка и поджелудочной железы.

Как и в употреблении многих лекарственных растений, следует строго соблюдать дозировку препаратов с бессмертником. Кроме того, настои, отвары, настойки из кошачьих лапок противопоказаны больным тромбофлебитом и гипертоникам. Длительное употребление бессмертника может вызвать застойные явления в печени.

### **Отвар бессмертника**

**Требуется** : 0,5 л воды, 1 ст. л. цветочных корзинок бессмертника.

**Приготовление** . Цветы залить кипятком, поставить на огонь, варить в закрытом сосуде 10 минут, настаивать полчаса, процедить.

**Применение** . Принимать теплым по 0,1 л 3 раза в день за полчаса до еды в течение 10–15 дней.

Отвар помогает при болезнях печени, желчного пузыря,



желудочно-кишечного тракта. Можно использовать против тошноты, рвоты, а также наружно в виде примочек при кожных заболеваниях.

### **Антигриппозное средство**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 2 ст. л. цветков бессмертника песчаного, соцветий ромашки аптечной, травы тысячелистника, листьев мяты перечной, календулы лекарственной, по 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, травы зверобоя продырявленного.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать. Залить кипятком, настаивать в течение часа. Процедить.

**Применение** . Принимать в 3–4 приема в течение дня.

### **Настой при простудных заболеваниях**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 3 ст. л. цветков бессмертника песчаного и плодов шиповника коричневого, по 2 ст. л. травы хвоща полевого, корня солодки голой, плодов аниса обыкновенного, травы и плодов укропа огородного.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать. Залить кипятком. Томить на водяной бане 30 минут, но не кипятить. Процедить.

**Применение** . Принимать 3 раза в день по 0,15 л за 10–15 минут до еды.

### **Лекарственный сбор при простудных заболеваниях**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 3 ст. л. цветков бессмертника песчаного, листьев березы повислой, 1 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, по 2 ст. л. цветков календулы лекарственной и ромашки аптечной, листьев крапивы двудомной, травы мяты перечной.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать. Засыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 10 часов.

**Применение** . Принимать за 30 минут до еды в 3–4 приема.

Настой эффективен для профилактики острых респираторных вирусных инфекций. Можно использовать его также при заболеваниях желчевыводящих путей и хроническом панкреатите.

Внутреннее применение тысячелистника требует осторожности. Длительное его употребление и прием больших доз может вызвать головокружение и кожные сыпи.

### **Бадан толстолистный**

Произрастает на Дальнем Востоке, в Восточной Азии на каменистой местности. Часто его разводят в садах и огородах.

Растение имеет толстое мясистое корневище темно-коричневого цвета с немногими ответвлениями, которое почти лежит на поверхности земли, и мощный корень. Листья у бадана крупные, грубые, кожистые, блестящие, округлой формы. Бадан имеет цветонос высотой до полуметра, на вершине которого располагается кистевидное соцветие, цветки лиловатые и розовые, цветет в мае – июле. Растение образует плотный покров на почве высотой до 20 см во время вегетационного периода. Плоды бадана – сухие многосемянные коробочки.

В медицине используются корни и корневища бадана, которые собирают в июне-июле. Корневища содержат в большом количестве крахмал, дубильные вещества и обладают вяжущим, противовоспалительным и антисептическим свойствами.

В народной лечебной практике бадан применяется для остановки кровотечений, против воспалений в полости рта. В сборе с другими растениями бадан используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта и женских половых органов, а также для повышения деятельности сердца. Рекомендуется использовать бадан в пищу для профилактики заболеваний.

### **Бузина черная**

Бузину иногда можно встретить в садах и приусадебных

участках. Дикая бузина в средней полосе европейской части России растет по опушкам лесов и в лиственных лесах.

Черная бузина – многолетний кустарник или деревце высотой до 1–3 м. Растение имеет серые ствол и ветви с чечевичками на коре. Листья имеет супротивные, по 5–7 пар, черешковые, продолговатые. Цветки у бузины черной мелкие, светло-желтого цвета, душистые, расположены в щитках. Цветет в мае-июне. Плодами являются черно-фиолетовые ягоды.

Для приготовления лекарственных средств используются цветки бузины и ее ягоды. Цветки собираются соцветиями. Собранное лекарственное сырье высушивается в сушилке или печке.

Цветки бузины черной содержат валериановую, уксусную, яблочную кислоты, слизистые вещества, твердое эфирное масло, парафиноподобные вещества. В плодах много глюкозы и фруктозы, различных кислот, дубильных веществ. В высушенных листьях содержится провитамин А. Будьте осторожны: незрелые ягоды и листья бузины ядовиты, они содержат вещества, распадающиеся после употребления на синильную кислоту и бензальдегид.

В народной медицине из цветков, ягод и цветочных почек готовят лечебные настои, из цветков делают чай. Чай из цветков бузины применяется в качестве мочегонного, потогонного и вяжущего препарата. Бузиновые настои (особенно из высушенных плодов) эффективны как желчегонное средство, ускоряют движение пищи по кишечнику.

Фитотерапия использует бузину для лечения простуды, гриппа, ларингита, бронхита. Кроме того, лечебные препараты из бузины применяются при невралгии, заболевании мочевого и желчного пузыря, почек, как противовоспалительное средство при несильных поражениях в полости рта. Бузина используется для приготовления слабительных, жаропонижающих средств. Отвары и настои из цветков и ягод бузины рекомендуются при подагре и ревматизме.

Свежие ягоды бузины добавляют в пищу при невралгии, ревматизме, используют для лечения заболеваний носоглотки и крапивнице, а молодые листья, сваренные с добавлением меда, употребляют в качестве слабительного, для лечения ожогов,

опрелостей.

Кроме всего вышеперечисленного, из ягод и цветков бузины получается вкусное варенье.

## Василек синий

В старинных русских лечебниках василек синий упоминается довольно часто.

Обобщая рецепты своих предшественников, один из первых травников, овладевших грамотой, записал:

Несмотря на то, что василек считается сорняком, засоряющим поля, засеянные пшеницей и рожью, в народе цветки любят и ласково называют: синьки, васильчики, виновники, бабочки, синюшник, волошник.

Ученые-ботаники скажут о растении по-другому, что это одно- или двухлетнее растение-сорняк с прямостоячим, ветвистым, слегка опушенным стеблем высотой 30 – 100 см. Помимо василька синего, к числу наиболее известных относятся васильки луговой, фригийский и шероховатый, а вообще этот род очень многочислен и насчитывает до 550 видов.

Василек – цветок неприметный. У него простенькие, линейные листья, но зато приметные соцветия – крупные корзинки. Цветы голубые и синие. Цветет василек почти все лето: с конца мая до сентября, плодоносит в июле – сентябре. Плод – удлиненно-яйцевидная семянка с хохолком. Растет как сорняк по заливным лугам, полянам во многих областях европейской части России, особенно много васильков на Кавказе.

Василек широко используется в народной медицине. В лечебных целях используют листья и краевые ярко-синие цветки, которые собирают в период полного цветения растения (в мае – августе). Из корзинок василька выщипывают краевые синие цветки и частично трубчатые (но не более 40 %), из них готовят целебные средства. Цветки содержат антоцианы, кумарины, гликозиды centaурин, цикориин, цианин, а также аскорбиновую кислоту и каротин. Василек обладает обезболивающим, мочегонным, потогонным и

желчегонным, противовоспалительным и жаропонижающим действием, облегчает лихорадочные состояния. Ценен ранозаживляющим свойством, помогает при простудах, конъюнктивите, блефарите. Порошок из листьев прикладывают к отекам, горячие подушечки – к больным суставам. Ванны из травы василька принимают при кожных заболеваниях. Издавна василек использовался в качестве дезинфицирующего средства. В народной медицине василек в виде настоя на водке считается эффективным лекарством при простуде, а также потогонным и противовоспалительным препаратом.

Настои и отвары василька слабоядовиты, поэтому лекарственные препараты из него запрещено принимать беременным.

### **Настой василька**

**Требуется :** *1 ч. л. цветков василька синего, 0,25 л воды.*

**Приготовление .** *Цветы залить кипятком, настоять час в закрытой посуде, процедить.*

**Применение .** *Принимать внутрь по 2 ст. л. 3 раза в день за 10–15 минут до еды.*

Настой полезен при ОРВИ, простудных заболеваниях, кашле. Можно использовать наружно в виде глазных капель и примочек при некоторых глазных заболеваниях. Помогает при отеках вследствие сердечной недостаточности, а также запорах, болях в желудке.

### **Васильково-алоэвая настойка**

**Требуется :** *1 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. цветков василька синего, 0,1 л 70 %-ного спирта.*

**Приготовление .** *Цветы залить спиртом, добавить сок. Настаивать 7 дней.*

**Применение .** *Протирать настойкой руки и лицо в качестве профилактического и дезинфицирующего средства в период инфекций, применять при пролежнях.*

### **Отвар цветков василька синего и других трав при простудах**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. цветков василька синего, травы крапивы двудомной, шалфея лекарственного, клевера, соцветий ромашки аптечной, почек сосны обыкновенной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного.

**Приготовление** . Компоненты измельчить и смешать. Залить кипятком, кипятить 10 минут, настаивать 3 часа, процедить.

**Применение** . Принимать в течение дня в 3–4 приема за 15 минут до еды.

Отвар помогает при респираторных и других инфекционных заболеваниях.

### **Отвар цветков василька синего**

**Требуется** : 1 ст. л. цветков василька синего, 1 ст. л. листьев и плодов черной смородины, 1 ч. л. плодов фенхеля обыкновенного, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Плоды фенхеля измельчить до состояния порошка, залить кипятком, добавить измельченные цветки и листья. На водяной бане выдержать 10 минут. Настаивать в течение получаса, процедить и добавить кипяченой воды, доведя отвар до первоначального объема.

**Применение** . Принимать 2–3 раза в день по 0,1 л.

Отвар применяется при воспалительных процессах, гриппе и острых респираторных вирусных инфекциях (сокращенно ОРВИ).

### **Настойка василька синего, зверобоя и картофельного сока при ангине**

**Требуется** : 0,5 л воды, 3 ст. л. цветков василька, 2 ст. л. Свежевыжатого картофельного сока, 0,01 л спиртовой настойки зверобоя.

**Приготовление** . Цветы измельчить, залить кипятком и настаивать в течение 20–25 минут. Процедить и добавить картофельный сок. Все смешать, добавить спиртовую настойку зверобоя.

**Применение** . Полоскать горло при ангине 7–8 раз в день через каждый час.

### **Отвар при коклюше и других инфекционных заболеваниях бронхов**

**Требуется** : по 1 ч. л. цветков василька синего, плодов фенхеля обыкновенного, травы тимьяна обыкновенного, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать и залить кипятком. Нагреть в течение 15 минут на водяной бане (в кипящей воде) под крышкой. Настаивать полчаса при комнатной температуре. Процедить.

**Применение** . Принимать в теплом виде по 2 ст. л. 3 раза в день.

### **Бузина сибирская (красная)**

Бузина сибирская – кустарник высотой до 3 м, сильно ветвистый. Растет на опушках лесов, в лиственных лесах, по оврагам и берегам рек, широко распространена в сибирской части России, также разводится на садовых участках. Красная бузина имеет бурю окраску коры, супротивные сложные непарноперистые листья, желтовато-белые цветки, собранные в метелки. Цветет в мае-июне. Плод – неприятные на вкус и запах, ягоды ярко-красного цвета.

Лекарственным сырьем бузины красной являются цветки и ягоды кустарника. Сбор цветков производится при их полном распускании, сушат соцветия в тени, на свежем воздухе. Ягоды собирают после полного созревания.

Цветки бузины содержат эфирное масло, дубильные вещества, сахар, органические кислоты, рутин. Плоды – невысыхающее масло и витамин С.

В народной медицине используют бузину красную, прежде всего для приготовления потогонных, слабительных и противовоспалительных средств. Ягоды – сильное слабительное средство за счет высокого содержания в них масла. Иногда кроме цветков и ягод бузины используют кору, древесину и листья бузины. Для рвотного эффекта в лекарства добавляют компоненты из коры и листьев бузины, а из веток кустарника делают жаропонижающие и противовоспалительные лекарственные средства. Рекомендуются при ревматизме, геморроидальных болях, артритах, подагре принимать ванны, добавляя в воду настои коры бузины.

### **Настой против кашля и воспалительных процессов в области рта**

**Требуется** : 2 ч. л. сухих цветков бузины красной, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Цветки измельчить и залить кипятком. Настаивать 10–15 минут. Процедить.

**Применение** . Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.

### **Средство для полосканий**

**Требуется** : 1 ст. л. цветков бузины красной, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Цветки залить кипятком. Кипятить в течение 5 минут, процедить, остудить.

**Применение** . Употреблять чуть теплым для многократных полосканий полости рта и горла при воспалительных процессах.

### **Валериана лекарственная**

Многолетнее травянистое растение высотой до 2 м. Растет вдоль ручьев, среди прибрежных кустарников, на влажных лугах, в редких лесах, на равнинах и в горах.

Цветет в мае – июле. Имеет мелкие цветки бледно-розового цвета, собранные на верхушке стебля.

В качестве лекарственного сырья используется корень валерианы. Наиболее богаты активными веществами корни



валерианы двухлетнего возраста.

Корни заготавливают в сентябре. Выкопав из земли, корни следует вымыть в теплой воде и удалить мелкие корешки, затем просушить.

Валериана содержит эфирное масло, алкалоиды.

Корни валерианы используют в успокоительных, ветрогонных, желудочных и других сборах. Валериану применяют при сердечно-сосудистых заболеваниях, как успокоительное, при спазмах желудка и кишечника, токсикозах во время беременности и т. д. Эффективна она также при бессоннице, нервном сердцебиении, головных болях, метеоризме. Еще в Древней Греции валериану использовали для лечения женских болезней, для смягчения страданий климактерического периода.

Клинически выявлено, что валериана является эффективным средством при повышенной деятельности щитовидной железы. У больных прекращались тягостные сердцебиения, сильно уменьшалась нервная возбудимость, улучшалось общее самочувствие.

Валериану нельзя употреблять в течение продолжительного времени и в больших количествах. В таких случаях она угнетающе действует на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

### **Настойка общеукрепляющего и антибактериального свойства**

**Требуется** : 1 ч. л. корней и корневищ валерианы, 5 ч. л. 70 %-ного спирта или водки.

**Приготовление** . Корни измельчить, залить спиртом, настаивать неделю, процедить.

**Применение** . Принимать по 15–20 капель 3–4 раза в день.

### **Успокаивающий настой**

**Требуется** : 1 ч. л. корней и корневищ валерианы, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Корни залить остуженной кипяченой водой, настаивать 24 часа в закрытой посуде, процедить.

**Применение .** *Принимать на ночь при бессоннице.*

### **Водяной перец, горец перечный**

Водяной перец или, как он более известен, горец перечный, довольно широко распространен по всей территории России. Иногда он образует густые заросли по берегам Волги, в Астраханской и Волгоградской областях. Произрастает вокруг водоемов, на влажных почвах лугов, по болотам.

Горец перечный – однолетняя ядовитая трава высотой 30–70 см. Стебель имеет прямостоячий, ветвистый, часто красноватого цвета. Листья продолговатые, по обоим концам суженные, выходят из стеблевых раструбов на стебле. Цветки горца перечного – мелкие, собранные в редкие кисти, зеленоватые с розовым оттенком. Цветение в июле-августе. Плоды – черные орешки, плоские с одной стороны. Все части растения ядовиты.

Сырьем для приготовления лекарств служит трава. Ее следует собирать по время цветения растения, срезая на высоте 10 см от поверхности почвы. Сушить в тени на открытом воздухе или в сушилке. Часто горец перечный произрастает на одной территории с другими видами горцев, их следует отличать по густым колосовидным соцветиям и другими цветками цветков, нежели у горца перечного. Кроме того, как и следует из названия растения, у листьев горца перечного горький, перечный вкус.

Трава водяного перца содержит флавоновые производные, дубильные вещества, эфирное масло, кислоты: аскорбиновую, валериановую, муравьиную, уксусную, а также глюкозу, фруктозу, витамин К.

В народной медицине отвары и настои горца перечного издавна применяются (и не зря!) как кровоостанавливающие средства, используют их при геморроидальных и месячных кровотечениях. Эффективное кровоостанавливающее действие горца перечного объясняется тем, что содержащиеся в нем в больших количествах активные вещества суживают кровеносные сосуды, повышают свертываемость крови, активизируют мускулы матки и понижают

нервную возбудимость.

### **Настой водяного перца**

**Требуется** : 1 ст. л. травы водяного перца, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Траву залить остуженной кипяченой водой, настаивать 1 час в закрытой посуде, процедить.

**Применение** . Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, до еды.

### **Зверобой продырявленный**

Блестящие золотистые звездочки зверобоя можно встретить среди густой зелени травы, на сухих лугах, полянах и опушках хвойных лесов. Свое «страшное» название растение получило за то, что губительно действует на животных, поскольку у них в солнечные дни воспаляются лимфатические железы. Из-за многочисленных железок на листьях прозывают зверобой продырявленным или пронзенным. Ценные лечебные свойства растения дали основание назвать его хворобоем, здоровой травой. В русской народной медицине он известен как кровавник, кровавчик, красная травица, молодецкая кровь, поскольку при растирании его семян и цветков появляется кроваво-красный сок.

Как лекарственное растение зверобой впервые получил известность еще в Древней Греции со времен Гиппократ, Плиния и Диоскорида, которые первые дали описание растения и указали на его полезные свойства. Латинское название растения *Hypericum* переводится как «растущий среди вереска», поскольку некоторые виды зверобоя похожи на вереск.

В нашей стране зверобой продырявленный – травянистый корневищный многолетник, имеющий один или несколько голых, прямостоячих, ребристых, ветвистых стеблей высотой до 100 сантиметров – встречается почти повсюду, кроме самых северных и северо-восточных районов. Листья у него супротивные, сидячие, ароматные, продолговато-овальные, мелкие, с просвечивающими на свет точками – железками, содержащими эфирное масло, смолы и

красно-фиолетовый пигмент. Многочисленные желтые с черными полосками цветки состоят из пяти чашелистиков и большого количества тычинок, сросшихся в пучки. На верхушке стеблей они собраны в метельчатые соцветия. Зверобой цветет все лето, с июня по август. Если скосить его влажным летом, в августе-сентябре он отрастает и может зацвести второй раз. Цветение обычно начинается с третьего года жизни. Плоды – трехгнездные коробочки с многочисленными мелкими коричневыми семенами – созревают в июне. Лекарственным сырьем является трава, которую собирают в июне-июле.

В русской народной медицине целители очень ценили это растение и называли «травой от 99 болезней». «Как нельзя без муки испечь хлеба, – написано в одном старинном травнике, – так без зверобоя нельзя лечить многие болезни». Настойку горького травничка пили при простуде, болезни сердца и просто для укрепления организма. Наружно применяли при ранах, ожогах, язвах, экземах, использовали в качестве кровоостанавливающего и вяжущего средства. Правда, со временем слава зверобоя померкла. И казалось, что ей не возродиться. Однако последние фармакологические исследования подтвердили мощные бактерицидные свойства зверобоя. Многообразие применения растения обусловлено его сложным химическим составом. Надземная часть содержит эфирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, сапонин, красящее вещество гиперин, каротин, витамин С, никотиновую кислоту, холин. Трава зверобоя обладает вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, антимикробным, обезболивающим, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием. Помогает зверобой при женских заболеваниях, болезнях сердца, печени, мочевого пузыря, желудочно-кишечного тракта, действует успокаивающе на нервную систему. Употребляют его как обезболивающее средство при головных болях.

В научной медицине из травы зверобоя получены антибактериальные препараты иманин новоиманин. В виде 1 %-ного спиртового раствора его применяют наружно при лечении инфицированных ран, фурункулов, ожогов, трофических язв.

Аэрозольные растворы новоиманина назначают при ингаляциях для лечения ангины, тонзиллита, острых респираторных заболеваний.

Правда, у зверобоя имеются противопоказания, поэтому к самостоятельному лечению следует подходить осмотрительно. Растение слабоядовитое, поэтому следует соблюдать осторожность при использовании препаратов, приготовленных в домашних условиях. Лучше не заниматься самолечением. Помните: при приеме больших доз травы зверобоя может снижаться аппетит, повышаться артериальное давление, появляться неприятные ощущения в области печени, запоры и чувство горечи во рту. Благодаря наличию гиперидина зверобой обладает фотосенсибилизирующим действием, проще сказать, применение его повышает чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей. Преимущественно негативные проявления ощущаются светлокожими и светловолосыми людьми с индивидуальной чувствительностью (блондинами, альбиносами и т. п.).

Тем не менее зверобой остается одним из любимых растений, используемых народными целителями. Познакомимся с его бактерицидными свойствами.

### **Зверобойное масло**

**Требуется :** *1 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. оливкового масла.*

**Приготовление .** *Траву измельчить в порошок, залить оливковым маслом, настаивать в темном теплом месте в течение 2–3 недель, периодически взбалтывая. Процедить.*

**Применение .** *Закапывать в каждую ноздрю по 2–3 капли зверобойного масла для профилактики гриппа.*

### **Настойка при гриппе**

**Требуется :** *5 ст. л. травы зверобоя, 0,5 л водки, 0,25 л воды.*

**Приготовление .** *Траву измельчить, залить водкой. В темном месте настаивать 36 часов, периодически взбалтывая, процедить. Перед употреблением растворить 1 ст. л. настойки в теплой*

*кипяченой воде.*

**Применение** . *Принимать внутрь при гриппе по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.*

### **Настой зверобоя с медом при простуде**

**Требуется** : *0,5 л воды, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. меда.*

**Приготовление** . *Траву измельчить, залить кипятком (можно в термосе), настаивать 1–2 часа, процедить, добавить мед.*

**Применение** . *Принимать теплым по 2 ст. л. 2–3 раза в день.*

Настой зверобоя с медом эффективен при острых респираторных заболеваниях, а также при гриппе, ангине, бронхите и т. п.

### **Целительный отвар при инфекционных заболеваниях**

**Требуется** : *3 ст. л. травы зверобоя, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Траву измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 2 часов, процедить.*

**Применение** . *Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Курс лечения – от 1 до 2 месяцев.*

### **Настой цветков зверобоя и ромашки**

**Требуется** : *4 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 0,6 л воды.*

**Приготовление** . *Цветы и траву измельчить, смешать. Залить кипятком, настаивать под крышкой 20–30 минут.*

**Применение** . *Принимать 4 дня подряд по 1 ст. л. в день при гриппе, ОРВИ и других инфекционных заболеваниях.*

### **Чайно-травяной бальзам при гриппозных заболеваниях**

**Требуется** : *0,25 л воды, по 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев мяты перечной и корней валерианы*

лекарственной, по 1 ч. л. травы чабреца, 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного, 300 г чайного листа.

**Приготовление** . Плоды, листья, траву и корни измельчить, добавить чай, все смешать, залить кипятком, настаивать 7 – 10 минут.

**Применение** . Принимать в день до 0,25 л чайно-травяного бальзама.

Лечебный эффект бальзама повышается, если к нему добавить мед.

### **Растительный настой при ангине, тонзиллите и фарингите**

**Требуется** : 0,25 л воды, по 1 ст. л. травы зверобоя, донника лекарственного, чабреца, корня алтея лекарственного, цветков ромашки аптечной и ноготков.

**Приготовление** . Растительные компоненты измельчить, смешать, залить кипятком и настаивать 15–20 минут, процедить.

**Применение** . В теплом виде полоскать полость рта и горло. Принимать внутрь по 0,1 л 2–3 раза в день.

### **Настой зверобоя, ромашки и калины**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. травы зверобоя, цветков ромашки аптечной, сока калины и брусники.

**Приготовление** . Травы и цветки измельчить, залить кипятком. Кипятить на медленном огне 15 минут, охладить, настаивать в течение 1 часа, процедить. Добавить соки, все смешать.

**Применение** . Принимать по 0,1 л 2–3 раза в день.

### **Отвар при простудах**

**Требуется** : по 1 ст. л. травы крапивы двудомной, зверобоя продырявленного, вероники лекарственной, клевера, листьев брусники, соцветий ромашки аптечной, почек сосны обыкновенной,

0,5 л воды.

**Приготовление** . Растительные ингредиенты измельчить и смешать. Залить кипятком, настаивать 3 часа, процедить.

**Применение** . Принимать в течение дня за 15 минут до еды.

### **Целительный настой при простудах**

**Требуется** : 0,5 воды, по 1 ст. л. зверобоя, подорожника, травы спорыша, шалфея, корневищ кровохлебки, 1 ч. л. листьев мяты перечной, по 2 ч. л. Листьев тысячелистника, хвоща полевого, корней щавеля конского.

**Приготовление** . Растительные ингредиенты измельчить и смешать. Залить кипятком (можно в термосе). Настаивать в течение получаса.

**Применение** . Принимать теплым по 0,25 л в день.

Рекомендуется принимать настой при инфекционных заболеваниях и простудах. Осторожность соблюдать в дозировке таких трав, как зверобой, щавель, хвощ полевой.

### **Противотуберкулезное средство**

**Требуется** : 0,05 л спиртовой настойки зверобоя, 2 листа алоэ, 0,2 л касторового масла, 20 г шоколада.

**Приготовление** . В домашних условиях можно измельчить траву и залить ее спиртом, настаивать под крышкой в течение 2 недель в темном прохладном месте. Лист алоэ пропустить через мясорубку, смешать с касторовым маслом. Довести до кипения на медленном огне, но ни в коем случае не кипятить. Охладить, добавить спиртовую настойку и растопленный на водяной бане шоколад. Все тщательно смешать, остудить в течение 1–2 часов и выложить в любую стеклянную посуду. Хранить в холодильнике 6–7 дней.

**Применение** . Принимать 2–3 раза в день по 50 г. Курс лечения – 1 месяц, затем – перерыв на 30 дней, после этого процедуру можно



*повторить.*

### **Целительное средство при туберкулезе**

**Требуется :** *1 ст. л. зверобоя, 3 ст. л. девясила, 0,25 л оливкового масла, 0,5 л липового меда, 0,5 л воды.*

**Приготовление .** *Травы измельчить, смешать, залить кипятком и кипятить в течение 20–30 минут. Отвар охладить и процедить. Мед растворить до жидкого состояния на водяной бане, соединить с горячим оливковым маслом. Тщательно смешать с травяным отваром. Полученную смесь оставить в прохладном темном месте, желательно поместить на 2 недели в холодильник на нижнюю полку. Перед применением хорошо взболтать.*

**Применение .** *Принимать по 1 ч. л. 3–5 раз в день за 30 минут до еды.*

Смесь помогает при затяжном туберкулезе и воспалении легких. Курс лечения – от 10 до 15 дней.

### **Отвар зверобоя при туберкулезе**

**Требуется :** *2 ст. л. травы зверобоя, 0,5 л воды, 50 г пчелиного меда, 0,5 л оливкового масла, 1 лимон.*

**Приготовление .** *Траву залить кипятком и кипятить в течение 20–30 минут. Охладить и процедить. Мед растворить до жидкого состояния на водяной бане, соединить с горячим маслом. В отвар добавить мед, смешанный с маслом, все тщательно смешать. Полученную смесь поставить на 2 недели в прохладное темное место, лучше в холодильник на нижнюю полку. Перед употреблением состав взболтать.*

**Применение .** *Принимать по 1 ч. л. за 30 минут до еды 3–5 раз в день.*

Указанный отвар помогает при затяжном туберкулезе и воспалении легких. Курс лечения – от 10 до 15 дней.

## Гвоздика пышная

Гвоздика пышная – многолетнее травянистое растение высотой 25–60 см. Произрастает на лугах (влажных и сухих), опушках лесов, на южных склонах невысоких возвышенностей в европейской и азиатской частях России, в среднеазиатском ближнем зарубежье.

Гвоздика имеет тонкое ветвистое корневище и несколько цветоносных узловатых стеблей. Листья у гвоздики супротивные, с линейно расположенными прожилками. Цветки белого или бледно розового цвета, с ярким душистым запахом. Чаша цветка образуется пятью листками, имеет цилиндрическую форму. Цветет в июне-июле. Плод гвоздики пышной – продолговатая заостренная коробочка с мелкими семенами.

Лекарственным сырьем гвоздики являются трава и цветочные почки. Листья собирают в любое время, цветочные почки – во время цветения. После сбора и траву, и почки засушивают на открытом воздухе.

Трава гвоздики пышной содержит в качестве активного вещества сапонины, а в цветках содержится ароматическое эфирное масло. Другие химические элементы гвоздики пока до конца не изучены.

В народной медицине используют такие лечебные свойства гвоздики, как потогонное, кровоостанавливающее и обезболивающее средства. Гвоздика также имеет слабое возбуждающее действие – способна помочь поднять тонус мускулатуры. Настои и отвары из гвоздики применяют при женских и геморроидальных кровотечениях, для сглаживания невротического состояния.

Народная медицина рекомендует готовить из гвоздики чай, который успокаивает сон, помогает детям избавиться от энуреза.

### Настой успокаивающий

**Требуется** : 0,5 воды, 2 ч. л. сухой травы гвоздики или свежих цветочных почек.

**Приготовление** . Растительные ингредиенты измельчить и

*смешать. Залить кипятком (можно в термосе). Настаивать в течение 20 минут, процедить.*

**Применение .** *Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день, до еды.*

## **Горечавка желтая**

Дикую горечавку желтую можно найти на юго-западе России, произрастает она и на Украине.

Горечавка желтая – многолетняя трава высотой до 1,2 м. Имеет длинный мощный слабоветвистый корень, который на конце сменяется на придаточные корни. У горечавки один или несколько прямостоячих голых полых стеблей. Листья голубовато-зеленые, попарные, супротивные, жилистые, яйцевидной формы. Желтые цветки собираются в пучки у оснований листьев на верхней части стебля. Цветет в июле-августе. Плод – двухстворчатая коробочка.

Горечавка содержит сильно выраженную горечь, эфирное масло, дубильные вещества.

Для изготовления лекарственных средств используются корневища и придаточные корни. Их нужно собирать ранней весной до начала цветения или осенью после созревания плодов. После сбора корневища и придаточные корни нужно вымыть в холодной воде, разрезать на части и сушить на открытом воздухе или в сушилке. Высушенные корневища имеют бурый и красный оттенок, становятся хрупкими, внутри желтоватого цвета.

Лекарственное сырье желтой горечавки, т. е. ее корни и корневища, содержат глюкозу, смолу, слизистые вещества и имеют сильно выраженную горечь.

За счет сильной горечи горечавку используют для повышения аппетита и улучшения пищеварения. Рекомендуются также применять для снижения температуры и как общеукрепляющее средство.

Горечавка входит как один из компонентов во многие фармацевтические препараты, в основном в настойки для повышения аппетита.

В фитотерапии горечавку желтую применяют не только в качестве горечи для повышения аппетита, но и при вялости

кишечника, при запорах, подагре и артритах. Также из корневищ горечавки делают отвар для наружного применения – от гноящихся ран, а порошком из корневищ и корней пополам вместе с ромашкой присыпают их. Делают также настойку против изжоги и для повышения аппетита. Считается также, что настой из корней и корневищ горечавки помогает избавиться от чрезмерной потливости ног.

**Требуется** : 0,75 воды, 3 ч. л. сухой травы горечавки желтой.

**Приготовление** . Корни отварить в 3 стаканах воды, настаивать несколько часов, процедить.

**Применение** . 1 ч. л. 1–2 ст. л. 3–4 раза в день, перед едой (при подагре).

### Липа мелколистная

Название этого дерева происходит от слова «липати» – липнуть, из-за липкого сока и клейкости молодых листочков. Наши далекие предки считали липу деревом Лады – славянской богини любви и красоты. Срубить или сжечь дерево, растущее рядом с церковью, считалось огромным грехом. Липы высаживали вокруг усадеб, создавали парковые ансамбли и аллеи. И все для того, чтобы создать вокруг дома особый, защитный «дух», оберегающий обитателей жилища от нечисти и хворобы.

И сегодня липовые деревья – спасение для тех, кто задыхается в задымленных, запыленных джунглях каменного города. Липы создают особый микроклимат, в котором не могут жить и развиваться вредные микроорганизмы, а значит, липы защищают от болезней. Жаль только, что эти деревья у нас постепенно исчезают. Кто хоть раз видел их, не спутает ни с какими другими.

Липа – дерево-долгожитель: отдельные экземпляры доживают почти до 1000 лет, хотя средний возраст тридцатиметрового дерева с широкой цилиндрической кроной и темно-серой корой ствола в пределах 300–400 лет. Молодые побеги у липы голые, красновато-бурые или с тонким опушением. Листья сердцевидные, у

основания неравнобокие, на верхушке заостренные, на тонких, довольно длинных черешках. Сверху они темно-зеленые, снизу более светлые. Цветки с пятью свободными лепестками желтовато-белые, душистые, по несколько штук собраны в полузонтики, обращенные вверх. Цветет в июне-июле. Плоды – серые орешки шаровидной формы – созревают в августе-сентябре.

В лекарственных целях используют цветки липы, почки, листья, кору и семена. Почки собирают весной, цветки – в период цветения, когда большая часть их распустилась, кору – ранней весной или поздней осенью.

В научной медицине используют только цветки липы. Они содержат эфирное масло, запах которого обуславливают спирт фарнезол, флавоновый гликозид гиперидин, гликозид тилиацин, сапонины, дубильные вещества, каротин и аскорбиновая кислота. Многие травники, составляя лекарственные сборы, сочетают липу с малиной, ромашкой, корой дуба или ивы. Полезно применять цветки липы при простудных заболеваниях в виде настоя как жаропонижающее, потогонное средство, а также для полоскания полости рта и горла – как бактерицидное.

Лекарственные препараты из этого растения можно использовать при кашле, головных болях, ангине, простуде, кровотечениях, белях, бесплодии, расстройстве нервной системы. Говоря о целебных свойствах липы, нельзя забывать, что это дерево – прекрасный медонос, и прозрачно-чистый светлый липовый мед обладает чудесными оздоравливающими свойствами. Это незаменимое противопростудное средство, медом лечат раны и кожные заболевания. Дегтем – продуктом сухой перегонки древесины липы – смазывают пораженные экземой места. Сегодня собрано много действенных рецептов, помогающих организму справиться с самыми разными заболеваниями. В этой книге вы узнаете и новые рецепты. Они поддержат ваш организм в трудные периоды, когда ему приходится противостоять инфекционным заболеваниям.

### **Настой цветков липы**

**Требуется** : 1 ч. л. цветков липы, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Залить цветки кипятком, настаивать в течение получаса.

**Применение** . Употреблять как чай.

Золотистый напиток с приятным ароматом полезно пить как чай, особенно с медом. Он обладает дезинфицирующим и противовоспалительным действием. А потому помогает как профилактическое средство в период эпидемий гриппа.

### **Липовый чай с бузиной и медом**

**Требуется** : по 1 ч. л. цветков липы и бузины черной, 1 ч. л. меда, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Цветы залить кипятком, настаивать в течение получаса, процедить. Перед употреблением добавить мед.

**Применение** . Принимать теплым на ночь по 0,25 л при простудных и инфекционных заболеваниях.

### **Настой цветков липы и корня солодки**

**Требуется** : 2 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. цветков липы, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Измельчить корень, смешать с цветками. Залить кипятком, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут.

**Применение** . Принимать 2–3 раза в день по 0,2 л за полчаса до еды.

Настой эффективно успокаивает кашель, разжижает густую, вязкую мокроту.

### **Отвар цветков липы, зверобоя и мать-и-мачехи**

**Требуется** : 2 ст. л. цветков липы, по 1 ст. л. травы зверобоя и мать-и-мачехи, 0,8 л воды, 1 ст. л. меда.

**Приготовление** . Травы измельчить и смешать, залить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Кипятить еще 2–3 минуты. Остудить отвар, процедить.

**Применение** . Принимать на ночь по 0,5 л теплого отвара в течение недели.

### **Целебная настойка при гриппе и ОРВИ**

**Требуется** : 2 ст. л. цветков липы, по 1 ст. л. травы зверобоя и эвкалипта, 0,2 л водки, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Травы измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней.

**Процедить** . Перед употреблением в 0,25 л кипяченой воды добавить 10–20 капель настойки, тщательно размешать до полного растворения. **Применение**. Принимать внутрь 2–3 раза в день до еды при начинающемся гриппе.

### **Средство для полоскания горла**

**Требуется** : по 2 ст. л. цветков липы и ромашки аптечной, листьев эвкалипта, 1 ст. л. семян льна, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, залить кипятком, настаивать под крышкой в течение 30 минут. Процедить.

**Применение** . Полоскать горло теплым составом 4–5 раз в день.

### **Сложный сбор лекарственных растений для полосканий**

**Требуется** : 0,25 л воды, по 2 ст. л. липового цвета и зверобоя продырявленного, по 1 ст. л. корня солодки, листьев шалфея лекарственного, цветков бузины, 2 ч. л. плодов фенхеля.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать, залить кипятком. Поставить на водяную баню на 10 минут. Сняв с огня, настаивать 15 минут, процедить.

**Применение** . Принимать теплым в течение дня. Прежде чем

*глотать, напиток по возможности подольше задерживать во рту.*

### **Травяной отвар при ангине**

**Требуется** : 0,25 л воды, по 2 ст. л. цветков липы, корня алтея лекарственного и травы донника, по 1 ст. л. плодов аниса, корней лопуха большого.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать, залить кипятком, довести до кипения и выдержать на огне 5 минут. После этого настаивать 15–20 минут, процедить.

**Применение** . Полоскать теплым травяным отваром полость рта и горло.

### **Липовый чай при простуде и гриппе**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. цветков липы, плодов аниса, коры ивы, листьев мать-и-мачехи.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать, залить кипятком, поставить на водяную баню и выдержать 5 – 10 минут, процедить.

**Применение** . Принимать внутрь горячим 2–3 раза в день.

### **Профилактический чай при инфекционных заболеваниях**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. цветков липы, травы душицы, листьев мяты перечной и мать-и-мачехи, 5 ст. л. черного чая.

**Приготовление** . Смешать все компоненты с крупнолистовым черным чаем. Залить кипятком, настаивать полчаса.

**Применение** . Принимать внутрь по 2–3 стакана в день в горячем виде, лучше с медом, в период гриппозных эпидемий.

### **Противогриппозный чай**

**Требуется** : 1,5 л воды, по 1 ст. л. цветков липы и бузины черной, корневищ аира болотного, лепестков крымской розы, травы шалфея



лекарственного.

**Приготовление** . Компоненты смешать. Залить кипятком, настаивать в течение получаса.

**Применение** . Принимать равными порциями 5 раз в день.

### Сложный сбор при инфекционных простудах

**Требуется** : 0,5 л воды, по 2 ст. л. цветков липы, цветков бузины, коры ивы, по 1 ст. л. корня солодки, цветков ромашки аптечной.

**Приготовление** . Сбор измельчить, заварить кипятком, настоять 15 минут, процедить.

**Применение** . Принимать теплым в течение дня равными порциями.

### Грушанка круглолистная

Произрастает в степных и лесостепных зонах России, в основном в Саратовской, Самарской, Волгоградской областях, но встречается и в других областях европейской части. Горицвет растет на открытых склонах холмов, среди кустарника, по опушкам на известняковой почве.

Горицвет весенний – многолетняя ядовитая трава высотой до 60 см. Имеет короткое вертикальное корневище бурого цвета. Стебли горицвета прямостоячие, голые. Листья сидячие, без стебельков, нижние листья чешуйчатые, бурого цвета. Крупные желтые цветки располагаются одиночно. Цветет в апреле-мае. Плоды – морщинистые шарики со столбиками, отогнутыми вниз.

Лекарственное сырье – вся надземная часть с листьями. Горицвет нужно собирать во время полного цветения и до конца плодоношения. При сборе срезается все растение полностью. Сушить его следует сразу после сбора в проветриваемом помещении или на открытом воздухе. Высушенная трава остается зеленой, а цветки – желтыми.

Горицвет весенний содержит такие активные вещества, как

сердечные гликозиды (цимарин, адонитоксин) и сапонины.

Используется как общеседативное, мочегонное средство и для нормализации сердечной деятельности. Ввиду ядовитости растения лечиться им нужно строго под наблюдением врача.

## Мята перечная

Видов мяты много: английская, болотная, блошная, зеленая, водяная, длиннолистная, колосковая, кудрявая, полевая, холодная, но в лечебных целях официальная медицина использует только мяту перечную, как самую ароматную. Выведена она англичанами путем скрещивания колосковой и водяной мяты.

Мята перечная, которую в народе также называют медвянкой, – многолетнее пахучее растение с прямым ветвистым стеблем высотой до 1 м и мощным ветвисто-горизонтальным корневищем. Короткочерешковые, заостренные, удлинено-яйцевидные листья располагаются попарно супротивно. Сверху они темно-зеленые и гладкие, снизу – более светлые. С обеих сторон листья усажены мелкими маслянистыми желтоватыми железками. Цветки мелкие, красновато-фиолетовые, собраны в колосовидное соцветие, состоящие из мутовок. Первые цветки появляются в июле, но цветет мята долго, почти до сентября. Плод сухой, состоящий из 4 красно-бурых яйцевидных орешков.

Мята перечная известна только в окультуренном виде, зато остальные ее виды, как правило, одичавшие дикари, встречаются по всей России. У культурной перечной мяты различают два вида – белую и черную. Белая мята имеет более нежный аромат и зацветает несколько раньше черной, отличительная особенность которой – более темные, скорее даже красновато-фиолетовые стебель и листья.

В лекарственных целях нужно заготавливать листья в начале бутонизации и во время цветения. Трава содержит эфирное масло, в состав которого входят ментол и их производные – главные носители аромата. Также в мяте имеются флавоноиды, дубильные вещества, каротин, витамин С, микроэлементы. В ней обнаружены ментофуран, гесперидин, бетаин сабиненгидрат, пепериновая, урсоловая и

олеиновая кислоты.

Мяту исстари использовали в народной медицине, причем как культурные, так и дикорастущие виды. В Древней Греции и Риме считали, что ароматы мяты поднимают настроение и способствуют оживленной застольной беседе, поэтому пиршественные залы обрызгивали мятной водой, столы натирали мятными листьями, а гостям предлагали надеть венки из мяты. Полагали, что головной убор из свежей зелени мяты возбуждает работу мысли и способствует долголетию. Авиценна считал, что «мята укрепляет желудок, согревает его, успокаивает икоту, способствует пищеварению, препятствует слизистой и кровавой рвоте, полезно при желтухе». В русской народной медицине с помощью мяты также лечили самые разнообразные недуги. Травники рекомендовали ее при желудочно-кишечных заболеваниях, в качестве средства, которое успокаивает нервы, обладает противовоспалительным, спазмолитическим, легким обезболивающим, отхаркивающим и желчегонным действием, стимулирует аппетит. Современная медицина доказала, что эфирное масло и ментол возбуждают секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, увеличивает секрецию желчи. Но самое главное, исследования последних лет показали, что мята перечная обладает антисептическим свойством, и ее можно использовать в борьбе с инфекционными заболеваниями. Правда, есть у этой травы противопоказания. В больших количествах мята ухудшает сон, уменьшает выработку молока у кормящих матерей, не рекомендуется использовать ее при гипотонии. Однако в целом растение до сих пор пользуется заслуженной славой, а лекарственные сборы мяты с другими растениями послужат надежным щитом против самых разных болезней, в том числе и тех, в борьбе с которыми мы применяем антибиотики.

### **Настой мяты**

**Требуется** : 1 ч. л. сухих измельченных листьев мяты, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Листья залить крутым кипятком,

*настаивать, укутав, 20 минут. Процедить.*

**Применение** . *Принимать внутрь, особенно полезно с медом и лимоном .*

Настой рекомендуется применять в качестве профилактического средства в период эпидемий гриппа, ОРВИ и др.

### **Мятное масло**

**Требуется** : *2 ст. л. цветущих верхушек мяты с листьями, 0,2 л оливкового масла.*

**Приготовление** . *Залить растительное сырье маслом, настаивать в течение 7 дней в темном месте, изредка взбалтывая.*

**Применение** . *Обрабатывать гнойные воспаления и инфицированные раны.*

Мятное масло служит антисептическим и освежающим свойством. Можно применять его для заживления ран и поражений кожи.

### **Целебное средство против воспаления глаз**

**Требуется** : *0,5 л воды, 2 ст. л. листьев мяты.*

**Приготовление** . *Залить листья горячей водой, кипятить на слабом огне 5 – 10 минут. Охладить до комнатной температуры, процедить.*

**Применение** . *Тампоны надо опустить в теплый отвар и приложить к глазам на 1–2 минуты, повторяя процедуру 3–4 раза подряд.*

Если причиной воспаления глаз стали гноеродные бактерии, то этот рецепт поможет. Можно наложить на глаза свежие размятые листья мяты перечной.

### **Травяная смесь для промывания носа при насморке**

**Требуется** : 3 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. травы череды, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды, 1–2 капли пихтового масла.

**Приготовление** . Траву, листья и плоды измельчить и смешать. Залить кипятком, настаивать 2–3 часа (можно в термосе). Процедить. Перед употреблением добавить 1–2 капли пихтового масла.

**Применение** . Промывать нос теплым настоем 1–2 раза в день.

Для лечения острого насморка можно промывать полость носа из шприца или спринцовки. Голову при этом нужно держать строго вертикально, чтобы жидкость не затекла из носа по слуховым трубам в уши. Промывать нос следует осторожно, стараясь не травмировать кончиком слизистой оболочку.

### Плодово-травяной отвар

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. травы мяты перечной, мать-и-мачехи, душицы и зеленого чая, 2 ст. л. травы пустырника; по 3 ст. л. плодов боярышника и шиповника.

**Приготовление** . Растительные компоненты измельчить и смешать. Залить кипятком. Настаивать 30 минут, процедить.

**Применение** . Принимать внутрь горячим с медом или вареньем вместо обычного чая 3 раза в день по 0,25 л.

Указанный отвар является профилактическим средством в период вирусных эпидемий гриппа, ОРВИ. Полезен чай также женщинам в климактерический период. После десятидневного употребления напитка наблюдается уменьшение приливов крови к голове, прекращается зуд тела, исчезают головные боли, улучшается сон.

### Целебный травяной отвар

**Требуется** : по 1 ст. л. листьев мяты перечной и котовника

*кошачьего, травы зверобоя, цветков липы, травы сушеницы топяной, листьев черной смородины, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Смешать все растительные компоненты. Залить кипятком, кипятить на водяной бане 10 минут, остудить и процедить.*

**Применение** . *Во время эпидемий гриппа принимать 3–4 раза в день по 0,1 л.*

Отвар употребляют с целью предупреждения болезней, а также для профилактики острых респираторных заболеваний.

### **Антимикробный настой**

**Требуется** : *по 1 ст. л. травы мяты перечной, эвкалипта и тысячелистника, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Все растительные компоненты измельчить и смешать. Залить холодной водой, дать закипеть и кипятить 5 минут. Процедить.*

**Применение** . *Принимать внутрь в горячем виде по 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды, добавив мед по вкусу.*

Длительное употребление растений и прием больших доз тысячелистника вызывает головокружение и кожные сыпи.

### **Полынь горькая**

В старину считалось, что полынь горькая впитала в себя всю горечь людских страданий, а потому нет на свете травы горше этой. На Руси она почиталась как обрядовое растение и часто использовалась для магических действий: с ее помощью «гоняли» русалок, а молодые девушки носили полынь у себя под мышками, чтобы обезопаситься от ведьмино проклятья, нечистой силы, колдовства и болезней. Считалось также, что полынь охраняет от несчастья, дурного влияния и хворей, не случайно называли ее нехворощью. Родовое название слова полынь происходит от слова

«artemes», что переводится как здоровый. Это означает, что во все времена и у всех народов полынь считалась травой здоровья и пользовалась славой всеисцеляющего средства.

Полынь растет повсюду как сорняк, и сегодня трудно спутать с какой-либо другой травой этот травянистый многолетник до 130 см высотой, седовато-серебристого оттенка с характерным ароматическим запахом и очень горьким вкусом. У полыни короткий, стержневой корень и прямостоячие, в верхней части ветвистые стебли. Листья серо-зеленые, очередные, дважды и трижды перисто-рассеченные. Цветет растение с июля по август, цветки невзрачные, мелкие, желтые, собраны в метельчатое соцветие. Продолговато-бурые семянки (семена) появляются в сентябре-октябре.

В качестве лекарственного сырья собирают цветущие верхушки вместе с цветками и молодыми листьями. В настоящее время доказано, что в листьях полыни горькой содержатся эфирное масло, смолы, горькие гликозиды (абсинтин и анабсинтин), крахмал, сапонины, дубильные вещества, калийные соли, аскорбиновая кислота, каротин.

Для лечения болезней полынь используется с глубокой древности. Авиценна считал, что «это прекрасное, удивительное лекарство, если пить десять дней ее отвар и выжатый сок», который полезен для аппетита. Как дезинфицирующее средство трава использовалась даже при холере. И сегодня полынь имеет репутацию санитарно-гигиенического средства, ею окуривали заразных больных и помещения во время войны и эпидемий.

Препараты полыни усиливают секрецию желудочного сока, желчи и поджелудочной железы, устраняют спазм толстой кишки. Помимо этого, полынь обладает мочегонным, стимулирующим пищеварение, ветрогонным, ранозаживляющим, противовоспалительным, противосудорожным и легким снотворным действиями. Растение оказывает болеутоляющее действие при ушибах, растяжении связок, спазме, вывихе.

Полынь горькая в больших количествах ядовита, поэтому длительное ее применение может вызвать судороги, прием

препаратов не должен длиться более месяца, иначе возможны галлюцинации и даже явления психических расстройств, интоксикация. Внутреннее применение полыни горькой противопоказано при беременности. В прошлые века эфирное масло широко использовалось для производства абсента и вина (особого полынного вермута). Однако систематическое употребление их приводило к поражениям нервной системы и тяжелым отравлениям – обморокам, рвоте и судорогам. Существовал даже такой термин – «полынная эпилепсия». Поэтому при использовании лекарственных сборов с использованием полыни очень важно соблюдать дозировки и проконсультироваться с врачом.

### **Полынь обыкновенная**

Помимо полыни горькой в народной медицине используется также полынь обыкновенная, которую в народе называют чернобыльник. Это травянистый многолетник высотой до 2 м с толстым, ветвистым, прямостоячим, красноватым стеблем. Листья сверху темно-зеленые, а снизу – беловато-войлочные от сплошного опушения. Цветки мелкие, красновато-белые, собраны в маленькие цветочные корзинки, а те в свою очередь – в длинные густые метелки. Цветет полынь обыкновенная на протяжении почти всего лета. Плоды – мелкие семянки без хохолков – появляются в начале осени. Для исцеления используют траву и корни. Надземную часть собирают в июле-августе, а подземную – поздней осенью.

Цветочные корзинки содержат горечи, фитонциды, смолы, яблочную и лимонную кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, абсинтин, каротин, витамины С, К, эфирное масло, в состав которого входят цинеол, туйон и борнеол. Чернобыльник обладает седативным, обезболивающим, успокаивающим, противосудорожным, стимулирующим пищеварение и слабым снотворным действием. Ускоряет менструации и роды, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта. Полезно смазывать раны свежим соком полыни обыкновенной, они быстрее заживают. Оба вида полыни обладают эффектом антибиотиков, т. е. способны активно



противостоять напору вирусов и бактерий в период инфекций. Поэтому обе травы – чернобыльник и нехворщ – могут послужить хорошим защитным средством от простуд и воспалений, в противовес антибиотикам, обладающим способностью накапливаться в организме и подолгу там оставаться.

### **Настой полыни**

**Требуется :** *1 ч. л. травы полыни горькой, 0,5 л воды.*

**Приготовление .** *Траву измельчить, залить кипятком, настаивать полчаса, процедить.*

**Применение .** *Принимать 3 раза в день по 1–2 ст. л. за 30 минут до еды.*

Применять настой можно при воспалительных процессах, вызванных инфекциями. Средство помогает также при гастрите и болях в желудке.

### **Настойка при гриппе**

**Требуется :** *1 ст. л. травы полыни, 0,25 л водки.*

**Приготовление .** *Измельчить траву, залить водкой. Настаивать 3 недели в темном месте, процедить.*

**Применение .** *Принимать 1 раз в день по 1 ст. л. не более 3 дней.*

### **Противогриппозный уксус**

**Требуется :** *по 1 ч. л. травы полыни горькой, руты пахучей, по 2 ст. л. листьев мяты перечной, цветков бузины черной; по 1 ч. л. гвоздики (пряность), корицы и мускатного ореха; 1 ч. л. камфары, растворенной в 0,05 л спирта, 0,5 л винного уксуса, 0,25 л воды, 1 головка чеснока.*

**Приготовление .** *Головку разбить на зубчики, измельчить с помощью специальной чеснокодавилки. В получившуюся кашу*

*добавить все остальные растительные компоненты, залить водой, смешать. Смесь поставить на водяную баню и выдержать 10 минут. Остудить и процедить, добавить камфары, растворенной в спирте.*

**Применение** . *Принимать по 1 ч. л., растворив состав в 0,05 л кипяченой воды 3 раза в день до еды.*

Следует соблюдать осторожность при приеме внутрь как полыни, так и руты пахучей. Не принимать длительное время.

### **Настойка полыни**

**Требуется** : *2 ст. л. полыни, 0,5 л водки.*

**Приготовление** . *Траву измельчить, залить водкой. Настоять 21 день в темном месте, процедить.*

**Применение** . *Принимать при простуде и вирусных заболеваниях по 1 ст. л. до 2 раз в день. Принимать средство следует не более 2–3 дней.*

### **Масло полынное**

**Требуется** : *1 ст. л. семян полыни, 0,1 л оливкового масла.*

**Приготовление** . *Измельчить семена до состояния порошка. Залить маслом. Настаивать 8 часов в темном теплом месте, процедить.*

**Применение** . *Использовать для растираний при инфекционных заболеваниях .*

Ароматическое средство помогает также при бессоннице, постоянных обмороках, судорожной рвоте и одышке.

### **Напиток «Амброзия»**

**Требуется** : *1 ч. л. травы полыни горькой, 2 ст. л. сока клюквы, 2 ст. л. меда, 1 л воды.*

**Приготовление** . Залить траву 0,25 л воды, выдержать на водяной бане 10 минут, процедить. В отвар влить оставшуюся кипяченую воду, добавить сок и мед. Смешать тщательно, настаивать 1 час.

**Применение** . Принимать в теплом виде по 0,25 л 2–3 раза в день.

Напиток эффективен в качестве профилактического средства в период инфекционных эпидемий, прежде всего гриппа, ОРВИ и др.

### **Отвар чабреца и полыни**

**Требуется** : по 1 ст. л. травы полыни горькой и чабреца, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Измельчить травы. Залить кипятком. Выдержать на водяной бане 10 минут. Процедить.

**Применение** . Принимать внутрь по 1 ст. л. Можно полоскать горло.

Отвар полезен в качестве отхаркивающего средства при кашле, бронхите, туберкулезе и заболеваниях верхних дыхательных путей.

### **Целебный напиток при туберкулезе легких**

**Требуется** : 1 ст. л. корней полыни обыкновенной, 1 ст. л. меда, 0,5 л белого вина.

**Приготовление** . Корни измельчить, залить белым вином, выдержать на водяной бане 10 минут. Снять с огня, настаивать 2 часа, процедить, добавить мед.

**Применение** . Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

### **Целебное средство при простуде**

**Требуется** : 1 головка чеснока, 1 ст. л. листьев полыни обыкновенной, 0,5 л горячего красного некрепленого или белого сухого

вина.

**Приготовление** . Головку чеснока растереть в кашицу. Листья измельчить до состояния порошка. Смешать растительные компоненты, залить горячим вином. Настаивать 5 дней, периодически взбалтывая содержимое. Процедить.

**Применение** . Принимать в теплом виде по 2–3 ст. л. 3 раза в день до еды при простудных заболеваниях.

## **Репешок обыкновенный**

Народное название – приворот, земляничник, сороканедужник, репейничек. Многолетнее травянистое растение с толстым коротким корневищем. Стебель высотой 0,3–1 м, крепкий, прямостоячий, покрыт волосками – жестковатыми, мохнатыми и короткими. Нижние стеблевые листья чешуевидные, собраны в прикорневую розетку, остальные стеблевые листья очередные, по стеблю распределены равномерно. Сверху листья темно-зеленые, с редкими прижатыми волосками, снизу бархатистые, сероватые. Золотисто-желтые, небольшие, на очень коротких цветоножках цветки собраны в длинную колосовидную кисть. Цветет в июне – августе. Плод состоит из 1–2 орешков. Произрастает в светлых широколиственных и сосновых лесах, на опушках, по краям дорог. В лекарственных целях заготавливают траву во время цветения.

Трава репешка обыкновенного содержит следы алкалоидов, душистое эфирное масло, дубильные вещества, горькое вещество, флавоноиды, кумарин, стероидные сапонины и витамин К. Репешок достаточно широко используется в народной медицине. Препараты репешка обладают противомикробным, мочегонным, противоглистным, вяжущим, противовоспалительным, тонизирующим, противоопухолевым свойствами, помогают при диарее. Лекарственные средства, приготовленные из растения, применяются при заболеваниях желудка, желчного пузыря, при почечнокаменной болезни, кровотечении, кровохарканье, геморрое, при маточных кровотечениях. Отвар травы применяют внутрь при болях в животе и рвоте, грудных болезнях, сыпи у детей. Наружно их

используют для полоскания при стоматитах, тонзиллитах, фарингитах. Помогают отвары для обмывания ран, при геморрое.

В лечебных целях используют стебли, листья и цветки растения. Репешок издавна применяют также для регуляции функции печени и для улучшения пищеварения. Он обладает мочегонным, желчегонным, болеутоляющим и тонизирующим действием. Трава репешка применяется при лечении гепатита, холецистита, цирроза печени и мочекаменной болезни.

### **Отвар при инфекционных простудных заболеваниях**

**Требуется** : 0,25 л воды, по 1 ст. л. травы репешка, цветков календулы лекарственной, травы донника лекарственного, 1 ч. л. измельченных листьев черной смородины, 1 ч. л. почек сосны обыкновенной, 2 ч. л. травы хвоща полевого.

**Приготовление** . Все ингредиенты измельчить, смешать. Залить горячей водой, кипятить 2–3 минуты в закрытой посуде, процедить, добавить по вкусу сахар или мед.

**Применение** . Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Траву репешка используют при заболевании печени и желудка, при желтухе, ревматизме и подагре.

Внутреннее применение препаратов из хвоща полевого требует осторожности и соблюдения дозировки.

### **Целебное средство при ангине и тонзиллитах**

**Требуется** : 0,25 л воды, по 1 ст. л. травы репешка, мяты перечной, сушеницы топяной.

**Приготовление** . Травы компонентов измельчить в порошок. Залить кипятком, кипятить 2–3 минуты в закрытой посуде, процедить.

**Применение** . Принимать по 0,1 л отвара 4 раза в день за 15 минут до еды. Орошать полость носа при насморке.

### **Цветочная настойка репешка и ромашки**

**Требуется** : 1 ст. л. травы репешка и цветков ромашки аптечной, 0,2 л спирта 70 %-ного.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, залить спиртом, настаивать в темном прохладном месте в течение 2 недель. Процедить.

**Применение** . Принимать при простудных заболеваниях и других воспалительных процессах, накапав 10 капель в 0,05 л кипяченой теплой воды.

### **Травяной противовоспалительный отвар**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. травы репешка, зверобоя продырявленного, мяты перечной, корней солодки голой.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, залить горячей водой, поставить на водяную баню и кипятить 3 минуты. Процедить.

**Применение** . Принимать по 0,1 л отвара 3–4 раза в день при кашле, бронхите и других заболеваниях верхних дыхательных путей.

### **Отвар репешка и сока ягод калины с медом**

**Требуется** : 2 ст. л. травы репешка, 2 ст. л. сока ягод калины, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Траву залить горячей водой, поставить на водяную баню, выдержать на медленном огне 5 – 10 минут. Сняв с огня, остудить и процедить отвар. Влить сок, полезно добавить мед по вкусу.

**Применение** . Принимать внутрь теплым по 0,25 л перед едой 2–3 раза в день.

### **Растительный отвар**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. травы репешка и синеголовника плосколистного и сивца лугового.

**Приготовление** . Все компоненты измельчить и смешать. Залить кипятком, поставить на медленный огонь и выдержать на водяной бане 10 минут. Процедить.

**Применение** . Принимать горячим по 2 ст. л. 2–3 раза в день при простудных заболеваниях. Полоскать горло.

Отжим измельченных листьев полезно накладывать к гнойным ранам для быстрого их заживления.

### **Травяная противогриппозная настойка**

**Требуется** : 0,2 л 70 %-ного спирта, 1 ст. л. травы репешка.

**Приготовление** . Траву залить спиртом, настаивать в темном прохладном месте в течение 14 дней, изредка взбалтывая. Процедить. Перед употреблением развести в кипяченой воде 10 капель настойки на 0,05 л воды.

**Применение** . Принимать 2–3 раза в день в качестве антисептического средства. Полезно полоскать горло при воспалительных процессах.

### **Травяной настой репешка и будры**

**Требуется** : 2 ст. л. травы репешка, 1 ст. л. листьев будры плющевидной, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Траву и листья измельчить до состояния порошка, залить в термосе крутым кипятком, настаивать 1 час.

**Применение** . Принимать 4–5 раз в день по 0,1 л при гриппе и его осложнениях (бронхит, воспаление легких).

Внутреннее применение препаратов, содержащих будру плющевидную, требует осторожности.

### **Грыжник гладкий (голый)**

Грыжник гладкий произрастает по всей средней полосе России, к югу встречается реже. Растет на сухой песчаной почве, на лугах, вдоль дорог.

Грыжник гладкий – однолетняя трава высотой 5 – 10 см, с желтоватым оттенком, с небольшим пушком. Имеет слабый тонкий ветвистый корень и многочисленные стебли, лежащие на земле. Цветки мелкие, с пятью отделами, собраны на вершинах стеблей. Цветет в июле-августе. Плодом является орешек.

Для приготовления лекарств служит трава грыжника. Траву следует собирать во время цветения, затем просушивать на открытом воздухе, в тени. После высушивания трава пахнет кумарином. Собирая грыжник гладкий, сумеете отличить его от грыжника Бессера, который имеет сильно опушенные стебли. Храните сухую траву не более года.

Трава грыжника голого содержит кумарин, флавоноиды, эфирное масло, алкалоиды, дубильные вещества и гликозиды.

Грыжник используется в фитотерапии для лечения мочевого пузыря, особенно его спазмов и острых воспалений. Также грыжник используется при лечении почек, как мочегонное средство, при водянке, артритах, ревматизме, подагре, при воспалении мочевыводящих путей вплоть до возникновения гонореи. Обычно делают настой из грыжника.

Народные лекари советуют принимать средства из грыжника после тяжелой физической работы, чтобы не болели мышцы.

### **Девясил высокий**

Девясил высокий – широко распространенное растение черноземных районов России, растет в поймах рек, во влажных лугах, среди кустарника, в оврагах.

Девясил – многолетняя трава высотой до 1,5 м. Корневище у девясила мощное, мясистое, с длинными толстыми корнями, бурого цвета. Стебли прямостоячие, угловатые. Девясил имеет очередные листья, продолговатой, закругленной формы, в верхней части стебля



листья слегка оборачиваются вокруг него. Желтые цветки образуют крупные корзинки с торчащими наружу листочками. Цветет в июле-августе. Плод – семянка.

Для приготовления лекарств собирают листья, корневища и корни девясила. Сбор корневищ и корней нужно производить осенью или весной с развитых растений (не моложе трех лет), перед сушкой порезать вдоль или поперек, сушить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Листья нужно срезать с молодых растений, сушить также на воздухе.

Девясил содержит эфирное масло, набор алантолактонов, горечь, политацетилены, а также в большом количестве инулин (крахмал сложноцветных растений).

Лечебные средства на основе девясила обладают отхаркивающим, мочегонным, желчегонным действием, обеззараживает раны и язвы.

Хотя девясил редко назначается врачами, в фитотерапии он используется очень широко. Девясил используется в чае от кашля, который может быть эффективен против бронхиальной астмы, коклюша и бронхитов.

Из девясила вместе с другими растениями готовятся лекарственные настои и отвары, действующие как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях, противоглистное средство и средство, возбуждающее аппетит. Лекарства из девясила применяются и наружно: при таких кожных заболеваниях, как чесотка, экзема, нейродермиты. Кроме того, лекарственными средствами на основе девясила лечат желудочно-кишечные болезни, заболевания желчного и мочевого пузыря и почек. Их рекомендуют и при метеоризме, поносе, задержке мочи, глистах и желтухе.

### **Донник лекарственный (желтый)**

Донник произрастает в степных и лесостепных областях России. Растет на полях, около дорог, среди кустарника, по пустырям и опушкам.

Донник желтый – двухлетнее травянистое растение высотой до 1 м. Имеет белый, стержневой ветвистый корень, сильно ветвящийся прямой у основания и угловатый вверху стебель. Листья голые, строенные. Цветки донник имеет неправильной формы, желтого цвета, собранные в длинных кистях. Цветет в июне-августе. Плоды – перепончатые морщинистые бобы бурого цвета. Семена желтовато-коричневые, яйцевидные. Все части растения пахнут кумарином.

Лекарственным сырьем является трава – без грубого нижнего стебля. Собирать донник нужно во время цветения. После сбора сушить в тени, при не слишком высокой температуре, на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. После сушки донник становится еще более душистым.

Активные вещества, содержащиеся в доннике: мелилотин, который, распадаясь во время сушки, выделяет кумарин, дубильные вещества, флавоноиды, слизистые вещества и немного эфирного масла (прежде всего в цветках).

В фитотерапии донник используется как отхаркивающее средство, им лечат заболевания легких и дыхательных путей. Донник имеет также успокоительное и ветрогонное действие. Из донника делают нарывные пластыри и используют для припарок. Донник входит как один из компонентов в некоторые лекарства, употребляемые при головных болях, носовых кровотечениях, мигренях, судорогах. В народе им часто лечат геморрой и растирают вены при отеках.

### **Дуб обыкновенный, летний, черешчатый**

Дуб черешчатый – одна из основных пород, составляющих широколиственные лесные насаждения в нашей стране. Дуб произрастает в лесных и лесостепных зонах в основном европейской части России.

Дуб обыкновенный – дерево высотой до 40 м. Имеет мощный сильно ветвящийся корень, толстый мощный ствол, большую объемную крону. Кора темно-бурая, с многочисленными трещинами.

Листья очередные, с короткими стебельками, обратнаяйцевидные. Цветки однополые: мужские – в висячих сережках, женские – обернуты чешуйками. Цветет в мае – начале июня. Плодом является желудь, который созревает в сентябре.

Лекарственное сырье, собираемое с дуба, – его кора, обычно с молодых деревьев, и желуди. Кору собирают ранней весной во время активного сокодвижения, желуди – после созревания. Кору следует сушить на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении.

Активные компоненты лекарственного сырья, получаемого с дуба: дубильные вещества, в очень большом количестве содержащиеся во всех частях дерева, содержащиеся в коре белковые вещества, крахмал и др.

Известно, что дубильные вещества проявляют прежде всего противовоспалительное и вяжущее действие. Именно этим эффективны препараты, изготовляемые из дуба. Отварами и настоями на дубовой коре лечат заболевания кишечника, поносы, а также обрабатывают раны и язвы, полоаскают рот при воспалении десен, при тонзиллитах, фарингитах. Присутствие дубящих компонентов (каким и является дубовая кора) усиливает действие лекарственных средств, используемых для лечения ожогов, кожных заболеваний, вызывающих мокнущие экземы. Кроме того, отварами из дубовой коры делают спринцевания для лечения половых болезней. Дубовый отвар эффективен при обморожениях, трещинах заднего прохода, помогает лечить чрезмерную потливость ног. Народные лекари рекомендуют принимать ванны, добавляя дубовую кору в воду, при геморрое, экземах и язвах.

### **Душица обыкновенная**

Многолетнее травянистое растение высотой до 90 см. Стебли душица имеет прямостоячие, у основания ветвистые. Листья черешковые, корневище сильно ветвистое. Душица цветет с июля до августа. Цветки имеет мелкие, многочисленные, пурпурно-розового цвета, расположены на верхушке стебля, образуя раскидистую

щитковидную метелку. Цветет с июня до августа. Плодом являются орешки, они созревают в июле-августе.

Душица растет по опушкам сосновых лесов, дубрав, в зарослях кустарников, по обочинам дорог. Встречается в степных и лесостепных зонах России.

Лекарственным сырьем у душицы является трава. Ее собирают в период полного цветения. Лучше брать только верхние части растения. Сушить траву нужно в тени на воздухе при не слишком высокой температуре, при сушке в сушилке также перегревать траву не следует.

Душицу используют при золотухе, экземах, рахите, метеоризме и запорах, колитах, бронхитах, заболеваниях почек и печени.

Активными действующими компонентами, входящими в состав душицы, являются эфирные масла, горечь и дубильные вещества.

Применение душицы эффективно при кишечных заболеваниях, болезнях желудка и пищевода. Душица издавна применяется в народной медицине. Ее применяют не только для лечения пищеварительных органов, но и для их стимулирования, для возбуждения аппетита и лучшего выделения пищеварительных соков. Лекарственным средством, приготовляемым из душицы, часто является чай.

Кроме действия, оказываемого на желудочно-кишечный тракт, душица популярна при лечении дыхательной системы, очень часто душица входит в грудные сборы. Применяют это растение при приготовлении настоев для полоскания, так как оно оказывает смягчающее действие, освежает ротовую полость и уменьшает воспаление горла и десен.

Народное применение душицы распространяется также на лечение бронхитов, астмы, коклюше. При этом рекомендуется не только внутреннее применение в виде отваров, чая и настоев, но и наружное, например, ванны с душицей: эфирное масло душицы придает приятный аромат и хорошо расслабляет.

Вместе с ромашкой и шалфеем душицу применяют при промывании ран. Настои из душицы помогают от бессонницы, при простуде, золотухе.

## Ежевика сизая

Ежевика сизая часто встречается в европейской части России. Ее легко найти по берегам рек, оврагам, возле дорог, по холмам, среди кустарника.

Ежевика сизая – полукустарник, имеющий прямостоячие стебли. Кора покрыта белым налетом. Ветки с колючками. Листья тройчатые, очередные. Цветки у ежевики довольно крупные, белого или светло-розового цвета, пятилистные. Что интересно, цветет ежевика с мая до начала зимы, с перерывами. Иногда цветет даже при уже выпавшем снеге. Плод ежевики – черная костянка, покрытая сизым налетом, созревает с августа.

Лекарственным сырьем являются плоды и листья. Плоды собираются после созревания, листья – во время цветения.

Плоды-ягоды ежевики содержат много клетчатки, сахара, различных органических кислот, витамины группы В, азотистые вещества, немного витаминов А и С, немного дубильных веществ и другие вещества.

Из ежевики готовят так называемые домашние чаи – кроме ежевики, в них добавляют малину и многие другие компоненты. Такой чай имеет приятный терпкий вкус и полезен от простуды и как общеукрепляющее средство. Ежевичный чай помогает легче переносить период климакса.

Считается, что употребление ежевики укрепляет кишечник. А если использовать недозревшие ягоды, то ежевичные средства помогают от поноса и дезинфицируют пищеводные пути, прекращают кровотечения в них.

В Древнем Риме лекари прописывали жевать молодые побеги ежевики от поноса и кровотечений, а также для укрепления десен. От простуды как жаропонижающее средство, при воспалении миндалин и выпадении сыпи на коже использовались не только плоды, но и листья, побеги, кора ежевики.

## Чабрец садовый

Крошечный букетик чабреца источает столь сильный аромат, что кажется, будто в нем собрано воедино все степное разнотравье. И хотя родина чабреца – северо-западное Средиземноморье, но именно в наших степных раздольях эта трава обрела свое могущество и оздоровительную мощь. Действительно, надо иметь незаурядную силу, чтобы цвести в самое жаркое и засушливое время года, когда все другие, достаточно неприхотливые травы, не выдерживают суровых испытаний.

Что же представляет собой чабрец? У него много народных названий – богородская трава, тимьян, боровой перчик, лимонный душик, фимиамник. Последнее название связано с тем, что это растение было принято сжигать на жертвенном огне, вознося фимиам языческим богам.

Тимьян – многолетний травянистый полукустарничек, стелющийся по земле ползучим деревянистым стеблем, от которого отходят прямостоячие или приподнимающиеся цветоносные побеги высотой около 15 см. Листья супротивные, черешковые, эллиптической формы. Цветки мелкие, фиолетово-красные, собраны в рыхлые соцветия. Цветет в июне-июле. Плоды – орешки почти шаровидной формы, гладкие, черно-бурые. Растет в европейской части России, в Сибири и на Кавказе. Встречается на песчаных местах, в степях, на склонах и холмах, на полях и залежах. Заготавливают в лекарственных целях траву, которую собирают в период цветения. Растение содержит эфирное масло, дубильные и горькие вещества, камеди, смолу, флавоноиды, минеральные соли, витамин С, органические кислоты – яблочную, урсоловую, олеаноловую.

В медицинской практике отвар и жидкий экстракт травы рекомендуется применять внутрь как отхаркивающее средство при бронхитах, как болеутоляющее – при радикулитах и невралгиях. В народной медицине отвар тимьяна рекомендуется при простудных заболеваниях, кашле, болях в желудке, заболевании почек, печени, сердца, нервных расстройствах, а также болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. Наружно траву употребляют для

ароматических ванн и компрессов – как ранозаживляющее, а в виде полосканий – при воспалении десен и слизистой оболочки полости рта. Порошок применяется как раздражающее средство при обмороках. Настоем травы моют голову при головной боли и перхоти.

Необходимо помнить, что наружно применение лекарственных форм из чабреца противопоказано при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном состоянии, болезни печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, непереносимости препаратов растения.

### **Настой из травы чабреца ползучего**

**Требуется** : 1 ст. л. травы чабреца, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Траву измельчить, залить кипятком, поставить на водяную баню на 30 минут. Сняв с огня, настаивать полчаса, процедить.

**Применение** . Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. при бронхите, коклюше и других заболеваниях верхних дыхательных путей.

Это средство также помогает при бессоннице, зубной боли, одышке.

### **Масло чабреца**

**Требуется** : 2 ст. л. чабреца, 0,1 л растительного масла, желательно оливкового или персикового.

**Приготовление** . Траву залить растительным маслом, на 2 недели поставить в темное место настаиваться. Периодически взбалтывать. Процедить.

**Применение** . Применять внутрь по 3–5 капель 3 раза в день.

Масло чабреца – эффективный природный антибиотик, сильный противомикробный препарат, помогающий при простуде. Масло

чабреца не рекомендуется употреблять при гипертонии, во время беременности и детям до 5 лет.

### **Отвар из чабреца и полыни**

**Требуется** : 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. полыни обыкновенной, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Траву измельчить, залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить.

**Применение** . Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. при инфекционных заболеваниях, сопровождающихся сильным кашлем.

Прежде всего такой отвар полезен при бронхите, коклюше, заболеваниях верхних дыхательных путей. Его можно употреблять для полосканий при гингивите, воспалительных процессах в полости рта.

### **Антимикробный настой чабреца, крапивы и шиповника**

**Требуется** : по 1 ст. л. травы чабреца и крапивы, плодов шиповника, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать. Залить холодной водой, довести до кипения и нагревать на огне 3–5 минут. Сняв с огня, налить в термос и настаивать еще 6 часов, процедить.

**Применение** . Принимать в горячем виде 2 раза в день по 0,1 л после еды, добавив мед по вкусу.

### **Чайно-травяной бальзам при простуде**

**Требуется** : 0,25 л воды, по 1 ст. л. травы чабреца, зверобоя продырявленного, плодов аниса обыкновенного, листьев мяты перечной, корневищ валерианы лекарственной, 300 г чайного листа.

**Приготовление** . Смешать компоненты. Заварить бальзам в фарфоровом чайнике, залив кипятком.

**Применение** . Принимать через 7 – 10 минут настаивания по



0,25 л.

В день можно выпивать до 3 стаканов чайно-травяного бальзама. Лечебный эффект напитка повышается, если в нем разводить мед.

Требует осторожности внутреннее применение препаратов со зверобоем продырявленным, нельзя применять большие дозы растения.

### **Средство для полоскания горла**

**Требуется** : по 1 ст. л. травы чабреца, сухих цветков ромашки аптечной и липы, 2 ст. л. листьев эвкалипта, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Траву, цветки и листья измельчить, залить кипятком и настаивать под крышкой в течение 30 минут. Процедить.

**Применение** . Полоскать горло теплым составом 4–5 раз в день при воспалительных инфекционных процессах.

### **Травяной бальзам**

**Требуется** : 0,2 л некрепленого белого виноградного вина, по 1 ч. л. корневищ чабреца, травы зверобоя продырявленного, цветков липы, 1 ст. л. плодов шиповника.

**Приготовление** . Залить вином зверобой, добавить цветки липы, поставить на огонь, кипятить на водяной бане не менее 20 минут. Настоять в теплом месте (можно в термосе), процедить.

**Применение** . Принимать за час до еды 2–3 раза в день по 1–2 ст. л. при кашле и простудных инфекционных заболеваниях.

Средство также полезно использовать для снижения напряжения и укрепления сердечной мышцы.

### **Отвар при коклюше и других инфекционных заболеваниях bronхов**

**Требуется** : по 1 ст. л. травы тимьяна обыкновенного, льняного семени, по 2 ч. л. плодов аниса обыкновенного и плодов фенхеля обыкновенного, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, залить кипятком. Нагреть под крышкой на водяной бане (в кипящей воде) 15 минут. Настаивать в течение 45 минут при комнатной температуре. Процедить.

**Применение** . Принимать в теплом виде по 2–3 ст. л. 3 раза в день .

### **Противопростудный отвар чабреца и других трав**

**Требуется** : по 1 ст. л. трав чабреца и спорыша, плодов аниса и укропа, сосновых почек и корня солодки, 0,3 л воды.

**Приготовление** . Компоненты хорошо измельчить и смешать. Залить холодной кипяченой водой, настоять 2 часа, довести до кипения, кипятить 2–3 минуты, остудить, процедить.

**Применение** . Принимать по 0,1 л за 10 минут до еды 3 раза в день.

Отвар применяется с хорошим эффектом при бронхиальной астме, хронической пневмонии, долго не проходящем кашле, бронхите, коклюше и прочих инфекционных простудных заболеваниях.

### **Травяной сбор**

**Требуется** : по 4 ст. л. корневищ и побегов спаржи лекарственной, травы чабреца, по 3 ст. л. листьев крапивы двудомной и листьев черники, по 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного и шиповника коричневого, листьев мяты перечной, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Все компоненты измельчить, смешать, засыпать смесь в термос и залить крутым кипятком. Оставить настаиваться на 10 часов.

**Применение** . *Принимать теплым по 0,1 л за 30 минут до еды .*

### **Целебный отвар при бронхите**

**Требуется** : *1 л воды, по 1 ст. л. чабреца, почек березы, цветков липы.*

**Приготовление** . *Компоненты измельчить, залить кипятком, поставить на огонь и выдержать на водяной бане 10 минут. Процедить.*

**Применение** . *Принимать в горячем виде 2–3 раза в день по 0,25 л.*

### **Ромашка лекарственная (аптечная)**

Ромашка – однолетнее растение высотой до 30 см высотой. В диком состоянии ее не трудно отыскать, но ромашку выращивают и специально в лечебных целях; иногда растет в садах, огородах, на полях, где считается сорняком, рядом с жилищем человека. Ромашка имеет тонкий стержневой корень, довольно ветвистый, так же как и прямостоячий стебель. Листья очередные, сидят на стеблях. Цветки белого цвета, мелкие, многочисленные, цветут в мае – октябре. Плод ромашки – очень мелкая бурая семянка.

Для приготовления лекарственных средств собираются прежде всего цветки ромашки без цветоножек, но для ванн можно использовать и траву растения. Цветки лучше собирать вручную в сухую погоду через несколько дней после начала цветения, траву собирают в то же время, причем срезается только верхняя часть стебля с листьями и соцветиями. Сушить нужно в тени на воздухе или в сушилке, но не при очень высокой температуре.

В ромашке содержится большое количество эфирного масла сложного состава, органические кислоты, флавоноиды, каротин, слизь, кумарин, горечь и камедь.

В фармакологии ромашку аптечную используют для приготовления болеутоляющих, антисептических и успокаивающих средств, для слабительных, а также средств против метеоризма и

поносов. В средствах наружного применения ромашка действует как анестезирующий и вяжущий компонент, помогает затянуться ранам и снимает аллергические проявления.

В народных средствах ромашка играет роль успокаивающего средства (на ромашке заваривают чай), используют от боли в животе, как мягкое слабительное и желчегонное средство. Отварами из ромашки омывают различные поражения кожи (раны, язвы, фурункулы и т. д.), промывают глаза. При подагре и ревматизме используют для лечебных ванн. Известно, что ромашку полезно использовать при раздражении слизистой оболочки рта и горла, при воспалении десен. Ромашка весьма эффективно справляется с различными инфекционными заболеваниями, сначала замедляя их течение, а затем и вовсе снимая болезненные проявления, помогая крепнуть и восстанавливаться организму. Но для профилактики пить ромашковый чай и вообще употреблять средства на основе ромашки не советую – ромашка имеет побочные действия.

## Сирень

Сирень обычно выращивается в садах как декоративное растение, иногда в помещениях.

Сирень – устойчивый к холоду кустарник высотой до 3 м. Имеет мощную корневую систему. Сочные темно-зеленые листья имеют сердцевидную форму, на конце заострены, перед опадением не желтеют. Цветки многочисленные, характерного сиреневого или с оттенками цвета, иногда белые. Цветет в мае-июне. Плод сирени – светло-коричневая коробочка.

Лекарственным сырьем у сирени служат почки, листья, цветки и кора с молодых веток. Листья нужно собирать в сухую погоду в начале лета, цветки – в самом начале цветения. Все части сушить при невысокой температуре на свежем воздухе.

Сирень содержит эфирное масло, гликозиды, аскорбиновую кислоту, смолы, флавоноиды и другие вещества.

В фитотерапии настойка почек и листьев сирени используется для лечения почек: при воспалении и образовании камней. Сирень

обладает потогонным и жаропонижающим действием – настоем из цветков лечат заболевания дыхательных органов: бронхит, воспаление легких, а также кашель, простуда, коклюш. В народе заметили и обезболивающее свойство сирени: ее используют для растираний при ревматизме, артрите, подагре; отваром из листьев или коры омывают незаживающие и гноящиеся раны, язвы – в этих случаях рекомендуется делать и компрессы из листьев и коры сирени. Настойку из почек рекомендуется употреблять при сахарном диабете. Кроме всего вышперечисленного, сирень иногда используется при поносах и язве желудка.

### **Солодка обыкновенная, голая**

Солодка встречается главным образом в степных зонах России: в поймах рек, в речных долинах.

Солодка – многолетняя трава высотой до 1,5 м. Имеет мощное разветвленное корневище. Листья черешковые, очередные. Цветки голубого цвета с лиловым оттенком собраны в колосовидные кисти. Цветет в июне-июле. Плоды – бобы, сдавленные с боков.

Лекарственным сырьем служит всем известный корень солодки. Корень примерно трехлетнего растения выкапывают поздней осенью или ранней весной и после мытья и очистки просушивают на свежем воздухе (лучше на солнце).

Солодка содержит гликозид, стеролы, слизь и флавоноиды.

Корень солодки получил известность задолго до наших дней. Древнекитайские лекари добавляли его в большинство приготовляемых ими лекарств.

Корень солодки благодаря содержанию в ней стиролов имеет противовоспалительное действие. Слизь придает корню отхаркивающее воздействие, поэтому его целесообразно включают во многие грудные сборы и применяют для лечения туберкулеза, коклюша, сухих бронхитов. В народной медицине корень используют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, корень солодки может служить противоядием при отравлении грибами или мясом.

## **Тысячелистник обыкновенный**

Тысячелистник произрастает в степных областях России. Встречается в лугах, на полях, пустырях, светлых лесах, среди кустарника, вдоль дорог.

Тысячелистник обыкновенный – многолетняя трава высотой до 60 см. Имеет толстое, почти ползучее корневище с многочисленными ответвлениями длинных тонких корней. Стебли растения прямостоячие, тонкие. Листья: стеблевые – сидячие, прикорневые – черешковые, дважды или трижды перисто-рассеченные. Цветки бело-желтые, собраны в корзинки и щитки. Цветет в июне – сентябре. Плоды – семянки.

Лекарственные части растения – трава и цветки. Траву срезают под корень в период цветения, не берут растения с очень толстым стеблем. После сбора траву засушивают в тени.

Трава тысячелистника содержит алкалоиды, флавоноиды, горечи, эфирное масло, органические кислоты, витамины, каротин, дубильные вещества и различные минеральные соли.

В народе тысячелистник применяется в основном как возбуждающее аппетит средство и кровоостанавливающее при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, маточных и геморроидальных кровотечениях, а также полоскают им рот при кровотечениях десен. Кроме этого, тысячелистник обеззараживает раны, снимает воспаления и аллергические реакции. Рекомендуется использовать тысячелистник в качестве дополнения к другим, более действенным препаратам и средствам.

## **Черда трехраздельная**

Черда растет по берегам рек, прудов, озер, ручьев, на влажных почвах.

Черда трехраздельная – однолетняя трава высотой до 90 см. Имеет тонкие слабые корни. Стебель прямостоячий, слегка красный. Листья супротивные, короткочерешковые, трехраздельные. Мелкие желтые цветки собраны в корзинки. Цветет в июле-августе. Плод –

семянки.

Лекарственной частью череды является вся верхушка. Сбор производится в период цветения, после чего трава высушивается на открытом воздухе.

Черода содержит такие активные вещества как эфирное масло, полисахариды, дубильные вещества, кумарин, флавоноиды, слизь, горечь, каротин, витамин С, а также много микроэлементов (особенно марганца).

В народной медицине череду используют для лечения золотухи, улучшения пищеварения и аппетита. Черода обладает слабым моче- и желчегонным противовоспалительным действием. Отвар череды применяют при кожных заболеваниях (от прыщей) для умываний. Рекомендуется также применять это растение при хронических заболеваниях почек, болезнях печени и селезенки.

### **Шалфей лекарственный**

Шалфей невзрачен, однако его можно назвать универсальным лекарственным растением, помогающим от многих болезней. В народе этот серовато-зеленый полукустарник с ветвистыми четырехгранными и сильнооблиственными стеблями высотой до 100 см называют ключ-трава, пушак и бабки. В нашей стране можно встретить 2 вида – шалфей лекарственный и шалфей мускатный.

У шалфея лекарственного листья супротивные, продолговатые, морщинистые и опушенные, снизу с четко выступающими жилками. Цветки сине-фиолетовые, собраны в мутовки, образующие колосовидное соцветие. Цветет в июне-июле. Плод – 4 черных шаровидных орешка. Культивируется как эфиромасличное растение на юге и в средней полосе России. Лекарственным сырьем служат листья, которые заготавливают в период бутонизации, срезая на высоте 10 см. Шалфей содержит алкалоиды, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты – урсоловую и олеановую.

Лекарственные формы, приготовленные из шалфея, часто применяют в народной медицине как бактерицидное

противовоспалительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей. Помимо того, что они обладают противомикробным свойством, их употребляют в качестве успокаивающего, кровоостанавливающего действия. Препараты из шалфея уменьшают отделение пота и выработку молока у кормящих матерей, повышают образование газов. Их полезно пить при заболеваниях желудка, сердцебиении, а также при радикулите, ревматизме и ишиасе. Наружно их применяют при выпадении волос. Однако препараты шалфея противопоказаны при остром нефрите, беременности, воспалении почек, сильном кашле.

Чаще всего в народной медицине шалфеей используют для приготовления лекарственных форм, обладающих бактерицидным и противовоспалительным качествами. Такие средства помогают при заболеваниях верхних дыхательных путей и при всевозможных инфекциях.

### **Настой при воспалительных процессах**

**Требуется** : 0,5 л воды, 2 ст. л. травы шалфея.

**Приготовление** . Траву измельчить, залить кипятком, настаивать в течение 1 часа.

**Применение** . Принимать теплым 3–4 раза в день по 0,1 л при заболеваниях дыхательных органов.

Настой поможет при болезнях печени и почек, одышке, катаре кишечника и язве желудка.

### **Масло шалфейное**

**Требуется** : 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 0,2 л оливкового, миндального или других растительных масел.

**Приготовление** . Траву залить маслом, настаивать 7 дней, изредка состав следует взбалтывать. Процедить.

**Применение** . Закапывать в нос при инфекционном насморке. Использовать для растираний грудной клетки во время простуд.



### **Шалфейное молоко с дегтем**

**Требуется** : 0,25 л молока, 1 ст. л. травы шалфея, 5 капель березового дегтя.

**Приготовление** . Траву залить молоком, вскипятить, выдержать на огне 10 минут, добавить деготь.

**Применение** . Принимать теплым за 20 минут до еды.

Шалфейное молоко помогает при вирусных простудных заболеваниях и насморке.

### **Настойка шалфея**

**Требуется** : 1 ст. л. травы шалфея, 0,1 л 70 %-ного спирта.

**Приготовление** . Залить траву шалфея спиртом, поставить настаиваться в течение 14 дней. Процедить. Перед употреблением накапать 8 – 10 капель настойки в 0,05 л кипяченой воды.

**Применение** . Принимать 2–3 раза в день при простудных вирусных заболеваниях.

### **Травяной отвар лекарственных растений для полосканий**

**Требуется** : 0,2 л воды, по 1 ст. л. корней и травы алтея, корня солодки, травы мяты, ромашки аптечной, 2 ст. л. листьев и цветков мать-и-мачехи, 1 ч. л. травы донника.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать. Залить крутым кипятком, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать один час. Процедить и подогреть до 40 °С.

**Применение** . Принимать по 0,1 л с медом при воспалении горла. Полоскать горло данным отваром.

### **Сложный сбор лекарственных растений для полосканий**

**Требуется** : по 1 ст. л. листьев шалфея лекарственного, корня

солодки, цветков бузины, 2 ст. л. липового цвета, по 2 ч. л. зверобоя продырявленного, плодов фенхеля, 0,2 л воды.

**Приготовление** . Компоненты измельчить, смешать. Залить кипятком, поставить на водяную баню на 10 минут. Сняв с огня, настоять 15 минут, процедить.

**Применение** . Принимать теплым в течение дня. Прежде чем глотать, по возможности подольше задерживать напиток во рту.

**Требуется** : 2 ст. л. травы шалфея, 4–5 зубчиков чеснока, 1 л воды.

**Приготовление** . Траву измельчить до состояния порошка. Зубчики чеснока пропустить через чеснокодавилку, смешать с шалфейным порошком. Все залить кипятком, настоять смесь в закрытой посуде, подержать на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить, процедить.

**Применение** . Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день. Полоскать настоем горло каждые 30 минут при тонзиллите.

Чесочно-шалфейное средство помогает при ангине, если использовать его по несколько раз в день.

### **Целебное средство от туберкулеза легких**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, спорыша, хвоща полевого, яснотки белой, корневищ щавеля конского и кровохлебки лекарственной; листьев подорожника большого, тысячелистника, 1 ч. л. травы мяты перечной.

**Приготовление** . Компоненты измельчить и смешать. Залить кипятком в термосе, настоять. Остудить.

**Применение** . Принимать в 3–4 приема при туберкулезе легких.

### **Сборный настой лекарственных трав при простуде**

**Требуется** : 0,5 л воды, по 1 ст. л. травы шалфея, спорыша, листьев яснотки белой, подорожника большого, корневищ кровохлебки, 1 ч. л. листьев мяты перечной, по 2 ч. л. травы

*тысячелистника, листьев хвоща полевого, корней щавеля конского.*

**Приготовление** . *Компоненты измельчить, смешать. Залить кипятком (можно в термосе), настоять. Охладить до комнатной температуры.*

**Применение** . *Принимать в 3–4 приема при простудах.*

### **Настойка синюхи и чабреца**

**Требуется** : *0,1 л 70 %-ного спирта, по 1 ст. л. травы синюхи и чабреца.*

**Приготовление** . *Травы измельчить, залить водкой, дать настояться неделю, процедить.*

**Применение** . *Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. перед едой .*

При бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей очень полезен сбор из синюхи голубой и чабреца (богородской травы) как отхаркивающее средство.

### **Травяной настой при воспалительных процессах**

**Требуется** : *по 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, зверобоя продырявленного, хвоща полевого, по 2 ст. л. плодов каштана конского и листьев крапивы двудомной, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Плоды и травы измельчить, смешать, залить кипятком, дать настояться 4 часа, процедить.*

**Применение** . *Принимать по 2 ст. л. за 30 минут до еды 2–3 раза в сутки при воспалительных процессах в полости рта. Полоскать настоем горло при ангинах.*

## **Глава 4. Лечение лекарственными растениями с эффектом антибиотиков**

### **Абсцессы**

Абсцесс – гнойное воспаление какого-либо органа или ткани. Причиной возникновения является проникновение в клетки гноеродных бактерий через различные поражения кожного покрова или тканей – раны, царапины, уколы при несоблюдении антисептических норм.

Абсцесс может развиваться на воспалении кожи, на подкожных участках или воспалении какого-либо органа. Он может появиться на язве, фурункуле, карбункуле, флегмоне, а также при кровоизлияниях или гематоме.

Виды абсцессов весьма разнообразны. Обычно возникает в самом центре воспаления, реже – по краям. Если гнойник расположен неглубоко под кожей, на поверхности видно небольшое покраснение. При остром воспалении неглубокого абсцесса наблюдается зыбление кожи из-за переизбытка жидкости. При хроническом абсцессе такие симптомы могут и отсутствовать.

Самое опасное развитие болезни – прорыв внутреннего гнойника в вену, сустав или какую-либо другую полость.

**Требуется** : *1 свежая спелая морковь среднего размера, 3–5 капель рыбьего жира.*

**Приготовление** . *Морковь мелко натереть, добавить рыбий жир, хорошо перемешать.*

**Применение** . *Использовать для наложения повязки.*

На ночь сделать следующую повязку: на язву положить стерильный бинт в 2–3 слоя, сверху выложить на него приготовленную кашу, закрыть компрессной бумагой (или полиэтиленовой пленкой), обвязать бинтом. Менять повязку каждый вечер. Применять до заживления язвы.

**Требуется** : *100 г травы чистотела, 0,5 л воды.*

**Приготовление** . *Траву измельчить, залить кипятком, дать остыть, затем процедить.*

**Применение** . *Принимать по 3 ст. л. настоя за 30 минут до еды.*

**Требуется** : 1 ст. л. цветков крапивы глухой, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Залить цветки кипятком, настаивать, укутав, 30–40 минут, процедить.

**Применение** . Принимать по 0,1 л 3–4 раза в день.

**Требуется** : 3 нижних листа алоэ.

**Приготовление** . Промыть листья кипяченой водой, порезать на мелкие пластинки толщиной 2–3 мм, завернуть в марлю, выжать сок.

**Применение** . Соком делать примочки, орошения ран, поврежденных участков кожи.

**Требуется** : 100 г свежих листьев подорожника большого.

**Приготовление** . Растолочь листья.

**Применение** . Применять наружно.

### Для ускорения созревания абсцесса

**Требуется** : 1 головка репчатого лука.

**Приготовление** . Приготовить кашицу из луковицы и молока или печеного лука.

**Применение** . Накладывать на абсцесс.

**Требуется** : 2 ст. л. ольховых сережек, 0,5 л холодной воды.

**Приготовление** . Залить сережки водой, кипятить 15–20 минут, охладить.

**Применение** . Использовать для примочек при обработке ран.

**Требования** : 1 ст. л. коры ветвей черемухи, 1 л воды.

**Приготовление** . Кору залить кипятком для примочек или для ванн.

**Применение** . Делать примочки в течение дня и ванну перед сном.

**Требуется** : *1 сырой клубень картофеля.*

**Приготовление** . *Картофель мелко нарезать.*

**Применение** . *Накладывает на пораженные места, перевязать. Повязку менять каждые 3 часа.*

**Требуется** : *10 г травы и корней одуванчика, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Залить сырье кипятком. Укутав, настаивать 3 часа, процедить.*

**Применение** . *Принимать по 1 ст. л. 1 раз в день.*

### **Для лечения язвы любого срока**

**Требуется** : *20 г желтых цветков подсолнечника, собранных во время его цветения, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Цветки заварить кипятком, настаивать 15–20 минут, отжать.*

**Применение** . *В теплом виде (лучше на ночь) цветки прикладывают к язве, закрепив бинтом.*

### **Аденома предстательной железы**

Аденома предстательной железы – дисгормональное разрастание в предстательной железе. Обычно это заболевание встречается у пожилых людей. Болезнь характеризуется тем, что в предстательной железе образуются узлы различных форм и размеров из многочисленных желез. При этом половой орган увеличивается в размерах в отдельных участках. Размер таких узлов может достигать до 3-х сантиметров.

Результатирующим действием этого опухолевидного процесса является сдавливание мочеиспускательного пути. Соответственно, симптомом служит затрудненный отток мочи. Симптомы могут проявляться по-разному на разных стадиях развития заболевания: при незначительном увеличении железы бывает затрудненное мочеиспускание, а при большом увеличении болезнь может и не проявиться.

Избежать аденомы простаты и ускорить лечение помогут занятия спортом, активный образ жизни, большое потребление жидкости – первое и второе способствует улучшению кровотоку простаты, а последнее поможет промыть почки и желчный пузырь.

**Требуется** : 1 ст. л. измельченного корневища спаржи лекарственной, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Залить корневища кипятком, варить 10 минут.

**Применение** . Принимать по 2 ст. л. каждые 4 часа.

**Требуется** : 1 ст. л. измельченных корней солодки, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Корни залить водой, варить 10 минут.

**Применение** . Принимать по 2 ст. л. перед каждым приемом пищи.

**Требуется** : 1 ст. л. измельченного корня репейника, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Корни залить водой, варить 10 минут, процедить.

**Применение** . Пить по 2 ст. л. 4 раза в день перед едой.

## Аллергия

Аллергия – негативная реакция организма на некоторые определенные вещества. Такие реакции могут привести к повреждению тканей или ухудшению функциональности некоторых органов.

Вещества, вызывающие аллергию, могут быть самыми разными – от бытовых и химических, действующих извне, до вырабатываемых в результате жизнедеятельности организма (пищевых, например).

Предрасположенность к аллергии имеет психологическую природу. Вылечить аллергию химическими веществами, вводимыми в организм, невозможно. Единственная цель лечения аллергии травами – оградить больного от возбудителя и уменьшить его воздействие. Нынешняя психиатрия также не может предложить иного лечения,

кроме медикаментозного, т. е. то же самое, что предлагает нам народное лечение, но в значительно более грубой и вредной форме.

**Требуется** : 1 ст. л. цветков крапивы глухой, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Цветки залить кипятком. Укутав, дать настояться 30 минут, процедить.

**Применение** . Принимать по 0,1 л 4–5 раз в день в теплом виде при аллергической сыпи, крапивнице, фурункуле, экземе как кровоочистительное средство.

**Требуется** : 1 ч. л. травы ряски маленькой, 0,05 л водки.

**Приготовление** . Залить траву водкой, настаивать 7 дней. Процедить, отжать.

**Применение** . Принимать по 15–20 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день.

**Требуется** : 100 г корней сельдерея пахучего.

**Приготовление** . Выжать из корней сок.

**Применение** . Принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

**Требуется** : в равных частях: трава спорыша, листья смородины, листья крапивы, молодые листья березы, 0,25 л воды.

**Приготовление** . 1 ст. л. смеси заварить кипятком.

**Применение** . Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

**Требуется** : по 1 ч. л. травы тысячелистника, зверобоя, спорыша, хвоща полевого, чабреца, листьев шалфея и почек тополя, 1 л воды.

**Приготовление** . Ингредиенты измельчить, смешать, залить кипятком. Настаивать 7–8 часов, затем прокипятить 10 минут.

**Применение** . Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения – не более двух месяцев.

## **Ангина, воспаление горла**



Ангина – инфекционное заболевание с ярко выраженным воспалением небных миндалин (гланд).

Заболевание вызывается микробами (обычно стрептококками, стафилококками, пневмококками), попавшими в ослабленный организм. Чаще всего причина попадания микробов в организм – грязная посуда или другие предметы домашнего быта. Иногда ангина вызывается другими заболеваниями носоглотки (гайморит, насморк) или полости рта (больные, гнилые зубы).

При возникновении болезни больной чувствует всем известные симптомы: недомогание, боль в горле, чувство, будто горло «сузилось», повышается температура, миндалины краснеют или покрываются гнойным налетом.

Обычно болезнь длится около недели, но при отсутствии лечения или недостаточном лечении могут развиваться абсцессы около миндалин, горло сильно распухает, появляется сильная боль, температура резко подскакивает до 39–40°. При таком исходе может быть затруднен прием пищи, а в тяжелых случаях затруднено или даже прекращено дыхание. Заболевание заразно. Хроническая ангина может привести к воспалению почек и поражению суставов.

**Требуется** : *в равных частях: цветки ромашки, листья эвкалипта, цветки ноготков, 0,75 л воды.*

**Приготовление** . *Все измельчить и хорошо смешать, залить кипятком. Кипятить 2 минуты, настаивать, укутав 30 минут. Процедить.*

**Применение** . *Полоскать 2 раза в день утром и вечером, разделив раствор пополам.*

Начинать полоскать раствором с 26 °С, постепенно убавляя по 1 °С в день, до 16 °С. Затем месяц полоскать при 15–16 °С таким раствором. Такое полоскание позволяет снять воспаление горла и закалить его.

**Требуется** : *1 ст. л. лапчатки серебристой, 0,75 л воды.*

**Приготовление** . Траву залить кипятком и 1–2 минуты держать на малом огне, не давая кипеть. Затем настаивать 25 минут.

**Применение** . В течение дня принимать 2–4 раза по 1–2 ст. л. теплого отвара.

**Требуется** : 3–4 ст. л. цветков бузины сибирской, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Цветки залить кипятком, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить.

**Применение** . Полоскать горло 3–4 раза в день.

**Требуется** : 1 ст. л. измельченной карганы гривистой, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Траву залить кипятком, настаивать на водяной бане 30 минут, процедить.

**Применение** . Полоскать горло 3–4 раза в день.

**Требуется** : 25 г цветков фиалки душистой, 0,01 л 40 %-ного спирта.

**Приготовление** . Цветы настаивать на спирту несколько дней.

**Применение** . Принимать по 0,02 – 0,03 л настойки 3 раза в день перед едой. Полоскать после еды и на ночь – 0,01 л настойки на стакан теплой воды.

**Требуется** : 250 г листьев столетника, 50 г сахарного песка, 0,5 л водки.

**Приготовление** . Емкость 0,5 л засыпать наполовину нарезанными листьями, засыпать слоем сахарного песка, отверстие емкости завязать марлей, настаивать 3 дня. Залить водкой до верха, завязать марлей, снова настаивать 3 дня. Процедить, отжать.

**Применение** . Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды до полного выздоровления.

**Требуется** : 1 красная свекла, 1 ст. л. 6 %-ного уксуса.

**Приготовление** . Свеклу мелко натереть, отжать сок. В сок

добавить уксус.

**Применение** . Полученным раствором полоскать горло 5–6 раз в день до полного выздоровления.

**Требуется** : 1 ч. л. плодов аниса обыкновенного, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Плоды заварить кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

**Применение** . Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

**Требуется** : 3–4 ст. л. цветков бузины сибирской, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Цветки заварить кипятком, кипятить 5–7 минут на слабом огне. Охладить, процедить.

**Применение** . Отваром полоскать горло 3–4 раза в день.

**Требуется** : 2 ст. л. высушенных цветков липы, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Липу залить кипятком, затем держать, помешивая, на водяной бане 15 минут. Остудить, процедить и долить горячей водой до первоначального объема.

**Применение** . Пить по 0,1 л 3 раза в день в горячем или теплом виде.

### **Артроз, различной этиологии, полиартрит, подагра, ревматизм**

Артроз, артрит, ревматизм, подагра и другие подобные заболевания – это заболевания суставов, сухожилий, связок, тканей, прикрепляющих их к костям. Это может быть вызвано воспалением, вирусом, инфекцией, паразитом или травмой, ранением. Таким заболеванием может быть поражена любая конечность, фаланги пальцев и другие части тела.

Болезнь проявляется в виде припухлостей, отеков, резких болей. С течением болезни область поражения может разрастаться, поэтому важно вовремя начать лечить ее. При отсутствии лечения может развиваться атрофия мышц в области заболевания.

Заболевания такого рода, как всякие хронические воспаления, могут значительно повредить почки.

Для лучшего лечения больному полезно делать физические упражнения, чтобы усилить кровоток в больных тканях.

**Требуется** : 500 г травы свежего клоповника мусорного, 3 л воды.

**Приготовление** . Залить траву кипятком, настаивать 20–25 минут.

**Применение** . Проводить ванны из полученного настоя для больной части тела перед сном.

**Требуется** : по 1 ч. л. цветков, веток бузины, листьев крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы.

**Приготовление** . Смешать все компоненты поровну. Заварить кипятком, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить.

**Применение** . Пить по 0,5 л отвара в день.

**Требуется** : по 1 ч. л. травы звездчатки средней, мокрицы, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Травы смешать, залить кипятком. Настаивать, укутав, 4 часа, процедить.

**Применение** . Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

**Требуется** : 3 ч. л. свежей травы грыжника, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Траву залить кипятком. Настоять, укутав, 1 час, процедить.

**Применение** . Принимать холодный или теплый настой по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

**Требуется** : 1 ст. л. свежей травы портулака огородного, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Залить траву водой. Кипятить 10 минут. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить.

**Применение** . Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

**Требуется** : 3 ч. л. корневищ и корней горечавки желтой, 0,75 л воды.

**Приготовление** . Корневища и корни залить водой, отваривать 20 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить.

**Применение** . Принимать по 0,1 л 3–4 раза в день до еды.

**Требуется** : 3 ч. л. корневищ и корней горечавки желтой, 0,75 л воды.

**Приготовление** . Корневища и корни залить водой, отваривать 20 минут. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить.

**Применение** . Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

**Требуется** : 50 г цветков или плодов каштана конского, 0,5 л водки или 40 %-ного спирта.

**Приготовление** . Измельченные цветки или плоды залить водкой или спиртом.

**Применение** . Применять для растирания при артрических болях.

**Требуется** : 50 г цветков коровяка (медвежьего уха). 0,5 л водки или 40 %-ного спирта.

**Приготовление** . Цветки залить водкой (спиртом), настаивать 14 дней.

**Применение** . Настойку использовать для растираний при артрических болях.

**Требуется** : 25 г травы багульника, 15 г крапивы, 1 л кипятка.

**Приготовление** . Все мелко нарезать, смешать. Заварить эту смесь кипятком. Настаивать, укутав, 3 часа, процедить.

**Применение** . Принимать по половине стакана 5–6 раз в день.

**Требуется** : 100 г корней шиповника, 0,5 л водки.

**Приготовление** . Корни залить водкой, смесь настаивать в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Процедить.

**Применение** . Принимать 3 раз в день по 1 ст. л. до еды, запивая кипяченой водой.

**Требуется** : 1 ст. л. корней щавеля кислого, 0,75 л воды.

**Приготовление** . Залить корни водой, кипятить на слабом огне 15 минут. Укутав, настоять 2–2,5 часа, процедить.

**Применение** . Применять по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

**Требуется** : 5 ст. л. измельченных листьев черной смородины, 0,5 л воды.

**Приготовление** Листья залить водой, прокипятить 2 минуты, затем настаивать 2 часа.

**Применение** . Принимать по 0,1 л 4–5 раз в день до или во время еды.

### **Астма бронхиальная**

Астма бронхиальная – хроническое заболевание дыхательных путей с характерными приступами удушья. Астма может быть вызвана инфекцией, аллергией, нервным расстройством и другими причинами.

Астма проявляется в виде приступов при контакте с фармакологическими средствами, с определенной внешней средой. Во время приступов может быть сильный кашель с выделением мокроты, одышка. Признаками астмы могут быть сильные хрипы при дыхании, короткие вдохи и продолжительные выдохи.

Несвоевременное и неправильное лечение может привести к осложнениям и летальному исходу.

**Требуется** : ягоды калины.

**Приготовление** . Протереть ягоды с сахаром до жидкого состояния. Залить водой в соотношении 1: 1.

**Применение** . Принимать в течение дня вместо воды.

**Требуется** : 40 г травы эфедры, 200 г ромашки аптечной, 60 г

*березовых почек, 200 г травы багульника, 0,5 л воды.*

**Приготовление** . *Все измельчить, хорошо смешать, залить кипятком, настаивать, укутав, 5–6 часов, процедить.*

**Применение** . *Принимать по 0,1 л 3 раза в день до еды, в теплом виде.*

**Требуется** : *по 10 г чабреца (богородской травы), мать-и-мачехи, фиалки трехцветной, корней девясила, плодов аниса, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Залить сбор холодной водой. Настаивать два часа. Затем кипятить 5 минут, настаивать 15 минут, процедить.*

**Применение** . *Выпить эту дозу в течение дня в три приема.*

**Требуется** : *4 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Листья залить кипятком, настаивать 30 минут, процедить.*

**Применение** . *Пить по 1 ч. л. 4 раза в день.*

**Требуется** : *по 20 г плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля, корня солодки, тимьяна, 0,5 л воды.*

**Приготовление** . *Смесь измельчить, залить кипятком, настоять.*

**Применение** . *Применять в теплом виде по 1 ч. л. 4 раза в сутки (днем и ночью с примерно равными интервалами).*

## **Атеросклероз**

Атеросклероз – заболевание, при котором стенки кровеносных сосудов уплотняются, на них появляются бляшки, сильно разрастается соединительная ткань вокруг них. Атеросклероз возникает в результате нарушения обмена веществ. На внутренних стенках сосудов откладывается холестерин или другое липидное вещество – фосфолипид, имеющее низкую плотность. Организм реагирует на это увеличением количества соединительной ткани

вокруг сосудов. Эти процессы ведут к другим, не слишком приятным изменениям в главных артериях, венах и органах. Об этом вы можете узнать из других медицинских публикаций.

Причиной отложения холестерина в кровеносных сосудах, т. е. главной причиной возникновения атеросклероза, является большое потребление в пищу продуктов с высоким содержанием холестерина, а также усиленная выработка его внутри организма, что может быть обусловлено нервным расстройством человека.

Атеросклероз появляется у большинства людей старше 50 лет, а бляшки в кровеносных сосудах врачи могут выявить уже к 30–40 годам.

Следствием атеросклероза является постоянное общее (гипертония) или местное (например, в одной из артерий) повышенное кровяное давление, еще более нарушенный обмен веществ и т. д.

**Требуется** : 35 суставчиков золотого уса, 1,5 л 70 %-ного спирта, подсолнечное масло, 1 ст. л. масла.

**Приготовление** . Золотой ус измельчить, залить спиртом. Настаивать в непрозрачной емкости 2 недели.

**Применение** . Перед употреблением настойку смешать с маслом, взболтать и выпить. Принимать 3 раза в день за 20–30 минут до еды, перед приемом 2 часа ничего не есть.

### При старческом склерозе

**Требуется** : 30 г сухого корня девясила, 0,5 л водки.

**Приготовление** . Корень залить водкой, настаивать 40 дней.

**Применение** . Принимать по 25–30 капель перед едой 3 раза в день.

**Требуется** : 200 г коры рябины, 0,5 л кипятка.

**Приготовление** . Кору залить кипятком, кипятить на слабом огне 2 часа.

**Применение** . Принимать по 25 капель перед каждым приемом



*пищи.*

## **Бронхиты, плевриты (также пневмония)**

Бронхит – развивающееся заболевание бронхов, не связанное с болезнью легких. При бронхите у больного, как правило, сильный кашель. Хроническим бронхит считается, если болезнь продолжается более трех месяцев подряд.

Бронхит вызывается постоянным загрязнением бронхов и дыхательных путей дымом, сажей, пылью, окисью углерода и т. д., а также в результате инфицирования, заражения вирусом. Очевидно, что большую возможность получить это заболевание имеют люди с ослабленным иммунитетом и другими болезнями дыхательных путей.

При заболевании бронхитом усиливается выделение мокроты, которая со временем становится все более вязкой. Развитие болезни приводит к постепенной атрофии слоя эпителия, хронический бронхит приводит к склерозу бронхиальной стенки, атрофии мышц и желез, эластичных тканей и т. д.

Плеврит – воспаление плевры, всегда является осложнением других болезней. Это инфекционное заболевание, но появляется оно только при наличии другого, его вызвавшего. Признаками плеврита служат опухоли лимфатических узлов и сосудов, венозных сосудов. Основным симптом – возникновение боли в боку при дыхании и кашле. Может также появиться боль в грудной клетке, животе, под ребрами, боль при глотании.

**Требуется** : *по 5 г листьев мать-и-мачехи, цветков черной бузины, спаржи.*

**Приготовление** . *Смесь заварить кипятком.*

**Применение** . *Настоять, укутав 1 час, процедить. Пить как чай 3 раза в день.*

**Требуется** : *40 г травы эфедры, 200 г ромашки аптечной, 60 г березовых почек, 200 г травы багульника, 0,5 л воды.*

**Приготовление** . *Сбор измельчить и тщательно перемешать.*

*Залить кипятком. Настаивать, укутав, 5 часов, процедить.*

**Применение** . *Принимать по 0,1 л теплого настоя 3 раза в день перед едой.*

**Требуется** : *1 ст. л. измельченной травы горца птичьего (спорыша), 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Траву залить кипятком, кипятить 5 – 10 минут в водяной бане, настоять 1–2 часа, процедить.*

**Применение** . *Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.*

**Требуется** : *15 г сока алоэ, 100 г смальца свиного (или гусиного) или 100 г масла сливочного, 100 г меда, 0,25 л молока.*

**Приготовление** . *Компоненты перемешать, залить их теплым молоком.*

**Применение** . *Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.*

### **При хроническом бронхите**

**Требуется** : *30 г плодов кинзы или кориандра посевного, 5 г омелы белой, 20 г цветков златоцвета, 5 г корня астры татарской, 1 л воды.*

**Приготовление** . *Смешать измельченную сухую смесь, залить кипятком. Укутав, настоять.*

**Применение** . *Пить каждый час в теплом виде по 0,1 л в течение дня.*

**Требуется** : *75 г душицы обыкновенной, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Траву залить кипятком, настаивать 15–20 минут. Процедить.*

**Применение** . *Теплый настой пить по 0,1 л 3–4 раза в день за 20–25 минут до еды.*

### **Вен расширение, тромбы сосудов**

Варикозная болезнь – самая распространенная болезнь

кровеносных сосудов ног. Постепенно средний возраст больных варикозной болезнью понижается, а число больных растет, несмотря на применение все новых технологий в ее лечении.

До сих пор ученые определенно не могут ответить, отчего происходит заболевание этим недугом. Основные называемые причины: наследственность, тяжелые условия труда, долгое стояние или вообще нахождение в одном положении, многократная беременность.

При осложнении варикозной болезни может развиваться острый тромбофлебит, может начаться кровотечение из пораженных вен, возможно даже появление венозной трофической язвы.

**Требуется** : 50 г цветков или плодов каштана конского, 0,5 л водки или 40 %-ного спирта.

**Приготовление** . Измельченные цветки или плоды залить водкой или спиртом.

**Применение** . Применять внутрь по 30–40 капель три или четыре раза в день в течение месяца. Этой же настойкой растирать голени.

**Требуется** : 1 ст. л. измельченных листьев и коры лесного ореха, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Залить сырье кипятком.

**Применение** . Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

**Требуется** : зеленовато-желтые шишки хмеля.

**Приготовление** . Высушенные шишки измельчить. Залить кипятком. Кипятить на слабом огне 10–15 минут, процедить.

**Применение** . Выпивать в 2–3 приема в течение дня, последнюю дозу – лучше перед сном, так как хмель действует как снотворное.

## Водянка

Водянка – заболевание, при котором под кожей, в тканях, полостях накапливается избыточная жидкость. Дело в том, что в

здоровом состоянии в организме постоянно происходит выделение жидкости из кровеносных сосудов в окружающую их ткань. Далее жидкость передается на поверхность и выходит через кожу с помощью потения. При водянке жидкость накапливается в ткани, образуется отек.

Симптомами болезни служит отек (местный или общий): ткань становится холодной, похожей на тесто, кожа бледнеет – это происходит из-за того, жидкость, по сути прозрачная, накапливаясь в ткани, сжимает капилляры и не дает крови свободно циркулировать.

Отек служит признаком серьезных нарушений в работе всего организма. Прежде всего, это связано с нездоровыми почками, токсикозами, нарушениями кровообмена или водообмена. Местный отек может произойти из-за закупорки или сдавливания вен. Очевидно, что для лечения водянки необходимо дополнительно провести очистку организма, усилив тем самым выделение солей и жидкости, т. е. лечение должно быть обязательно комплексным.

**Требуется :** *1 ч. л. горицвета весеннего, 0,25 л воды.*

**Приготовление .** *Траву залить кипятком. Укутав, настаивать 1 час. Процедить.*

**Применение .** *Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.*

**Требуется :** *1–2 ч. л. цветков василька синего, 0,25 л воды.*

**Приготовление .** *Цветки залить кипятком, настаивать 1 час, процедить.*

**Применение .** *Пить по 0,1 л 3 раза в день за 15–20 минут до еды.*

**Требуется :** *2 ч. л. листьев брусники, 0,25 л воды.*

**Приготовление .** *Залить листья водой, кипятить 15 минут. Охладить, процедить.*

**Применение .** *Пить в течение дня по стакану отвара.*

**Требуется :** *2 ст. л. листьев березы, 0,5 л воды.*

**Приготовление .** *Листья залить кипятком. Настоять 1 час,*

*процедить.*

**Применение** . *Пить по 0,1 л 4 раза в день перед едой.*

## **Гайморит**

Гайморит – воспаление одной из пазух носа. Иногда гайморит называют верхнечелюстным синуситом. Главная причина гайморита – инфекция, попавшая в полость носа или в кровь организма с ослабленной иммунной системой.

Существует несколько предрасполагающих к болезни причин: заболевание гриппом, простудой, болезнями, изменяющими строение носовых пазух, искривление носовой перегородки, аллергии и др.

В процессе протекания болезни появляются неприятные ощущения в носовой полости, головные боли, насморк и заложенность носа, повышение температуры и общее недомогание.

**Требуется** : *3 ст. л. натертого хрена, 2–3 лимона.*

**Приготовление** . *Из лимона выжать сок и смешать его с хреном.*

**Применение** . *Принимать по 0,5 ч. л. утром и днем за 30 минут до еды. Во время лечения появляется сильная слезоточивость. В период лечения исключить из рациона молочные продукты.*

**Требуется** : *1 ст. л. подорожника, 0,25 л воды.*

**Приготовление** . *Траву залить кипятком. Укутав, настаивать 2 часа, отжать.*

**Применение** . *Теплым настоем полоскать нос 4–5 раз в день: втянуть жидкость носом, дать стечь, затем высморкаться, так повторить несколько раз.*

## **Геморрой, кровотечения при геморрое**

Геморрой – увеличение вен прямой кишки, при котором возникают кровотечения. Иногда при геморрое возникают тромбы, воспаления, зуд и др. Геморрой возникает при малоподвижном образе

жизни, хронических запорах, опухолях и воспалениях, когда в венах прямой кишки происходит застой крови из-за нарушения ее циркуляции. Геморрой может вызвать также перенапряжение нижней части живота и брюшной полости: при тяжелой работе, беременности, родах, сильном хроническом кашле. В этом случае, если устранить причину перенапряжения, геморрой обычно со временем проходит.

При отсутствии осложнений больной чувствует инородное тело, зуд в заднем проходе, появляются кровотечения. При осложнении возникает острая сильная боль, отек и покраснение, а также затруднение испражнения, повышается температура.

**Требуется :** *12–13 г гвоздики пышной, 1 л воды.*

**Приготовление .** *Траву залить кипятком. Настаивать 1 час.*

**Применение .** *Пить 3 раза в день по 0,15 л.*

**Требуется :** *10–12 г горца перечного, 0,6–0,7 л воды.*

**Приготовление .** *Залить траву кипятком, варить 15 минут. Настаивать 5–6 часов.*

**Применение .** *Пить настой по 70 г три раза в день.*

**Требуется :** *1 ст. л. горца перечного, 0,25 л воды.*

**Приготовление .** *Залить траву кипятком. Настаивать 30 минут.*

**Применение .** *Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.*

### **При сильных болях**

**Требуется :** *по 1 ч. л. листьев крапивы двудомной, коры крушины.*

**Приготовление .** *Смесь залить кипятком, кипятить 10 минут на слабом огне. Укутав, настаивать 30 минут. Процедить.*

**Применение .** *Пить по 1 стакану 4 раза в день.*

**Требуется :** *1 ст. л. травы тысячелистника, 0,2 л воды.*

**Приготовление** . Траву залить водой, довести до кипения, кипятить 10 минут.

**Применение** . Пить в виде чая.

## Гепатиты

Гепатит – воспаление печени. Наиболее частая причина этого заболевания – вирусное заражение. Иногда гепатит вызывается отравлением лекарствами, промышленными ядовитыми веществами и другими ядами. Острый гепатит может возникнуть при сильном облучении, после обширного ожога или в результате токсикоза у беременной женщины.

Обычно без обследования гепатит определить нельзя, но при сильном отравлении гепатит выявляется через интоксикацию других органов. Во время развитой стадии болезни цвет кожи может доходить до желтого или даже оранжевого. Другими признаками тяжелого поражения может служить темная, цвета пива моча и стул беловатого цвета. У больного в это время часто подавленное, раздражительное состояние, появляются носовые кровотечения и кожный зуд.

При ненадлежащем или несвоевременном лечении больной рискует получить хронический гепатит или цирроз печени. Итогом воспалительного процесса может быть разрушение печени и потеря иммунитета.

**Требуется** : 1 ч. л. измельченных корневищ аира болотного.

**Приготовление** . Залить кипятком, настоять 20 минут, процедить.

**Применение** . Принимать по 0,1 л 4 раза в день за 30 минут до еды.

**Требования** : Высушенные корни одуванчика.

**Приготовление** . Измельчить корни, растолочь в порошок.

**Применение** . Принимать порошок, запивая водой, по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

## Герпес

Герпес – болезнь, вызванная вирусной инфекцией. Наиболее распространенные типы герпеса это урогенитальный и поражающий лицо и туловище. Вирус герпеса после проникновения в организм остается в нем навсегда, а обострение болезни происходит при снижении иммунитета.

Симптомами герпеса служат мелкие пузырьки на коже и слизистых оболочках, при этом ощущается сильное жжение и зуд кожи. У женщин герпес может вызвать патологические состояния во время беременности и при родах.

**Требуется** : 20–25 грецких орехов молочно-восковой спелости, 1,5 л 50–55 %-ного спирта.

**Приготовление** . Нарезать орехи кружочками, сложить их в светонепроницаемую емкость, залить спиртом. Настаивать 2–3 недели, периодически встряхивая.

**Применение** . Тампон, промоченный настойкой, держать у больного места 20–30 минут. При высыхании тампона заменить на новый. Выздоровление наступает через 1–2 дня.

**Требуется** : 50 г корня лопуха большого, 30 г травы фиалки трехцветной, 40 г листьев грецкого ореха, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Составляющие измельчить и перемешать. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Греть, не доводя до кипения, на водяной бане 15–20 минут.

**Применение** . Принимать по 0,1 л 2 раза в день за 30 минут до еды.

## Головные боли, мигрень

Головная боль часто бывает признаком какого-либо заболевания. Головная боль может быть распространена от уровня глаз до затылочной части головы. Обычно головная боль вызвана спазмом



или повреждением сосудов головного мозга. Боль появляется при заболевании менингитом, при кровоизлияниях в мозг. Некоторые головные боли вызваны токсикозными отравлениями, другие – нарушениями в обмене веществ. Вообще, причин возникновения масса – от недоедания до болезней других органов и тяжелого психологического состояния.

Мигрень – один из видов головной боли, когда болевое ощущение концентрируется в одной из сторон головы. Мигрень сопровождается тошнотой и рвотой. Причина мигрени – спазм кровеносных сосудов. Современная наука не знает, чем это вызвано, и, следовательно, выздоровление не бывает полным, наблюдается только прореживание частоты приступов и сокращение их продолжительности.

**Требуется** : по 1 ч. л. мяты перечной, душицы, кипрея, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Смесь залить кипятком, настаивать, укутав, 30 минут, процедить.

**Применение** . При головных болях принимать по 1–2 ст. л. настоя.

**Требуется** : 1 ст. л. сухих цветков бузины сибирской, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Цветки залить кипятком, настаивать 20–30 минут. Процедить. Можно добавить мед.

**Применение** . Пить по 0,05 л 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды.

**Требуется** : 1 ст. л. высушенной травы душицы, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Траву залить кипятком. Укутав, настаивать 30 минут, процедить, охладить.

**Применение** . Пить 0,25 – 0,5 л 3 раза в день.

**Десен, слизистой оболочки рта воспаление, стоматит**

Стоматит – воспаление слизистой оболочки рта – возникает как результат раздражающего воздействия или инфекции. Стоматит может появиться вследствие другого заболевания (например, герпеса или кори) или после отравления солями тяжелых металлов, при недостатке витаминов в организме. Во рту при стоматите могут появиться язвы, налет на слизистой оболочке, десны могут также покрыться язвами.

Слизистая оболочка рта может воспалиться при длительном раздражении (при жевании табака, например), травмы внутри полости рта и при других причинах.

**Требуется** : 4 ч. л. измельченных листьев шалфея лекарственного, 0,5 л воды.

**Приготовление** . Листья залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

**Применение** . Полоскать несколько раз в день.

**Требуется** : 1 ч. л. нарезанного корневища аира болотного (ирного корня), 0,4 л воды.

**Приготовление** . Корневище залить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

**Применение** . Теплым настоем полоскать рот.

**Требуется** : 15–20 г цветков ромашки аптечной, 0,25 л воды, 4 г борной кислоты.

**Приготовление** . Цветки залить кипятком, настоять 20–25 минут, добавить борной кислоты.

**Применение** . Настоем полоскать рот.

## Желтуха

Желтуха – характерное окрашивание кожи и слизистых оболочек в желтоватый цвет.

Псевдожелтуха (при пожелтении кожи, но не слизистых оболочек) появляется при большом накоплении в крови каротина

из-за употребления в большом количестве моркови, тыквы, апельсинов, а также при использовании некоторых химических препаратов.

Настоящая желтуха («красная») – это болезнь вследствие различных поражений печени (отравления, гепатит, сепсис и т. д.). Из-за повреждения печени в крови происходит увеличение концентрации веществ, вызывающих желтую или даже красноватую окраску кожи и слизистых покровов. При желтухе больной чувствует несильный зуд кожи, моча имеет темный (цвета пива) цвет. При длительном течении болезни кожа может получить слегка зеленоватый оттенок.

**Требуется :** *60 г сухой измельченной коры ивы, 1 л воды.*

**Приготовление .** *Кору кипятить 15–20 минут. Настаивать, укутав, сутки, процедить.*

**Применение .** *Принимать по 0,1 л 3 раза в день до еды.*

**Требуется :** *25 г бессмертника, 1 л воды.*

**Приготовление .** *Траву залить водой и кипятить, пока не выпарится половина объема. Остудить, процедить.*

**Применение .** *Пить по 0,1 л 3 раза в день до еды до полного выздоровления .*

### **Желудочные боли, спазмы в желудке**

Причины болей и спазмов в желудке самые разнообразные. Это может быть воспаление в результате вирусной или бактериальной инфекции, а может быть просто переедание. Обычно желудок сам противостоит заражению: выделяемая им соляная кислота легко уничтожает большинство микроорганизмов. При развитии инфекции микробы и грибы могут выделять различные токсины в организм, что проявляется в болях не только желудка, но возможно и печени, почках и других органах. В любом случае, при продолжительных и периодически повторяющихся болях и спазмах в желудке необходимо детальное обследование, обратитесь к врачу.

**Требуется** : 1 ч. л. сушеного корня крапивы жгучей, 0,25 л молока.

**Приготовление** . Корень крапивы варить в молоке 5 минут.

**Применение** . Четвертая часть отвара употребляется в горячем виде сразу, затем через каждые 2 часа пить по 2 ст. л. до исчезновения болезненного состояния.

**Требуется** : 1 ст. л. травы караганы гривистой, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Траву измельчить, залить кипятком, настоять на водяной бане 30 минут. Процедить.

**Применение** . Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

### **Женских половых органов воспаление**

Воспалительные заболевания половых органов возникают очень часто. Чаще всего они возникают в условиях бактериальной среды. Нередко воспаление начинается после абортов и родов, особенно в негигиеничных условиях. Воспалительный процесс может распространиться на мышечные ткани матки и на сосуды, в том числе кровеносные. Воспаление может получить хронический характер, что приводит к атрофии желез.

Воспаление может быть вызвано также гонореей, герпесом, грибками и т. д.

**Требуется** : по 1 ч. л. травы лаванды, цветков черемухи, травы полыни, листьев земляники, 1 ст. л. плодов шиповника.

**Приготовление** . Смесь залить кипятком, настаивать 2 часа в термосе, процедить.

**Применение** . Спринцевание перед сном, в течение 2 недель.

**Требуется** : по 1 ч. л. цветков донника, листьев мать-и-мачехи, золототысячника, крапивы, 2 ч. л. тысячелистника.

**Приготовление** . 1 ст. ложку смеси залить 500 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить.

**Применение** . Пить по 100 мл 3 раза в день.

## Кариес, зубная боль

Кариес – изменения зубов, вызванные их воспалением или разрешением. Главным образом, кариес – результат жизнедеятельности бактерий, которые, питаясь углеводами, выделяют различные органические кислоты, разрушающие зубы. При этом происходит потеря твердости зубов. Если процесс воспаления не остановлен в области корня зуба, оно продолжает распространяться на ближайшие ткани, окружающие зуб: костную ткань близ корней, слизистую оболочку десны.

Кариес может привести к потере зубов, он также предрасполагает к другим заболеваниям полости рта, пищеводных и дыхательных путей.

**Требуется :** *корень ежевики сизой, 1 л воды.*

**Приготовление .** *Варить корень в воде, пока отвар не станет красным.*

**Применение .** *Остывшим отваром полоскать зубы. Отвар не глотать.*

## Климакс

Климакс – процесс нарушения в женском организме выделения гормонов и прекращение менструации.

Климакс начинается у женщин в возрасте 45–47 лет, но может начаться как раньше (в 39–40 лет), так и позже (в 55–56 лет). Период климакса длится 8 – 10 лет и характеризуется нарушением менструального цикла (изменение частоты, количество выделений), матка уменьшается, слизистая оболочка влагалища истончается, становится менее эластичной.

Период климакса часто вызывает множество неудобств переживающей его женщине: повышается потливость, возникают головные боли, приливы крови к шее и голове, быстрая утомляемость, нервозность. В этот период женщинам следует быть

осторожными: климакс вызывает предрасположенность ко многим заболеваниям (атеросклероз, гипертония, остеопороз и др.).

**Требуется** : по 10 г цветков календулы, просвирняка, травы грыжника, плодов аниса, по 15 г цветков фиалки трехцветной, корня стальника колючего, цветков бузины черной, коры крушины, корня солодки, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Сбор тщательно перемешать, залить кипятком. Укутав, настоять 30 минут.

**Применение** . Пить по 0,5 л настоя в течение дня.

**Требуется** : по 10 г травы тысячелистника, цветков ромашки аптечной, лапчатки гусиной, 5 г травы чистотела, 0,25 л воды.

**Приготовление** . Смесь залить кипятком. Настоять 30 минут, процедить.

**Применение** . Пить по 0,5 л настоя в течение дня.

## Крапивница

Крапивница – это аллергическая реакция, которая может возникнуть в любом возрасте. Крапивница является вторым после бронхиальной астмы самым распространенным аллергическим заболеванием.

Симптомами крапивницы является внезапное появление многочисленных волдырей розового цвета на коже и зуда кожи. Кроме того, может быть головная боль, слабость, лихорадка. Острое течение болезни продолжается несколько часов, но затем волдыри могут проявиться снова. Хроническая крапивница длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Хронический процесс может быть вызван нарушением обмена веществ, ослаблением в работе печени, почек, пищеварительной системы, токсикозом у беременных женщин, инфекцией или веществами распада опухолей.

**Требуется** : 1 ст. л. толченой высушенной ряски, 0,1 л воды.

**Приготовление** . Залить порошок кипятком, настоять 10

минут.

**Применение** . Настойку выпить сразу. Принимать настойку 4 раза в день перед едой.

## Заключение

Многие из читателей наверняка в течение своей жизни переносили такие недомогания организма, как головные боли и мигрени, остеохондроз и радикулит, простуду, грипп, ангину, язвы и т. д. Причинами их могли послужить различные жизненные факторы, неправильное питание и многое другое. В этой книге сделана попытка помочь заболевшим людям вернуть здоровье. Страдая от всевозможных болей, большинство обыкновенно, долго не размышляя, глотает маленькие, отравляющие организм и всю последующую жизнь таблетки. Антибиотики по сути – это атомная бомба для всего живого в организме. Убивая болезнетворные микроорганизмы, антибиотик заодно сметает все на своем пути. Боль – сигнал вашему сознанию о нездоровом состоянии какого-либо органа. Принимаем болеутоляющую таблетку – сигналы по нервным волокнам перестают проходить и мозг ничего не чувствует. Волшебство – боли нет! А что на самом деле? Болезнь продолжает развиваться, а тело об этом ничего не знает.

Выходит, что антибиотики пригодны только для срочной помощи, когда боль нестерпима или угрожает жизни. Теперь взглянем на лекарственные растения. В чем преимущество?

В качестве примера возьмем мать-и-мачеху. Растение содержит много эфирного масла и слизь. Как известно, эти компоненты вызывают отхаркивающее действие. При воспалении горла полоскание лечебными отварами на основе мать-и-мачехи приведет к тому, что среда, способствующая размножению болезнетворных организмов, будет удалена. Как следствие, организму понадобится меньше сил и времени, чтобы справиться с воспалением.

И наконец к последней группе я бы отнес такие растения, которые содержат большое количество питательных и

восстанавливающих веществ. То есть основой их воздействия нужно считать не направленность на результаты или причины болезни, а подпитку жизненных сил больного организма. Самый простой и известный пример – крапива двудомная. В молодом растении содержится огромное количество витамина С, кроме того, крапива богата витамином К, каротином и хлорофиллом. Такой набор компонентов обеспечивает замечательные кровоостанавливающие свойства крапивы, хлорофилл усиливает обмен веществ, ускоряет восстанавливаемость тканей и тонизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Как видно, применение растительных лечебных средств в любом из этих трех случаев имеет большое целебное действие. Растения, при правильном их использовании, если и наносят мелкие неприятности, то настолько незначительные по сравнению с медикаментозными средствами, что даже не имеет смысла о них упоминать.

Словом, выбор за вами. Вы – владелец и главный распорядитель своего организма, вам и выбирать. Состояние тела в будущем не зависит от того состояния, в котором оно находится теперь. Его всегда можно переменить. Перемены – единственная вещь в мире, которая остается постоянной. Об этом говорили еще в Древней Греции. В какую сторону – лучшую или худшую – будете меняться вы, полностью зависит от вас самих. Главное, от чего зависит выздоровление – твердая уверенность в том, что оно наступит. Поэтому прежде, чем приступить к лечению (как бы ни парадоксально это звучало), ощутите себя здоровым. Повысьте эмоциональный тон!