

Алевтина Корзунова



ЛАПЧАТКА

БЕЛАЯ

принцесса лесная

Алевтина Корзунова

Лапчатка белая – принцесса лесная

Введение

Кто приходит к человеку на помощь тогда, когда он более всего беззащитен, когда бессильны и современная медицина, и домашние средства? Конечно, природа с ее богатством и силой. Удивителен и прекрасен мир растений и животных! Все в нем взаимосвязано, все в нем направлено на благо. Каждая травинка, каждый кустарник занимают свое место, и существуют они в удивительной гармонии и взаимодействии.

Каждое растение, будь то дерево или маленький цветочек, – это тот же врач, который помогает даже тогда, когда руки опускаются и жизнь висит на волоске. словно в поликлинике, каждое растение является специалистом в какой-то области медицины, но есть и врачи широкого профиля.

Траволечение – это не просто перспективная и актуальная отрасль современной медицины, это еще и дверь в удивительную жизнь природы, ключ к ее тайнам и чудесам, дарующим человеку красоту и вечную молодость. Лечение травами, основанное на использовании сил и энергии природы, известно людям с давних времен. В те времена, когда не было поликлиник, санаториев, «чудодейственных» препаратов, уникальных методик, главными целителями были растения. Они помогали уберечься от дурного влияния, избавиться от сглаза, вылечить многие заболевания и сохранить красоту.

Еще в те времена было известно, что использование трав, цветов, корней позволяет сохранить свое здоровье, не засоряя организм ядами и вредными веществами. Воздействуя на какой-либо орган или систему, травы, содержащие в своем составе множество

витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ, очищают и оздоравливают весь организм.

Эта книга посвящена растению, которое за его способности смело можно назвать врачом широкого профиля – лапчатке белой. Это небольшое растение с маленькими цветочками творит настоящие чудеса. Она лечит инфекционные заболевания, заболевания крови, нервной системы и прочие болезни, одновременно укрепляя иммунную систему человека.

В народе это растение часто именуют лесной принцессой, народной целительницей, лесной красавицей, и это неслучайно. Но самым распространенным названием является калган. За что же этому растению даны такие нежные и красивые названия? Чем сыскала она любовь народную? Обо всем этом рассказано в данной книге. Мы расскажем и о том, что представляет собой это растение, поделимся удивительными рецептами, которые накоплены многовековым опытом травников, знахарей и простых людей.

Глава 1

Лапчатка белая – принцесса лесная

Описание растения. Его разновидности

Нет ничего прекраснее, чем побродить по лесу! В этом загадочном и удивительно красивом месте черпали вдохновение сказочники, поэты, писатели, художники, музыканты. Лес – это удивительное место, в котором, как нигде больше, чувствуешь удивительную гармонию простоты и сложности природы, это место, где можно вдохнуть свежего воздуха, почерпнуть мудрость и энергию.

Много чего удивительного можно увидеть в лесу! Следы лесных жителей – кабана, лисицы, зайца; птиц – иволгу, кукушку, дятла, клеста; плоды и ягоды – шиповник, ежевику, землянику, голубику; удивительные травы – черемшу, чистотел, крапиву, зверобой.

Удивительна и разнообразна лесная флора. Это разнообразие создает неповторимую картину, наполненную яркими и приглушенными красками и чистейшими звуками.

Много легенд ходило об удивительных лесных явлениях, много сказок сложено. Каждое растение в лесу – это отдельный житель, имеющий свой дом и ожидающий своего часа.

Что за чудо, это растение! На фоне темно-зеленых, пятиперстных, на концах чуть размахренных листьев, раскрывается удивительно белый, четырехлепестковый цветок с позолоченной, желтой сердцевинкой.

Аромат, который распространяет этот цветок – сладковатый, терпкий – привлекает огромное количество пчел и шмелей, бабочек и прочих насекомых. Кружение пушистых увальней, порхание изящных красавиц-бабочек, суета черных муравьев создают картину королевской свиты, лебезящей перед истиной владычицей.

В народе всегда любили это растение и относились к нему с особой теплотой и любовью. И недаром! Лапчатка белая лечит множество заболеваний (от простудных до онкологических), является прекрасным сырьем для травяных чаев. Это растение, несмотря на внешнюю хрупкость и беззащитность, обладает огромной силой, наполнено неиссякаемой энергией, направленной на лечение. В народе существует множество его названий, среди которых «мягкая трава», «пятипал», «пятилистник», «дорожница», «могучник пятилистный». Все это названия лапчатки белой!

Что же представляет собой это удивительное растение? Как лекарственное средство лапчатка белая насчитывает не один век. Еще во времена Киевской Руси она упоминалась в медицинских книгах и летописях. Ее использовали для заживления ран и лечения разного рода отравления. Сегодня лапчатка часто упоминается в справочниках по лекарственным растениям и народной медицине, и ее послужной список вырос еще больше. Растение известно даже в косметологии и диетологии (как дополнительное средство).

Лапчатка (*Potentilla*) – это растение, которое относится к классу розоцветные (*Rosaceae*), который включает в себя несколько видов, широко используемых в народной медицине. Лапчатка гусиная (*Potentilla anserina*), лапчатка двувильчатая (*Potentilla bifurca*), Лапчатка ползучая (*Potentilla reptans*), лапчатка прямостоячая (*Potentilla erecta*), лапчатка серебристая (*Potentilla argentea*) – все это родственники лапчатки белой, которая является самым редким и лекарственным растением этого класса.

Лапчатка белая – это многолетнее травянистое корневищное растение с тонким вертикальным стволом, некрупными, темно-зелеными сверху и более светлыми снизу, трех-пятипалыми листочками. Листочки продолговатые, на концах надрезанно-пильчатые.

Цветки лапчатки белой, в отличие от всех ее родственников, имеющих желтые и желтоватые цветки, кипенно-белые, с четырехлепестным венчиком и множеством желтых тычинок и пестиков. Корень этого растения достаточно мощный, деревянистый, горизонтальный. Укореняется лапчатка белая стеблями.

Все растение лапчатки белой является лекарственным. Стебель, листья, цветки, корни – прекрасное сырье для разного рода лекарственных и профилактических препаратов. Лапчатка белая начинает цвести в середине июня – начале июля. В этот период можно заготавливать траву (все растение без корня), а осенью, в середине сентября – начале октября, можно собирать корни растения.

Естественной средой обитания лапчатки белой считаются влажные леса, заливные луга, болота, берега рек и озер. Это растение любит влажный воздух и сырую почву, поэтому и обладает очень сочной зеленью. Чаще всего она растет в смешанных лесах, не засоренных мелкими ветками и отходами. Лапчатка белая не растет

плантациями, собирать ее достаточно сложно. Как правило, это отдельно стоящее растение высотой не более 40 см.

Распространено это растение достаточно широко. Лапчатка белая встречается практически на всей европейской территории России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, в горных районах Средней Азии.

Химический состав

В древности, когда траволечение было единственным видом медицины, считалось, что травы наделены особой волшебной силой, которая дается в руки лишь отдельным людям (знахарям). В век прогресса традиционной медицины и расцвета химических исследований стало известно, что волшебные свойства растений – это всего лишь действие тех или иных химических элементов и соединений, которые воздействуют на человеческий организм по-разному.

Лечебные свойства растений зависят от наличия в них разнообразных групп химических соединений: алкалоидов, глюкозидов, сапонинов, дубильных веществ, горечей, эфирных масел, витаминов, микроэлементов, ферментов и т. д. Все эти соединения являются результатом синтеза, происходящего внутри растения под воздействием влаги и солнечных лучей. Каждое из них оказывает особое воздействие на организм человека: регулирует обменные процессы, улучшает состав крови, укрепляет иммунитет, оказывает противовоспалительное действие и т. д.

Все химические элементы или их соединения, содержащиеся в растениях, называются действующими началами. Лекарственные растения могут иметь в своем составе одно или несколько таких веществ, содержащихся в одной или во всех частях растения. Чаще всего началом (основой) являются алкалоиды и глюкозиды. Наличие того или иного действующего начала определяет не только лекарственные качества растения, но и степень его ядовитости.

Алкалоиды (морфин, никотин, кофеин и т. д.) – ядовитые органические соединения сложного состава, содержащие азот и обладающие щелочной реакцией. Они содержатся в клеточном соке разных органов растений (чаще всего цветковых). Глюкозиды – неядовитые органические нелетучие вещества сложного состава. Они представляют собой различные сахара (например, глюкозу), соединенные с другими органическими веществами. Эти соединения также находятся в клеточном соке разных частей растения.

Наличие в растении основного действующего начала, выраженного алкалоидом, говорит об абсолютной ядовитости растения, глюкозида – абсолютной неядовитости растения. Наличие в растении того и другого действующих начал говорит об относительной ядовитости растения.

Химический состав, количество и качество действующих начал зависят как от вида растения, так и от условий его местообитания, времени сбора, способов сушки и условий хранения. Различные условия жизни, плохая экология, загрязненная почва часто в корне меняют ценность растений; иногда они полностью теряют свои лечебные качества или сохраняют их лишь в незначительной степени.

Несмотря на то что лапчатка белая используется в народной медицине достаточно давно, химический состав этого растения изучен очень слабо. В ее состав входят: глюкозиды, дубильные вещества, витамины С, К, Е, фитонциды, хиновая и эллаговая кислоты, эфирное масло, смола, воск, микроэлементы (йод, натрий, кальций, алюминий, медь, серебро, марганец, железо), крахмал.

Действующее начало лапчатки белой представлено глюкозидами. Это растение относится к абсолютно неядовитым. Эти вещества представляют собой органические нелетучие твердые, кристаллические соединения сложного состава, горькие на вкус. Большинство глюкозидов состоит из углерода, водорода,

кислорода, иногда молекул серы и остатка некоторых кислот, содержащих азот.

Глюкозиды находятся в клеточном соке различных частей растений. Под влиянием ферментов и в результате кипячения с водой глюкозиды разлагаются на сахара и аглюконы, которые и оказывают лечебное действие на организм человека, а присутствие сахара обычно способствует усилению и ускорению этого действия.

Лапчатка белая содержит глюкозид потентиллин, оказывающий избирательное действие на желудок, кишечник, двенадцатиперстную кишку, поджелудочную железу, печень, почки. Также наличие этого вещества в клеточном соке лапчатки белой делает ее незаменимой при лечении заболеваний щитовидной железы и эндокринных заболеваний.

Корневища лапчатки белой содержат большое количество дубильных веществ, представляющих собой безазотистые неядовитые органические соединения, обладающие вяжущим вкусом и способствующие обеззараживанию. Именно наличие дубильных соединений (в том числе красного пигмента флобафена) придает корням, настоям и отварам из корней этого растения коричневый или красно-бордовый цвет.

Высокое содержание дубильных веществ делает лапчатку белую незаменимым помощником при лечении разного рода кишечных заболеваний: запора, диареи, дисбактериоза, нарушений работы кишечника и желудочно-кишечного тракта. Вяжущие компоненты дубильных веществ обволакивают кишечник и препятствуют проникновению бактерий. Также наличие дубильных веществ в лапчатке белой способствует быстрому заживлению ожогов, лечению стоматита, кожных заболеваний разной этиологии.

Долгое время лапчатка белая (и это отражено во многих справочниках по лекарственным растениям) считалась растением, помогающим только от заболеваний щитовидной железы, и

активно использовалась в этом направлении. Однако исследования химического состава этого растения показали, что в ее составе есть множество соединений, лечащих и многие другие заболевания.

Стебель, листья и цветы этого растения очень богаты фитонцидами – веществами органического происхождения и самого различного химического состава. Фитонциды образуются в растениях в процессе обмена веществ и обладают мощным антибиотическим действием, т. е. свойством убивать микробов, грибки, инфузории, являющиеся возбудителями разного рода инфекционных заболеваний.

Еще в 1928 году было доказано, что лекарственные свойства растений во многом зависят от наличия в них таких веществ. Благодаря содержанию в лапчатке белой фитонцидов ее активно применяют для лечения разного рода легочных и желудочно-кишечных заболеваний, заживления ран, порезов, нарывов, фурункулов и разнообразных гнойных заболеваний. Также наличие этих веществ обуславливает свойство лапчатки белой лечить женские заболевания.

Но фитонциды не просто оказывают противовоспалительное и антибиотическое действие, они повышают защитные силы организма, укрепляют иммунитет, восстанавливают обменные процессы, контролируют плазменный состав крови.

Иммуноукрепляющие свойства лапчатки белой обусловлены не только наличием в ней фитонцидов, но высоким содержанием таких жизненно важных для человеческого организма витаминов, как С, К и Е. Витамины – это особые органические вещества разнообразного химического состава. Отсутствие их в организме вызывает серьезные нарушения на всех уровнях и тяжелым заболеваниям, зачастую приводящие к неблагоприятному исходу. Недостаток витаминов характеризуется снижением защиты организма к разного рода вирусам и инфекциям, резким ухудшением самочувствия. Употребление в пищу витаминов

возможно как для лечения, так и для профилактики многих заболеваний.

Лапчатка белая содержит в своем составе три различных витамина. Витамин С находится в этом растении в достаточно большом количестве, что позволяет применять его не только для профилактики, но и для лечения заболеваний, вызванных полным его отсутствием. Этот витамин является одним из наиболее важных для нормальной жизнедеятельности витаминов. Аскорбиновая кислота способствует быстрому заживлению ран и лечению различных заболеваний, повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамин С содержится в зеленых листьях и стеблях растений, причем содержание его резко возрастает к началу цветения растения и затем падает к началу созревания плодов.

Витамин К (филохинон) содержится в лапчатке белой в небольшом количестве, поэтому препараты на основе этого растения не используются для лечения заболеваний, вызванных недостатком этого витамина, как основное средство. Чаще всего это сопутствующие препараты. Этот витамин образуется в зеленых частях растения под воздействием солнечного света и способствует нормализации свертывания крови.

Витамин Е (токоферол) необходим для нормальной деятельности скелетных мышц и мышцы сердца. Его недостаток у женщин часто приводит к нарушению течения беременности, что заканчивается выкидышем. В лапчатке белой этого витамина очень мало, поэтому ее используют только для профилактики.

Микроэлементы – вещества, которые находятся в организме в минимальном количестве, однако имеют большое значение для нормальной жизнедеятельности человека. Микроэлементы поступают в организм с пищей, главным образом с овощами и фруктами. Однако многие травы также являются источниками микроэлементов. Микроэлементы в очень малых количествах

находятся в клетках всех тканей и в плазме крови. Многие из них входят в состав ферментов, гормонов, витаминов. Особенно большую роль для нормального функционирования человеческого организма играют медь, кобальт, марганец, цинк. Наличие их в организме позволяет нормализовать обменные процессы, эффективно противостоять разнообразным вирусам и инфекциям.

Лапчатка белая является ценным источником разнообразных микроэлементов. В ее составе есть йод, натрий, кальций, магний, молибден, лантан, литий, медь, серебро, железо и марганец. Это растение уникально по составу микроэлементов и по способности насыщать ими человеческий организм.

Марганец, входящий в состав лапчатки белой, принимает участие в окислительно-восстановительных процессах, усиливает интенсивность обмена белков. Медь активно участвует в нормализации общего обмена веществ, стимулирует тканевое дыхание.

Особое значение имеет содержащийся в этом растении йод, который обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами. Наличие в лапчатке белой большого количества йода позволяет ей эффективно бороться с йододефицитом, результатами которого часто являются расстройства внимания, нарушения памяти, головные боли, бессонница, снижение мышечного и нервного тонуса.

Сок лапчатки белой, а также ее нектар, содержат большое количество эфирного масла и смолы. Эфирные масла – летучие органические соединения самого разнообразного химического состава. Они представляют собой бесцветные (иногда окрашенные), летучие жидкости с весьма характерным, часто приятным запахом и жгучим вкусом. Эфирные масла являются неотъемлемым компонентом для лечения заболеваний нервной системы. Они оказывают успокаивающее, расслабляющее и тонизирующее действие. Эфирные масла лапчатки белой

применяют при лечении таких заболеваний, как анорексия (отсутствие аппетита на нервной почве), бессонница, нервные тики.

Смолы – твердые или полужидкие органические соединения разнообразного химического состава. Они обладают характерным, сильным ароматным запахом. Их используют для лечения разнообразных заболеваний в комплексе с эфирными маслами. Однако смола, содержащаяся в лапчатке белой, оказывает еще и антигрибковое и дезинфицирующее действие. Поэтому сок этого растения часто используют для лечения кожных поражений, вызванных тем или иным грибом.

Мы уже не раз говорили о том, что цветки лапчатки белой необычайно красивы. Красота эта немного каменная, «королевская» (от этого и пошло древнерусское название лапчатки – «принцесса лесная»). Красота эта обусловлена тем, что цветки этого растения содержат большое количество воска. Это вещество позволяет цветкам этого растения дольше сохранять все содержащиеся в них полезные вещества, витамины и микроэлементы. Также воск позволяет использовать цветки лапчатки белой в косметологии. Он оказывают восстанавливающее и антиоксидантное воздействие на кожу.

Лечебные свойства

На протяжении всей своей истории человечество пыталось найти лекарство, помогающее от всех болезней. Однако сегодня, с высоты наших знаний, можно сказать, что универсального лечебного средства в природе не существует. Те или иные природные вещества, химические элементы или соединения воздействуют на органы и системы человеческого организма в разной степени, поэтому препараты на основе лекарственных растений фитотерапевтами условно делятся на 2 группы: основные и сопутствующие.

Основные препараты содержат те или иные химические вещества или соединения, оказывающие оздоравливающее действие на тот

или иной орган. Сопутствующие препараты – это лекарства, в той или иной степени, помогающие при различных заболеваниях и усиливающие действие основного препарата.

Лапчатка белая прекрасно лечит эндокринные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, кожные поражения различной этиологии, заболевания нервной системы. Также препараты на основе этого растения являются прекрасными сопутствующими средствами при лечении поражений кровеносной, сердечно-сосудистой систем, инфекционных заболеваний, болезней почек и печени, опорно-двигательного аппарата (из-за содержания в ней натурального кальция).

Также это растение широко используют в косметологии для изготовления разнообразных масок, кремов, лосьонов, а также как препараты для снижения веса (эта область применения лапчатки белой еще недостаточно изучена).

Заготовка сырья

Издrevле лес считался одушевленным, к нему относились с уважением, ему оказывали почести. Идя в лес по грибы, по ягоды, произносили молитву, собирая лесные цветы, благодарили и просили прощение за вмешательство.

Раньше на Руси были люди, которые не только хорошо знали разные травы, цветы и деревья, но и умели их использовать. Таких людей называли знахарями, целителям и ведунами. Они получали свои знания по наследству, накапливали опыт и передавали его дальше. Так возникали целые кланы травников-целителей, некоторые из них сохранились и по сей день. Да и теперь собирать лекарственные растения может только тот, кто хорошо с ними знаком.

Сбор лекарственных растений – дело очень ответственное, требующее длительной подготовки и значительного опыта. Как было уже сказано выше, лечебное действие того или иного

растения на человеческий организм обусловлено не только тем, где оно произрастало и какие вещества входят в его состав, но и тем, насколько грамотно оно было собрано, правильно высушено и эффективно сохранено.

Для того чтобы собирать лекарственные травы, важно не только знать, как они выглядят и от чего помогают. Необходимо знать и географическое распространение тех или иных растений, условия их произрастания, а также в каких частях растения содержатся необходимые действующие начала. Заготавливать нужно только те части растения, в которых содержатся лекарственные вещества.

Недаром во все времена хороший опытный травник ценился особенно высоко. Его уважали, к нему обращались за советом. Растения – это материал, который создан не человеком. Это материал, созданный Творцом для человеческого блага, поэтому к ним нужно особое, бережное и осторожное отношение.

Цветение различных видов растений происходит в различное время и отличается различной продолжительностью. Во время цветения начинают, как правило, сбор цветков, листьев и травы. Цветки, соцветия, листья и траву собирают в начале цветения и в период полного цветения до начала плодоношения, т. е. в тот момент, когда растения накапливают наибольшее количество полезных веществ.

Листья, траву и цветки нужно собирать только в сухую погоду, лучше в утренние часы после полного высыхания росы. Собирать растения нужно непосредственно перед сушкой!!! Выбранные растения не сразу несут к месту сушки. Сначала их необходимо тщательно перебрать, отделив от случайно попавших других растений, загнивших, подвявших и потерявших окраску частей, а также от комочков земли.

Собранную траву нельзя оставлять в корзинке или мешке. Такое хранение может привести к самонагреванию, спариванию или гниению сырья. Если вам нужно на несколько дней (не больше)

сохранить собранную траву, то ее надо поместить в деревянные корзинки или ящики, разложив тонкими слоями и переложив сухими веточками или хлопчатобумажной тканью. Затем их нужно подвялить. Лучше всего делать это в лесу, где воздух чистый и свежий. Тщательно перебранные растения раскладывают тонким слоем на хлопчатобумажной ткани и оставляют на несколько дней (в солнечную, безветренную погоду) в лесу. Затем переносят к месту сушки.

Плоды и семена запасают в момент их полной зрелости. Почki деревьев собирают ранней весной во время и набухания. Кору деревьев и кустарников заготавливают весной перед началом сокодвижения, снимая ее с ветвей не старше 3–4 лет. Корни и корневища собирают осенью или ранней весной, когда они содержат наибольшее количество активных веществ. Корневища и корни выкапывают садовой лопатой или огородными мотыгами вместе с комом земли и затем освобождают их от нее.

Сушка является весьма важной и ответственной операцией, от которой во многом будут зависеть ценность и качество лекарственного сырья. При неправильном выполнении этой процедуры количество лечебных веществ в сырье может резко снизиться или исчезнуть вообще. Травы требуют к себе внимательного отношения и тщательного ухода. На солнце можно сушить корневища, корни, кору, плоды, но нельзя траву, листья, цветы, особенно эфирно-масличных растений. Растения нельзя раскладывать на солнце, так как под воздействием прямых солнечных лучей в них разлагаются ценные химические вещества и теряется окраска.

Как правило, сушат растения для того, чтобы использовать их долгое время, однако мало кто знает, что главной целью является не только сохранение лекарственного сырья, но и быстрее прекращение в растениях внутренних химических процессов, при которых под влиянием ферментов происходит разложение ценных действующих веществ. Кроме того, благодаря значительному

уменьшению в растительной массе влаги задерживается и полностью прекращается развитие различных плесневых грибов и бактерий, которые снижают качество лекарственного сырья.

Лекарственные растения сушат на открытом воздухе, в тени под навесом или на хорошо проветриваемых чердаках зданий, особенно на деревянных чердаках под железной крышей. Железная крыша не впитывает влагу и хорошо нагревается на солнце, отдавая только тепло.

Сырье раскладывают тонкими слоями на специально подготовленных стеллажах, расположенных друг над другом. Очень важно обеспечить хорошее проветривание помещения, в котором сушатся травы. Растение – это губка, которая прекрасно впитывает все запахи и вредные вещества, поэтому помещение для сушки должно быть тщательно убраным.

При сушке листьев, стеблей и цветков растений очень хорошо использовать русскую печь с наполовину закрытой трубой или лежанку русской печи. Этот способ сушки лекарственных растений считается самым действенным и самым экологичным, так как воздействие остывшего жара русской печи позволяет высушить растение максимально быстро, сохранив все полезные вещества, содержащиеся в нем.

Обычные лекарственные растения следует сушить при температуре 40–50 °С, а эфирно-масличные – при температуре не выше 30–35 °С. При правильной сушке растения сохраняют не только свои лекарственные качества, но и цвет (за исключением некоторых кислых растений, которые в результате обезвоживания всегда немного темнеют). В процессе сушки растения нужно аккуратно переворачивать несколько раз в день, избегая отмокания и загнивания.

Большое значение при сушке лекарственных растений имеет срок сушки. Он может зависеть от времени года, погоды, места сушки, климатического пояса. В южных районах сушка обычно длится

меньше, чем в северных. В местностях с влажным климатом для того, чтобы высушить растение, требуется больше времени, чем в районах с сухим климатом. В зависимости от погоды лекарственное сырье сушат от 3 до 7 дней. Сушка растений прекращается при снижении содержания в них влаги от 8 до 15 %.

Хорошо высушенные растения можно определить и на внешний вид. Кстати, эти советы можно использовать и при покупке сырья.

1. Корни и корневища не гнутся, а ломаются на изгибе со звонким треском.
2. Листья и трава легко перетираются на ладони.
3. Жилки листьев и стебли легко ломаются.
4. Цветки сухие на ощупь и легко растираются в порошок.
5. Ягоды и плоды при сжимании пальцами не слипаются и не деформируются.

Также при сборе лекарственных растений (особенно если вы собираете сырье не на продажу, а для собственного лечения) важно учитывать выход готовой продукции. Средний выход при правильной сушке составляет из 100 кг сырых листьев 20 кг сухих. Вес травы (стеблей, листьев, цветков) уменьшаются на 70 %, цветков – на 75 %, корней – на 65 %, коры – на 40 %. В результате заметно меняются и весь вид растений, объем, твердость, а иногда и запах и вкус.

Хранение сырья

Для того чтобы собранные вами лекарственные растения надолго сохранили полезные вещества, необходимо правильно их хранить. Хранение лекарственных растений – это целое искусство, которое требует времени и аккуратности. Многие полагают, что высушенное сырье больше не меняется и сохраняется в любом

виде. Это не так! Даже у сухих растений идет внутренний обмен веществ, только протекает он гораздо медленнее.

Срок хранения лекарственных растений составляет не более 1–1,5 лет. Главная опасность покупки сырья на рынке – это покупка некачественно сохраненных, «просроченных» трав. Конечно, в большинстве случаев, когда речь идет о неядовитых растениях, просроченное сырье просто не даст никаких результатов, но некоторые растения, относящиеся к ядовитой группе (например, чистотел или одуванчик), могут вызвать сильную интоксикацию организма или тяжелую форму аллергии.

Лекарственные растения хранят в прохладном, сухом месте. Причем очень важно, чтобы помещение, в котором хранятся травы, хорошо проветривалось. Циркуляция воздуха позволяет растениям дольше сохранять свои полезные свойства, предохраняет от загнивания и образования плесени, способствует сохранению естественного запаха и цвета.

Высушенное сырье помещают в бумажные или матерчатые мешки (для лекарственных трав подходят только натуральные ткани – хлопок или лен), хорошо закрытые деревянные ящики, коробки или стеклянные банки с пробками. Очень важно, чтобы на сырье не попадали пыль и влага.

В каждый контейнер с лекарственным сырьем кладут небольшую бумажную этикетку, на которой указываются фамилия собравшего, дата (день, месяц, год), точное медицинское наименование растения. Такой способ маркировки позволяет вам всегда точно определять собранное сырье.

Формы лекарственных средств

В нетрадиционной медицине принято выделять несколько основных форм лекарственных средств.

Для внутреннего применения

1. Экстракты или вытяжки (водные, спиртовые, водно-спиртовые, эфирные, спиртово-эфирные). В экстрактах и вытяжках из сырья действующие вещества находятся в концентрированном виде. Они обладают запахом и вкусом тех растений, которые входят в их состав.

2. Настойки (спиртовые, водные, водно-спиртовые, эфирно-спиртовые). В настойках действующие вещества находятся в растворенном виде. Настойки обладают запахом и вкусом тех растений, которые входят в их состав.

3. Отвар (водный). В отваре вещества находятся в более невыгодном положении. При термической обработке улетучивается (вываривается) большая часть лекарственных свойств. Однако отвары пользуются популярностью из-за того, что они гораздо мягче действуют на слизистые оболочки организма и помогают в тех случаях, когда противопоказаны даже малые дозы алкоголя.

4. Настои. Это наиболее приемлемая форма для использования лекарственных растений. Ограниченная термическая обработка позволяет максимально сохранить полученные вещества и в то же время мягко воздействовать на организм.

Для наружного применения

1. Компрессы (спиртовые, водные) – направлены на непосредственное впитывание полезных веществ в кровь через тканевые оболочки организма.

2. Мази – основаны на повышенном содержании действующих веществ, воздействующих непосредственно на очаг поражения.

3. Лосьоны (спиртовые, водные) – используются преимущественно в косметологии, основаны на воздействии только на поверхность кожи.

Лапчатка белая используется в народной медицине уже достаточно давно. Это растение является основой для множества

разнообразных препаратов, приготовленных в разных формах. Препараты из этого растения используют как для внутреннего, так и для наружного применения.

Спиртовые и водные настои и вытяжки из лапчатки белой – наиболее предпочтительные формы лекарственных препаратов, так как в них содержится максимальное количество действующих веществ. Кроме того, настои являются наиболее чистой лекарственной формой, они хорошо всасываются, оказывают сильное действие и, как правило, не вызывают побочных эффектов.

Водные настои на основе лапчатки белой также очень популярны и эффективны. В народной медицине применяется два вида приготовления водных настоев – холодный и горячий. При холодном способе приготовления настоя измельченные части растения заливают холодной водой, затем плотно накрывают крышкой и оставляют на несколько часов. Такой способ позволяет сохранить максимальное количество полезных веществ, а также более мягко воздействовать на внутренние органы.

При приготовлении настоев горячим способом траву заливают крутым кипятком и настаивают несколько минут. Приготовленный таким способом препарат обладает практически теми же качествами, что и приготовленный холодным способом, однако вследствие испарения некоторых веществ (особенно страдают витамины) действие такого средства несколько слабее.

Приготовление отваров на основе лапчатки белой встречается гораздо реже. Отвар как лекарственная форма готовится из растений, богатых биологически активными веществами. Для приготовления отвара траву заливают сырой холодной водой, ставят на огонь и варят в течение определенного времени. Лапчатка белая не содержит ярко выраженных биологически активных веществ, а действующие начала при длительном воздействии высокой температуры частично теряют свои полезные качества.

Кроме того, витамины, содержащиеся в лапчатке белой, при такой обработке полностью разрушаются.

Таким образом, из всего разнообразия средств для внутреннего применения на основе лапчатки белой изготавливаются вытяжки или экстракты, настои спиртовые и полуспиртовые, настои водные (холодного и горячего способа приготовления).

Лапчатка белая является основной для множества средств наружного применения. Благодаря антисептическим и антибиотическим веществам, содержащимся в этом растении, оно оказывает противовоспалительный, антисептический, заживляющий и восстанавливающий эффект. Препараты для наружного применения используются не только для воздействия на очаг поражения, но и для более быстрого всасывания в ткани организма. Большое количество микроэлементов именно при таком способе использования и производит наилучший эффект.

Эфирные масла – это вещества, которые очень плохо растворяются в воде и хорошо – в спирте и жирных маслах. Мази чаще всего изготавливаются на основе разного рода растительных и животных жиров, поэтому эта лекарственная форма в значительной мере способствует сохранению воска, эфирных масел, благотворно влияющих, например, на кожу и нервную систему.

Особого внимания заслуживает такая форма лекарственного введения, как ингаляция. При этом препарат попадает непосредственно в легкие, и лишь потом попадает в кровь. Содержание в лапчатке белой эфирных масел и смол позволяет использовать ее для приготовления ингаляционных растворов. Однако есть одно правило. Смола, как и эфирное масло, совершенно не растворяется в воде, поэтому эти вещества должны поступать в препарат уже в растворенном (например, в спирте) виде.

Таким образом, из лапчатки белой изготавливаются все формы средств для наружного применения: мазь (на жировой основе),

компрессы (спиртовые и водные), ингаляции, лосьоны (спиртовые и водные).

Противопоказания

Начиная лечение любым лекарственным средством, будь то химический или травяной препарат, мы прежде всего интересуемся его побочными эффектами. Существует мнение, что фитотерапевтические средства не имеют побочных эффектов, однако это большая ошибка! Нет в природе вещества, которое не имело бы обратной стороны медали, т. е. побочного действия. Конечно, препараты на натуральной основе имеют таких эффектов гораздо меньше, чем значительно отличаются от химических средств.

Лапчатка белая – это удивительное природное средство от многих болезней, которое содержит массу полезных веществ. Но и для использования этого растения есть противопоказания. Из-за достаточно высокого содержания витамина С от приема лапчатки белой лучше отказаться людям с непереносимостью аскорбиновой кислоты. Также препараты на основе этого растения противопоказаны людям с заболеваниями аллергией на травы (в этом случае лучше обратиться к врачу и сделать полный анализ крови на наличие в нем аллергенов).

Это растение противопоказано детям в возрасте до 4 лет, а также людям престарелого возраста – после 80 лет. Такое правило вызвано несколькими причинами. Некоторые глюкозиды, содержащиеся в составе лапчатки белой, могут вызвать расширение сосудов, что в детском и старческом возрасте может привести к нежелательным последствиям.

Несмотря на то что лапчатка белая содержит достаточно большое количество антисептических средств, все препараты на ее основе (даже спиртовые формы) имеют строго ограниченный срок годности. Приготовленное лекарственное средство следует хранить не более 2 месяцев, а мази и водные настои – не более 1 недели. Не

стоит приготавливать препарат, как говорится, про запас. Полезные вещества имеют свойство улетучиваться и растворяться, поэтому использование свежего препарата предпочтительнее.

Многие люди, услышав о том, что растение неядовитое, начинают применять его по любому поводу. Но чрезмерное употребление даже неядовитого растения за счет содержащихся в нем химических соединений может привести к отравлению. Будьте внимательны к дозам, составу, способам приготовления препаратов, от этого будут зависеть и исход лечения, и ваше дальнейшее самочувствие.

Вообще, начиная лечение любым растительным препаратом, лучше провести полное обследование организма, убедиться в отсутствии индивидуальной непереносимости веществ, входящих в состав растения, и проконсультироваться с лечащим врачом.

Растения – это, с одной стороны, лекари, а с другой – вещества, которые могут быть вредны для человеческого организма. Бесконтрольное использование, а также несоблюдение правил приготовления, применения, хранения лекарственных средств часто приводят к осложнениям и побочным эффектам.

Сочетание с другими лекарственными растениями

Народная медицина, пожалуй, самая древняя отрасль медицинской науки. Она являет собой итог многовекового опыта народных целителей, знахарей, колдунов, располагает огромным материалом в виде трав, цветов, деревьев и пр.

Все растения не просто обладают лекарственным свойством, они дополняют друг друга, компенсируют недостатки друг друга.

Лапчатка белая может использоваться и как односоставное средство, и как компонент многочисленных травяных сборов и травяных чаев. Как показывают многочисленные исследования,

действие этого растения в комплексе с другими лекарственными травами только усиливается.

Например, в сочетании с тонизирующими, возбуждающими и общеукрепляющими травами (такими как клевер, астрагал, вахта, боярышник, овес, татарник, сурепка, розмарин и др.) лапчатка белая укрепляет иммунитет, лечит многие инфекционные заболевания, является прекрасным средством для лечения депрессий, головных болей.

В сочетании с успокаивающими травами (такими как душица, дурман, багульник, мелисса, мята перечная, хмель, рододендрон, зверобой и др.) лапчатка белая лечит нервные заболевания, укрепляет защитные функции организма.

В сочетании с травами, лечащими желудочно – кишечные заболевания (такими как аир, анис, вероника, земляника, кислица, петрушка, можжевельник и др.) лапчатка белая лечит многие заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания поджелудочной железы, нормализует обменные процессы, восстанавливает нормальную работу кишечника. Подобных примеров можно привести бесчисленное множество.

Лапчатка белая прекрасно сочетается с такими биологически активными растениями, как алоэ, каланхоэ и золотой ус. Эти растения дополняют и усиливают ее действие. Такие сочетания применяют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, эндокринных и кожных заболеваний, а также в косметических целях.

Для лечения лапчаткой белой важно соблюдать определенные правила подготовки как ее самой, так и тех растений, которые будут использоваться в лекарственных сборах.

Листья, необходимые для лекарства, должны быть взяты от растения, чей возраст составляет не менее 3 лет (если только эти растения не однолетние). Именно после этого периода в листьях и

стеблях начинают появляться и накапливаться биологически активные вещества. Лекарственные листья должны быть не вялыми и неповрежденными.

Свежесрезанные листья упаковывают в целлофановый пакет или пищевую пленку так, чтобы туда не попадал воздух, и оставляют в холодильнике на 3–4 дня. При такой подготовке они утрачивают неприятный привкус и концентрируют максимум полезных веществ. Затем их промывают кипяченой водой и пропускают через мясорубку. Полученную кашу отжимают через марлю.

Например, сок алоэ может храниться достаточно долгое время, однако только при температуре не выше 5 °С и плотно закрытой крышке. Сок этого растения обладает прекрасными антисептическими, противовоспалительными и заживляющими свойствами. Кстати, его можно использовать как для внутреннего, так и для наружного применения. Для приготовления 100 мл сока в среднем требуется примерно 10–12 листов взрослого растения. При лечении препаратами, содержащими сок таких растений, важно помнить о противопоказаниях. Сок алоэ противопоказан людям, страдающим некоторыми видами аллергии и индивидуальной непереносимостью химических веществ, содержащихся в растении.

Глава 2

Лечение лапчаткой белой

Лечение заболеваний щитовидной железы

Одно из заболеваний щитовидной железы, именуемое чаще «зоб», в настоящее время слишком распространено. Плохая экология, несбалансированное питание, нарушение обмена веществ и прочие неблагоприятные факторы способствуют тому, что щитовидная железа перестает выполнять свои функции. По данным статистики еще несколько десятилетий назад заболеваниями щитовидной железы болело 30–40 % населения земного шара. Сегодня эта

цифра значительно выросла! На сегодняшний день заболеваниями щитовидной железы страдает около 70 % жителей планеты Земля.

Зоб – это видимое на глаз опухолевидное увеличение щитовидной железы, сопровождающееся нарушением ее функций и ослаблением всего организма. Чаще всего причиной заболеваний щитовидной железы является недостаток йода в организме.

Выделяется несколько стадий этого заболевания: I–II стадии, как правило, не слишком заметны и при соответствующем лечении могут не прогрессировать долгое время, III–IV стадии характеризуются более серьезными проявлениями болезни и требуют операционного вмешательства.

Видимыми признаками пораженной щитовидной железы являются утолщение и складки на передней части шеи, одышка, сонливость, синюшность и отечность кожи вокруг глаз, отеки конечностей.

Принято выделять 2 разновидности этого заболевания.

Эндемический зоб – заболевание, возникающее из-за острой недостаточности йода в организме. Встречается оно в основном у жителей районов с дефицитом йода в продуктах питания, вызванным недостатком его в почве и воде (это многие горные районы).

Диффузно-токсический зоб (базедова болезнь) – заболевание с более сложной этиологией, выраженное в повышении функции щитовидной железы и избыточной выработке гормонов этим органом.

Та и другая разновидности заболевания сопровождаются отравлением организма с поражением различных органов и систем (чаще всего сердечнососудистой и нервной). Развиваются тахикардия, нарушение сердечного ритма, удушье, начинаются бессонница, боли в глазных яблоках, нарушаются функции печени.

Для лечения и профилактики эндемического зоба рекомендуется меньше времени проводить на солнце, так как ультрафиолет способствует распадению йода. Необходимо введение в рацион большого количества продуктов, богатых йодом: морской рыбы (только очень свежей, не замороженной, так как спустя 48 ч после того, как ее выловили, йод постепенно начинает улетучиваться), водорослей (особенно морской капусты), кислых сортов яблок, белого винограда, хурмы, лимонов, кислой вишни.

Диффузно-токсический зоб – заболевание более сложное, характеризующееся серьезными нарушениями в организме, поэтому назначить соответствующее лечение может только врач-эндокринолог. Однако существует множество народных рецептов для лечения этого заболевания. Лапчатка белая (включая корни) содержит большое количество йода и вяжущих веществ, поэтому испокон веков ее применяли для лечения заболеваний щитовидной железы.

Настойка травы лапчатки белой

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 30 г цветков ландыша майского, 50 г травы пустырника, 1 л спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травы измельчить, засыпать в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Бутылку плотно закупорить крышкой и оставить в темном прохладном месте на 10 дней. Затем настойку тщательно процедить.

Применение: принимать настойку 3 раза в день по 1 ч. л. за 30 минут до еды.

Настойка корней лапчатки белой

Требуется: 50 г корней лапчатки белой, 50 г травы лапчатки белой, 50 г листьев вишни, 50 г дубовой коры, 200 мл воды, 1 л спирта крепостью 70 %.

Приготовление: корни лапчатки белой измельчить, залить теплой кипяченой водой и оставить в эмалированной или керамической посуде на 2 дня. Травы измельчить, засыпать в бутылку из темного стекла и залить спиртом, тщательно перемешать, плотно закупорить крышкой и оставить в прохладном темном месте на 7 дней. Затем настойку трав процедить и смешать с настоем корня лапчатки белой.

Применение: пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 40 минут до еды.

Настой травы лапчатки белой на козьем молоке

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 1 л козьего молока.

Приготовление: козье молоко вскипятить и дать немного остыть, траву лапчатки белой измельчить, поломав руками, поместить в эмалированную кастрюлю и залить козьим молоком. Поставить на медленный огонь, довести до кипения. Снять с огня, быстро, чтобы не выходил пар, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем процедить.

Применение: принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Употребление этого лекарства допустимо только при диете, обогащенной йодом.

Настой лапчатки белой с лекарственными травами

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 30 г травы зопника, 50 г травы пустырника, 50 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы чистотела большого, 100 мл гранатового сока, 1 л воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить, залить горячей водой и, укутав в махровое полотенце, оставить на 3–4 часа. Настой хорошо перемешать и тщательно процедить. Затем смешать с гранатовым соком.

Применение: принимать по 1/2 стакана 2 раза в день – утром и вечером, за 40 минут до еды.

Настойка травы лапчатки белой с плодами черноплодной рябины

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 250 г плодов черноплодной рябины, 100 мл лимонного сока, 800 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: спирт смешать со свежавыжатым лимонным соком и оставить на 5–6 часов. Лапчатку белую измельчить, плоды черноплодной рябины (предварительно размоченные в небольшом количестве воды) разрезать пополам. Все компоненты поместить в стеклянную банку и залить настоявшимся спиртом, плотно накрыть крышкой, замотать в ткань и оставить в темном прохладном месте на 10 дней, периодически встряхивая. По прошествии некоторого времени процедить.

Применение: принимать по 1 ст. л., разведенной в 2 ст. л. кипяченой воды, 3 раза в день за 10 минут до еды.

Настой лапчатки белой с белым виноградом

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 50 г травы зопника, 500 г белого винограда с косточками, 2 грецких ореха, 2 л воды.

Приготовление: виноград хорошо вымыть, просушить полотенцем и размять в керамической посуде (вместе с косточками) и ядрами грецкого ореха. Полученную смесь накрыть крышкой и оставить на 4 часа. Травы измельчить, залить горячей водой, укутать махровым полотенцем и оставить также на 4 часа. Затем настой трав процедить и смешать с виноградом и грецким орехом.

Применение: принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка травы лапчатки белой с багульником

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 100 г травы багульника болотного, 150 г травы душицы, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву лапчатки белой и багульника измельчить, поместить в бутылку из темного стекла, залить водкой, плотно закупорить и оставить на 4 дня. Затем положить измельченную траву душицы и оставить еще на 4 дня. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 20–25 капель 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая большим количеством воды.

Настойка травы лапчатки белой с плодами фейхоа

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 300 г плодов фейхоа, 1 л спирта крепостью 40 %.

Приготовление: плоды фейхоа очистить от кожуры и нарезать дольками, затем положить их в стеклянную банку и залить 500 мл спирта. В другой банке залить спиртом траву лапчатки белой. Обе банки накрыть крышкой, замотать платком и оставить в темном прохладном месте на 5 дней. Затем настойку лапчатки белой процедить и перелить в банку с настойкой фейхоа. Оставить еще на 5 дней. Процедить.

Применение: настоей принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Компресс из корней лапчатки белой

Требуется: 100 г корней лапчатки белой, 100 г дубовой коры, 20 мл 5 %-ной йодной настойки, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: корни лапчатки белой и кору дуба поместить в керамическую посуду и залить спиртом, плотно накрыть крышкой и оставить на 2 дня. Затем процедить, добавить йод и тщательно перемешать.

Применение: на переднюю часть шеи положить тонкую марлю (чтобы не пачкалась кожа), затем сложенную в несколько слоев марлю, смоченную в настойке. Шею обернуть пищевой пленкой и

укутать шерстяным шарфом. Компресс держать до тех пор, пока спирт не перестанет жечь. Затем повязку снять, шею смазать увлажняющим кремом.

Компресс из корней лапчатки белой и ромашки аптечной

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 150 г цветков ромашки аптечной, 100 мл лимонного сока, 700 мл воды.

Приготовление: растения измельчить, залить кипящей водой и, укутав махровым полотенцем, оставить на 2 часа. Затем настой процедить и смешать с лимонным соком.

Применение: на переднюю часть шеи положить тонкий слой марли (чтобы не пачкать кожу), затем толстый слой марли, смоченной в настое. Подержать компресс в течение 10–15 минут.

Ванна из корней лапчатки белой

Требуется: 300 г корней лапчатки белой, 200 г травы череды, 100 г травы пустырника, 50 г травы чистотела, 1,5 л воды.

Приготовление: травяной сбор засыпать в керамическую посуду, залить кипятком и, укутав в махровое полотенце, оставить на 5 часов. Затем настой процедить.

Применение: в неполную ванну (температура не более 45 °С) влить настой трав, тщательно размешать. Принимать ванну каждый день за 1 час до сна в течение 10–15 минут. Курс лечения составляет 12–14 ванн.

Ванна из корней и травы лапчатки белой и морской соли

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 50 г корней лапчатки белой, 250 г морской соли, 1,5 л воды.

Приготовление: корни лапчатки белой вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 2 часов, затем нарезать небольшими кусочками. Траву лапчатки белой измельчить. Все

компоненты поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком, укутать махровым полотенцем и оставить на 2 часа. Процедить. Затем растворить в настое морскую соль, размешать до полного растворения, снова укутать махровым полотенцем и оставить еще на 2 часа. Затем процедить.

Применение: в неполную ванну (температура не более 45° С) влить настой лапчатки белой, тщательно размешать. Принимать ванну каждый день перед сном в течение 20 минут. Курс лечения составляет 15 ванн.

Настой из травы лапчатки белой и цитрусовых

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 100 г мякоти грейпфрута, 100 г мякоти лимона, 50 г сока манго, 200 мл воды.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, поместить в керамическую посуду и залить холодной кипяченой водой, накрыть крышкой и оставить в прохладном темном месте на 2 суток. Процедить. Мякоть цитрусовых смешать, добавить настой лапчатки белой и сок манго.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Профилактический настой из травы лапчатки белой

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 100 г листьев шафрана, 50 г травы душицы, 30 г листьев конского щавеля, 1,5 л воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить кипятком. Затем быстро (чтобы не вышел пар) накрыть крышкой и оставить на 2–3 часа. Затем процедить.

Применение: принимать взрослым по 1/2 стакана, детям – 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Каша из корней лапчатки белой и хурмы

Требуется: 100 г корней лапчатки белой, 500 г хурмы, 1 ст. л. сахара, 100 мл воды.

Приготовление: корни лапчатки белой измельчить, поместить в керамическую или эмалированную посуду и залить крутым кипятком, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа, затем тщательно процедить. Спелую хурму очистить от шкурки. Шкурку нарезать ножом, а мякоть размять вилкой. В полученную кашицу положить сахар и добавить настой корней лапчатки белой. Все тщательно перемешать.

Применение: принимать в течение 1 месяца по 2 раза в день – утром и вечером, начиная с 1 ч. л. и постоянно увеличивая дозу вдвое. Затем сделать перерыв на 3–4 месяца и снова повторить курс профилактики.

Профилактический бальзам из травы лапчатки белой

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 30 г травы чистотела, 50 г травы череды, 50 г листьев мяты перечной, 50 г травы сушеницы, 30 г корня валерианы, 30 г корня солодки, 30 г корня женьшеня; 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г цветов календулы, 20 г жимолости; 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: все травы измельчить в кофемолке, поместить в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Настой плотно закупорить пробкой и оставить на 2 недели в прохладном темном месте, ежедневно встряхивая. Затем хорошенько процедить через мелкое ситечко и марлю и оставить еще на 2 дня. Средство аккуратно перелить в другую бутылку, отделив осадок.

Применение: принимать взрослым: по 10 капель, детям после 7 лет – по 5 капель на 100 мл воды (можно использовать чай или простую кипяченую воду) 3 раза в день после еды.

Лечение заболеваний нервной системы

Заболевания нервной системы в наше время встречаются сплошь и рядом. По статистике каждый второй взрослый человек страдает бессонницей, каждый пятый – расстройствами памяти, каждый седьмой склонен к истерии и депрессиям, а каждый сотый способен на самоубийство. Уже не раз научно доказано, что нервные потрясения являются основой практически всех заболеваний и сокращают среднюю продолжительность жизни на треть.

Частые нервные потрясения, стресс способствуют ослаблению нервных процессов, что приводит к серьезным нарушениям в работе всего организма. В современной медицине существует множество средств, помогающих при подобных состояниях, однако все они имеют массу противопоказаний и побочных эффектов.

Ученые, изучающие химический состав лапчатки белой, давно пришли к выводу, что она содержит вещества, оказывающие благотворное воздействие на нервную систему. Йод, эфирные масла, смолы расширяют сосуды, успокаивают, расслабляют, снимают усталость и стресс. Одно время лапчаткой белой активно лечили разнообразные психические расстройства и заболевания, однако, к сожалению, это не принесло желаемых результатов.

Это растение является прекрасным составляющим успокаивающих чаев, препаратов, расширяющих сосуды и нормализующих работу головного мозга, улучшающих память. Также на основе лапчатки белой изготавливается огромное количество средств от бессонницы, которые стабилизируют работу нервной системы, не вызывая заторможенности и сонливости в дневное время.

Успокоительная настойка

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 60 г травы зверобоя, 60 г травы душицы, 60 г травы горичвета, 30 г листьев майского лопуха, 1 л крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травяной сбор измельчить, пересыпать в бутылку из темного стекла, залить спиртом и оставить в прохладном темном

месте на 5 дней, ежедневно встряхивая. Затем тщательно процедить через марлю.

Применение: принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут после еды.

Успокаивающая и сосудорасширяющая настойка лапчатки белой с хмелем и листьями малины

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г шишек хмеля, 30 г листьев малины садовой, 50 г листьев мяты перечной, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: лучше использовать свежие листья малины и мяты. Траву лапчатки белой измельчить, листья малины нарезать полосками, мяту разделить на листочки. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Бутылку плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Настой лапчатки белой с травами (снижает раздражительность и истерические реакции)

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 30 г листьев дурмана, 20 г травы белладонны, 30 г травы чистотела большого, 60 г травы пустырника, 50 г листьев валерианы, 1 л спирта крепостью 40 % или водки. **Приготовление:** травяной сбор измельчить в кофемолке, пересыпать в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Бутылку плотно закупорить пробкой, обмотать фольгой и оставить в прохладном темном месте на 7 дней. Затем настойку процедить.

Применение: принимать по 10–15 капель, разведенных в 1/4 стакана теплой кипяченой воды, 2 раза в день – утром и вечером (натощак).

Настой лапчатки белой с травами на кагоре

Требуется: 70 г свежей травы лапчатки белой, 30 г свежей травы тысячелистника обыкновенного, 30 г свежих листьев ятрышника широколистного, 500 мл кагора.

Приготовление: травяной сбор обдать кипятком, обсушить полотенцем, нарезать небольшими кусочками. Затем поместить в бутылку из темного стекла, залить водкой или спиртом и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Когда настой настоится, его тщательно процедить.

Применение: пить по 1 ч. л. за 1 час до сна. Детям, людям старше 60 лет средство принимать категорически запрещено.

Настой лапчатки белой с плодами боярышника

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г плодов боярышника, 30 г листьев Melissa, 50 г травы душицы, 3 ст. л. сахара, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травы измельчить, плоды боярышника обдать крутым кипятком и наколоть иголкой (чтобы они дали сок), затем засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа. Затем все компоненты поместить в стеклянную бутылку из темного стекла, залить спиртом и оставить на 7 дней, ежедневно встряхивая. Процедить.

Применение: пить по 10–15 капель, разведенных в 1/4 стакана теплой кипяченой воды, за 30–40 минут до сна.

Настой лапчатки белой с яблоневым цветом

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г яблоневого цвета, 250 мл яблочного сока, 250 мл воды.

Приготовление: для приготовления этого средства лучше использовать свежавыжатый яблочный сок с мякотью. Траву лапчатки белой измельчить, смешать с яблоневым цветом, поместить в эмалированную посуду и заварить крутым кипятком. Посуду плотно накрыть крышкой (чтобы не выходил пар), укутать

махровым полотенцем и оставить на 3 часа, затем процедить.
Настой смешать с яблочным соком.

Применение: принимать по 1/4 стакана 3 раза в день через 10 минут после ужина.

Пряный настой из лапчатки белой

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г очищенного миндаля, 30 г семян тмина, 30 г семян кунжута, 30 г корицы, 1 л спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, миндаль немного поджарить и измельчить, семена тмина и кунжута растолочь в ступке. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1/2 ч. л. за 20 минут до завтрака при упадке нервной деятельности и депрессии.

Настой из лапчатки белой с сухофруктами (успокаивающий и сосудорасширяющий)

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г изюма, 1 лимон, 1200 мл спирта крепостью 40 % или водки, 1 л воды.

Приготовление: сухофрукты поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком и оставить на 3 часа. Затем слить воду и нарезать сырье маленькими кусочками. Траву лапчатки белой измельчить, лимон нарезать толстыми дольками. Все компоненты сложить в стеклянную посуду из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить на 7 дней. Затем процедить.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до и через 10 минут после еды.

Успокоительный чай из лапчатки белой и целебных трав

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 4 ст. л. китайского крупнолистого белого чая, 50 г травы сушеницы топяной, 50 г цветков ромашки аптечной, 50 г листьев мяты перечной, 50 г листьев крапивы двудомной, 1200 мл воды.

Приготовление: заварочный чайник обдать кипятком и накрыть крышкой. Траву лапчатки белой измельчить, смешать с травами и заварить 1 л крутого кипятка. Плотно накрыть крышкой и, укутав махровым полотенцем, оставить настаиваться на 3–4 часа. Затем добавить чай и долить кипятком. Снова укутать махровым полотенцем и оставить еще на 2 часа.

Применение: пить, как чай, теплым по 200–250 мл 2 раза в день – утром и вечером через 1 час после еды.

Лечение сердечно – сосудистых заболеваний

Настойка из травы лапчатки белой с зернами граната

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 200 г зерен граната, 600 мл спирта крепостью 40 %.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, смешать с зернами граната и, поместив в бутылку из темного стекла, залить спиртом. Бутылку плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 2–3 недели. Затем процедить через марлю или мелкое ситечко.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, через 10 минут после еды, запивая 1/4 стакана кипяченой воды.

Капли из травы лапчатки белой с лекарственными травами

Требуется: 100 г травы лапчатки, 50 г травы буквицы, 50 г травы зверобоя, 50 г листьев лимонника, 30 г цветов резеды, 50 г корня цикория, 50 г листьев шелковицы, 300 мл морковного сока, 1 л спирта крепостью 70 %.

Приготовление: травяной сбор обдать крутым кипятком, просушить полотенцем и нарезать небольшими кусочками, спирт разбавить морковным соком. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла, плотно закупорить крышкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Тщательно взбалтывать в течение 5–7 минут и оставить еще на 5 дней. Затем процедить через мелкое ситечко и марлю.

Применение: принимать по 40–45 капель, запивая теплой кипяченой водой, 4 раза в день – после каждого приема пищи и перед сном.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г корней валерьяны, 50 г листьев мелиссы, 50 г травы тысячелистника, 30 г травы зверобоя, 1 л воды.

Приготовление: корни валерианы (целиком) положить в эмалированную посуду, залить 300 мл холодной воды и оставить на 1 час. Травяной сбор измельчить в кофемолке, поместить в керамическую посуду и заварить оставшимся количеством кипятка. Укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем оба настоя процедить и смешать.

Применение: принимать по 1/4 стакана 2 раза в день – утром (натощак) и вечером (перед сном).

Сердечные капли из лапчатки белой и зверобоя (сосудорасширяющие)

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 50 г травы зверобоя, 50 г травы душицы, 500 мл спирта крепостью 40 %.

Приготовление: травяной сбор нарезать ножницами на небольшие кусочки, поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и оставить на 15 дней, ежедневно взбалтывая. Затем настоем процедить. Для приготовления этого лекарства лучше использовать свежие растения, однако подойдут и сухие.

Применение: принимать по 15–25 капель, запивая большим количеством теплой кипяченой воды, за 30 минут од еды 1 раз в день (лучше утром).

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 100 мл сырого свекольного сока, 100 мл сырого морковного сока, 30 г листьев мяты перечной, 30 г листьев Melissa, 30 г травы душицы, 500 мл спирта крепостью 70 %.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, смешать с другими травами, положить в керамическую посуду и залить спиртом. Плотно накрыть крышкой, чтобы не попадали воздух и свет, и оставить в прохладном темном месте на 1 неделю, затем процедить. Настой смешать с соками, хорошо взболтать и перелить в стеклянную бутылку из темного стекла. Оставить еще на 3–4 дня, ежедневно встряхивая.

Применение: принимать по 1/4 стакана перед сном. Курс лечения составляет 1 месяц.

Лечение инфекционных заболеваний

Настойка травы лапчатки белой и чеснока

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 100 г чеснока, 70 мл лимонного сока, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, чеснок натереть на мелкой терке (или провернуть через мясорубку). Кашицу чеснока смешать с лимонным соком, добавить туда траву и залить спиртом. Смесь поместить в бутылку из темного стекла и, плотно закупорив пробкой, оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Затем процедить через марлю.

Применение: принимать по 1 ч. л. 3 раза в день (во время эпидемий инфекционных заболеваний) за 20 минут до еды.

Настойка травы лапчатки белой с шиповником

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 70 г плодов шиповника, 100 г свежей малины (250 г малинового варенья), 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: плоды шиповника разрезать на 4 части, траву лапчатки белой измельчить, поместить в бутылку из темного стекла залить водкой и оставить в прохладном темном месте на 3 дня. Затем добавить малину (или малиновое варенье) и оставить еще на 2 дня. Настойку тщательно процедить.

Применение: принимать взрослым по 1 ст. л. детям – по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в период разгара простудных заболеваний.

Настой травы лапчатки белой и лимона (повышающий иммунитет)

Требуется: 250 г травы лапчатки белой, 5–6 лимонов, 50 г листьев мяты перечной, 1 л спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: лимоны тщательно вымыть, обдать кипятком и нарезать небольшими квадратиками вместе с кожурой. Траву лапчатки белой измельчить, также обдать кипятком. Затем все составляющие положить в бутылку из темного стекла, залить водкой и оставить в прохладном темном месте на 20 дней. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать взрослым по 50 г, детям – по 25 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 30 г травы горца, 30 г коры дуба, 10 г коры ивы, 500 мл воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить 250 мл крутого кипятка. Накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем. Кору дуба и кору ивы нарезать небольшими кусочками, поместить в керамическую посуду и залить 250 мл холодной воды. Оба компонента оставить

на 5 часов, затем процедить и соединить, тщательно перемешав. Подогреть перед использованием.

Применение: принимать при первых признаках простуды по 1/2 стакана 6–7 раз в день в виде теплого чая.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой (стебли, листья и цветки), 50 г травы водяники, 50 г листьев кислицы, 50 г цветков настурции, 30 г цветков мандарина, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травяной сбор измельчить на кофемолке, поместить в бутылку из темного стекла, плотно закупорить пробкой и оставить на 5 дней, ежедневно встряхивая. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, во время эпидемий – 5 раз в день за 20 минут до еды.

Общеукрепляющая поливитаминная смесь из травы лапчатки белой

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 100 г плодов шиповника, 100 г плодов черной смородины, 3 ст. л. сахара, 1 л воды.

Приготовление: ягоды черной смородины растереть с сахаром, плоды шиповника измельчить, траву лапчатки белой измельчить. Все компоненты поместить в эмалированную посуду и залить крутым кипятком. Накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа. Процедить.

Применение: принимать настой по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Лечение заболеваний желудочно – кишечного тракта

Заболевания желудочно-кишечного тракта в условиях бешеного ритма жизни, неправильного питания, загрязненной окружающей среды становятся настоящим бичом нашего века. Заболевания от простого на первый взгляд расстройства желудка до язвы и

онкологических заболеваний в последнее время становятся все более частыми.

Лапчатка белая благодаря входящим в ее состав дубильным веществам и микроэлементам испокон веков славилась своей способностью лечить заболевания пищеварительной системы. Для этого необходимо все растение, особенно его корень. Для лечения поносов, запоров различной этиологии, разнообразных отравлений, язвенной болезни, заболеваний поджелудочной железы можно применять обычный настой (спиртовой или водный в зависимости от заболевания) лапчатки белой. Однако в народной медицине существует очень много рецептов на основе этого растения для лечения любых заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Спиртовой настой из корней лапчатки белой

Требуется: 100 г корней лапчатки белой, 200 мл воды, 1 л спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: корни лапчатки белой измельчить, положить в эмалированную посуду и залить кипяченой водой. Оставить на 1 час. Затем воду тщательно слить, а вымоченные корни залить спиртом. Настойку перелить в стеклянную бутылку из темного стекла и, плотно закупорив пробкой, оставить в темном прохладном месте на 10–15 дней. Соединить процеженную настойку и настой.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая 1/2 стакана теплой кипяченой воды.

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 800 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, засыпать в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Затем аккуратно, не взбалтывая, закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 7 дней. По истечении взболтать в течение 5 минут и

оставить еще на 3 дня. После того как настой настоится, его тщательно процедить через марлю.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды, не запивая.

Язва желудка

Язвенная болезнь (язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки) – заболевание, главным проявлением которого является наличие дефекта ткани в желудке или двенадцатиперстной кишке. Чаще встречается у мужчин в возрасте 25–50 лет и по данным врачебной статистики становится все более распространенным среди молодежи.

Назвать какую-либо единую причину возникновения язвенной болезни нельзя. В настоящее время существует несколько теорий развития этого заболевания. Изначально считалось, что причинами возникновения язвы являются неправильное питание: злоупотребление алкоголем, жирной и острой пищей, употребление слишком горячих продуктов и пр. Острые блюда, приправы, пряности, алкоголь, трудно перевариваемые продукты вызывают раздражение слизистой оболочки желудка, избыточную секрецию желудочного сока, поэтому пристрастие к ним способствует возникновению язвенных дефектов на слизистой оболочке пищеварительных органов.

Нерегулярный прием пищи (в разные часы, с большими интервалами) нарушает процесс пищеварения в желудке и может способствовать развитию язвенной болезни, так как при этом исключается нейтрализация кислой среды желудка пищей. Таким же образом действует и курение; кроме того, никотин вызывает спазм сосудов и нарушает кровоснабжение слизистой оболочки желудка.

Также причиной возникновения язвы желудка считаются стресс или сильное нервное потрясение. Однако врачи США, еще в начале

1980-х годов проводившие исследование причин возникновения этого заболевания, считают, что главным фактором возникновения язвы является присутствие в организме особых микробов. Поэтому в некоторых источниках это заболевание относят к инфекционным.

Для язвенной болезни характерно хроническое течение с чередованием периодов обострений и улучшений (ремиссий). Основная жалоба больного язвенной болезнью – на боль в подложечной области, появление которой связано с приемом пищи. «Голодные» боли особенно характерны для язвы двенадцатиперстной кишки. Они обычно проходят после приема даже незначительного количества пищи.

Кроме болей, пациентов нередко беспокоит мучительная изжога через 2–3 часа после еды, обусловленная забрасыванием кислого содержимого желудка в нижний отдел пищевода. Иногда больные жалуются на отрыжку, тошноту, рвоту. Все эти неприятные явления также связаны с приемом пищи. При язве двенадцатиперстной кишки характерны ночные боли в животе, запоры.

До сих пор лечение язвы заключается в том, чтобы создать для больного бесстрессовое состояние, а также нормализовать его питание. Обычно назначаются препараты, снижающие выделение желудочной кислоты и нейтрализующие ее действие. Строгая диета с исключением жареного, соленого, острого – норма жизни язвенника. Такое лечение, конечно, помогает, но через некоторое время процесс может возобновиться.

Лечение осложняется тем, что многие химические препараты вызывают повышение секреции желудка и вместо облегчения лишь провоцируют новую вспышку заболевания. В этом случае средства нетрадиционной медицины могут стать выгодной альтернативой. Исследования показывают, что применение препаратов на основе лапчатки белой позволяет облегчить боли, снизить кислотность желудочного сока и способствует заживлению язвы. Длительное

употребление лекарственных средств на основе этого растения позволяет уменьшить размер и количество рубцов, остающихся после заживления дефекта на слизистой оболочке.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 50 г листьев вишни, 50 г листьев лесной земляники, 50 г листьев солодки сладкой, 30 г травы эфедры, 1 л воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить кипящей водой и прокипятить в течение 1 минуты. Затем снять с огня, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 5 часов. Настой тщательно процедить.

Применение: принимать по 1/4 стакана за 30 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 50 г корней лапчатки белой, 50 г травы крестовника широколистного, 300 мл спирта крепостью 40 % или водки, 500 мл капустного сока.

Приготовление: корни лапчатки белой вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 1 часа, затем нарезать небольшими кусочками. Траву лапчатки белой и крестовника широколистного измельчить, поместить в бутылку из темного стекла, добавить корни лапчатки белой и залить спиртом. Бутылку плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 6 дней. Затем настой тщательно процедить через мелкое ситечко и марлю и смешать с капустным соком.

Применение: принимать по 1 ст. л., разведенной в 1/4 стакана теплой кипяченой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 50 г корней лапчатки белой, 50 г травы зверобоя, 50 г коры ивы, 50 г коры дуба, 50 г травы репешка, 50 г травы котовника кошачьего, 2 л воды.

Приготовление: корни лапчатки белой (целиком) положить в эмалированную посуду и залить 500 мл горячей воды, накрыть крышкой и оставить на 3–4 часа. Травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную кастрюлю и прокипятить в оставшемся кипятке в течение 2 минут. Затем снять с огня, укутать махровым полотенцем и оставить на 5 часов. Отвар и настой процедить и смешать.

Применение: принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды или через 10 минут после еды.

Требуется: 100 г корней лапчатки белой, 30 г корней солодки, 1 кг картофеля, 400 мл воды.

Приготовление: корни лапчатки белой и солодки нарезать крупными кусочками, поместить в керамическую посуду, залить горячей водой и оставить на 5 часов. Затем процедить. Молодой картофель тщательно вымыть с щеткой (убедитесь, что на кожуре нет зеленых пятен и других повреждений), пропустить через мясорубку. Полученную кашу положить в марлю и выжать сок. Сок картофеля соединить с настоем корней лапчатки белой и солодки тщательно перемешать, дать настояться в плотно закрытой посуде в холодильнике в течение 1 суток.

Применение: принимать по 1/4 стакана 2 раза в день (утром и вечером) за 30 минут до еды.

Требуется: 70 г корней лапчатки белой, 50 г березовых почек, 600 мл воды.

Приготовление: корни лапчатки белой нарезать небольшими кусочками, залить 500 мл кипятка, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 5 часов, затем процедить. Березовые почки залить 100 мл теплой воды и также оставить на 5 часов, затем настой процедить. Полученные настои соединить и тщательно перемешать.

Применение: принимать по 1/4 стакана за 30 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 100 г корней лапчатки белой, 200 г сока алоэ, 200 г гречишного меда, 400 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: корни лапчатки белой вымочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды в течение 2 часов, затем нарезать небольшими кусочками, поместить в стеклянную бутылку из темного стекла, залить соком алоэ и спиртом. Бутылку плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Затем добавить туда растопленный на водяной бане мед и оставить еще на 3–4 дня. Затем настоем процедить через сито.

Применение: принимать по 1 ч. л. за 30 минут до каждого приема пищи, запивая 1/2 стакана теплой кипяченой воды (суточная доза не более 5 ч. л.).

Требуется: 220 г травы лапчатки белой, 150 г сока алоэ, 150 г липового меда, 60 г прополиса, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: прополис наломать кусочками, поместить в керамическую посуду, залить 100 мл спирта и оставить на 4 дня. Затем процедить, в полученном настое растворить мед (до полного растворения) и сок алоэ. Перелить в бутылку и оставить еще на 4 дня. Траву лапчатки белой измельчить, поместить в стеклянную бутылку из темного стекла, залить оставшимся спиртом, плотно закупорить и оставить в прохладном темном месте на 4 дня. Затем тщательно процедить, смешать с настоем прополиса, меда и алоэ и оставить еще на 4 дня.

Применение: принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 200 г корней лапчатки белой, 200 г цветков гречихи, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: корни лапчатки белой предварительно вымочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды в течение 2–3 часов, нарезать небольшими кусочками, добавить цветки гречиха, поместить в стеклянную бутылку из темного стекла, залить спиртом и оставить в прохладном темном месте на 7 дней, ежедневно тщательно встряхивая. Процедить.

Применение: принимать по 1 ч. л., разведенной в 1/2 стакана теплой кипяченой воды, за 20 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 200 г зерен пшеницы, 700 мл воды.

Приготовление: зерна пшеницы залить 200 мл кипяченой воды и оставить до тех пор, пока они не прорастут, затем процедить. Траву лапчатки белой измельчить, поместить в эмалированную емкость и залить 500 мл крутого кипятка. Укутать махровым полотенцем и оставить на 5 часов. Затем процедить. Настои смешать.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 50 г корней лапчатки, 50 г травы лапчатки белой, 50 г травы полыни горькой, 50 г листьев крапивы двудомной, 50 г корней лопуха, 50 г плодов кизила, 1200 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: спирта разделить на 3 части по 400 мл. Корни лапчатки белой, корни лопуха нарезать небольшими кусочками и поместить в бутылку из темного стекла. Так же поступить с плодами кизила и травами (каждый сбор поместить в отдельную бутылку). Сырье залить спиртом. Все бутылки плотно закупорить пробками и оставить в прохладном темном месте на 5 дней, ежедневно взбалтывая. Затем процедить и вмешать все настойки.

Применение: принимать по 25–35 капель, растворенных в 1/4 стакана теплой кипяченой воды, за 25 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 70 г корней лапчатки белой, 50 г листьев крапивы двудомной, 50 г цветов календулы, 30 г цветов пижмы, 30 г травы спорыша, 1 л воды.

Приготовление: корни лапчатки белой нарезать, поместить в керамическую посуду и залить 200 мл холодной воды. Оставить в темном месте на 5 часов. Травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную кастрюлю, залить 800 мл кипятка и варить на медленном огне в течение 4–5 минут. Затем снять с огня, укутать махровым полотенцем и оставить на 2 часа. Затем все процедить и смешать.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 50 г липового цвета, 250 г липового меда, 500 мл воды.

Приготовление: в небольшую емкость положить мед, залить его теплой водой и растопить на водяной бане до жидкой консистенции. Травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком, смешать с медом, укутать махровым полотенцем и оставить на 5–6 часов. Процедить.

Применение: принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 1 лист золотого уса, 600 мл спирта крепостью 70 %, 300 мл воды.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, листья золотого уса нарезать, поместить в посуду из темного стекла и залить спиртом. Полученную смесь поставить в темное прохладное место

и дать настояться в течение 1 суток. Затем долить воду и оставить в темном месте еще на неделю. Процедить.

Применение: принимать лекарство ежедневно по 1 дес. л. раза в день за 30–40 минут до еды.

Требуется: 70 г корней лапчатки белой, 50 г травы чабреца, 50 г травы сушеницы топяной, 50 г листьев шалфея лекарственного, 50 г плодов барбариса, 2 ст. л. сахара, 1,5 л воды.

Приготовление: плоды барбариса разрезать пополам, залить 500 мл горячей воды и довести до кипения. Затем положить сахар и прокипятить в течение 5–7 минут. Накрыв крышкой, оставить на 1 час, затем процедить. Травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить 1 л кипятка. Затем быстро (чтобы не вышел пар) накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 4 часа. Травяной настой процедить и смешать с отваром барбариса.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой (стебли, листья и цветки), 50 г цветков сирени, 50 г липового цвета, 1 л воды.

Приготовление: траву лапчатки белой и липовый цвет поместить в эмалированную посуду и залить крутым кипятком. Накрывать крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 2 часа. Затем аккуратно приоткрыть крышку (чтобы не вышло тепло), положить цветки сирени, снова укутать махровым полотенцем и оставить еще на 2 часа. Затем хорошенько процедить.

Применение: принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–25 минут до еды.

Требуется: 60 г травы лапчатки белой, 50 г плодов барбариса, 50 г травы безвременника осеннего, 30 г цветов василька лугового, 600 мл воды, 1 л молока.

Приготовление: травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить крутым кипятком. Затем быстро, чтобы не вышло тепло, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 4 часа. Затем тщательно процедить.

Применение: 1/3 стакана настоя долить теплым кипяченым молоком (чтобы получился полный стакан) и принимать 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 70 г корней лапчатки белой, 50 г травы перелески, 30 г травы пастушьей сумки, 50 г листьев мать-и-мачехи, 30 г травы тимьяна обыкновенного, 1 л спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травяной сбор измельчить на кофемолке в порошок, засыпать в бутылку из темного стекла, залить водкой, плотно закрыть крышкой и оставить на 7 дней, каждый день тщательно встряхивая в течение 4–5 минут. Затем процедить.

Применение: настой принимать по 20–30 капель, растворенных в 1/2 стакана теплой кипяченой воды, за 20 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 70 г цветков ромашки аптечной, 50 г травы розмарина, 1 л воды.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, смешать с цветками ромашки, поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком. Плотно накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Добавить в настой траву розмарина. Снова укутать махровым полотенцем и оставить еще на 3 часа. Затем процедить.

Применение: принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30–35 минут до еды.

Требуется: 30 г травы лапчатки белой, 100 г ягод лесной земляники, 3 ст. л. сахара, 400 мл воды.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл воды и довести до кипения. Затем снять с огня, укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа, процедить. В 200 мл воды растворить сахар и прокипятить до получения сиропа. Ягоды земляники вымыть, просушить на полотенце, размять и залить сиропом. В полученную смесь добавить процеженный настой травы лапчатки белой и тщательно перемешать.

Применение: принимать по 1 ст. л. через 10 минут после еды.

Требуется: 70 г корней лапчатки белой, 50 цветков ромашки аптечной, 50 г листьев земляники, 20 г цветков чистотела, 1 л воды.

Приготовление: корни лапчатки белой измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить 300 мл крутого кипятка. Укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа. Затем процедить. Травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить оставшимся кипятком. Поставить на огонь и прокипятить в течение 3 минут. Остудить и процедить. Отвар и настой смешать.

Применение: принимать по мере необходимости по 1/4 стакана за 10 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 50 г листьев черной смородины, 1,5 л воды.

Приготовление: листья смородины (желательно свежие) нарезать соломкой и оставить на некоторое время, чтобы они дали сок. Траву лапчатки белой измельчить, положить в эмалированную посуду и залить горячей водой (не кипятком), укутать махровым

полотенцем и оставить на 1 час. Затем, осторожно приоткрыв крышку (чтобы тепло не выходило), положить в настой листья смородины и, снова укутав полотенцем, оставить еще на 2–3 часа. Затем процедить.

Применение: принимать по мере необходимости по 1/2 стакана за 20 минут до или спустя 10 минут после еды.

Требуется: 60 г травы лапчатки белой, 60 г листьев кислицы обыкновенной, 600 мл воды.

Приготовление: травы измельчить ножом (для приготовления этого лекарства лучше использовать свежие и крупные листья кислицы), поместить в эмалированную посуду и залить кипятком, укутать махровым полотенцем и оставить на 2 часа. Затем настой процедить.

Применение: принимать по 1 полному глотку за 20 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 30 г листьев крапивы двудомной, 30 г листьев мать-и-мачехи, 30 г цветков календулы лекарственной, 1 л воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить в кофемолке, поместить в эмалированную посуду и залить кипятком, укутать махровым полотенцем (чтобы не выходило тепло) и оставить на 4–5 часов. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 30 г корней лапчатки белой, 50 г листьев мать-и-мачехи, 30 г листьев шалфея, 1,5 л воды.

Приготовление: корень лапчатки белой нарезать небольшими кусочками, поместить в керамическую посуду и залить 500 мл теплой (не горячей) воды. Оставить на 7 часов. Травы измельчить,

поместить в эмалированную посуду и заварить 1 л крутого кипятка, плотно накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 5 часов. Затем оба настоя процедить через марлю или мелкое ситечко и смешать.

Применение: принимать по 1/4 стакана каждые 3 часа в течение 3–4 дней, затем сделать перерыв 7 дней и повторить курс лечения.

Диарея

Диарея (или в простонародье – понос) сама по себе не является заболеванием. Чаще всего она представляет собой либо симптом, либо следствие некоторых болезней. В среднем нормальный стул у взрослого человека – не более 3 раз в сутки, ребенка – не более 4 раз. Если стул бывает чаще, то это свидетельствует о развитии в силу тех или иных причин поноса.

Врачи выделяют несколько причин этого явления:

- 1) заболевания кишечника (бактериальные, вирусные, глистные, онкологические);
- 2) заболевания других органов (патология печени, почек, болезни, вызванные иммунодефицитом, в том числе ВИЧ, сахарный диабет);
- 3) нервные расстройства;
- 4) паразитарные заболевания.

Многие люди не воспринимают это явление всерьез, думая, что это обычное отравление или расстройство желудка. Однако диарея – это достаточно серьезно! Помимо того что частый стул не позволяет усваиваться полезным веществам, поступающим с пищей, разрушает микрофлору кишечника, он еще и заставляет организм терять необходимые для нормальной жизнедеятельности полезные вещества, что влечет за собой острое обезвоживание и значительное истощение, особенно опасное для людей старческого возраста и детей.

В настоящее время существует множество препаратов, позволяющих быстро и просто устранить проблему. Лапчатка белая издавна используется как очень эффективное средство от диареи. Дубильные вещества, входящие в состав этого растения, способствуют не просто устранению поноса, но и лечению провоцирующего его фактора, а витамин С быстро и мягко восполняет потерю витаминов и других полезных веществ.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 50 г корней лапчатки белой, 300 г очищенных семян тыквы, 1 л воды.

Приготовление: тыквенные семена пропустить через мясорубку, чтобы получилась каша. Корни лапчатки белой замочить в небольшом количестве теплой воды и оставить на 2–3 часа, затем нарезать небольшими кусочками. Траву лапчатки белой измельчить. Все компоненты поместить в эмалированную посуду и заварить крутым кипятком. Плотнo накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 5 часов. Затем процедить через крупное ситечко.

Применение: принимать по 1/2 стакана перед сном в течение 5 дней.

Требуется: 30 г корней лапчатки белой, 20 г травы спорыша, 20 г коры крушины, 1 ст. л. лимонного сока, 300 мл воды.

Приготовление: корни лапчатки белой и кору крушины измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить 200 мл горячей воды. Укутать махровым полотенцем и оставить на 2–3 часа. Затем тщательно процедить. Траву спорыша истолочь в ступке, залить холодной водой и оставить также на 2–3 часа. Процедить. Настои соединить, добавить лимонный сок и перемешать.

Применение: принимать по мере необходимости по 1/2 стакана натощак.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 60 г прополиса, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: прополис нащипать (не резать металлическим ножом) на мелкие кусочки, траву лапчатки белой измельчить. Все составляющие положить в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Плотнo закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 10 дней, ежедневно интенсивно встряхивая. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1 ч. л. по мере необходимости натошак.

Требуется: 50 г корней лапчатки белой, 50 г травы лапчатки белой, 1 таблетка левомецетина, 400 мл воды.

Приготовление: корни лапчатки белой измельчить, поместить в эмалированную посуду, заварить 200 мл крутого кипятка, укутать махровым полотенцем и оставить на 2 часа. Траву лапчатки белой измельчить, залить 200 мл холодной воды и оставить на 2 часа. Затем оба настоя процедить, смешать, добавить размятую таблетку левомецетина (чтобы она полностью растворилась).

Применение: принимать по мере необходимости по 1/4 стакана натошак.

Требуется: 100 г травы и корней лапчатки белой, 100 г коры дуба, 1 л воды.

Приготовление: траву и корни лапчатки белой измельчить, поместить в эмалированную посуду и заварить крутым кипятком. Быстро, чтобы не вышел пар, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 1 час. Затем, аккуратно приоткрыв крышку, положить измельченную кору дуба и оставить еще на 4 часа. Затем настоем подогреть и тщательно процедить.

Применение: принимать по мере необходимости по 1/4 стакана натошак.

Требуется: 100 г корней и травы лапчатки белой, 50 г травы чистотела большого, 100 г ягод черноплодной рябины, 700 мл воды.

Приготовление: плоды черноплодной рябины вымыть, обдать кипятком и оставить на 15–20 минут. Травы измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить водой и на медленном огне довести до кипения. Затем снять с огня, укутать махровым полотенцем и оставить на 3,5 часа. Настой процедить, добавить в него размоченные и разрезанные пополам ягоды черноплодной рябины и оставить еще на 40 минут. Процедить.

Применение: по мере необходимости принимать по 1/2 стакана полученной жидкости натощак.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 50 г коры ивы, 50 г корня солодки, 3 ст. л. черного крупнолистого чая, 1 ст. л. сахара, 1 л воды.

Приготовление: заварочный чайник ополоснуть кипятком и быстро накрыть крышкой. Травяной сбор измельчить, смешать с заваркой, положить в заварочный чайник и заварить крутым кипятком. Быстро (чтобы не вышло тепло) накрыть крышкой и оставить на 2 часа. Затем добавить сахар.

Применение: принимать по необходимости по 100 мл после каждого приема пищи.

Требуется: 30 г травы лапчатки белой, 30 г цветков шиповника, 30 г листьев вишни, 300 г яблочного сока, 3 ст. л. черного крупнолистого чая, 500 мл воды.

Приготовление: заварочный чайник ополоснуть кипятком, накрыть крышкой. Травяной сбор измельчить, смешать с чаем и заварить крутым кипятком. Быстро, чтобы не выпустить тепло, накрыть крышкой и оставить на 1 час. Затем долить теплый яблочный сок и оставить еще на 1 час.

Применение: принимать по необходимости по 150–200 мл после каждого приема пищи.

Запор

Запор, так же как и диарея, не является отдельным заболеванием. Это последствие некоторых болезней (таких как нарушение обмена веществ, сахарный диабет, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, заболевания кишечника, геморрой и многие нервные заболевания), а также некоторых состояний (таких как беременность и климакс). Это явление, как правило, сопровождается болевыми ощущениями и доставляет немало хлопот.

Для устранения запора обычно применяют разного рода слабительные, которые нормализуют стул. Однако побочным явлением большинства таких средств является диарея. Наиболее популярны слабительные на основе лекарственных трав. Они действуют гораздо мягче, не вызывая побочных эффектов. Корень лапчатки белой в сочетании со многими травами схожего действия – прекрасное слабительное, которое не просто нормализует стул, устраняя запор, и способствует длительному восстановлению нормальной функции кишечника.

Требуется: 60 г травы лапчатки белой, 30 г травы горца почечуйного, 30 г листьев крапивы двудомной, 60 г коры крушины ломкой, 30 г травы пижмы, 700 мл воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить на кофемолке в порошок и залить крутым кипятком. Затем быстро (чтобы не выходило тепло) накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 30 минут, процедить.

Применение: принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 100 г плодов крушины слабительной, 1 л воды.

Приготовление: плоды крушины (целиком) поместить в керамическую посуду и залить 500 мл крутого кипятка, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 2–3 часа. Затем хорошенько процедить. Траву лапчатки белой измельчить, поместить в отвар крушины слабительной, долить оставшееся количество крутого кипятка, снова укутать махровым полотенцем и оставить еще на 3 часа. Затем снова тщательно процедить.

Применение: утром натощак выпить 1 стакан настоя, затем через каждые 2 часа принять еще по 1/4 стакана.

Требуется: 100 г корней лапчатки белой, 150 г неочищенных семян подсолнечника, 1 ст. л. подсолнечного (нерафинированного) масла, 1 л воды.

Приготовление: корни лапчатки белой (целиком) поместить в эмалированную посуду и залить кипятком. Укутать махровым полотенцем и оставить до полного остывания, затем процедить. Семена подсолнечника (не каленые) растолочь в ступке до получения однородной массы, добавить масло и хорошенько размешать. В полученную кашу влить настой корней лапчатки белой. Процедить.

Применение: принимать по 1/4 стакана, быстро взболтав (чтобы масло растворилось), 4 раза в день за 15 минут до еды.

Требуется: 100 г корней и травы лапчатки белой, 50 г листьев земляники, 50 г травы клещевины, 50 г шишек хмеля, 1 л воды.

Приготовление: шишки хмеля обдать кипятком и оставить на 2–3 часа. Травы измельчить в кофемолке, поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком и, плотно накрыв крышкой, оставить на 30 минут. Затем добавить шишки хмеля, укутать

емкость в махровое полотенце и оставить еще на 3 часа. Настой тщательно процедить.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3–5 раз в день натощак.

Требуется: 100 г корней лапчатки белой, 150 г ягод брусники, 50 г листьев Melissa, 2 ст. л. сахара, 1 л воды.

Приготовление: корни лапчатки белой измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить крутым кипятком. Затем укутать махровым полотенцем и оставить на 2–3 часа. Ягоды брусники размять с сахаром, добавить Melissa и настой корней лапчатки белой, довести до кипения и остудить. Процедить.

Применение: принимать по 1/4 стакана 5–6 раз в день натощак.

Требуется: 250 г корней лапчатки белой, 2–3 крупные свеклы, 3 л воды.

Приготовление: свеклу вымыть, положить в эмалированную кастрюлю и, залив водой, варить в течение 3–4 часов. За 3 минуты до готовности положить в отвар корни лапчатки белой, предварительно вымоченные в холодной воде в течение 10–20 минут.

Применение: принимать по 1/2 стакана за 20 минут до каждого приема пищи.

Анорексия

Анорексия (отсутствие аппетита) – это заболевание преимущественно детское (но встречается и у взрослых). Оно выражается в отсутствии аппетита, а иногда и полном отказе от пищи. Причиной возникновения чаще всего являются разнообразные нервные заболевания. У детей отсутствие аппетита может быть вызвано сильным нервным потрясением, испугом, повышенной возбудимостью, у взрослых – стрессом или сильным расстройством. Еще одной, не менее частой причиной этого

заболевания является нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Также анорексия – это первый тревожный симптом практически всех заболеваний, который вызван изменениями, происходящими в организме во время болезни.

Для лечения анорексии, возникающей на нервной почве, применяют средства, укрепляющие нервную систему, повышающие аппетит и успокаивающие. Для лечения анорексии, вызванной нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, наряду со средствами, повышающими аппетит, принимают средства, облегчающие и нормализующие работу органов пищеварения.

Благодаря высокому содержанию глюкозидов, дубильных веществ и микроэлементов средства на основе лапчатки белой повышают аппетит и быстро налаживают работу органов пищеварения.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г липового цвета, 50 г травы душицы, 50 г листьев мать-и-мачехи, 50 г травы пустырника, 1 л спирта крепостью 40 %.

Приготовление: травяной сбор измельчить, обварить крутым кипятком и откинуть на дуршлаг, поместить в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Бутылку накрыть марлей (чтобы не попадала пыль) и поставить в прохладное темное место на 7 дней. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1 ч. л. за 15–20 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 50 г цветков груши, 50 г листьев морошки, 50 г цветов василька полевого, 1 л воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком. Затем быстро, чтобы не вышел пар, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1/2 стакана за 20 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 200 г листьев базилика, 50 г листьев мяты перечной, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: для приготовления этого рецепта лучше использовать свежий базилик, но подойдет и сушеный. Траву лапчатки белой измельчить, базилик нарезать, как на салат. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла и, плотно закупорив пробкой, поставить в прохладное темное место на 5 дней. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1 ч. л. за 20 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г плодов кизила, 50 г листьев мелиссы, 50 г травы пустырника, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, смешать с измельченной травой пустырника и мелиссой, поместить в бутылку из темного стекла, плотно закупорить и оставить в прохладном темном месте на 2 дня. Затем добавить проколотые иголкой плоды кизила и оставить еще на 5 дней. Тщательно процедить.

Применение: принимать в виде капель. За 20 минут до каждого приема пищи растворить взрослым – 30–35 капель, детям – 20–25 капель в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и выпить залпом.

Требуется: по 50 г корней и травы лапчатки белой, лапчатки белой, петрушки, 600 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: для приготовления этого лекарства используется только свежая зелень петрушки. Корни лапчатки белой вымочить в холодной воде в течение 30 минут, затем откинуть на дуршлаг. Траву лапчатки белой и зелень петрушки измельчить. Все

компоненты сложить в бутылку из темного стекла, плотно закупорить и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Затем хорошенько процедить.

Применение: принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10 минут до каждого приема пищи.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 70 г листьев крапивы двудомной, 50 г черемухового цвета, 50 г травы душицы, 2 ст. л. китайского зеленого чая, 1,5 л воды.

Приготовление: заварочный чайник обдать кипятком, быстро (чтобы не выходило тепло) накрыть крышкой и оставить на 5–10 минут. Травяной сбор (кроме душицы и черемухового цвета) измельчить в кофемолке, смешать с чаем, поместить в заварочный чайник и заварить крутым кипятком. Накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем добавить черемуховый цвет, душицу и оставить еще 1 час.

Применение: пить, как чай, по 100–200 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 3 ст. л. травы лапчатки белой, 1 ст. л. черного крупнолистого чая, 1 ст. л. зеленого крупнолистого чая, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. малинового сока, 1 л воды.

Приготовление: заварочный чайник ополоснуть кипятком. Траву лапчатки белой измельчить, смешать с чаями, поместить в чайник и заварить крутым кипятком. Быстро, чтобы не вышло тепло, накрыть чайник крышкой и оставить на 2 часа. Затем влить малиновый сок и оставить еще на 1 час.

Применение: принимать по 100 мл, как чай, 3 раза в день через 20 минут после еды.

Панкреатит (хроническое воспаление поджелудочной железы)

Поджелудочная железа – это орган, отвечающий за выработку инсулина, необходимого человеческому организму для утилизации поступающей с пищей глюкозы. Нарушения работы поджелудочной железы приводят к развитию недостаточности инсулина, т. е. к сахарному диабету.

Лапчатка белая не используется для лечения этого заболевания, однако она является компонентом многих препаратов, нормализующих работу поджелудочной железы и помогающих ей выполнять свои функции. Препараты лапчатки белой применяют как сопутствующее средство для лечения панкреатита – хронического воспаления поджелудочной железы. Также, являясь прекрасным успокаивающим и сосудорасширяющим средством, лапчатка белая помогает лечить панкреатит, развившийся на фоне стрессовой ситуации.

Требуется: 120 г корней лапчатки белой, 1 некрупная тыква, 200 мл воды.

Приготовление: тыкву вымыть, срезать верхушку (как крышечку) и очистить от семян, затем вилкой наколоть тыкву внутри, положить туда вымытые в кипяченой воде корни лапчатки белой, залить горячую воду и накрыть верхушкой тыквы. Тыкву перевязать веревкой, чтобы не выходил пар, и поставить в духовку на 2 часа (температура не более 100 °С).

Применение: принимать перемешанную с корнями лапчатки мякоть тыквы по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 60 г почек вербы, 1 л воды.

Приготовление: почки вербы поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком и довести до кипения, прокипятить в течение 4–5 минут, снять с огня. Затем быстро всыпать измельченную в порошок траву лапчатки белой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем хорошенько процедить через марлю.

Применение: принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 60 г корней майского лопуха, 50 г травы душицы, 50 г цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление: корни лопуха залить 200 мл крутого кипятка, поставить на медленный огонь и прокипятить в течение 5–7 минут, укутать махровым полотенцем и оставить на 2–3 часа. Травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить оставшимся кипятком и, плотно накрыв крышкой, оставить на 2–3 часа. Затем настой и отвар процедить и смешать.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 30 г травы полыни горькой, 50 мл лимонного (яблочного) сока, 500 мл воды.

Приготовление: полынь измельчить и залить 250 мл крутого кипятка, плотно накрыть крышкой и оставить на ночь. Траву лапчатки белой измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком и варить в течение 2 минут, затем влить настой полыни горькой и лимонный (яблочный) сок, прокипятить еще в течение 2 минут. Снять с огня и процедить.

Применение: принимать 3 раза в день по 1/4 стакана за 10 минут до еды или через 10 минут после еды.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 50 г цветков эхинацеи, 50 г травы душицы, 50 г листьев мяты перечной, 2 ст. л. крупнолистного зеленого чая, 1 л воды.

Приготовление: травяной сбор (кроме мяты) измельчить и смешать с зеленым чаем. Заварочный чайник ополоснуть кипятком, положить туда все компоненты и заварить крутым кипятком.

Быстро накрыть чайник крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 1 час. Затем, аккуратно приоткрыв крышку, положить листочки мяты и оставить еще на 1 час.

Применение: пить, как чай, по 250 мл 3 раза в день через 10 минут после еды.

Лечение кожных заболеваний

Лапчатка белая – это растение, которое используется в народной медицине для лечения заболеваний кожи различного происхождения. Химические элементы и соединения, входящие в состав этого растения – дубильные вещества, антибиотические вещества, микроэлементы (йод, марганец), способствуют быстрому заживлению повреждений поверхностных клеток кожи, а также убивают микробы, вызывающие нагноение.

В древности люди использовали «лесную принцессу» для лечения разного рода кожных повреждений и заболеваний. Приложите свежий листочек лапчатки к ране, порезу и гнойнику, и он затянется уже через 2 дня. Однако далеко не у каждого есть возможность найти свежий листочек этого растения.

Водный настой этого растения сам по себе – прекрасное средство от многих кожных заболеваний, а также ранозаживляющее и вытягивающее гной средство. Его наносят при помощи ватного тампона или компресса на пораженный участок кожи.

Наряду с обычным настоем лапчатки белой существует множество народных средств, приготавливаемых на основе этого растения.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 1 л воды.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, положить в эмалированную посуду и залить холодной кипяченой водой. Затем накрыть крышкой (чтобы не попадала пыль) и оставить на 2–3 часа. После этого настой следует тщательно процедить.

Применение: нанести при помощи марлевого тампона на пораженный участок кожи и оставить на 15–20 минут.

Герпес

Герпес – это заболевание, основные проявления которого возникают на коже, оно прочно занимает первое место в мире по распространенности. По данным статистики 95 % населения земного шара являются носителями герпетического вируса. Научное название этой болезни происходит от латинского слова *Herpes*, что в переводе означает «ползти», «расползаться». В народе это заболевание больше известно как малярия или простудная лихорадка.

Причина герпеса – вирус, который попадает в организм человека еще в раннем детстве и до определенного времени без всяких внешних признаков находится в клетках нервной системы. Вирус легко передается при личных контактах: поцелуе, прикосновении, через предметы домашнего обихода (чашки, ложки и пр.), через средства личной гигиены (полотенца, белье).

Достаточно часто причиной обострения этого заболевания могут стать переохлаждение, простудная инфекция, ослабление иммунной системы и даже нервное перенапряжение. Как правило, первоначально вирус герпеса поражает кожу губ, затем крылья носа, мочки ушей. Однако при отсутствии лечения и резком ослаблении организма болезнь может распространиться и на внутренние органы: печень, почки, глаза, половые органы.

Герпес – это заболевание, которое практически не поддается лечению. Обычно люди, пораженные этим вирусом, живут с ним всю жизнь. Для лечения этого заболевания необходимы не только медикаментозная терапия, но и определенный рацион: во время обострения заболевания лучше отказаться от алкоголя, жирной пищи, кофе, так как эти продукты угнетают иммунную систему. Герпес лучше лечить комплексно, подключая к фармакологически изготовленным мазям и кремам укрепляющие иммунитет средства.

Требуется: по 100 г травы и корней лапчатки белой, 200 г спелой черешни, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву и корни лапчатки белой измельчить, ягоды черешни отделить от косточек, косточки растолочь. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и оставить на 7 дней. Затем добавить растолченные косточки черешни и оставить еще на 3 дня. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 200 г меда, 400 мл капустного сока.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить капустным соком. Затем поставить на медленный огонь и, постоянно помешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Снять с огня, укутать махровым полотенцем и оставить на 2 часа. Затем тщательно процедить и отжать растительное сырье. В полученном настое растворить мед.

Применение: при помощи ватного тампона нанести на пораженное место, оставить до полного впитывания (на 10–15 минут).

Процедуру повторять 5–6 раз в течение дня.

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 100 мл сока алоэ, 400 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, положить в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Плотно закупорить крышкой и оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Затем процедить и смешать с соком алоэ.

Применение: нанести ватным тампоном на пораженный участок кожи на 3–5 минут. Повторять процедуру 10–15 раз в день.

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 400 г ягод облепихи, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: для приготовления этого средства лучше использовать свежую траву лапчатки белой. Траву нарезать ножницами, поместить в бутылку из темного стекла, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 7 дней. Затем настоем процедить через марлю, траву, оставшуюся в марле, хорошенько отжать. Ягоды облепихи вымыть, обсушить на полотенце и пропустить через мясорубку. Полученную кашицу положить в марлю и тщательно отжать сок. Облепиховый сок смешать со спиртовой вытяжкой лапчатки белой.

Применение: наносить ватным тампоном на воспаленный участок кожи на 5 минут. Процедуру повторять каждый час в течение 1 дня.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 200 мл спирта крепостью 40 % или водки, 100 мл липового меда.

Приготовление: мед растопить на водяной бане до жидкой консистенции, затем смешать со спиртом до полного растворения. В полученную смесь положить измельченную в порошок траву и оставить на 7 дней.

Применение: наносить на пораженный участок кожи, оставить на 5–7 минут, затем осторожно (чтобы не содрать пузырек) удалить ватным тампоном или салфеткой. Повторять каждые 1,5 часа.

Требуется: 60 г травы лапчатки белой, 30 г листьев земляники, 30 г листьев мать-и-мачехи, 30 г травы душицы, 30 г травы Melissa, 30 г облепихового сока, 700 мл воды.

Приготовление: заварочный чайник обдать кипятком и накрыть крышкой. Измельченную траву лапчатки белой, листья земляники, мать-и-мачеху и душицу заварить крутым кипятком, укутать чайник в махровое полотенце и оставить настаиваться в течение 40 минут. В отдельной посуде залить Melissa облепиховым соком и также оставить на 40 минут. Затем компоненты соединить.

Применение: пить, как чай, по 100–150 мл 3 раза в день непосредственно после еды.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 30 г травы спорыша, 50 г липового цвета, 50 г черемухового цвета, 1 ст. л. крупнолистового зеленого чая, 100 мл грейпфрутового сока 1 л воды.

Приготовление: заварочный чайник обдать кипятком, быстро, чтобы не выходило тепло, накрыть крышкой и оставить на 3–5 минут. Травяной сбор измельчить в кофемолке (не очень мелко), смешать с зеленым чаем, поместить в заварочный чайник и заварить крутым кипятком. Укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем процедить, смешать с грейпфрутовым (лучше свежавыжатым) соком.

Применение: пить, как чай, во время обострения заболевания по 100 мл через 10 минут после каждого приема пищи.

Экзема

Экзема – это заболевание, причина возникновения которого еще не достаточно изучена. Это тяжелое кожное заболевание представляет собой появление на кожных покровах небольших зудящих пузырьков, которые постепенно лопаются, сливаясь в единую мокнущую поверхность, на месте которой позже возникает шелушение.

Большинство ученых склоняется к мнению, что причиной его развития могут быть либо особая форма аллергии, либо стойкое нарушение обмена веществ вследствие стресса или нервного потрясения. Чаще всего экзема поражает верхние и нижние конечности, однако возможно поражение и кожи других частей тела: лица, груди, бедер.

Из-за того, чтобы причина этого заболевания точно не известна, в настоящее время нет единого способа лечения экземы. Больному рекомендуется строгая диета с ограничением алкоголя, продуктов,

содержащих красители, углеводов, белков и соли. Как правило, врач проводит комплексное лечение, направленное не столько на устранение симптомов, сколько на укрепление защитных функций организма и очищение организма.

Основными лечебными препаратами являются настои, укрепляющие иммунитет, очищающие организм и успокаивающие нервную систему.

Компресс

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 200 г сока каланхоэ.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить (но не очень мелко), поместить в эмалированную посуду и залить соком каланхоэ. Накрыть крышкой и оставить на 3–4 дня. Затем процедить через марлю.

Применение: нанести на пораженный участок кожи, подержать 10–15 минут, затем удалить мягкой салфеткой. Внимание: применение этого лекарства допустимо только на ранних стадиях заболевания и под контролем лечащего врача или врача-фитотерапевта.

Для очищения организма

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 30 г листьев подорожника, 30 г травы зверобоя, 50 г травы пустырника, 800 мл воды.

Приготовление: траву лапчатки белой и пустырника измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить 500 мл крутого кипятка. Укутать махровым полотенцем и оставить на 1 час. Затем добавить листья подорожника, долить кипящей воды и оставить еще на 2 часа. Настой тщательно процедить.

Применение: принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 20 г корня девясила, 30 г листьев шалфея, 30 г травы череды, 30 г листьев мяты перечной, 30 г травы бессмертника, 20 г листьев мать-и-мачехи, 1 л воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить в кофемолке порошок, поместить в эмалированную посуду, залить холодной водой и оставить на 2 дня. Затем поставить на медленный огонь и довести до кипения. Настой процедить и остудить.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 50 г соцветий эхинацеи, 500 г зеленых яблок.

Приготовление: яблоки вымыть и пропустить через соковыжималку, чтобы получился свежий сок (не кипятить). Траву лапчатки белой и соцветия эхинацеи измельчить и положить в сок, оставить на 2 дня. Затем довести до кипения и остудить. Процедить.

Применение: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 100 г соцветий, стеблей и листьев эхинацеи, 600 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: соцветия, стебли и листья эхинацеи измельчить, поместить в бутылку из темного стекла и залить спиртом, плотно закупорить и оставить на 7 дней. Затем процедить через марлю. Траву лапчатки измельчить, поместить с керамическую посуду и залить настойкой эхинацеи, оставить на 3 дня. Затем тщательно процедить.

Применение: принимать следующим образом: 3 дня по 1 ч. л. 1 раз в день, 3 дня по 1 ч. л. 2 раза в день, 3 дня по 1 ч. л. 3 раза в день, затем сделать перерыв 3 дня и повторить курс.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 70 г корня валерианы, 50 г травы пустырника, 30 г листьев мяты перечной, 30 г листьев Melissa, 30 г плодов фенхеля, 1 л спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травяной сбор измельчить в кофемолке, плоды фенхеля разрезать пополам, корень валерианы натереть на мелкой терке. Все компоненты настоя поместить в бутылку из темного стекла и залить спиртом. Бутылку плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 10 дней, ежедневно тщательно встряхивая. Затем хорошенько процедить.

Применение: принимать по 20–25 капель, разведенных в 1/2 стакана теплой кипяченой воды, на ночь.

Фурункулы

В древности фурункулы (или чирей) считались проклятием, а от людей, страдающих этим заболеванием, отказывались друзья и отворачивались прохожие. Сегодня фурункулез – достаточно распространенное заболевание, вызванное проникновением в организм вируса и ослаблением защитных функций организма. Вирус, вызывающий появление чирья, содержится в крови, поэтому распространение его трудно предсказать. В период обострения очаги поражения возникают во многих тканях и органах.

Чаще всего подверженными этому заболеванию оказываются дети, подростки (особенно в переходный период), беременные женщины, женщины в послеродовой период, люди пожилого и престарелого возраста, больные венерическими заболеваниями и страдающие иммунодефицитом.

Фурункул – это гнойное воспаление сальных желез кожи. Как правило, лечение этого заболевания призвано не только убить вирус и остановить его распространение, но и вытянуть уже образовавшийся гной. Траволечение этого заболевания достаточно распространено. Лапчатка белая содержит достаточно большое

количество веществ, которые способствуют быстрому обеззараживанию и заживлению. Также наряду с разнообразными мазями и компрессами используются укрепляющие иммунитет средства, приготовленные из этого растения.

Мазь

Требуется: 1 ст. л. травы лапчатки белой, 4 ст. л. липового меда, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. зерен пшеницы, 700 мл воды.

Приготовление: семена льна и зерна пшеницы залить 100 мл воды и оставить до тех пор, пока семена не прорастут. Затем заварить их 200 мл крутого кипятка и оставить настаиваться в течение 20 минут. Затем слить через марлю и выжать сок. Траву лапчатки белой измельчить, заварить 400 мл кипятка, укутать махровым полотенцем и оставить на 4 часа. Полученный настой тщательно смешать с соком семян льна и пшеницы и медом до получения однородной массы.

Применение: наносить на пораженный участок кожи на 5–7 минут. Затем удалить салфеткой.

Настой

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 50 г листьев подорожника, 30 г травы донника, 30 г травы хвоща, 20 г травы спорыша, 700 мл воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную кастрюлю, залить теплой водой (не кипятком). На медленном огне довести до кипения, затем снять с огня, укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа. Тщательно процедить через марлю и мелкое ситечко.

Применение: смочить ватный тампон жидкостью, наложить на фурункул, залепить лейкопластырем и оставить на 1–2 часа. Повторять процедуру в течение 7–10 дней 7–8 раз в день.

Настой

Требуется: 60 г травы лапчатки белой, 30 г травы чистотела большого, 60 г листьев подорожника, 500 мл воды.

Приготовление: травы измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить теплой водой (не кипятком), поставить на медленный огонь и довести до кипения. Затем снять с огня, укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа. Процедить.

Применение: нанести жидкость при помощи марлевого тампона на пораженный участок кожи, заклеить пластырем и оставить на 2 часа. Повторять процедуру 5 раз в день в течение 5–7 дней.

Настой

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 5–6 крупных листьев алоэ (семилетнего), 150 г липового меда.

Приготовление: листья алоэ пропустить через мясорубку, полученную кашу положить в марлю и хорошенько отжать сок. Траву лапчатки белой измельчить, поместить в бутылку из темного стекла, залить соком алоэ и оставить в прохладном темном месте на 4 дня. Затем тщательно процедить, смешать с растопленным на водяной бане медом до получения однородной массы.

Применение: с помощью ватного тампона наносить на пораженный участок кожи на 3–4 часа 3 раза в день.

Настой

Требуется: 100 г корней лапчатки белой, 200 мл сока каланхоэ, 400 г картофеля.

Приготовление: картофель вымыть щеткой, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку, полученную кашу поместить в марлю и тщательно отжать сок. Корни лапчатки белой вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 2 часов, нарезать крупными кусочками, поместить в бутылку из темного стекла и

залить соком каланхоэ и картофельным соком. Бутылку плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 2 дня. Затем процедить через крупное ситечко.

Применение: при помощи ватного тампона нанести жидкость на пораженный участок кожи, оставить на 2–3 часа, затем удалить бумажной салфеткой. Процедуру повторять каждые 4 часа в течение 5–7 дней.

Мазь

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 2 листа золотого уса, 50 г листьев подорожника, 50 г цветков календулы, 50 г цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. топленого масла (домашнего), 300 мл воды.

Приготовление: траву лапчатки белой, листья золотого уса и листья подорожника измельчить, добавить цветы календулы и ромашки (целиком), поместить в эмалированную посуду и залить крутым кипятком. Настой плотно накрыть крышкой, чтобы не выходил пар, укутать махровым полотенцем и оставить до тех пор, пока он не остынет. Затем тщательно процедить. На медленном огне растопить масло, влить в него настой и довести до кипения. Полученную мазь перелить в небольшую стеклянную баночку и поставить в холодильник до полного загустевания.

Применение: применять по необходимости. Нанести на пораженный участок кожи на 10–15 минут, затем удалить салфеткой.

Ожоги

Ожоги – это механические повреждения кожи, возникающие при контакте поверхностных тканей с огнем или раскаленными предметами. Как правило, ожог сопровождается сильнейшими болевыми ощущениями, резким покраснением, а затем вздутием кожи с образованием пузырей.

Существует два способа лечения ожога: первый направлен на снижение болевого эффекта, второй – на заживление дефекта кожи. В первом случае можно окунуть пораженную поверхность в холодную воду и смазать любым жиром (сливочным маслом, противоожоговой мазью). Во втором случае нужно средство, которое бы способствовало быстрому заживлению пораженного участка.

Лапчатка белая содержит вещества, которые отвечают всем требованиям, предъявляемым к лечению ожогов.

Мазь

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 150 г травы зверобоя, 100 г коры осины, 300 мл льняного масла.

Приготовление: траву лапчатки белой, траву зверобоя измельчить и обдать кипятком. Кору осины вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 1 часа, затем нарезать небольшими кусочками. Все компоненты поместить в керамическую емкость, залить льняным маслом и оставить на 5 дней. Процедить.

Применение: масло нанести при помощи ватного тампона на обожженный участок кожи, оставить на 10–15 минут, затем промокнуть хлопчатобумажной тканью или мягкой салфеткой.

Мазь

Требуется: 150 г травы лапчатки белой, 150 г листьев подорожника, 400 мл облепихового масла.

Приготовление: травяной сбор измельчить, обдать кипятком, поместить в керамическую посуду и залить облепиховым маслом. Полученную смесь накрыть крышкой, чтобы не проникали воздух и пыль, и оставить в прохладном темном месте на 3 дня, ежедневно перемешивая. Затем тщательно процедить.

Применение: масло нанести ватным тампоном на пораженное место, оставить на 5–10 минут, затем удалить хлопчатобумажной тканью или мягкой салфеткой.

Настой

Требуется: 200 г травы лапчатки белой, 200 г листьев бузины черной, 1 л воды.

Приготовление: для приготовления этого средства лучше использовать свежесобранные молодые листья бузины черной. Траву лапчатки белой измельчить, листья бузины нарезать соломкой. Все компоненты поместить в керамическую посуду, залить крутым кипятком и оставить на 20–30 минут. Затем процедить.

Применение: настой наносить ватным тампоном на обожженную кожу, оставить до полного впитывания.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 20 г корней лапчатки белой, 100 г ягод бузины черной, 100 г плодов черноплодной рябины, 1 л воды.

Приготовление: ягоды бузины и плоды черноплодной рябины (лучше использовать свежие) наколоть иголкой, чтобы они дали сок, траву лапчатки белой измельчить, корни вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 1 часа. Все компоненты поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком, плотно закрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа. Затем тщательно процедить.

Применение: при помощи ватного тампона нанести жидкость на обожженную поверхность кожи и оставить до полного впитывания.

Раны и трещины

Раны – это, пожалуй, самые распространенные механические повреждения кожи, вызванные поражением кожных покровов

различными предметами. В соответствии с характером повреждения выделяется несколько видов ран: колотые, рваные, резаные и т. д.

Лечение ран заключается в обеззараживании самого очага поражения и кожи вокруг него и заживлении. При любом виде раны очень важно вовремя и грамотно оказать первую медицинскую помощь. Сначала нужно остановить кровотечение при помощи химических препаратов (йода, перекиси водорода) или механических средств при сильном кровотечении (жгута), а затем обработать кожу вокруг раны антисептическим средством. Для быстрого заживления ран активно используются лекарственные растения.

Трещины – линейные надрывы кожи, которые появляются при ее перерастяжении, потере эластичности или воспалении. Все это является либо симптомом, либо следствием различных заболеваний и болезненных состояний. Самыми распространенными местами образования трещин являются те места, кожа на которых очень уязвима: уголки губ, за ушами, между пальцами, на локтевом и коленном сгибе, а также на ладонях и подошвах ног.

Обычно трещины представляют собой достаточно сложное и тяжелое поражение кожи. Они бывают поверхностными и глубокими. Подобные явления очень болезненны, часто кровоточат, могут нагнаиваться и очень долго не заживают.

Компресс для лечения трещин стоп

Требуется: 1 ст. л. травы лапчатки белой, 1 ст. л. листьев золотого уса, 100 мл сока алоэ, 2–3 горошины черного перца, 1 ст. л. лимонного сока, 200 мл воды.

Приготовление: листья золотого уса измельчить, добавить растолченный черный перец и траву лапчатки белой и залить холодной водой. Поставить на огонь и довести до кипения. После того как настой остынет, добавить в него сок алоэ и лимонный сок,

все тщательно перемешать и переложить в керамическую посуду с плотно закрывающейся крышкой. Применение: нанести жидкость на пораженное место, накрыть целлофаном, надеть хлопчатобумажные носки и оставить на ночь. Процедуру повторять каждый день до полного выздоровления.

Мазь для лечения трещин стоп

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 30 г корней лапчатки белой, 4 листа алоэ, 50 мл персикового масла.

Приготовление: листья алоэ хорошенько вымыть кипяченой водой, пропустить через мясорубку, полученную кашу положить в марлю и тщательно отжать сок. Траву лапчатки белой измельчить, поместить в бутылку из темного стекла, залить соком алоэ и оставить в прохладном темном месте на 2 недели. Затем полученную смесь процедить через марлю, тщательно взболтать и смешать с персиковым маслом.

Применение: нанести масло на трещину и оставить на 3–4 часа. Затем невпитавшиеся остатки удалить салфеткой.

Настой

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 70 г корней лапчатки белой, 50 г травы бессмертника, 300 мл гречишного меда, 1 л воды.

Приготовление: корни лапчатки белой вымочить в теплой воде в течение 1 часа, затем нарезать небольшими кусочками. Траву и корни лапчатки белой и траву бессмертника поместить в эмалированную посуду, залить теплой водой (не кипятком), на медленном огне довести до кипения. Затем снять с огня, плотно накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 4 часа. Затем тщательно процедить через марлю и смешать с медом до полного растворения.

Применение: при помощи ватного тампона нанести средство на трещину, оставить на 3 часа, затем удалить салфеткой.

Противогрибковое средство

Требуется: 30 г травы лапчатки белой, 10 г травы полыни горькой, 20 г листьев крапивы двудомной, 10 г листьев череды, 20 г листьев подорожника, 200 мл лимонного сока, 300 мл воды.

Приготовление: для приготовления этого лекарства лучше использовать свежую крапиву, однако подойдет и высушенная. Лимонный сок растворить в теплой кипяченой воде. Травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную кастрюлю и залить водой, подкисленной лимонным соком. На медленном огне довести до кипения, затем снять с огня, плотно накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем тщательно процедить.

Применение: при помощи ватного тампона нанести жидкость на пораженное грибком место на 20–30 минут. Процедуру повторять 7–9 раз в день в течение недели.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г листьев вербены обыкновенной, 50 г листьев мать-и-мачехи, 50 г листьев подорожника, 1 л спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травяной сбор измельчить в кофемолке порошок, пересыпать в бутылку из темного стекла, залить спиртом и оставить в прохладном темном месте на 7 дней, ежедневно взбалтывая. Затем тщательно процедить.

Применение: при помощи ватного тампона нанести настойку на пораженное грибком место, оставить до полного впитывания. Процедуру проводить 2 раза в день. Лечение продолжается 26–28 дней.

Лечение заболеваний полости рта

Дубильные вещества и глюкозиды, входящие в состав лапчатки белой, помогают не только при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и щитовидной железы. Это растение часто

используют для лечения различных заболеваний полости рта, таких как пародонтоз, кровоточивость десен и стоматит. Также полоскания, приготовленные из корней этого растения, применяют для снятия острой зубной боли.

Настойка от острой зубной боли

Требуется: 50 г корней лапчатки белой, 50 г коры дуба, 50 г цветков ромашки аптечной, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: корни лапчатки белой вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 1 часа, затем нарезать небольшими кусочками. Кору дуба и цветки ромашки аптечной измельчить. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Процедить.

Применение: при помощи ватного тампона нанести небольшое количество настойки на область больного зуба и десну около него, подержать в течение 3–5 минут.

Требуется: 600 г корней лапчатки белой, 10 г травы омелы, 10 г листьев болиголова пятнистого, 50 г травы душицы, 50 г травы мяты, 700 мл воды.

Приготовление: корни лапчатки белой вымочить в теплой воде в течение 2 часов, затем нарезать небольшими кусочками. Травяной сбор измельчить. Все компоненты сложить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком, плотно накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа, затем процедить.

Применение: набрав небольшое количество теплого настоя в рот, прополоскать больной зуб в течение 5–7 минут. Повторить процедуру 3–5 раз с интервалом 1,5–2 часа.

Смесь для лечения пародонтоза

Требуется: 50 г травы листьев лапчатки белой, 50 г корней лапчатки белой, 100 г шалфея лекарственного, 5–6 мелких листиков каланхоэ перистого, 20 мл сока каланхоэ, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: корни лапчатки белой вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 1–2 часов, затем нарезать небольшими кусочками. Травяной сбор измельчить, листочки каланхоэ наколоть иголкой. Все компоненты поместить в посуду из темного стекла и залить спиртом и соком каланхоэ. Бутыль плотно закупорить, обмотать фольгой и оставить в прохладном темном месте на 4 дня. Затем хорошенько процедить.

Применение: 2 ст. л. средства растворить в стакане теплой кипяченой воды. Полученным раствором полоскать полость рта 6–7 раз в день.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 30 г коры ивы, 30 г листьев грецкого ореха, 50 г корней майского лопуха, 700 мл спирта крепостью 40 %.

Приготовление: кору ивы и корни майского лопуха вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 1–2 часов, затем нарезать небольшими кусочками. Траву лапчатки белой и листья грецкого ореха измельчить. Все компоненты поместить в посуду из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить крышкой и оставить на 4 дня. Затем тщательно процедить.

Применение: 3 ст. л. средства растворить в стакане теплой кипяченой воды. Полученный раствор набрать в рот, подержать на деснах в течение 3–4 минут, затем сплюнуть. Повторять процедуру по 5 раз в день.

Настой для лечения стоматита

Требуется: 70 г корней лапчатки белой, 50 г цветов первоцвета крупночашечного, 50 г плодов черники, 30 г листьев девясила, 1 л воды.

Приготовление: плоды черники растереть в небольшой керамической мисочке и оставить на 1 час. Травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком. Быстро, чтобы не выходил пар, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 1 час. Затем добавить чернику (вместе с соком) и, снова укутав полотенцем, оставить еще на 2 часа. Затем процедить.

Применение: полоскать всю полость рта в течение 3–5 минут 2 раза в день – утром и вечером, используя 1 стакан жидкости.

Требуется: 70 г корней лапчатки белой, 50 г плодов шиповника, 10 г травы чистотела большого, 10 мл 5 %-ной настойки йода, 200 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: йод растворить в спирте. Корни лапчатки белой вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 2 часов, затем нарезать небольшими кусочками, плоды шиповника обдать кипятком и наколоть иголкой, траву чистотела измельчить. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Затем хорошенько процедить.

Применение: при помощи ватной палочки нанести смесь на пораженные места и подержать в течение 3 минут, затем большим количеством теплой кипяченой воды прополоскать всю полость рта. Процедуру повторять 7–10 раз в день.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой (стебли, листья и цветки), 50 г листьев крапивы двудомной, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: для приготовления этого лекарства подходят только свежие листья крапивы. Траву лапчатки белой измельчить, листья крапивы нарезать полосками. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом и, плотно закупорив пробкой, оставить в прохладном темном месте на 4 дня. Затем тщательно процедить.

Применение: 3 ст. л. настойки развести в стакане теплой кипяченой воды. Полоскать в течение 2 минут 3 раза в день после каждого приема пищи.

При кровоточивости десен

Требуется: 60 г травы лапчатки белой, 60 г травы череды трехраздельной, 60 г листьев шалфея лекарственного, 50 г коры дуба, 1 л воды.

Приготовление: траву лапчатки белой, череды и шалфея измельчить в кофемолке, кору дуба вымочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды в течение 1 часа, затем мелко нарезать. Все компоненты поместить в эмалированную посуду, залить теплой водой (не кипятком) и, поставив на медленный огонь, довести до кипения. Затем снять с огня, плотно накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем процедить и остудить до комнатной температуры.

Применение: полученным настоем полоскать рот в течение 3–5 минут 2 раза в день – утром и вечером.

Требуется: 120 г травы лапчатки белой, 100 г кедровой хвои, 50 г цветков календулы, 1 л воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить крутым кипятком. Затем быстро, чтобы не выходило тепло, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа, процедить.

Применение: полоскать всю полость рта в течение 3 минут 2 раза в день – утром и вечером.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г корней лапчатки белой, 70 г морской соли, 1 л воды.

Приготовление: для приготовления этого средства лучше использовать морскую соль, однако подойдет и обычная поваренная. Корни лапчатки белой вымочить в небольшом количестве теплой воды в течение 1 часа, затем нарезать крупными кусочками. Траву лапчатки белой измельчить. Траву и корни сложить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком, укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа. Затем процедить. В полученном настое растворить соль.

Применение: полученным настоем полоскать рот по 2–3 минуты (возможно легкое пощипывание) 3 раза в день после каждого приема пищи.

При неприятном запахе изо рта

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 50 г листьев шалфея лекарственного, 50 г травы зверобоя, 50 липового цвета, 50 г цветков календулы, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травяной сбор измельчить в кофемолке, поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 10 дней. Затем тщательно процедить.

Применение: 1/4 стакана настоя разбавить водой, чтобы получился целый стакан. Полоскать десны в течение 3–5 минут 2 раза в день после чистки зубов. Курс лечения составляет 10 дней.

Для укрепления десен и профилактики парадонтоза

Требуется: 60 г травы лапчатки белой, 30 г травы мать-и-мачехи, 20 г травы чистотела большого, 20 г травы полыни горькой, 700 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: травяной сбор измельчить, поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней, ежедневно встряхивая. Когда настой настоится, тщательно процедить его через мелкое ситечко и марлю.

Применение: 2 ст. л. раствора развести в 1/2 стакана теплой кипяченой воды. Полоскать десны в течение 2–3 минут 3 раза в день после каждого приема пищи.

Требуется: 50 г цветков лапчатки белой, 50 г листьев мяты перечной, 50 г листьев мелиссы, 30 г травы душицы, 20 г листьев эвкалипта, 1 л воды.

Приготовление: травяной сбор измельчить в кофемолке, поместить в эмалированную посуду и залить холодной водой. Поставить на медленный огонь и варить в течение 1–2 минут. Затем снять с огня, укутать махровым полотенцем и оставить на 3 часа. Затем тщательно процедить через мелкое ситечко и марлю.

Применение: использовать по 1/4 стакана средства, разведенного 1 стаканом воды, 2 раза в день – утром и вечером, перед каждой чисткой зубов.

Использование лапчатки в косметологии

Растения для поддержания молодости и свежести кожи используются с древних времен. Фитокосметика основана на использовании лекарственных растений, в их составе есть натуральные витамины, биологически активные вещества, не вызывающие аллергических реакций. Средства фитокосметики воздействуют более мягко, они подходят как для молодой, так и для зрелой кожи.

Лапчатка белая – прекрасный антибиотик (благодаря фитонцидам) и антиоксидант. На ее основе изготавливается множество средств для борьбы с юношескими угрями, угревой сыпью, прыщиками. Средства на ее основе увлажняют кожу, препятствуют проникновению свободных радикалов. Вещества, входящие в состав лапчатки, содержат большое количество витаминов и микроэлементов, позволяющих особенно эффективно ухаживать за кожей лица и тела.

Лосьон для жирной кожи (для предотвращения угрей)

Требуется: 60 г цветков лапчатки белой, 30 г травы мать-и-мачехи, 100 г мякоти огурца, 500 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: огурец очистить от кожуры, натереть на мелкой терке, травы измельчить. Все компоненты поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить на 5 дней. Затем тщательно процедить.

Применение: при помощи ватного или марлевого тампона массажными движениями наносить на предварительно очищенную кожу лица и шеи.

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 50 г лепестков шиповника, 250 г грейпфрутового сока, 400 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить и поместить в бутылку из темного стекла, туда же добавить лепестки шиповника. Все залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Затем процедить и смешать с грейпфрутовым соком.

Применение: при помощи ватного или марлевого тампона массажными движениями наносить на предварительно очищенную кожу лица и шеи.

Требуется: 50 г травы лапчатки белой, 50 г липового цвета, 50 г травы зверобоя, 50 г березовых почек, 750 мл спирта крепостью 40 % или водки, 200 мл воды.

Приготовление: березовые почки поместить в керамическую посуду, залить теплой водой и оставить на 1 час, затем воду слить. Травяной сбор измельчить, поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить на 5 дней. Затем процедить, добавить настой березовых почек и тщательно перемешать.

Применение: при помощи ватного тампона массажными движениями наносить на очищенную кожу лица и шеи.

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 100 г цветков ромашки аптечной, 50 г листьев подорожника, 50 г цветков жасмина, 500 мл салицилового спирта (аптечного приготовления).

Приготовление: травы и цветы измельчить, поместить в бутылку из темного стекла, залить салициловым спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Затем процедить.

Применение: при помощи ватного тампона нанести на пораженные участки кожи, оставить до полного впитывания.

Увлажняющая маска для любого типа кожи

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 250 г зеленых яблок, 1 яйцо, 200 мл воды.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, поместить в керамическую посуду, залить горячей водой и, укутав махровым полотенцем, оставить на 3–4 часа. Затем процедить через марлю или мелкое ситечко. Яблоки очистить от кожуры, натереть на мелкой терке. В полученную кашу влить настой лапчатки белой и тщательно перемешать. В небольшой мисочке взбить яйцо до образования пены, добавить туда яблочную кашу и перемешать.

Применение: нанести на предварительно очищенную кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 15–20 минут, затем смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

Отбеливающая маска (удаляет веснушки)

Требуется: 60 г травы лапчатки белой, 50 г травы череды, 200 мл лимонного сока, 150 г творога.

Приготовление: траву лапчатки белой и череды измельчить, поместить в эмалированную посуду и залить лимонным соком, на медленном огне довести до кипения и, укутав махровым полотенцем, оставить на 3 часа. Затем процедить. Творог протереть через сито, смешать с полученным настоем до получения однородной массы.

Применение: нанести на предварительно очищенную кожу лица, избегая кожи вокруг глаз, на 10 минут, затем смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

Лосьон для жирной кожи (для лечения угревой сыпи)

Требуется: 70 г травы лапчатки белой, 1–2 листа золотого уса, 100 мл сока каланхоэ, 100 мл спирта крепостью 40 % или водки.

Приготовление: траву лапчатки белой измельчить, поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, плотно закупорить пробкой и оставить в прохладном темном месте на 5 дней. Листья золотого уса провернуть через мясорубку, положить в марлю и отжать сок. Полученный сок смешать с соком каланхоэ и вытяжкой из лапчатки белой, перелить в бутылку из темного стекла, плотно закупорить пробкой и оставить еще на 5 дней.

Применение: с помощью ватного тампона нанести на очищенную кожу лица, оставить до полного высыхания.

Маска для лечения волос

Требуется: 150 г корней лапчатки белой, 100 г листьев крапивы двудомной, 100 г черемухового цвета, 100 г листьев мяты перечной, 1,5 л воды.

Приготовление: корни лапчатки белой вымочить в теплой воде в течение 1 часа, затем нарезать небольшими кусочками. Травяной сбор и корни лапчатки белой поместить в эмалированную посуду и залить крутым кипятком. Быстро, чтобы не выходил пар, накрыть крышкой, укутать махровым полотенцем и оставить на 3–4 часа. Затем процедить.

Применение: полученным настоем ополоснуть волосы, втирая средство в кожу головы. Подержать в течение 5–10 минут и смыть проточной водой. Курс лечение – 10 дней.

Настойка для ополаскивания волос (от перхоти)

Требуется: 100 г травы лапчатки белой (листьев и цветков), 100 г цветков жасмина, 1 спелый персик, 1 л воды.

Приготовление: персик отделить от косточки, мякоть размять до получения однородной кашицы. Траву лапчатки белой измельчить. Траву лапчатки белой и цветки жасмина поместить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком. Укутать махровым полотенцем и оставить на 2–3 часа. Затем процедить, остудить и смешать с мякотью и соком персика.

Применение: нанести на влажные волосы, оставить на 5 минут, затем смыть большим количеством теплой воды. Процедуру проводить не реже 1 раза в неделю.

Маска для волос (от облысения)

Требуется: 100 г травы лапчатки белой, 400 г репчатого лука, 200 мл воды.

Приготовление: лук очистить от шелухи, пропустить через мясорубку. Полученную кашицу положить в керамическую миску,

добавить измельченную траву лапчатки белой и теплую воду. Настой накрыть крышкой и оставить на 3–4 часа, затем хорошенько перемешать.

Применение: нанести на волосы и кожу головы, надеть целлофановый мешок, замотать полотенцем и оставить на 20 минут. Затем хорошенько промыть теплой проточной водой.

Заключение

В заключении данной книги, дорогие читатели, хотелось бы направить ваши мысли в сторону исцеления. Кто-то из великих говорил, что все события в нашей жизни являются реализацией наших мыслей. «Я мыслю, следовательно, я существую», – говорил Декарт. Пока в наших мыслях порядок, пока наша голова светла и в душе звучит музыка, мы не подвержены болезням. Это доказанный факт. Также доказано, что оптимисты болеют меньше, чем пессимисты, сангвиники и флегматики реже, чем холерики и меланхолики, дети реже, чем взрослые. Мы всегда говорим, что здоровье – это главное для нас, что мы не любим болеть, но, сами того не подозревая, жалобами на свое здоровье мы привлекаем к себе недуг. Да-да, наши болезни рождаются в нашей же голове!

Ни одна таблетка, ни одно фитотерапевтическое средство не поможет, если вы хмуры, угнетены, пассивны. Лайза Минелли – певица, актриса и просто удивительно красивая женщина, которая перенесла в своей жизни очень многое, и даже полный паралич, как-то сказала: «Пока я красиво одета, пока я на сцене, пока я молода душой, я неуязвима!»

Не стоит всю жизнь бояться болезни, не стоит всю жизнь прятать голову в песок. Только полноценная жизнь, только общение и работа в сочетании с теми дарами, которая дала нам матушка-природа, могут подарить здоровье и радость жизни. Чаще смейтесь, чаще радуйтесь и будьте здоровы!