

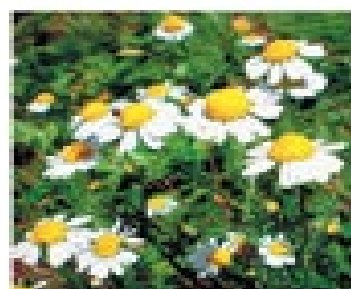
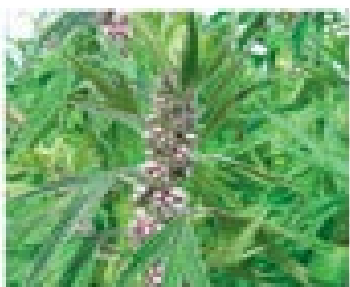


природный  
лекарь



Мария НИКИТИНА

# ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ, СБОРЫ, НАСТОИ



- Дарят энергию • Защищают от болезней
- Улучшают вкус жизни

«КРЫЛОВ»

## Annotation

Что может быть приятнее чашки густого, вкусного, ароматного чая? А может ли чай быть не только вкусным, но и полезным? Можно ли с его помощью повысить иммунитет, улучшить состав крови, избавиться от камней в печени и почках, снизить давление и нормализовать обмен веществ? Да, если вы заварите с любовью и вниманием собранные и высушенные лекарственные травы, цветы, ягоды, плоды и корни и приготовите напиток по вашему желанию и вкусу — тонизирующий, успокаивающий, витаминный или лечебный. Цветки ромашки, листочки брусники, корни валерианы, трава дягиля и многие другие растительные ингредиенты наполнят ваш чай витаминами, антиоксидантами, минералами и биологически активными веществами, необходимыми для полноценной работы всего организма.

Живой, согревающий и наполняющий тело новыми силами чай подарит вам здоровье и энергию, радость и удовольствие от жизни.

---

- [Мария Витальевна Никитина](#)
  - [Введение](#)
    - 
    - [Правила сбора сырья для чая](#)
    - [Как правильно приготовить травяной чай](#)
    - [Составление смеси трав для чая](#)
  - [Витаминные травяные чаи](#)
    - 
    - [Шиповник](#)
    - [Бадан толстолистный](#)
    - [Черная смородина](#)
  - [Профилактические травяные чаи](#)
    - 
    - [Ромашка аптечная](#)
  - [Профилактические чаи для похудения](#)
    - 
    - [Душица](#)
  - [Успокаивающие травяные чаи](#)
    - 
    - [Валериана](#)

- [Лечебные чаи](#)
    - 
    - [Как правильно приготовить лечебный травяной чай](#)
    - [Рецепты лечебных чаев](#)
    - [Крушина ломкая](#)
    - [Пустырник](#)
    - [Бессмертник](#)
    - [Алтей](#)
    - [Бузина черная](#)
    - [Сушеница топяная](#)
  - [Приложения](#)
    - [Приложение I](#)
    - [Приложение II](#)
    - [Приложение III](#)
    - [Приложение IV](#)
-

**Мария Витальевна Никитина**  
**Лечебные чаи, сборы, настои**

## Введение

Лекарственные свойства растений известны людям очень давно. Когда-то это было единственное доступное средство для избавления от болей и болезней. Люди учились использовать то, что всегда было под рукой, и теперь в любой стране мира есть свои «зеленые аптеки», проверенные тысячами. Дошедшие до нас лечебные трактаты древних врачей предлагают множество рецептов на основе корней, трав, цветов, плодов и ягод. Все шло в ход для изготовления различных лечебных настоев, чаев, бальзамов, мазей, отваров задолго до того, как ученые и фармацевты изобрели способ прессовать вытяжки из растений в таблетки и синтезировать лекарственные вещества химическим путем.

Лечебные свойства растений известны, наверное, каждому жителю нашей страны: кто не прикладывал к царапине сорванный на обочине листок подорожника, не полоскал горло ромашкой?

Возможно, кто-то из вас, читателей этой книги, еще в детстве, гуляя в окрестностях города, научился различать зверобой и столетник, а уж рябину и бузину точно знает каждый. Кто-то помнит, как, отдыхая с родителями на загородной базе, рано утром отправлялся с мамой на заранее замеченную лужайку в лесу и собирал зверобой, аккуратно связывая его в пучочки-метелочки, и позже, вернувшись обратно, вешал их сушиться в тени. Потом, промозглой простудной осенью и холодной зимой, заваривали чай из ломких сухих веточек или полоскали горло специально приготовленным настоем, спасаясь от ангины, гриппа, ОРЗ. Кто-то вспомнит, как в походе собирали брусничные, черничные, малиновые листочки, бросали в кипящий котелок, и получался ароматный, живой, согревающий и наполняющий тело новыми силами чай. Много таких историй есть в памяти у городских жителей, которые, казалось бы, с лесом связаны только шашлыками и выездом на купание в чистых озерах.

Наши предки умели и любили пользоваться натуральной медициной, тем, что всегда было под рукой: травами, цветами, плодами и ягодами. В любой сказке, где есть описание бабки-ведуньи или знахарки, да и просто Бабы-яги, всегда найдется место для пучков трав, свисающих с потолка. В наше время все эти пучки травы превратились в целую науку — фитотерапию, в которой многие старинные рецепты реабилитированы и с успехом применяются на практике при профилактике и лечении ряда заболеваний. Сейчас в аптеках легко можно найти широчайший выбор

лечебных, витаминных и прочих травяных сборов. Плодово-ягодные и цветочно-травяные чаи остаются неизменно популярными, хотя и проигрывают своим более разрекламированным собратьям — зеленому и черному чаю.

Единственное, в чем нельзя быть уверенным, покупая лечебный чай в аптеке, — это в месте сбора трав, корней, ягод и плодов. Росло ли растение у проезжей дороги или в чистом месте? Собирали ли его утром, после того как сошла роса, или в полдень, когда солнце в зените, а активность лечебных веществ в травах и деревьях уменьшается? Ответов на эти вопросы, к сожалению, никто дать не может. Поэтому лучший выход — заготавливать растения самому, предварительно выяснив, как, когда, в какой день лунного календаря, в какое время суток лучше всего собирать ту или иную травку.

Травяные чаи можно условно разделить на витаминные, тонизирующие, успокаивающие, профилактические и лечебные, причем каждый вид чая заваривается и употребляется по-своему.

**Витаминные чаи** готовят из лесных, полевых трав и плодов, разнообразных по вкусу и аромату. Осенним вечером особенно чудесны напитки из меда, ромашки и мяты. Еще более целебным напиток получится, если в чай с ромашкой добавить шиповник. Пьют такие чаи маленькими глотками и не очень горячими. Они не только вкусны и ароматны, но и весьма питательны, так как содержат в себе массу биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, органических кислот, что благотворно влияет на организм человека, предохраняет, предупреждает и лечит многие заболевания. Именно поэтому такие травяные чаи рекомендуется пить всем, независимо от возраста и состояния здоровья, но с оглядкой на аллергии и индивидуальные особенности человека, конечно. Впрочем, это справедливо не только для чаев, но и для любого вида лечения.

Ценность же **травяного чая** также состоит в том, что он не содержит кофеина и других возбуждающих веществ, которые не так уж и безвредны для организма человека. Особенно осторожно к кофеиносодержащим напиткам стоит относиться людям с нарушениями нервной и сердечно-сосудистой систем. Витаминные и травяные чаи очень полезны как взрослым, так и детям любого возраста, тогда как обычный черный чай нельзя давать малышам до двухлетнего возраста.

## Правила сбора сырья для чая

Самый лучший витаминный чай — это чай, приготовленный из трав, собранных своими руками. Поэтому важно хорошо знать правила сбора, переработки и хранения трав. Прежде всего заготавливать травы надо так, чтобы после вас не оставалось пустого места. Нельзя вырывать траву с корнем — это варварское отношение к природе, которое, к сожалению, еще наблюдается. Если вы заготавливаете коренья, то их необходимо аккуратно выкопать, очистить от земли и засыпать образовавшуюся ямку.

При сборе листьев (земляники, малины, ежевики, костяники и т. п.) срезают лишь несколько листков с ветки; если же собирают цветущую часть, то оставляют некоторые растения с цветами для созревания семян (зверобой, душица, мята, чабрец и т. п.).

Цветки таких растений, как шиповник, липа, жасмин ит. п., собирают только полностью распускившимися.

Листья черной смородины, ежевики, малины, морошки, костяники, кипрея (иван-чая) и т. п. собирают только тогда, когда они полностью развернулись.

Плоды и ягоды надо собирать только созревшими.

Заготавливать травы необходимо в сухую погоду, как только сошла роса. Лучшее время сбора — начало цветения или полное цветение растения. Сушат траву под навесом, на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, не допуская ее загнивания. Почерневшую траву употреблять нельзя.

Траву, содержащую эфирные масла (тимьян, душица, аир и т. п.), сушат медленно, при температуре 30–35 градусов. Траву, содержащую глюкозиды (горицвет, пижму, мяту перечную, зверобой, мать-и-мачеху и т. п.), сушат при температуре 50–60 градусов (в сушилке).

Плоды шиповника, барбариса, черной смородины, рябины обыкновенной и т. п., которые содержат много витамина С, сушат в сушилке при температуре 80–90 градусов.

Другой способ заготовки растений называется ферментацией. Выполняется она так: собранные листья держат в тени 3–5 часов, пока они не подвянут. Затем их скручивают в ладонях, пока не выступит сок. Скрученные листья складывают в кучки, накрывают мокрой тканью и выдерживают 5–9 часов. В течение этого времени в них происходят процессы ферментации, в результате которых листья темнеют, а аромат их

усиливается. Затем листья снова раскладывают тонким слоем и сушат на солнце или нагретым воздухом в печи или духовке. При такой обработке исчезает запах травы, и они приобретают аромат, очень напоминающий запах чая. «Чаинки» должны быть достаточно крупными, примерно миллиметра четыре, иначе чай получится мутным. Напитки, приготовленные из ферментированных листьев, имеют более темный цвет и весьма приятны на вкус.

Сушеные листья и плоды надо хранить в бумажных или матерчатых мешках, каждый вид растения отдельно. Можно хранить в стеклянных или керамических банках с плотными или притертыми крышками. На мешочке или банке хорошо прикрепить этикетку с указанием наименования травы и времени сбора.

Срок хранения цветков, листьев и травы не должен превышать 1–2 года, корней, корневищ и коры — 2–3 года, плодов и ягод — 3–4 года.

Нужно помнить и о возможных отравлениях лекарственными растениями. Не зря слова «трава» и «отрава» происходят от одного корня. Если лечиться у самопровозглашенных знахарей, заниматься самолечением без точно поставленного диагноза или неосторожно собирать такие ядовитые и сильнодействующие растения, как белена черная, болиголов пятнистый, ландыш майский, дурман, копытень европейский, мак снотворный, наперстянка, безвременник осенний, аконит пестрый, спорынья, пион, чистотел, белладонна и некоторые другие, то необходимо отдавать себе отчет в опасности происходящего для вашей жизни и не рисковать ею понапрасну.



## Как правильно приготовить травяной чай

Запах, цвет, вкус травяного чая, целительный эффект лекарственных отваров во многом зависят от правильности метода заварки.

Цветки заваривают в большом фарфоровом чайнике крутым кипятком.

Свежие ягоды перед заваркой надо раздавить, сухие раздробить. Листья кладут в горячую воду и кипятят 3–5 минут или заливают крутым кипятком и настаивают в зависимости от рецепта.

Корни, стебли и грубые части растений мелко режут, потом кладут в холодную воду, доводят до кипения на медленном огне и кипятят 10 минут.

После заварки чай из цветков, листьев и ягод настаивают в фарфоровом чайнике 5–10 минут, а чай из корней и стеблей настаивают в эмалированной посуде 10–15 минут.

Правильно заваренный травяной лечебный чай обладает неповторимым вкусом, ароматом, цветом, и в нем сохраняются все биологически активные вещества, столь необходимые для вашего здоровья. Лекарственный чай обычно пьют без сахара и прочих добавок, если это прямо не рекомендуется, но в очень многих рецептах чай упоминается только в сочетании с медом.

## Составление смеси трав для чая

Состав любого травяного чая в рецептуре принято называть сбором. Сборы лечебных, витаминных, профилактических и других чаев могут быть самыми разнообразными и зависят от диагноза, предпочтений и самочувствия человека, а также противопоказаний. Как правило, в сборе есть одна ароматная травка и несколько нейтральных трав. Больше чем одну ароматную травку (душицу, мяту, мелиссу, чабрец и т. п.) в одном сборе применять не рекомендуется: ароматы могут друг друга уничтожить или смешаться в неприятный запах.

Утром рекомендуется тонизирующий чай (дягиль, листья земляники, цветки и листья клевера, лимонник, лаванда, любисток и т. п.).

Вечером лучше пить успокаивающие травяные чаи (зверобой, иван-чай, листья малины, мята перечная, ромашка, мелисса, первоцвет, лист вишни и т. п.).

Зимой или ранней весной желательны поливитаминные травяные чаи (листья малины, ежевики, черной смородины, крапивы, моркови, плоды шиповника, рябины, барбариса, облепихи, черной смородины и т. п.).

Летом, как правило, травяные чаи готовят только из свежих трав — этот период года надо использовать с максимальной пользой для организма, но в любой сезон ароматный витаминный чай пойдет вам на пользу

## Витаминные травяные чаи

Как известно, витамины способствуют нормальному протеканию обмена веществ, улучшают внутреннюю среду и функциональные возможности основных систем организма, повышают его устойчивость к болезням, неблагоприятным факторам внешней среды.

При недостатке витаминов в организме появляются повышенная утомляемость, мышечная слабость, расстройства нервной системы, желудочно-кишечного тракта, зрительного анализатора и т. д. Следует заметить, что в настоящее время в основном наблюдаются гиповитаминозы. Выражены они обычно слабо, носят скрытый характер и очень опасны, так как способствуют развитию стрессовых состояний, неврозов, атеросклероза, ведут к обменным нарушениям в организме, снижают его защитные силы.

Сегодня витаминные чаи широко используют не только для устранения недостатка витаминов в организме, но и при лечении больных (например, для ослабления вредного действия некоторых лекарств). Часто витамины применяют для повышения работоспособности человека и улучшения его адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды, а также для предохранения внутриклеточного жира от окисления (в результате самоокисления внутриклеточных жиров образуются ядовитые вещества, нарушающие функцию клетки). Больше всего противодействуют такому окислению жира витамины Е и С. Они в определенной мере препятствуют развитию атеросклеротических изменений и положительно влияют на общее состояние организма. Немалая роль придается им и в профилактике старения.

Прекрасный оздоравливающий напиток можно получить из плодов шиповника, являющегося чемпионом среди растений по содержанию витамина С. Много этого витамина содержится в плодах и листьях черной смородины. Чай из цветков липы, листьев и ягод малины оказывает потогонное и жаропонижающее действие. Ромашка и мята улучшают пищеварение. Вкусный и целебный чай готовят из листьев ежевики и земляники. Перейдем к рецептам и рассмотрим некоторые травы более подробно.

## Шиповник

В плодах и листьях многих лекарственных растений содержится витамин С. Но безусловный рекордсмен в этой области, конечно, шиповник. Однако это не единственное его достоинство, он также содержит микроэлементы, дубильные вещества и целый набор витаминов. Все это делает шиповник отличным средством для повышения иммунитета и скорейшего выздоровления при многих заболеваниях. Кроме того, чай из плодов шиповника полезен для нормализации кровяного давления, снижения холестерина, улучшения работы желудочно-кишечного тракта.



Противопоказаниями для употребления шиповника являются тромбофлебит, эндокардит, недостаточность кровообращения. После приема настой шиповника рекомендуется прополоскать рот теплой водой, так как содержащиеся в нем кислоты могут разрушать зубную эмаль.

### ***Напиток шиповниковый витаминный***

Для получения шиповникового напитка возьмите 2 горсти плодов шиповника, тщательно промойте их.

Засыпьте шиповник в термос, залейте 1 л крутого кипятка и оставьте настаиваться на ночь (10–12 часов). Затем процедите напиток через марлю. У вас нет термоса? Потомите шиповник в нежаркой духовке или на водяной бане 1–2 часа, затем залейте кипятком и оставьте настаиваться в теплом месте до тех пор, пока жидкость не остынет сама. Не пытайтесь сделать этот напиток, просто поставив кастрюлю на огонь, пусть даже самый маленький, таким образом вы только разрушите все витамины, которые содержатся в сушеных плодах.

Такой напиток можно пить с сахаром, медом или без дополнительного подслащивания как маленьким, так и взрослым! Детям этот напиток надо

вводить очень осторожно — у кого-то шиповник может вызывать аллергические реакции. Но попробовать можно, так как содержащий большее количество витаминов напиток, который прекрасно освежает летом и укрепляет организм зимой, придумать трудно.

### ***Чай из плодов шиповника и рябины***

Взять 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника и 1 ст. ложку измельченных плодов рябины. Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде, залить 1 л кипятка и продолжать кипятить 10 минут, затем настоять 3–4 часа в герметично закрытой посуде. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Этот поливитаминный чай хорошо способствует обмену веществ в организме.

### ***Чай из плодов шиповника и плодов малины***

Взять по 1 ст. ложке высушенных и измельченных плодов шиповника и плодов малины, смешать в сухой, чистой эмалированной посуде и залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, затем настоять 3–4 часа, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день. Этот чай также поливитаминный и способствует обмену веществ в организме.

### ***Чай из плодов шиповника и плодов брусники***

Взять по 1 ст. ложке высушенных и измельченных плодов шиповника и плодов брусники. Смешать плоды в сухой, чистой эмалированной посуде, залить 1 л кипятка и кипятить около 10 минут, затем настоять 1–2 часа в плотно закрытой посуде. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Этот витаминный чай обладает также тонизирующим свойством и способствует регуляции обмена веществ в организме.

### ***Чай мультивитаминный «Позднее лето»***

Положить в сухую, чистую эмалированную посуду по 1 ст. ложке сухих измельченных плодов шиповника, листьев черной смородины, листьев малины и листьев брусники. Залить смесь 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, затем настоять 1–2 часа в герметичной посуде. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день. Чай содержит огромное количество витаминов и способствует правильной регуляции обмена веществ в организме.

### ***Плодово ягодный чай***

Смешать в заранее прогретом фарфоровом чайнике 1 ст. ложку сухих измельченных плодов шиповника и 1 ст. ложку сухих измельченных плодов черноплодной рябины, вскипятить 0, 5 л воды, залить смесь из плодов в чайнике и дать настояться 30–40 минут. Пить настой по 1 стакану 2 раза в день. Помимо высокого содержания витамина С этот чай также применяется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

### ***Чай шиповниковый с медом***

Взять 1 ст. ложку измельченных сухих плодов шиповника, положить в сухую, чистую эмалированную посуду, залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить 10 минут при плотно закрытой крышке. Снять с огня, дать настояться 15 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема, добавить 1 ч. ложку меда и ½ ч. ложки лимонного сока. Пить не больше 3 стаканов в день, через 2 недели сделать перерыв в приеме на 2 недели.

### ***Чай из шиповника и чабреца***

Положить в сухую, чистую эмалированную посуду 1 ч. ложку измельченных плодов шиповника и залить ее 1 стаканом кипятка. Варить на водяной бане 5 минут, затем добавить листья чабреца. Настоять 10 минут, затем процедить, долить настой кипяченой водой до первоначального объема и добавить 1½ ч. ложки меда. Пить по 2–3 стакана в день перед едой.

### ***Чай «Витаминный»***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 2 ст. ложки сухих измельченных плодов шиповника и 1 ст. ложку измельченных плодов рябины. Залить смесь плодов 1 стаканом кипятка и кипятить 5 минут под крышкой. Затем добавить ½ ч. ложки сушеных листьев душицы и настаивать 10 минут. Такой поливитаминный чай благотворно влияет на обмен веществ и является отличным противосклеротическим средством.

Помните, что беременным употреблять чай с душицей крайне не рекомендуется!

### ***Чай «Общеукрепляющий»***

Измельчить 1 ч. ложку сушеных листьев земляники, 1 ч. ложку сушеных листьев ежевики, 1 ч. ложку сушеных листьев черной смородины, 3 ст. ложки сушеной травы зверобоя, 3 ст. ложки сушеного чабреца.

Смешать в заранее прогретом фарфоровом чайнике все травы и листья, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 7–10 минут. Пить по ½ стакана в день для профилактики простудных заболеваний.

### ***Чай витаминный шиповниково облепиховый***

Измельчить по 2 ч. ложки сушеных плодов шиповника и облепихи, добавить по 1 ч. ложке мелко порезанных сушеных корней солодки и одуванчика, добавить чуть меньше чайной ложки сушеной травы золототысячника, смешать все в сухой, чистой эмалированной посуде, залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут. Затем настоять в течение часа, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема, добавить 2 ст. ложки меда и пить по 1/3 стакана не больше 2 раз в день. Такой чай также хорошо пить для профилактики заболеваний легких.

Однако помните, что беременным употреблять чай с душицей крайне не рекомендуется!

### ***Чай «Лесной»***

Измельчить и смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 3 ч. ложки сушеных плодов шиповника, 3 ч. ложки сушеных листьев крапивы, 2 ч. ложки сушеных плодов черники и 1 ч. ложку плодов черемухи. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут под плотно закрытой крышкой. Затем процедить и настоять в герметично закрытой посуде в течение 2 часов. Долить кипяченой водой до первоначального объема и принимать по 1 стакану в день, предварительно подогрев.

Внимание: применение этого сбора противопоказано при склонности к запорам.

### ***Чай шиповниково крапивный***

Составить смесь из 3 ст. ложек измельченных сушеных плодов шиповника, 3 ст. ложек сушеных измельченных листьев крапивы и 1 ч. ложки листьев брусники. Затем взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, снять с огня и настаивать в течение часа. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема, добавить меду по вкусу и пить по 1–2 стакана в день.

### ***Чай «Вересковый»***

В заранее прогретый фарфоровый чайник засыпать смесь из 1 ч. ложки сухих измельченных листьев шиповника, 1 ч. ложки сухих измельченных

цветков вереска и 3 ст. ложек сушеных листьев земляники и залить все 1½ стакана кипятка. Дать настояться 5–10 минут и пить по ½ стакана в день, добавив мед по вкусу.

### ***Чай «Красный»***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 2 ст. ложки сушеных плодов брусники и 2 ст. ложки сушеных плодов шиповника. Залить смесь 0,5 л кипятка и кипятить 10 минут на водяной бане. Затем настоять 1–2 часа в закрытой посуде. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по ½ стакана 3 раза в день. Этот чай особенно рекомендуется употреблять при гипо— и авитаминозе.

### ***Чай «Витаминный»***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 2 ч. ложки сушеных плодов шиповника, 2 ч. ложки сушеных листьев черной смородины, 2 ч. ложки сушеных листьев малины и 2 ч. ложки сушеных листьев брусники. Взять 2 ст. ложки получившегося сбора и залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 10 минут, затем настоять 1–2 часа в закрытой посуде, процедить, добавить кипяченой воды до первоначального объема и пить по ½ стакана 1–2 раза в день как витаминное средство.

### ***Чай смородино шиповниковый***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде по 1 ст. ложке сушеных измельченных плодов шиповника и сушеных измельченных листьев черной смородины. Залить смесь 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, затем дать настояться в течение 3–4 часов, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема и пить по ½ стакана 3 раза в день как витаминное средство.

### ***Чай шиповниково крапивный***

Смешать в сухой эмалированной посуде 3 ч. ложки измельченных сушеных листьев крапивы двудомной, 1 ч. ложку сушеных измельченных плодов шиповника, 1 ч. ложку сушеных плодов брусники. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, затем дать настояться 4 часа в герметично закрытой посуде. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по ½ стакана 3 раза в день как витаминное средство.



### ***Чай шиповниково морковный***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде по 3 ч. ложки сушеных измельченных плодов шиповника, сушеных измельченных листьев крапивы двудомной, сушеных измельченных корней моркови посевной и 1 ч. ложку сушеных плодов черной смородины. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, затем дать настояться в плотно закрытой посуде 4 часа. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по ½ стакана 3 раза в день как витаминное средство.

### ***Чай шиповниково земляничный***

В заранее прогретый фарфоровый чайник всыпать по 1 ч. ложке сушеных измельченных плодов и листьев шиповника, листьев черной смородины и листьев земляники. Залить 2 стаканами кипятка и дать настояться 5–7 минут. Этот чай пьют для усиления защитных сил и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям.

### ***Чай шиповниково морошковый***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 2 ст. ложки сушеных измельченных плодов шиповника и 1 ст. ложку сушеных плодов морошки. Взять

2 ч. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипятка в фарфоровой или эмалированной посуде, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 1–1,5 часа в герметично закрытой посуде. Пить по ½ стакана 2 раза в день, добавив по вкусу мед или сахар. Этот поливитаминный чай регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим, кроветворным и противосклеротическим действием.

### ***Чай шиповниково облепиховый***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде по 1 ч. ложке сушеных измельченных плодов шиповника, жмыха облепихи, полученного после выжимки сока, и 2 ст. ложки сушеных плодов боярышника. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в течение 1–1,5 часа в плотно закрытой посуде. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный чай регулирует обмен веществ, действует общеукрепляюще и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

### ***Чай шиповниковый с костянкой***

Смешать в сухой эмалированной посуде по 1 ч. ложке сушеных измельченных листьев черной смородины и травы душицы, добавить 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев ежевики и костяники. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, снять с огня и настоять в плотно закрытой эмалированной или фарфоровой посуде в течение 1,5 часа. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный напиток обладает противосклеротическим, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

#### ***Чай шиповниковый с земляникой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 3 ч. ложки сушеной земляники (всего растения, сорванного во время цветения), 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев ежевики и 3 ч. ложки сушеных измельченных плодов и листьев шиповника. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и настоять в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой в течение 1,5 часа. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный напиток регулирует обмен веществ, благотворно влияет на деятельность поджелудочной железы и других желез внутренней секреции.

#### ***Чай шиповниковый с чередой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 3 ч. ложки сушеных измельченных плодов шиповника и травы череды, по 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев черники, костяники и травы зверобоя, 1 ч. ложку сушеного и измельченного чабреца. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой в течение 1,5 часа. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный напиток обладает тонизирующим, регулирующим обмен веществ действием и способствует скорейшему заживлению ран.

#### ***Чай шиповниковый с ромашкой***

Залить 2 ч. ложки сушеных измельченных плодов шиповника 1 стаканом чистой горячей воды и кипятить в течение 5 минут. Затем добавить 1 ч. ложку цветков ромашки лекарственной и настоять смесь в эмалированной или фарфоровой посуде под плотно закрытой крышкой 10

минут. Процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема, пить напиток горячим, добавив по вкусу мед или сахар, по ½ стакана 2–3 раза в день. Такой чай полезен при холециститах, гепатитах, малокровии, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, неврастении и простудных заболеваниях.

### ***Чай шиповниковый с рябиной***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде по 2 ч. ложки сушеных измельченных плодов шиповника и рябины, сушеных измельченных листьев черной смородины и ботвы моркови и 1 ч. ложку сушеных измельченных листьев земляники. Насыпать 4 ст. ложки получившейся смеси в заранее прогретый фарфоровый чайник, залить 1 л кипятка и настаивать 5–7 минут. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день. Такой напиток особенно полезен при авитаминозах, неврозах, холециститах, гепатитах и как общеукрепляющее средство.

## Бадан толстолистый

Часто в витаминные чаи добавляют сушеные листья бадана. Это многолетнее травянистое растение 20–50 см высотой с мясистым, сильно разветвленным корневищем, достигающим до 2 м в длину, расположенным близ поверхности и переходящим в углубляющийся в землю корень. У этого растения крупные листья и прекрасные цветы, на которые можно любоваться без усталости. Цветет бадан в мае — июне, до появления молодых листьев. Плоды созревают в июле — начале августа.



В качестве лечебного сырья заготавливают корни и корневища бадана в июне или июле, вырывая их руками. Корневища бадана в местах массового произрастания обычно сильно переплетаются между собой, образуя многоярусные массы, причем в нижних ярусах располагаются старые корневища, наиболее богатые дубильными веществами (до 40 процентов и более), но эти корневища часто загнивают, и качество сырья не сколько снижается. Собранные корневища очищают от земли, удаляют мелкие придаточные корни, промывают в воде и высушивают, предварительно провялив на солнце. Сушат на открытом воздухе, в проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре не выше 60 градусов. Хорошо высушенное сырье должно легко ломаться, но не гнуться. Для чая же нам потребуются листья, и при этом листья только старые, почерневшие, а не молодые, обладающие сильно вяжущим горьким вкусом. Они легко растираются в руках и, залитые кипятком, дают чай красивого темно коричневого цвета со слегка вяжущим вкусом и необычным, только ему присущим ароматом, будто соединяющим в себе запах гор и тайги. Бадановый чай отлично снимает усталость и утоляет жажду, особенно хорошо это знают и используют в Монголии, Сибири и на Дальнем Востоке.

Издавна в народной медицине бадан применяется как вяжущее, противовоспалительное и противолихорадочное средство. В тибетской медицине бадан рекомендуется применять при туберкулезе легких и гриппозных заболеваниях, листья — при болезнях почек, связанных с ушибами, и при мочекаменной болезни, корни — при воспалении легких, суставном ревматизме, желудочно кишечных заболеваниях и как жаропонижающее. Вымоченные корневища даже используют в пищу благодаря наличию в них большого количества крахмала. Чайный напиток из листьев бадана получается более ароматным и вкусным, особенно в смеси с листьями брусники, плодами шиповника, листьями черной смородины и другими ароматными плодами и травами.

### ***Чай брусничный с листьями бадана***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде по 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев бадана, брусники и малины, добавить 1 ч. ложку сушеной измельченной травы душицы. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в плотно закрывающейся фарфоровой или эмалированной посуде в течение 1,5 часов. Пить по 1½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный чай обладает противовоспалительным, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

### ***Чай черничный с листьями бадана***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев бадана, по 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев черники и костяники, 1 ч. ложку сушеной измельченной травы чабреца. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой в течение 1,5 часа. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный чай обладает противовоспалительным действием и благотворно влияет на регуляцию обмена веществ в организме.

### ***Чай морошковый с листьями бадана***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев бадана, 2 ч. ложки сушеных листьев морошки и манжетки, 1 ч. ложку чабреца. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать

настояться в фарфоровой или эмалированной посуде 1,5 часа. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный напиток обладает тонизирующим действием и регулирует обмен веществ.

#### ***Чай земляничный с пыреем***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев земляники, по 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев черники, ежевики, корневищ пырея и травы спорыша, 1 ч. ложку сушеных измельченных листьев черной смородины и чабреца, 4 ч. ложки сушеных измельченных черных листьев бадана. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня, дать настояться в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой в течение 1,5 часа. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный напиток обладает тонизирующим, регулирующим обмен веществ и противовоспалительным действием.

#### ***Чай из листьев бадана с володушкой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 2 ч. ложки сушеных измельченных черных листьев бадана, по ½ ч. ложки сушеных измельченных листьев и цветков кипрея, травы володушки золотистой, золотого корня и травы первоцвета и по 1 ч. ложке сушеного измельченного корня копеечника забытого и плодов шиповника. Взять 3 ст. ложки получившейся смеси, залить 1 л чистой воды, довести до кипения и варить 3–5 минут, затем уменьшить огонь и настаивать на водяной бане в течение 30–40 минут. Снять с огня, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по ½ стакана 2 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Такой напиток с высоким содержанием витаминов оказывает противовоспалительное и тонизирующее действие на центральную нервную систему, а также регулирует обмен веществ.

#### ***Чай из листьев бадана с золотым корнем***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 4 ч. ложки сушеных измельченных черных листьев бадана, по 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев брусники, черники, черной смородины, золотого корня и красного корня, травы кипрея и 1 ч. ложку чабреца горного. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести

до кипения, снять с огня и дать настояться в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой в течение 1,5 часа. Затем процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Этот поливитаминный тонизирующий таежный чай снимает усталость и повышает сопротивляемость организма инфекциям. Обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, регулирующим обмен веществ действием. Также такой напиток можно принимать при утомлении, слабости организма, простуде и расстройствах желудочно-кишечного тракта.

### ***Чай из листьев бадана и маральего корня***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев бадана и корневища маральего корня, 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев малины, лабазника, черной смородины, травы душицы и володушки золотистой. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой в течение 1,5 часа. Затем процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день. Такой чай обладает общеукрепляющим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием, а также его хорошо употреблять при общей слабости организма и расстройстве желудка.

### ***Чай земляничный с володушкой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде по 1 ч. ложке сушеных измельченных листьев лесной земляники, ежевики, малины, подорожника, травы зверобоя, травы володушки,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сушеных измельченных листьев черной смородины. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой в течение 1,5 часа. Пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Такой поливитаминный напиток хорошо влияет на регуляцию обмена веществ, обладает общеукрепляющим и противосклеротическим действием.

## Черная смородина

Пусть черная смородина не упоминается среди лекарственных растений в старинных книгах, ее лекарственные и вкусовые качества не вызывают сомнений ни у кого.



В Европе о черной смородине узнали приблизительно в Средние века, а использовать в пищу и в лечебных целях стали позднее. Кисло-сладкие ягоды смородины по содержанию витамина С уступают только шиповнику, поэтому используются повсеместно для лечения и профилактики цинги и других авитаминозов.

Всего 15–20 граммов свежих ягод черной смородины могут обеспечить суточную потребность здорового человека в витамине С. Поскольку черная смородина почти не содержит ферментов, разрушающих аскорбиновую кислоту, ее ягоды могут служить источником витамина С круглый год.

Кроме большого количества витамина С черная смородина содержит витамины В1, РР, каротин, калий, железо, лимонную, яблочную, другие органические кислоты, пектины, дубильные вещества, сахара. Благодаря такому составу и народная, и традиционная медицина считают, что черная смородина оказывает эффективное лечебное воздействие при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью, атеросклерозе, различных болезнях почек, нарушении обмена веществ и малокровии.

Ягоды черной смородины укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость организма болезням. Морс из смородины или просто водный настой из ее ягод в десять раз повышает противомикробную активность антибиотиков: тетрациклина, пенициллина, биомицина, а черносмородиновый сок уничтожает вирусы гриппа.

Созревшие ягоды черной смородины собирают в сухую погоду в июле-августе. Отделяют от плодоножек и рассыпают на чистой подстилке для подсушивания на открытом воздухе, после чего сушат в сушилках, на чердаках под железной крышей или в духовке с при открытой дверкой при



температуре 50–60 градусов. Сушка считается законченной, если ягоды не слипаются и легко рассыпаются. Пересушивать их не следует: они становятся хрупкими, легко измельчаются и теряют аромат, а все это делает их малопригодными в качестве лекарства. Листья смородины заготавливают в первой половине лета либо сразу после сбора ягод и сушат на открытом воздухе в тени.

Из черной смородины варят варенье, делают соки, компоты. Зимой домашние заготовки из черной смородины спасут вас от авитаминоза, простудных заболеваний, снимут усталость и укрепят иммунитет, стоит лишь добавить щепотку сухих листьев в чайник при заваривании чая. Однако людям, имеющим заболевания желудочно-кишечного тракта с повышенной кислотностью, не рекомендуется употреблять черную смородину.

### ***Поливитаминный ароматный чай***

Сначала составим сбор: необходимо взять по 1 ч. ложке измельченных плодов шиповника, измельченных листьев черной смородины, сухих ягод ежевики, сухих ягод облепихи, сухих ягод рябины, сухих ягод лесной земляники, измельченных листьев душицы, измельченных листьев мяты и смешать все в сухой, чистой посуде. Затем 1 ст. ложку полученного сбора положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, снять с огня и настоять 1–1,5 часа. Долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1 стакану в день, но не больше 2 недель. После этого сделать перерыв на 2 недели и повторить курс.

Помните, что беременным сборы и чай с душицей крайне не рекомендуются.

### ***Чай из листьев черной смородины***

Взять 1 ст. ложку измельченных листьев или побегов черной смородины, положить в сухую, чистую эмалированную посуду и залить 2 стаканами кипятка. Настоять 15–20 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1–2 стакана в день. Такой чай хорошо утоляет жажду, благотворно влияет на весь организм и улучшает обмен веществ.

### ***Чай «Брусничный»***

В заранее прогретый фарфоровый чайник всыпать 2 ст. ложки измельченных сушеных листьев брусники и залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 10–15 минут, затем разлить по чашкам и наслаждаться

вкусом и ароматом. Можно добавить мед или сахар по вкусу. Этот чай также способствует нормализации работы мочевыводящих путей.

### ***Чай «Земляничный»***

В заранее прогретый фарфоровый чайник всыпать 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев земляники, 1 ч. ложку сушеной измельченной травы зверобоя, 1 ч. ложку сушеных измельченных листьев мяты. Залить смесь в чайнике 1½ стакана кипятка и дать настояться 7–10 минут. Этот чай также хорош для профилактики простудных заболеваний.

### ***Чай «Рябиновый»***

В заранее прогретый фарфоровый чайник всыпать 3 ст. ложки сушеных ягод рябины, 1½ ч. ложки сушеных ягод малины, 1 ч. ложку сушеных листьев черной смородины. Залить сбор 1 стаканом кипятка, дать настояться 5–7 минут, затем добавить кипяченой воды так, чтобы получился 1 л настоя. Пить, добавляя мед или сахар по вкусу.

### ***Чай рябиново крапивный***

В сухую, чистую эмалированную посуду всыпать 3 ст. ложки сушеных плодов рябины и 1 ст. ложку сушеных листьев крапивы двудомной. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 0,5 л кипятка, кипятить 10 минут, затем настоять 3–4 часа в плотно закрытой посуде. Процедить, долить водой до первоначального объема и пить по ½ стакана три раза в день как общеукрепляющее витаминное средство.

### ***Чай «Весенний первоцвет»***

В заранее прогретом фарфоровом чайнике смешать 1 ч. ложку сушеной измельченной травы зверобоя и 1 ч. ложку сушеных измельченных листьев первоцвета. Залить смесь 1 стаканом кипятка и дать настояться 5–7 минут, затем добавить кипяченой воды так, чтобы получился 1 л настоя. Пить, добавляя мед или сахар по вкусу.

### ***Настой первоцвета весеннего***

Взять 1 ст. ложку сушеной измельченной травы первоцвета весеннего, залить 2 стаканами кипятка, дать настояться 30–40 минут. Принимать по ½ стакана настоя 3–4 раза в день как витаминное и общеукрепляющее средство при гиповитаминозе, анемии, общей слабости.

### ***Чай с чабрецом***

В заранее прогретом фарфоровом чайнике смешать 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев чабреца, 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев зверобоя и 1 ч. ложку сушеных листьев брусники. Залить смесь

1 стаканом кипятка и дать настояться 5–7 минут, затем добавить кипяченой воды так, чтобы получился 1 л настоя. Пить, добавляя мед или сахар по вкусу.

### ***Чай земляничный с чабрецом***

Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев земляники, 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев ежевики, 1 ч. ложку сушеной травы чабреца и 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев костяники. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в фарфоровой или эмалированной посуде в течение 1,5 часа. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу. Поливитаминный напиток служит прекрасным общеукрепляющим средством и благотворно влияет на работу желез внутренней секреции.

## Профилактические травяные чаи

В народной медицине используется немало средств, обладающих общеукрепляющим действием. Они активизируют защитные функции, их используют при ослаблении организма после перенесенных заболеваний, операций, при нервном и физическом переутомлении, весенних авитаминозах, повышенной утомляемости, слабости, при снижении защитных сил, связанных со старением, для профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ) и гриппа, при ухудшении зрения, половой слабости и т. п.

Профилактические плодово-ягодные и травяные чаи являются по своей сути особой и важной формой введения физиологически активных веществ в организм человека с целью эффективного предупреждения болезней. Такие чаи, также как и повседневные или витаминные,готавливаются из растений или их частей с приятным вкусом и ароматом, но эти растения должны подбираться более целенаправленно, в зависимости от их физиологического действия, и приниматься под контролем врача.

Среди большого количества разных профилактических чаев можно выделить поливитаминные и регулирующие обмен веществ, противовоспалительные и антимикробные; более специальные — противосклеротические, регулирующие или усиливающие деятельность центральной нервной системы (тонизирующие и успокаивающие); чаи универсального действия.

Их можно применять длительное время без вреда для организма. Это ценное свойство делает профилактические чаи важным звеном в системе раннего предупреждения болезней и снижает риски многих заболеваний. Такие напитки особенно удобны тем, что дают возможность пройти курс лечения лекарственными растениями хоть и с ведома и под наблюдением специального врача-фитотерапевта, но в домашних условиях, не затрачивая лишнего времени на посещение аптеки и покупку дорогостоящих лекарств.

Полिवитаминный профилактический чай мало чем отличается от чая поливитаминного повседневного. Разница может быть в соотношении различных растений, содержащих определенные витамины, в концентрации и дозах напитка. Связано это с тем, что при приеме поливитаминного чая в случаях с явно выраженной витаминной

недостаточностью должна быть увеличена до нужного количества доза какого-либо конкретного витамина в течение определенного периода времени.

Выбор сырья для приготовления такого чая также имеет значение. Концентрация же и доза должны быть определены в каждом конкретном случае врачом в зависимости от вашей предрасположенности к тем или иным заболеваниям.

Вокруг нас всегда есть такие растения, на которые мы и внимания-то не обращаем, а оказывается, что именно они полезны для нашего здоровья. К ним относится, например, всем известный сорняк — пырей обыкновенный. Чай из корневищ пырея безвреден, поэтому при составлении профилактических чаев пырей лучше употреблять в смеси с другими растениями, такими как девясил и клевер, костяника и лапчатка гусиная, манжетка и спорыш, фиалка трехцветная и цикорий, гречиха, фасоль (створки) и овес (цветущее растение). Профилактические чаи, регулирующие обмен веществ, играют большую роль при таких распространенных заболеваниях, как сахарный диабет и ожирение.

При профилактике и лечении сахарного диабета можно использовать все растения, входящие в повседневные и профилактические поливитаминные и регулирующие обмен веществ чаи.

В состав универсальных профилактических травяных чаев наряду с растениями, содержащими витамины, входят безвредные растения с широким спектром действия. С одной стороны, это растения с антибиотическими и противомикробными свойствами, обладающие сильным противовоспалительным и ранозаживляющим действием (фитонцидосодержащие растения), купирующие воспалительные процессы как внутри организма, так и на коже. С другой стороны, это растения, благотворно влияющие на работу внутренних органов, а также эндокринных желез. К растениям этой группы относятся, например, бадан и брусника, володушка, зверобой и кипрей, лабазник вязолистный, малина и медуница, подорожник и копеечник забытый (красный корень), чага и многие другие лекарственные растения. Чаще всего универсальные профилактические чаи составляют из смеси трав.

Целебные средства, приготовленные из растений, обладают многосторонним действием на человеческий организм, что оправдывает применение одних и тех же трав для лечения различных заболеваний. Предусмотреть нежелательное побочное действие лекарственных растений может только врач после всестороннего обследования больного.

### ***Чай противовоспалительный***

Смешать по 1 ст. ложке сухих измельченных плодов малины, листьев мать-и-мачехи и мяты перечной. Залить смесь 1 стаканом кипятка и дать настояться 20 минут. Затем напиток процедить и пить по 1 стакану перед сном.

### ***Чай «Диабетический»***

Смешать по 4 ч. ложки сушеных измельченных листьев черники, створок стручков фасоли, по 3 ч. ложки сушеных измельченных плодов шиповника и листьев земляники и 1 ч. ложку сушеной измельченной травы тысячелистника. Взять 2 ч. ложки полученной смеси, залить 1 стаканом чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в течение 1,5 часа в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Пить по ½ стакана 2 раза в день как профилактический чай при сахарном диабете.

### ***Чай одуванчиковый***

Смешать 3 ч. ложки сушеного измельченного корня лопуха большого, 2 ч. ложки корня одуванчика обыкновенного и по 4 ч. ложки сушеных измельченных листьев крапивы двудомной, верхней части цветущего овса, листьев черники и плодов шиповника. Взять 2 ч. ложки полученной смеси, залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, снять с огня и настаивать в течение 1,5 часа в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Принимать по ½ стакана 2 раза в день в качестве профилактики гастритов, атеросклероза, угревой сыпи.

### ***Чай боярышниковый с гречихой***

Смешать по 2 ч. ложки сушеных измельченных плодов боярышника красного, листьев черной смородины, 3 ч. ложки цветков гречихи полевой, 4 ч. ложки сушеных плодов шиповника. Затем взять 2 ч. ложки полученной смеси, залить 1 стаканом холодной чистой воды, довести до кипения. Снять с огня и дать настояться 1,5–2 часа в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Принимать по 1 стакану в день в качестве противосклеротической профилактики.

### ***Чай поливитаминный с пустырником***

Смешать 4 ч. ложки сушеных измельченных листьев земляники лесной, 3 ч. ложки листьев ежевики сизой, 2 ч. ложки травы мяты перечной, 1 ч. ложку травы пустырника и 5 ч.

ложек сушеных измельченных плодов шиповника. Затем взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом холодной чистой воды, довести до кипения, снять с огня и дать настояться в течение 1,5 часа в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Принимать по ½ стакана 2 раза в день в качестве профилактики при начальных стадиях гипертонической болезни, неврозах, истерии, повышенной возбудимости нервной системы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

### ***Чай профилактический при атеросклерозе***

Смешать по ½ ч. ложки сушеной измельченной травы руты душистой, травы мелиссы лекарственной, травы будры плющевидной, по 1 ч. ложке сушеных плодов земляники лесной, сушеных измельченных травы хвоща полевого, зверобоя продырявленного, листьев мать-и-мачехи. Добавить в смесь по 3 ч. ложки сушеной измельченной травы сушеницы топяной и травы пустырника пятилопастного. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, заварить в термосе или другой герметично закрывающейся посуде 0,5 л кипящей воды, дать настояться 30 минут. Полученный настой процедить и принимать по ½ стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Этот чай применяется для профилактики и лечения атеросклероза.

### ***Чай березовый***

Смешать 1 ч. ложку сушеных почек березы белой, по 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев березы белой, лепестков розы белой, травы донника лекарственного, плодов мордовника обыкновенного, корня солодки голой, по 2 ч. ложки семени льны посевного, сушеных измельченных плодов малины обыкновенной, травы душицы обыкновенной, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, по 3 ч. ложки сушеных измельченных травы хвоща полевого, травы шалфея лекарственного, травы сушеницы топяной, травы буквицы лекарственной, травы и семян укропа огородного, плодов аниса, травы мелиссы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, 4 ч. ложки сушеных измельченных цветков и плодов боярышника красного, 5 ч. ложек толченых плодов шиповника, 6 ч. ложек травы сушеницы топяной. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой холодной воды, довести до кипения и настоять в герметично закрытой фарфоровой или эмалированной посуде в течение 1,5 часа. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Такой чай рекомендуется употреблять для профилактики и лечения атеросклероза и гипертонической болезни.

### ***Профилактический чай при гипертонической болезни***

Смешать по 1 ч. ложке сушеных измельченных листьев березы белой, лепестков розы белой, травы донника лекарственного, семя мордовника обыкновенного, корня солодки голой, по 2 ч. ложки сушеных цветков липы сердцевидной, плодов малины обыкновенной, травы душицы обыкновенной, сушеных измельченных листьев мать-и-мачехи и подорожника большого. Добавить по 3 ч. ложки сушеной измельченной травы хвоща полевого, травы буквицы лекарственной, травы и семян укропа огородного, плодов аниса, травы мелиссы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, по 4 ч. ложки сушеных измельченных цветков и плодов боярышника кроваво-красного, по 5 ч. ложек толченых плодов шиповника и цветков бессмертника песчаного, 6 ч. ложек травы сушеницы топяной. Взять 2 ст. ложки полученной смеси, залить 0,5 л холодной чистой воды, довести до кипения и дать настояться в течение 1,5 часа в фарфоровой или эмалированной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Этот чай также применяется при профилактике и лечении атеросклероза и гипертонической болезни.

### ***Профилактический успокаивающий чай***

Смешать 1 ст. ложку сушеных измельченных цветков и листьев душицы, по 2 ч. ложки измельченных плодов шиповника и травы пустырника, по 1 ч. ложке сушеных измельченных листьев ежевики сизой и мяты перечной. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды, дать настояться в термосе или другой герметично закрывающейся посуде в течение 30 минут. Затем процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 15 минут до еды в качестве профилактического успокаивающего чая для взрослых.



## Ромашка аптечная

Цветочные корзинки ромашки годятся не только для гадания, но и испокон веков применяются в народной медицине. Этот цветок обладает прекрасным антисептическим действием. Его широко используют для лечения желудочно-кишечного тракта, при метеоризме и диарее. Ромашка — одно из популярнейших средств домашней и официальной косметики, народной и официальной медицины.



Лекарственным сырьем являются соцветия ромашки аптечной. Заготавливают их в начале цветения, когда белые язычковые цветки в корзинках расположены горизонтально (распростерты). При более поздних заготовках корзинки рассыпаются при сушке и сырье теряет товарный вид. Сбор производят в сухую погоду, так как сырье, собранное после дождя, при росе или тумане, сохнет плохо и при сушке темнеет. Собранное сырье сушат на открытом воздухе, разложив слоем до 5 см. При сушке не рекомендуется переворачивать корзинки во избежание осыпания цветков. В хорошую погоду сырье высыхает за 5–7 дней. Можно сушить на чердаках, под навесами, а также в сушилках при температуре не выше 40 градусов. Срок годности приготовленной таким образом ромашки не более одного года. Запах сырья сильный, ароматный, вкус пряный, горьковатый.

Препараты ромашки аптечной оказывают спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое, седативное и некоторое обезболивающее действие. Настой ромашки при регулярном приеме повышает секрецию пищеварительных желез, оказывает желчегонное действие, уменьшает процессы брожения, снимает спазмы кишечника. Механизм спазмолитического действия объясняется холинолитическими свойствами гликозидов растения. Эфирное масло ромашки несколько усиливает и углубляет дыхание, учащает ритм сердечных сокращений,

расширяет сосуды головного мозга, а также обладает дезинфицирующими и противовоспалительными свойствами благодаря наличию в нем хамазулена. Препараты ромашки ускоряют процессы регенерации эпителия при экспериментальных язвах и задерживают развитие экспериментального воспаления. Настой цветков ромашки аптечной принимают внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и желчевыводящих путей, метеоризме, спазмах желудка. Тот же настой в виде клизм дает облегчение при колитах и геморрое, а в виде полосканий — при воспалении десен, слизистых оболочек, ангинах. В виде примочек ромашка помогает при экземах, язвах, нарывах, ожогах рентгеновскими лучами, а в виде припарок — при ревматизме, подагре, артритах и ушибах.

Порошок цветков ромашки в народной медицине употребляют при мигрени; сок ромашки применяют внутрь при лечении гастритов, язвенной болезни желудка, при спазмах и болях в желудке и кишечнике, метеоризме, поносах, болезнях печени, желчного и мочевого пузыря, почечных коликах. Ромашка аптечная рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока. Прием настоя ромашки с медом и сливками на ночь дарит крепкий сон. Наружно в виде полосканий используется при ангине, для промывания глаз, ран, при потливости конечностей.

Практически незаменимая и универсальная ромашка аптечная обязательно входит в состав успокоительных, ветрогонных и смягчительных сборов. В больших количествах ромашка противопоказана при беременности, по этому, если вы планируете принимать настой или сборы с ромашкой, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

### ***Настой ромашки аптечной***

Положить 2 ст. ложки цветков ромашки в фарфоровую или эмалированную посуду с плотно прилегающей крышкой, залить 1 стаканом кипятка и дать настояться под крышкой 20 минут. Затем настой процедить и принимать горячим по 1/4 стакана 2–3 раза в день как профилактическое и лечебно-вспомогательное средство при спазмах кишечника, метеоризме, поносе, как потогонное средство при простудных заболеваниях.

### ***Холодный настой ромашки***

Залить 5 ст. ложек сушеных цветочных корзинок ромашки аптечной 0,5 л холодной кипяченой воды. Дать настояться под крышкой в течение 10 часов и принимать маленькими глотками в течение следующего дня для профилактики метеоризма, поноса и как потогонное при простуде. Этот же

настой применяют наружно для полоскания полости рта и горла, промывания глаз, трудно заживающих ран, ожогов, обморожений и для мытья головы при выпадении волос. Кроме того, это прекрасное средство от перхоти.

### ***Настой ромашки аптечной с медом***

В сухую, чистую эмалированную посуду положить 6 ст. ложек ромашки аптечной, залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой и поставить на 15 минут в кипящую водяную баню. Затем снять жидкость с огня, дать настояться, пока не остынет, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Растворить в полученном настое 2 ст. ложки меда и принимать по 1/3 или 1/2 стакана после еды как противовоспалительное, антисептическое и спазмолитическое средство при спазмах кишечника, метеоризме, поносах. Также этот настой можно использовать наружно для полосканий при ангине, стоматите и других заболеваниях, сопровождающихся язвочками.

### ***Профилактический ромашковый чай при бессоннице***

Положить 1 ст. ложку сушеных цветков ромашки в заранее прогретый фарфоровый чайник, залить 1 л кипящей воды, дать настояться 15 минут, пить с медом или сахаром, добавляя сливки по вкусу. Употребление такого чая на ночь способствует крепкому спокойному сну.

### ***Чай ромашковый «Польский»***

Положить 2 ст. ложки сухих цветков ромашки аптечной в сухую, чистую эмалированную посуду и залить 2 стаканами кипяченой воды. Поставить настой на 15 минут на водяную баню, затем снять с огня, дать настояться, пока не остынет, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Такой настой применяется как повышающее аппетит средство, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и как болеутоляющее средство, особенно при болезненных менструациях.

### ***Успокоительный ромашковый чай***

В сухую, чистую эмалированную посуду положить по 1 ч. ложке сухих цветков ромашки аптечной, сушеного измельченного корня валерианы, сушеных измельченных листьев мяты перечной, по 1 ч. ложке плодов тмина и фенхеля. Взять 1 ст. ложку полученной смеси, залить 1 стаканом горячего кипятка, дать настояться 15–20 минут, процедить и пить

по ½ стакана утром и вечером. Такой настой применяют при спазмах кишечника и метеоризме в качестве профилактического средства.

### ***Чай профилактический при расстройствах желудочно-кишечного тракта***

В сухую, чистую эмалированную посуду положить 1 ст. ложку цветков ромашки, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметично закрывающейся посуде не меньше 4 часов. Затем настой процедить и принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день после еды. Применяется как профилактическое и лечебное средство при расстройствах желудочно-кишечного тракта.

### ***Профилактический успокаивающий чай с ромашкой***

Смешать по 2 ч. ложки сушеных измельченных плодов шиповника и листьев черной смородины, по 1 ч. ложке сушеных измельченных корневищ с корнями валерианы и цветков ромашки аптечной, 3 ч. ложки тимьяна ползучего (чабреца). Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды, дать настояться в термосе или другой герметично закрывающейся посуде в течение 40 минут. Затем процедить и пить по ½ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды в качестве профилактического успокаивающего чая для взрослых.

### ***Чай профилактический успокаивающий для детей***

В сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде смешать по 1 ст. ложке сушеной измельченной травы душицы обыкновенной, травы тимьяна ползучего (чабреца), 1 ч. ложку сушеных измельченных листьев ежевики сизой и 1,5 ч. ложки сушеных толченых плодов шиповника. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды, дать настояться в термосе или другой герметично закрывающейся посуде в течение 30 минут. Затем процедить и принимать по ½ стакана 3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу, за 15 минут до еды в качестве профилактического успокаивающего чая для детей.

### ***Чай успокаивающий для детей с боярышником***

Смешать по 1 ч. ложке сушеных измельченных плодов боярышника красного, цветков липы сердцевидной, цветков синеголовика, 2 ч. ложки измельченных сушеных плодов шиповника, 1 ст. ложку травы чабреца. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды, дать настояться в термосе или другой герметично закрывающейся посуде в

течение 30 минут. Затем процедить и принимать по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день, добавив мед или сахар по вкусу, за 15 минут до еды в качестве профилактического успокаивающего чая.

### ***Профилактический чай при нефрите***

В сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде смешать 1,5 ч. ложки сушеных измельченных листьев земляники лесной, по 2 ч. ложки травы зверобоя продырявленного, травы золотой розги, листьев подорожника большого, плодов шиповника, 1 ч. ложку сушеных измельченных листьев крапивы. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой холодной воды, довести до кипения и варить 10 минут под неплотно прикрытой крышкой. Затем снять с огня, дать настояться в течение 30 минут, процедить, долить до первоначального объема кипяченой воды и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день вместе с едой. Этот профилактический противовоспалительный чай можно также применять в качестве дополнительного лечения при остром нефрите.

### ***Профилактический печеночный чай***

Смешать по 2 ст. ложки сушеной измельченной травы володушки и плодов шиповника, по 1 ст. ложке сушеных измельченных листьев черной смородины, земляники лесной, травы репешка, 1 ч. ложку сушеного корня одуванчика обыкновенного, 1/2 ч. ложки цветков пижмы обыкновенной и 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев подорожника большого. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой холодной воды, довести до кипения и кипятить 10 минут. Затем отвар снять с огня, дать настояться 30–40 минут и процедить через марлю. Долить кипяченой воды до начального объема и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день для профилактики и при лечении воспаления печени и желчных протоков.

### ***Профилактический чай с грецким орехом***

В сухой, чистой эмалированной посуде смешать 1 ч. ложку сухих измельченных листьев грецкого ореха, 4 ч. ложки сушеной травы ясменника пахучего и 5 ч. ложек сухих цветков липы. Взять 2 ч. ложки полученной смеси, залить 1 стаканом кипящей воды, накрыть крышкой и дать настояться в течение 30 минут. Затем настоем процедить и принимать по 1–2 стакана в день. Этот чай используется для профилактики кожных заболеваний при имеющемся предрасположении к ним и для стимулирования обмена веществ.

### ***Чай с чабрецом***

В сухую, чистую эмалированную посуду положить по 1 ч. ложке сушеных измельченных травы чабреца, листьев Melissa лекарственной и 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев земляники лесной. Взять 1 ст. ложку получившегося сбора, залить 1 стаканом кипящей воды и дать настояться в течение 30 минут. Процедить и пить по 2–3 стакана настоя в день. Такой чай лучше всего подходит для профилактики и стимулирования обмена веществ.

### ***Чай с фенхелем***

В сухую, чистую эмалированную посуду положить по 1,5 ч. ложки плодов фенхеля, цветков ромашки аптечной, цветков липы, сушеных измельченных листьев Melissa лекарственной. Добавить 2 ч. ложки цветков бузины черной и 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев мяты перечной. Взять 1 ст. ложку получившегося сбора, залить 1 стаканом кипящей воды и дать настояться в течение 30 минут. Процедить и пить по 1–2 стакана настоя в день. Такой чай лучше всего подходит для стимулирования обмена веществ.

## Профилактические чаи для похудения

В современном мире каждому человеку хочется быть в хорошей физической форме, но далеко не всем это удастся. В чем же причина? Их, на наш взгляд, может быть несколько: это и неблагоприятная экология, стрессы, неправильное питание (отсюда болезни желудочно-кишечного тракта), нехватка времени для занятий физическими упражнениями и многое другое. Но все это совершенно не является поводом, чтобы не заниматься собой. Можно начать с малого и пропить курс профилактического чая для похудения. Ведь нет ничего проще, чем употреблять чай из трав в течение дня. Вы завариваете пакетик с чаем дома или на работе, выпиваете его, и организм начинает работать на очищение и оздоровление, а значит, на уменьшение веса.

Как же выбрать самый эффективный чай для похудения? Для этого необходимо внимательно прочитать состав чая. Лечебный профилактический чай для похудения должен содержать только природные компоненты. Эти растения мягко действуют на кишечник, печень, почки и другие органы, отвечающие за выделительную функцию. За счет очищения этих органов и происходит постепенное снижение избыточного веса. Хороший чай для похудения не содержит посторонних примесей и неизвестных растений. Если вы сомневаетесь в каком-либо чае, стоит обратиться к справочнику по лекарственным растениям и узнать действие того или иного компонента чая.

Также очень важно, чтобы чаи для похудения оказывали мягкое действие и не вызывали неприятных ощущений. Обычно профилактические чаи, направленные на снижение веса, помогают нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, регулируют обмен веществ, связывают углеводы и жиры, не дают им усваиваться организмом, выводят излишек воды. Они оказывают мягкое желчегонное и диуретическое действие, нормализуют работу кишечника, положительно влияют на всасывание питательных веществ в кишечнике. Как правило, настои, рецепты которых мы предлагаем вашему вниманию, действуют комплексно, но действие их проверено многолетним опытом. Так что посоветуйтесь со своим врачом и попробуйте эти средства.

### **Чай для похудения «Березовый»**

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1

ст. ложке сухих, истолченных в порошок березовых почек, цветков ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного и бессмертника. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, засыпать в заранее подогретый фарфоровый чайник и залить 0,5 л кипящей воды. Дать напитку настояться под крышкой 10–15 минут. Пить такой чай нужно по 1 стакану с утра и вечером, можно добавить ложку меда по вкусу. Для улучшения эффекта, выпив такой чай вечером, до утра больше ничего не пейте и не ешьте.

### ***Чай для похудения с крушиной***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 3 ст. ложки сушеной истолченной коры крушины, по 1 ч. ложке корня одуванчика обыкновенного, семян петрушки и укропа, сухих, измельченных листьев мяты перечной. Взять 2 ст. ложки получившегося сбора, залить 0,5 л кипящей воды, дать настояться в закрытой эмалированной или фарфоровой посуде в течение 30 минут, затем процедить. Пить такой чай нужно по 1 стакану утром натощак перед завтраком.

### ***Чай для похудения с укропом***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 5 ч. ложек семян укропа огородного, по 2 ч. ложки сушеных цветков бузины и листьев мяты перечной, по 1 ч. ложке ромашки аптечной и липового цвета. Залить 3 ст. ложки полученного сбора 3 стаканами кипятка, дать настояться в фарфоровой или эмалированной посуде под плотно закрытой крышкой около 30 минут, процедить и пить по 1 стакану напитка 3 раза в день. Можно добавить 1 ч. ложку меда на стакан такого чая.

### ***Чай для похудения со зверобоем продырявленным***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ст. ложке травы тысячелистника и травы зверобоя продырявленного. Залить полученный сбор 0,5 л кипящей воды, дать настояться 30 минут под плотно закрытой крышкой, затем процедить. Для лучшего эффекта полученный чай необходимо выпить в течение дня в 3–4 приема.

### ***Чай мочегонный***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ст. ложке сушеных измельченных листьев земляники, полевого хвоща, спорыша. Залить 1 ст. ложку полученного сбора 1 стаканом кипящей воды, дать настояться в течение 15 минут под закрытой крышкой. Пить по 1/3



стакана 3 раза в день. Применяется как профилактическое мочегонное средство.

### ***Чай для похудения с липой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ст. ложке плодов фенхеля, сушеных цветков липы, цветков ромашки аптечной, сушеных измельченных листьев мяты перечной. Залить 1 ст. ложку получившегося сбора 1 стаканом кипящей воды, дать настояться под плотно закрытой крышкой 15 минут, процедить и пить по 1 стакану в день в течение 7–8 дней.

### ***Чай для похудения с петрушкой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ст. ложке корня одуванчика обыкновенного, плодов петрушки и фенхеля, сушеных измельченных листьев мяты перечной и 3 ст. ложки коры крушины. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться 15 минут под плотно закрытой крышкой, нагреть настой на водяной бане в течение 10 минут, затем дать отстояться, пока не остынет. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 2 ст. ложки утром натощак на протяжении 2 месяцев.

### ***Чай для похудения с рябиной***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 7 ст. ложек сушеных плодов рябины красной и 3 ст. ложки сушеных измельченных листьев крапивы двудомной. Одну столовую ложку полученной смеси залить 2 стаканами кипящей воды, довести до кипения и варить 10 минут. Затем снять с огня и настаивать в плотно закрытой посуде не менее 4 часов. Полученный настой процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по ½ стакана в промежутках между едой по 2–3 раза в день.

### **Тонизирующие травяные чаи**

Тонизирующие чаи готовят из растений, содержащих биологически активные вещества, которые стимулируют центральную нервную систему, оказывают положительное действие на печень, железы внутренней секреции, регулируют давление, содержание сахара в крови, снимают утомление, повышают умственную и физическую работоспособность. Такие чаи хорошо пить утром. Чашка ароматного напитка с шиповником, гибискусом, гуараной, черникой, ежевикой,

семенами колы и тому подобных растений сделает ваше пробуждение легким, придаст вам сил, поможет восполнить недостаток витаминов и улучшит пищеварение.

Травяные тонизирующие чаи оказывают хороший оздоровительный эффект особенно в осенне-зимний период, когда так часты в наших широтах простудные заболевания и организм как никогда нуждается в витаминах. Сегодня все больше людей стремятся жить в гармонии с собой и природой, следят за своим телом, ведут здоровый образ жизни. Все чаще они отказываются от кофе в пользу тонизирующего травяного чая, от успокаивающих капель в пользу чая с мелиссой или мятой. Предлагаю и вам совместить приятное с полезным, попробовать травяные чаи для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний.

### ***Тонизирующий чай с баданом***

Залить 1 ст. ложку измельченного листа бадана, пролежавшего зиму под снегом, в заранее нагретом фарфоровом чайнике 2 стаканами кипятка и дать настояться 25 минут. Пить как утренний тонизирующий напиток.

### ***Чай тонизирующий с вероникой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 2,5 ч. ложки сушеной измельченной травы вероники, по 2 ч. ложки корневища валерианы лекарственной и сушеной измельченной травы душицы, по 1,5 ч. ложки травы мелиссы лекарственной, травы первоцвета весеннего, травы тысячелистника, по 1 ч. ложке цветков липы мелколистной, травы полыни горькой, листьев мяты перечной, цветков ромашки аптечной, цветков мальвы лесной, листьев мать-и-мачехи и сушеных измельченных плодов шиповника. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться 10–15 минут под плотно закрытой крышкой и пить как обычный чай. Такой напиток хорошо помогает при утомлении, подавленном настроении.

### ***Чай тонизирующий с володушкой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 2 ч. ложки травы володушки, сушеных измельченных листьев черники, костяники, 3 ч. ложки перезимовавших листьев бадана, 1 ч. ложку сушеной измельченной травы чабреца. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться под плотно закрытой крышкой 10–15 минут и пить как обычный чай. Кроме тонизирующего такой напиток оказывает противовоспалительное действие, а также

регулирует обмен веществ.

### ***Чай тонизирующий с голубикой***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ч. ложке сушеных измельченных плодов шиповника, черной смородины, голубики, рябины обыкновенной, веток облепихи и корней одуванчика обыкновенного. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, всыпать в заранее прогретый фарфоровый чайник, залить 2 стаканами кипящей воды и настаивать в тепле 1–2 часа. Затем напиток можно процедить, добавить мед по вкусу и пить по 1 стакану в день в качестве тонизирующего и поливитаминного, противовоспалительного средства.

## Душица

Родовое название этой травки на латинском языке — *Origanum*, это латинизированное греческое наименование растения (*oreiganon* от *oros* — гора и *ganos* — блеск). Таким образом, душица в переводе с греческого означает «украшение гор». Многим эта травка известна под именем орегано в качестве излюбленной пряности в итальянской кухне. Это многолетнее травянистое растение с ветвистым ползучим корневищем, которое цветет с июля по сентябрь, плоды начинают созревать с августа. Растет душица почти по всей территории европейской части России (за исключением Крайнего Севера), в горных районах Средней Азии, на Кавказе, на юге Сибири до Забайкалья, реже в Казахстане и Киргизии. Произрастает на сухих открытых местах, на степных лугах, холмах, лесных опушках и полянах, в разреженных лесах, среди кустарников, по обочинам дорог, склонам оврагов. В качестве лекарственного сырья используют траву душицы.



Собирают душицу в начале цветения. Наибольшее содержание ароматных веществ накапливается ко времени цветения в цветках и листьях. В сухом жарком климате перед цветением листья грубеют и становятся горькими. В этом случае можно дожидаться цветения и использовать цветки или обрезать ветки перед цветением и дожидаться новых листьев.

Для заготовки сырья в качестве пряности душицу сушат под навесом, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилке при температуре не более 30–40 градусов. После сушки растение обмолачивают, чтобы отделить грубые стебли. Хранить обмолоченные листья и цветки лучше в целом виде в плотно закрытых стеклянных банках, а измельчать по мере необходимости. Либо можно хранить эту

травку в небольших пучочках. Хранение сухих трав в пучках лучше сохраняет эфирные масла, чем в обмолоченном или измельченном виде. Настой душицы оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, обладает отхаркивающим действием, усиливающим аппетит, улучшающим пищеварение при недостаточности секреции желудочного сока, желчегонным, потогонным и другими свойствами.

Настой травы применяется как средство, стимулирующее желудочное пищеварение, при атонии кишечника, спазмах в области желудка, воспалении печени, желтухе, при острых и хронических бронхитах (как средство, усиливающее секрецию бронхиальных желез), при коклюше, болезненных менструациях, повышенной половой возбудимости, а также как средство, усиливающее секрецию потовых желез. Наружно настой душицы используется для сухих и влажных компрессов и ароматических ванн. Душица входит в состав многих сборов и травяных чаев не только из-за ее лекарственных свойств и прекрасного аромата. Помните, что траву душицы обыкновенной противопоказано употреблять при беременности, повышенной секреции желудка, при наличии в анамнезе (истории развития болезни) почечной, печеночной и кишечной колики.

### ***Настой душицы обыкновенной***

Всыпать 2 ч. ложки сухой измельченной травы душицы в эмалированную или фарфоровую сухую и чистую посуду, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать под плотно прилегающей крышкой в течение 20 минут. Затем настой процедить и пить теплым по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Этот настой хорошо снимает нервное напряжение, способствует лечению невротозов, стресса и головокружений.

### ***Чай тонизирующий с душицей***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 2 ч. ложки сухой измельченной травы душицы, листьев подорожника большого, листьев кипрея, 3 ч. ложки сушеных плодов шиповника, 7 ч. ложек травы зверобоя продырявленного и по  $\frac{1}{2}$  ч. ложки корневища аира болотного и ягод можжевельника. Взять 3 ст. ложки получившейся смеси, залить 1 л кипящей воды, дать настояться в тепле при плотно закрытой крышке, затем процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день, утром и вечером, за 15 минут до еды. Такой напиток не только тонизирует, но и хорошо снимает нервную усталость организма.

### ***Чай тонизирующий с душицей и кипреем***

Смешать по 3 ч. ложки сушеных измельченных листьев кипрея, малины, бадана и 1 ч. ложку душицы обыкновенной. Взять 1 ч. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться под плотно закрытой крышкой 20 минут, затем процедить и пить по 1–2 стакана в первой половине дня. Кроме тонизирующего такой чай оказывает противовоспалительное действие, улучшает обмен веществ.

### ***Тонизирующий чай***

Смешать по 1 ч. ложке сухих измельченных плодов боярышника красного, травы душицы, травы татарника, огуречной травы. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметично закрывающейся посуде в течение 10–12 часов. После этого напиток процедить и пить по ½ стакана 1–2 раза в день утром и вечером. Такой чай рекомендуется при склонности к депрессии.

### ***Тонизирующий чай со зверобоем и валерианой***

Смешать 3 ч. ложки сушеной измельченной травы зверобоя продырявленного, 2,5 ч. ложки корневища валерианы лекарственной, 1 ч. ложку цветков календулы и 2 ч. ложки цветков бессмертника песчаного (цмина). Взять 1 ч. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и дать настояться под плотно закрытой крышкой в течение 1 часа. Процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день, добавляя мед по вкусу. Будьте осторожны с этим чаем, он не только тонизирует, но и способствует усилению половой потенции.

### ***Чай тонизирующий с маральим корнем***

Смешать 3 ч. ложки корневищ маральего корня и черных листьев бадана, по 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев черной смородины, малины лесной, по 1 ч. ложке сушеных измельченных листьев лабазника вязолистного, кипрея, травы душицы обыкновенной и травы володушки. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси и заварить в заранее прогретом фарфоровом чайнике 1 л кипящей воды. Дать напитку настояться в течение часа и пить по ½ стакана 2–3 раза в день. Такой чай не только тонизирует, но и помогает при упадке сил, общем недомогании, импотенции.

### ***Тонизирующий чай с ясноткой***

Смешать 2 ч. ложки цветков яснотки и 2 ч. ложки измельченной травы тысячелистника. Залить получившуюся смесь 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут и пить равными порциями в течение дня. Такой чай

помогает при общей усталости и упадке сил.

## **Успокаивающие травяные чаи**

Эти чаи содержат в своем составе растения, которые снимают напряжение, раздражительность, улучшают сон. Многие люди, особенно те, кто работает в напряженном режиме, считают, что они и так достаточно расслаблены, чтобы уснуть.

На деле же они просто устают так сильно, что их организму недостаточно времени для сна, поэтому он не успевает полностью восстановиться. Для того чтобы сон был хорошим и действительно обновлял организм, необходимо снимать напряжение, накопившее за день.

В кладовой природы найдется немало средств и для уставшего взрослого человека, и для неугомонного ребенка. Это такие растения, как тимьян ползучий (чабрец), душица, боярышник кроваво-красный, мелисса лекарственная, мята и другие растения. Успокаивающие чаи действуют не только как слабое снотворное, они существенно снимают нервное напряжение, а значит, предохраняют организм от разного рода психосоматических заболеваний. Успокаивающие чаи содержат в своем составе растения, которые снимают напряжение, раздражительность, улучшают сон. Успокаивающие травяные чаи хорошо пить вечером. Один стакан такого ароматного чая, в состав которого входят гречиха, женьшень, шалфей, ромашка, мелисса и другие лекарственные растения, обладающие успокаивающим действием, принесет вам не только крепкий здоровый сон, но и легкое пробуждение.

### ***Чай успокаивающий с вероникой***

Положить 1 ст. ложку сушеной измельченной травы вероники в заранее подогретый фарфоровый чайник, залить 2 стаканами кипящей воды и дать настояться 10–15 минут. Такой чай особенно хорошо пить вместо обычного чая при нервных расстройствах.

### ***Чай расслабляющий с донником***

Смешать 5 ч. ложек сушеной измельченной травы душицы, 4 ч. ложки плодов шиповника, по 3 ч. ложки травы донника лекарственного и сушеных измельченных листьев мяты перечной. Залить 1 ч. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут под плотно прилегающей крышкой. Затем настой процедить и пить по 1 стакану утром и вечером, добавляя мед или сахар по вкусу.



### ***Чай «Традиционный», успокаивающий***

Смешать 4 ч. ложки сушеных измельченных плодов шиповника, по 2 ч. ложки листьев земляники, ежевики, кипрея и черной смородины, 1 ч. ложку травы чабреца. Залить 1 ч. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут под плотно прилегающей крышкой. Затем настой процедить и пить по 1 стакану утром и вечером, добавляя мед или сахар по вкусу.

### ***Чай успокаивающий со змееголовником***

Смешать по 3 ст. ложки сушеных измельченных травы змееголовника, листьев мяты перечной, травы душицы. Заварить 3 ст. ложки получившейся смеси 1 л кипящей воды и дать настояться в плотно закрывающейся посуде в течение 30 минут. Пить равными порциями 3 раза в день. Такой чай особенно рекомендуется при чрезмерном половом возбуждении.

### ***Чай с кипреем при бессоннице***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 3 ч. ложки сухих измельченных листьев кипрея, по 1 ч. ложке травы таволги вязолистной, листьев вишни и листьев мяты перечной. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипящей воды, затем настоять под крышкой 30 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при бессоннице.

### ***Сбор успокаивающий при неврастении***

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев мяты перечной, травы чабреца, травы донника лекарственного, 3 ст. ложки листьев ежевики сизой и по 2 ст. ложки травы душицы и плодов шиповника. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси 1 л кипящей воды и дать настояться в плотно закрывающейся посуде 30 минут. Затем процедить, добавить мед или сахар по вкусу и пить по 2 стакана в день утром и вечером. Такой чай особенно рекомендуется при неврастении.

## Валериана

Лекарственные свойства валерианы используются медициной с древних времен. О ее успокаивающем действии на нервную систему человека было известно еще врачам Древней Греции. Dioscorid считал это растение средством, способным управлять мыслями. Плиний Старший называл ее «народом галльским» и относил к средствам, возбуждающим мысль, Авиценна — к средствам, укрепляющим мозг. В Средние века о ней отзывались как о лекарстве, не суем благодушие, согласие и спокойствие, кроме того, валериана почиталась в качестве одного из самых популярных ароматических средств. Отсюда еще одно название — ладанница, или лесной ладан.



Промышленный сбор валерианы был организован в России еще при Петре I. В народной медицине используются корневища и корни валерианы.

Сырье заготавливают осенью, после осыпания семян растений, что способствует сохранению зарослей. Корневища с корнями выкапывают острой лопатой или мотыгой, тщательно отряхивают от почвы, обрезают и выбрасывают надземные части; толстые корневища разрезают вдоль и сразу же промывают в холодной воде. Прежде чем приступить к сушке, сырье раскладывают в закрытом помещении тонким слоем на двое суток для подвяливания. Сушат корневища с корнями на открытом воздухе, на чердаках, под железной крышей и под навесом с хорошей вентиляцией при температуре не выше 35 градусов. Медленное высушивание придает корням валерианы особую душистость. Свежие корни светлые, почти без запаха; высушенные приобретают темно бурую окраску и сильный специфический запах, поэтому их необходимо хранить отдельно от других видов растений.

В народной медицине валериану применяют как ветрогонное, противоглистное и способствующее пищеварению средство. Она также входит в состав противодиабетических сборов.

Валериана оказывает многостороннее действие на организм: понижает возбудимость центральной нервной системы, уменьшает спазмы гладкомышечных органов. Эфирное масло валерианы ослабляет судороги, вызываемые алкалоидом бруцином, близким по фармакологическим свойствам к стрихнину. Валериана уменьшает возбуждение, вызванное кофеином, удлиняет действие снотворных средств, повышает функциональную подвижность корковых процессов. Это растение хорошо регулирует деятельность сердца, действуя опосредованно через центральную нервную систему и непосредственно на мышцу и проводящую систему сердца, улучшает коронарное кровообращение благодаря непосредственному действию борнеола на сосуды сердца. Валериана усиливает секрецию железистого аппарата и увеличивает терапевтический эффект малых доз седативных и нейролептических лекарств. Настой валерианы также используют при комплексной терапии ожирения. Валериана снижает чувство голода, подавляет аппетит, помогает переносить ограничение пищи. Успокаивающее действие валерианы проявляется медленно, но стабильно. Валериана более эффективна при систематическом и длительном применении.

Как правило, валериана хорошо переносится, однако у некоторых больных гипертонической болезнью она дает противоположный возбуждающий эффект, нарушает сон, вызывает тяжелые сновидения. Следует также учитывать, что препараты валерианы повышают свертываемость крови.

Длительное применение чаев и настоев из валерианы или их передозировка могут вызвать сонливость, снижение работоспособности и угнетение общего состояния. Эти эффекты быстро проходят при отмене препарата.

Срок годности сушеных корней валерианы — 3 года.

### ***Чай с валерианой и лавандой при бессоннице***

Смешать по 3 ст. ложки сушеных измельченных листьев Melissa лекарственной, травы вереска, корневищ с корнями валерианы лекарственной. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипящей воды и дать настояться в плотно закрывающейся посуде, пока напиток не остынет. Пить по 1–2 стакана вечером при бессоннице.

### ***Чай успокаивающий с валерианой***

Смешать по 1 ч. ложке сухих измельченных корневищ с корнями валерианы и шишек хмеля, по 2 ч. ложки сухих измельченных листьев вахты трехлистной, листьев мяты перечной. Взять 1 ст. ложку получившегося сбора, залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться в эмалированной или фарфоровой посуде с плотно закрытой крышкой в течение 30 минут, затем процедить и пить по ½ стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

### ***Вересковый чай с валерианой***

Смешать по 1 ч. ложке цветов вереска, сушеных измельченных листьев мелиссы и 3 ч. ложки корня валерианы лекарственной. Одну чайную ложку получившейся смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут под плотно прилегающей крышкой. Затем настой процедить и пить по 1 стакану на ночь при бессоннице.

### ***Чай успокаивающий с валерианой и дягилем***

Смешать 3 ч. ложки сушеного измельченного корня дягиля, корня с корневищем валерианы и 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев мяты перечной. Залить 1 ч. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение часа под плотно прилегающей крышкой. Затем процедить и пить в теплом виде 3 раза в день, последний раз — на ночь.

### ***Чай успокаивающий при бессоннице***

Смешать по 3 ч. ложки сушеного измельченного корня валерианы, травы омелы белой, листьев мяты перечной и травы пустырника. Залить 1 ч. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут под плотно прилегающей крышкой. Затем настой процедить и пить по 1 стакану при повышенной раздражительности или бессоннице.

### ***Чай с первоцветом***

Смешать по 3 ч. ложки сушеных измельченных цветков первоцвета, цветков лаванды и травы мелиссы. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15 минут под плотно прилегающей крышкой. Затем настой процедить и пить по 1 стакану перед сном при бессоннице.

### ***Чай успокаивающий с пустырником***

Смешать по 3 ч. ложки сушеных измельченных травы пустырника,

цветков ромашки аптечной, травы сушеницы топяной и цветков боярышника. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 8 часов под плотно прилегающей крышкой. Затем напиток процедить и пить по ½ стакана 3 раза в день через час после еды при головокружениях и нервных расстройствах.

#### ***Чай успокаивающий с ромашкой***

Смешать 3 ст. ложки сушеных измельченных плодов шиповника, 2 ст. ложки листьев черной смородины, 2 ст. ложки травы чабреца и 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной. Одну чайную ложку получившейся смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30 минут под плотно прилегающей крышкой. Затем настой процедить и пить вместо традиционного чая по 1 стакану утром и вечером, добавляя по вкусу мед или сахар.

#### ***Чай успокаивающий с тмином***

Смешать по 3 ч. ложки плодов тмина, цветков ромашки аптечной, корневищ валерианы, листьев мяты перечной и плодов фенхеля. Залить 1 ч. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут под плотно прилегающей крышкой. Пить без ограничений как обычный чай, добавляя по вкусу сахар или мед.

#### ***Чай успокаивающий с солодкой***

Смешать по 2 ч. ложки корня солодки голой, листьев мяты перечной, цветков ромашки аптечной и по 1 ч. ложке корня чернбыльника, травы пустырника, корней валерианы. Одну чайную ложку получившейся смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение часа под плотно прилегающей крышкой. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день, добавляя мед или сахар по вкусу. Этот чай рекомендуется пить при раздражительности.

#### ***Чай лавандовый, успокаивающий***

Смешать по 2 ч. ложки сушеных измельченных листьев шалфея лекарственного, цветков ромашки аптечной, цветков лаванды. Залить 1 ч. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут под плотно прилегающей крышкой. Затем настой процедить и пить теплым перед сном по ½ стакана мелкими глотками. Такой чай особенно хорошо помогает при бессоннице.

## Лечебные чаи

Лечебные чаи применяют только по рекомендации лечащего врача. Предлагаемые в различных травниках лечебные разовые дозы и число трав не являются строго обязательными, дозы трав зависят от состояния здоровья и самочувствия, их можно уменьшить, но не следует увеличивать. В любом случае такие чаи надо принимать после медицинского обследования и под контролем лечащего врача. При этом необходимо следить за своим самочувствием и реакцией организма. Обычно лечебные чаи употребляют за 20–30 минут до еды, если время приема не оговорено специально.

Срок хранения приготовленного травяного чая в холодильнике составляет не больше 3 суток.

## Как правильно приготовить лечебный травяной чай

В домашних условиях лечебный чай обычно готовят из одной, двух и более трав, строго выполняя указанные в рецепте весовое количество трав и технологию приготовления. Если же в рецепте не указана технология приготовления лечебного чая, то его готовят следующим образом: прописанную дозу измельченной смеси растений высыпают в горячую эмалированную посуду, заливают кипяченой водой комнатной температуры и ставят на водяную баню в слабо кипящую воду. Настои готовят около 15 минут, отвары — 30 минут и более. Затем снимают и настаивают (отвары — 10–15 минут, настои — 45–50 минут). После этого чай сливают, оставшуюся часть растений отжимают и всю жидкость процеживают через марлю. В готовый лечебный чай обязательно надо долить воду до первоначального объема.

Грамотное, разумное использование природных лечебных средств облегчит ваше состояние и непременно поможет избавиться от долго мучившего недуга.

Однако следует предостеречь о том, что бездумное, неправильное употребление тех или иных трав принесет вам не пользу, а только вред; растительное лекарство превратится в яд (как и любое другое лекарство). Ни в коем случае нельзя применять неизвестные вам растения. Всегда надо помнить, что у каждого из них есть противопоказания. Поэтому ваш путь к оздоровлению своего организма посредством употребления целебных трав должен быть разумным, осторожным и постепенным.

## Рецепты лечебных чаев

### При аллергии

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 5 ст. ложек золототысячника, 4 ст. ложки зверобоя продырявленного, 3 ст. ложки корня одуванчика, 2 ст. ложки хвоща полевого, 1 ст. ложку кукурузных рылец, 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной и 2 ст. ложки толченых плодов шиповника. Одну столовую ложку полученного сбора залить 1,5 стакана холодной воды и дать настояться в эмалированной посуде в течение ночи. Утром поставить на огонь, довести до кипения, но не кипятить. Затем перелить в термос или укутать и настаивать четыре часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 6 месяцев.

В заранее прогретый фарфоровый чайник всыпать 1 ст. ложку цветков крапивы глухой (яснотки). Дать настояться в течение 30 минут, предварительно укутав чайник, затем процедить. Принимать теплым по 1/2 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день. Применяется при аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, сыпях, золотухе как хорошее кровоочистительное средство.

Залить 2 ст. ложки измельченных корней сельдерея 1 стаканом чистой холодной воды, дать настояться 2 часа, затем процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Настой применяется при заболеваниях почек, подагре, аллергической крапивнице, дерматитах, как мочегонное, легкое слабительное.

### При алкоголизме

Смешать 2 ст. ложки травы золототысячника, 2 ст. ложки полыни горькой, 2 ст. ложки травы чабреца. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметичной посуде не менее 2 часов. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

### При астме

Смешать 1 ст. ложку сушеных измельченных листьев крапивы жгучей малой и 2 ст. ложки багульника. Залить получившуюся смесь 1 л кипятка и



настаивать в термосе не менее 3 часов. Затем настой процедить и принимать по ½ стакана 5–6 раз в день. Такой настой применяется при бронхиальной астме, простуде, ревматизме, кашле. Считается, что после двухнедельного приема этого состава проходит начинающаяся астма. Также рекомендуется принимать этот настой детям при коклюше по 1 ч. ложке 3–5 раз в день.

Смешать 1 ч. ложку травы эфедры, 2 ч. ложки березовых почек, по 5 ст. ложек ромашки аптечной и травы багульника. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды и настаивать в термосе не меньше 5 часов. Затем настой процедить и принимать подогретым по ½ стакана 3 раза в день до еды. Этот настой особенно рекомендуется при астматических бронхитах.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных почек сосновых, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого. Взять 4 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом холодной чистой воды и дать настояться 2 часа. Затем довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Снять с огня и настаивать под плотно закрытой крышкой 15 минут, затем процедить. Долить настой кипяченой водой до первоначального объема и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Применяется при бронхиальной астме, коклюше, бронхоэктазии.

Смешать по 3 ст. ложки сушеных измельченных листьев мать-и-мачехи, травы фиалки трехцветной, травы чабреца, корней девясила, плодов аниса. Взять 4 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом холодной чистой воды и дать настояться 2 часа. Затем довести до кипения и кипятить в течение 5 минут. Снять с огня и настаивать под плотно закрытой крышкой 15 минут, затем процедить. Долить настой кипяченой водой до первоначального объема и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Применяется при астматическом кашле и бронхитах.

### **При бронхитах, плевритах, пневмонии**

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных листьев мать-и-мачехи, травы спорыша, цветков бузины черной. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться в герметичной посуде или в термосе в течение 1 часа. Затем настой процедить и пить 3 раза в день при воспалении легких, бронхите или плеврите.

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных сосновых почек, листьев подорожника большого, листьев мать-и-мачехи. Залить 4 ч. ложки получившейся смеси 1 стаканом чистой холодной воды и настаивать в течение 2 часов. Затем довести до кипения и кипятить 5 минут, после чего снять с огня, остудить под плотно прилегающей крышкой, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Этот чай применяется при бронхиальной астме, коклюше, бронхоэктазии.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки аптечной и 1 ст. ложку травы душицы. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметичной посуде не менее 6 часов. Затем раствор процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой, предварительно подогрев. Применяется этот настой при сухом или хроническом бронхите.

Смешать по 1 ст. ложке сухих измельченных листьев крапивы двудомной, березовых почек, 4 ст. ложки травы багульника и 2 ст. ложки травы душицы. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды и кипятить в течение 10 минут. Затем снять с огня и настаивать под плотно закрытой крышкой в течение 30 минут. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при хронических бронхитах.

Смешать по 2 ст. ложки сухих измельченных листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки аптечной, травы багульника и 1 ст. ложку травы душицы. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды и кипятить 10 минут. Затем снять с огня и настаивать под плотно закрытой крышкой около 30 минут. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при хронических пневмониях.

Смешать по 3 ст. ложки сушеных измельченных цветков ромашки аптечной, травы багульника, 2 ч. ложки березовых почек и 1 ч. ложку травы эфедры. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметичной посуде не менее 6 часов. Затем раствор процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в

день перед едой, предварительно подогрев. Применяется при астматических бронхитах.

### **При воспалении яичников (придатков)**

Смешать по 1 ст. ложке сушеных цветов донника желтого, травы и цветов золототысячника, цветов мать-и-мачехи. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в термосе в течение часа. Затем настой процедить и принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3–4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения.

В сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде заварить 2 ч. ложки сухих измельченных листьев грушанки круглолистной 1 стаканом кипящей воды. Дать настояться, предварительно укутав посуду, в течение 2 часов. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Препараты грушанки применяются при воспалении придатков, воспалении предстательной железы, при бесплодии, непроходимости труб, при воспалительных заболеваниях матки, при хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей с наличием гноя в моче.

### **При гастрите**

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ст. ложке сушеных измельченных цветков ромашки аптечной, корневища пырея, плодов фенхеля, корня солодки, корня алтея. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и варить 10 минут на водяной бане, не доводя до сильного кипения. Затем снять с огня, настоять в термосе или другой герметичной посуде в течение 3 часов, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и принимать на ночь по 1 стакану. Такой настой применяется при обострениях хронических гастритов.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 2 ст. ложки сухих измельченных цветов ромашки аптечной, травы полыни горькой, травы тысячелистника, листьев мяты перечной и листьев шалфея. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметичной посуде в течение 30 минут. Затем настой процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды. Применяется при гастритах и энтеритах.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 4 ст. ложки сушеных измельченных листьев мяты перечной и 1 ст. ложку травы золототысячника. Две чайные ложки получившейся смеси залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметичной посуде около 30 минут. Затем настоем процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Применяется при гастритах с жалобами на печень.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ст. ложке сушеных измельченных корней валерианы лекарственной, корней вахты трехлистной, листьев мяты перечной и цедры апельсина. Залить 2 ч. ложки получившейся смеси 1 стаканом кипятка и настаивать под плотно закрытой крышкой в течение 10 минут. Затем настоем процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день до еды. Этот напиток также применяется при гастритах и болезнях печени.

## Крушина ломкая

Этот кустарник, вырастающий до семи метров высотой, мы больше знаем под названиями сорочьи ягоды, волчьи ягоды, черемоха, крушинник. В старину ветки крушины подвешивали над дверями и окнами, считая, что она разрушает (крушит) козни колдунов и демонов, — это поверье и определило ее родовое название.



Лекарственным сырьем является кора крушины (*Cortex Frangulae*). Кору заготавливают весной, в период от момента набухания почек до начала цветения. В местах, отведенных лесничеством, крушину срубают топором или срезают ножовкой, оставляя пеньки высотой 10–15 см для порослевого возобновления. На срубленных стволах и толстых ветвях делают кольца вые надрезы, соединяют их продольными надрезами и снимают кору в виде желобовидных кусков. Нельзя состругивать кору ножом, так как при этом куски коры получаются узкими и содержат остатки древесины. При наличии на коре кустистых лишайников их надо очищать. Повторная заготовка на том же участке возможна только через 10–15 лет.

Сушат кору крушины ломкой на открытом воздухе под навесами или на хорошо проветриваемых чердаках, раскладывая ее рыхлым слоем и следя за тем, чтобы трубчатые и желобовидные куски коры не вкладывались друг в друга. За время сушки кору ворошат один или два раза. При сушке на открытом воздухе кору заносят на ночь в помещение или накрывают брезентом. Сушку прекращают, когда кора становится хрупкой и при сгибании с треском ломается.

Используют заготовленную кору только через год, так как, будучи свежей, она содержит раздражающие вещества, вызывающие тошноту и рвоту. Ускорить разложение раздражающих веществ можно нагреванием

коры до ста градусов в течение часа. Побочное действие после этой обработки исчезает. Срок годности сырья — пять лет.

При заготовке коры крушины ломкой по ошибке может быть собрана кора других кустарников и мелких деревьев: жостера (крушины слабительной), ольхи, рябины, черемухи и различных видов ивы. От всех этих растений крушина ломкая отличается тем, что при легком соскабливании наружного слоя пробки у нее на коре обнаруживается слой малиново-красного цвета, в то время как у остальных кустарников и деревьев при этом бывает виден зеленый или бурый слой.

Крушина ломкая входит в состав слабительных и противогеморройных чаев и сборов. Настой в акушерско-гинекологической практике употребляется в качестве слабительного при геморрое, трещинах прямой кишки, атонических и спастических запорах в послеоперационный и климактерический периоды. Эссенция в гомеопатии — при хронических запорах. В народной медицине — при коликах, отеках сердечного и почечного происхождения, базедовой болезни, гельминтозах, подагре, климактерических расстройствах, особенно при тахикардии, головокружении, депрессии, зуде, мигрени, при холангите, гепатите. Также кора крушины входит в состав потогонных и ветрогонных сборов, а также в сборы для лечения дисменореи, меноррагий и для нормализации дефекации.

Следует помнить, что при длительном применении препаратов крушины наступает привыкание и эффект снижается. Поэтому необходимо увеличивать периодически дозу или менять слабительное. При длительном применении больших доз крушины у беременных возможен выкидыш.

### **При геморрое**

Залить 1 ч. ложку сушеной измельченной коры крушины 1 стаканом холодной чистой воды, настоять 12 часов под плотно закрытой крышкой, периодически перемешивая, затем процедить и пить перед сном, предварительно подогрев. Приготовленный таким образом лечебный чай не вызовет водянистого стула, раздражения слизистой кишечника и гиперемии тазовых органов.

Смешать 3 ч. ложки сушеной измельченной коры крушины, 2 ч. ложки листьев крапивы и 1 ч. ложку травы тысячелистника. Взять 1 ст. ложку получившегося сбора, залить 1 стаканом кипящей воды и продолжать кипятить на водяной бане 15 минут. Затем настой снять, охладить при комнатной температуре, процедить, долить кипяченой водой до

первоначального объема и пить по 1/4–1/2 стакана на ночь при хроническом запоре, колите или энтероколите.

Смешать 2 ч. ложки сушеной измельченной коры крушины, по 1 ч. ложке плодов тмина, цветков ромашки аптечной и 1/2 ч. ложки травы золототысячника. Взять 1 ч. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом чистой холодной воды, настоять под плотно закрытой крышкой в течение 12 часов, процедить и пить вечером по 1 стакану, предварительно подогрев. Тому, кто особенно страдает от вздутия живота, следует добавлять тмин в чайную смесь растертым или растолченным.

Смешать по 3 ст. ложки сушеных измельченных листьев крапивы двудомной и коры крушины. Залить 2 ч. ложки получившейся смеси 1 л кипящей воды и кипятить на малом огне 10 минут. Затем снять с огня и дать настояться в термосе или другой герметичной посуде в течение часа. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1 стакану 4 раза в день во время сильных болей при геморрое без шишек.

Залить 2 ч. ложки травы горца почечуйного 0,5 л кипящей воды и кипятить на малом огне 15 минут. Затем снять с огня и дать настояться в термосе или другой герметичной посуде в течение часа. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды. Применяется как мочегонное, легкое слабительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство.

## Пустырник

Пустырник сердечный (пустырник обыкновенный, или пятилопастный), латинское название *Leonurus cardiaca* L. s. i. образовано от греческих слов *leon* — лев и *uga* — хвост, указывающих на то, что его соцветия издали напоминают кисточку львиного хвоста.



Цветет пустырник сердечный в июне июле, продолжительность цветения — до 15–25 дней, плоды созревают в июле августе.

Для медицинских целей применяют верхние цветущие части (трава) пустырника сердечного.

Сырье заготавливают в фазе полного цветения (июль август), до того как нижние цветочные мутовки начали отцветать, а колючие чашечки появляться. Срезают верхушки стеблей и их разветвления длиной до 30–40 см, но не толще 5 мм. Не разрешается вырывать растение с корнем, так как это приводит к уничтожению зарослей. Правила заготовки сырья позволяют использовать заросли в течение 3–5 лет под ряд, после чего им необходимо давать отдых на год или два.

Сушат траву на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией, раскладывая ее тонким слоем, периодически перемешивая. Завершение сушки определяют по ломкости стеблей. Высушенная трава обладает слабым характерным запахом и очень горьким вкусом.

В траве пустырника найдены алкалоиды (только в начале цветения), дубильные вещества, флавоноиды, сапонины, сахаристые и горькие вещества, следы витаминов А и С.

Препараты пустырника пятилопастного обладают седативными свойствами, регулируют функциональное состояние центральной нервной системы, понижают артериальное давление, замедляют ритм и увеличивают силу сердечных сокращений. Пустырник оказывает



благоприятное влияние на углеводный и жировой обмены, снижает уровень глюкозы, молочной и пировиноградной кислот, холестерина, общих липидов в крови, нормализует показатели белкового обмена. Кроме того, растение обладает спазмолитическим, противосудорожным действием.

Настой, чай и препараты из пустырника применяют при климактерических явлениях, вызванных волнениями и состоянием страха с сильным сердцебиением, особенно в положении лежа, при беспокойстве и одышке. Метеоризм и желудочно-кишечные заболевания также вполне подходят для его использования. В смеси с валерианой и боярышником его применяют как средство для усиления сердечной деятельности. Пустырник уменьшает возбудимость центральной нервной системы, оказывает спазмолитическое, противосудорожное воздействие; замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений, оказывает гипотензивное действие. Пустырник рекомендован при неврастении, истерии, эпилепсии и гипертонии первой и второй стадии. Пустырник считается и средством от зоба, хотя при гиперфункции щитовидной железы предпочтение отдается зюзнику.

### **При гипертонии**

По предписанию врача в домашних условиях готовят водные настои пустырника по общим правилам из расчета 4 ст. ложки на 1 стакан воды и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных травы адониса, цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы, по 1 ч. ложке березовых почек и травы хвоща полевого. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси и залить 0,5 л кипящей воды. Настаивать в термосе или другой герметичной посуде не менее 6 часов. После чего настой процедить и пить, предварительно разогрев, по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой. Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью 1-й и 2-й степени в стадии компенсации и субкомпенсации.

Смешать по 3 ст. ложки травы пустырника, травы сушеницы, 2 ст. ложки травы багульника и по 1 ст. ложке травы хвоща полевого и коры крушины. Две столовые ложки получившейся смеси залить 1 стаканом кипящей воды и продолжать кипятить на водяной бане 10 минут. Затем снять с огня и дать настояться под плотно закрытой крышкой около 30

минут. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни и ожирении.

Взять 3 ст. ложки травы пустырника, по 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев мяты перечной, травы сушеницы и по 1 ст. ложке травы адониса и плодов боярышника. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 0,5 л кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметично закрытой посуде в течение 30 минут. Затем настоем процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных травы пустырника, травы сушеницы, цветков боярышника, листьев и травы омелы. Залить 4 ст. ложки получившейся смеси 1 л кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметично закрывающейся посуде не менее 6 часов, затем настоем процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды. Применяется при гипертонической болезни.

### **При гипотонии**

Смешать по 4 ст. ложки сушеных измельченных травы вероники лекарственной, плодов мордовника обыкновенного, корня одуванчика лекарственного, листьев березы белой, по 2 ст. ложки травы хвоща полевого, травы иссопа лекарственного, травы крапивы двудомной, листьев земляники лесной и листьев черной смородины. Добавить по 1 ст. ложке листьев мяты перечной и корневища с корнями девясила высокого. Взять 2 ст. ложки полученной смеси, залить 0,5 л кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметичной посуде 8–10 часов. Затем раствор процедить и пить, предварительно подогрев, по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–40 минут до еды. Такой настоем рекомендуется принимать при нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу (гипотония).

Смешать 4 ст. ложки сушеной измельченной травы сушеницы болотной, 5 ст. ложек зверобоя продырявленного, по 2 ст. ложки травы мелиссы лекарственной, травы чистотела большого и цветков липы обыкновенной, по 1 ст. ложке корневища с корнями валерианы, травы ландыша майского, плодов мордовника обыкновенного и цветков фиалки трехцветной. Взять 2 ст. ложки полученной смеси, залить 0,5 л кипящей

воды и настаивать в термосе или другой герметичной посуде в течение 8–10 часов. Затем раствор процедить и пить, предварительно подогрев, по ½ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Такой настой применяется при нейроциркуляторной дистонии по кардиальному типу.

### **При головной боли**

Смешать по 1 ст. ложке корня валерианы лекарственной, травы зверобоя продырявленного, травы сушеницы болотной. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в течение часа под плотно закрытой крышкой. Затем настоем процедить и принимать по ½ стакана при напряжении и боли в голове, вызванных спазмами сосудов головного мозга.

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных листьев малины обыкновенной, цветков липы сердцевидной, травы душицы обыкновенной, травы вереска обыкновенного. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в течение часа под плотно закрытой крышкой. Затем настоем процедить и принимать по ½ стакана 3 раза в день через час после еды при головных болях, вызванных простудными заболеваниями.

Смешать 2 ст. ложки плодов боярышника кроваво-красного, по 1 ст. ложке корня валерианы лекарственной, травы пустырника пятилопастного, травы толокнянки обыкновенной. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в течение часа под плотно закрытой крышкой. Затем настоем процедить и принимать по ½ стакана 3 раза в день через час после еды при повышенном артериальном давлении, сопровождающемся головными болями.

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных листьев брусники обыкновенной, плодов аниса обыкновенного, листьев мать-и-мачехи, цветков липы сердцевидной, плодов малины обыкновенной. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и кипятить на сильном огне в течение 5 минут, затем снять с огня, дать настояться полчаса под плотно закрытой крышкой, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать в горячем виде по 1–1,5 стакана на ночь при головных болях неясного происхождения.

Смешать 2 ст. ложки сушеных измельченных плодов шиповника, по 1

ст. ложке травы пустырника пятилопастного, травы сушеницы болотной, травы мяты перечной. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в течение часа под плотно закрытой крышкой. Затем настой процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день через час после еды при головных болях после сотрясения головного мозга.

Залить 1 ст. ложку травы кипрея узколистного 1 стаканом кипятка, настаивать под плотно закрытой крышкой в течение часа, затем процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Водный настой кипрея уменьшает головную боль и способствует спокойному сну.

Смешать по 1 ст. ложке сушеной измельченной травы пустырника пятилопастного, сушеницы болотной, боярышника кроваво-красного и травы омелы белой. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипятка, настаивать под плотно закрытой крышкой в течение получаса. Затем настой процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана в день за 30 минут до еды при головных болях на почве повышенного кровяного давления.

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных травы пустырника пятилопастного, листьев мяты перечной, калины обыкновенной, корня валерианы лекарственной, травы сушеницы болотной, корня шлемника байкальского. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать в течение часа под плотно закрытой крышкой. Затем настой процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при головной боли в результате невротозов.

### **При сахарном диабете**

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных листьев черники, створок сухих стручков фасоли, семян льна и соломы овса. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 1 л холодной чистой воды, довести до кипения на водяной бане и продолжать кипятить на медленном огне под плотно закрытой крышкой 10 минут. Затем слить в термос и настаивать 8–10 часов. Принимать такой настой нужно по  $\frac{1}{2}$  стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

Смешать по 5 ст. ложек сушеных измельченных травы золототысячника, корня лопуха, по 3 ст. ложки травы пустырника и плодов боярышника кроваво-красного, по 2 ст. ложки почек березы, листьев мяты перечной и плодов шиповника и 4 ст. ложки корня цикория. Залить 2 ст.

ложки получившейся смеси 1 л холодной чистой воды, довести до кипения на водяной бане и продолжать кипятить на медленном огне под плотно закрытой крышкой 10 минут. Затем слить в термос и настаивать 8–10 часов. Принимать такой настой нужно по ½ стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

Смешать 5 ст. ложек сушеного измельченного корня лопуха, по 4 ст. ложки сушеных измельченных листьев брусники и листьев черники, по 2 ст. ложки травы зверобоя, листьев мяты, травы сушеницы, 1 ст. ложку корня шиповника. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 1 л холодной чистой воды, довести до кипения на водяной бане и продолжать кипятить на медленном огне под плотно закрытой крышкой в течение 10 минут. Затем слить в термос и настаивать 8–10 часов. Принимать такой настой нужно по ½ стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

Смешать 7 ст. ложек листьев черники, 5 ст. ложек створок фасоли, по 3 ст. ложки травы зверобоя, плодов боярышника, листьев черной смородины, листьев подорожника большого. Добавить по 2 ст. ложки семян льна, плодов шиповника, листьев мяты перечной. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 1 л холодной чистой воды, довести до кипения на водяной бане и продолжать кипятить на медленном огне под плотно закрытой крышкой 10 минут. Затем слить в термос и настаивать 8–10 часов. Принимать такой настой нужно по ½ стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных корня солодки, плодов можжевельника, листьев черники. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 1 л холодной чистой воды, довести до кипения на водяной бане и продолжать кипятить на медленном огне под плотно закрытой крышкой в течение 10 минут. Затем слить в термос и настаивать 8–10 часов. Принимать такой настой нужно по ½ стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных коры бузины, травы вероники, плодов софоры, травы хвоща полевого, плодов боярышника, плодов шиповника. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 1 л холодной чистой воды, довести до кипения на водяной бане и продолжать кипятить на медленном огне под плотно закрытой крышкой 10 минут. Затем слить в термос и настаивать 8–10 часов. Принимать такой настой нужно по ½

стакана 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

## Бессмертник

Бессмертник песчаный, или цмин, сухоцвет (*Helichrysum arenarium*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложно цветных (*Compositae*). Народная молва гласит, что желтые соцветия бессмертника указывают на его целебные свойства при желтухе (гепатите). Это один из случаев, когда лекарственное действие растения, приписываемое ему преданием, полностью совпало с научными данными.



В лекарственных целях используют цветочные корзинки бессмертника песчаного, которые заготавливают в период начала цветения, до раскрытия боковых корзиночек. Более поздний срок недопустим, так как корзинки раскрываются, цветки осыпаются и остается лишь цветоложе с оберткой. Собранные соцветия с цветоносами длиной до сантиметра рыхло складывают в корзины или мешки и как можно быстрее доставляют к месту сушки. Хранение в таре дольше 3–4 часов приводит к порче сырья. Сбор проводят в сухую погоду, с раннего утра, когда сойдет роса.

Нельзя срывать соцветия со стеблями, выдергивать растения с корнями. На одном и том же месте повторные заготовки можно проводить через год два, не раньше.

Собранное сырье сушат в прохладном месте, разложив его тонким слоем (2–3 см), или в сушилке при температуре не выше 40 градусов (при сушке без вентиляции цветочные корзинки распадаются). Срок годности сырья — 3 года. Запах слабый, ароматный, вкуспряно горький. Высушенное сырье хранят в сухом темном месте.

Препараты бессмертника малотоксичны, однако при длительном применении могут вызывать застойные явления в печени. Больным гипертонической болезнью перед приемом препаратов бессмертника следует посоветоваться с лечащим врачом, так как они несколько повышают кровяное давление. Противопоказанием являются

обтурационная желтуха, высокая кислотность желудочного сока, гиперацидные гастриты.

### **При застое желчи**

Залить 3 ст. ложки сухих измельченных цветков бессмертника 1 стаканом кипящей воды и варить на водяной бане при частом помешивании около получаса. Затем снять с огня, охладить в течение 10 минут при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать, долить настой кипяченой водой до первоначального объема. Принимать, предварительно подогрев, по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день за 15 минут до еды. Этот отвар применяется как желчегонное средство, при зудящих дерматозах и как глистогонное средство.

Смешать 3 ст. ложки сушеной измельченной травы зверобоя, 4 ст. ложки цветков бессмертника. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 0,5 л холодной чистой воды и настаивать под плотно закрытой крышкой 12 часов. Затем поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5 минут. Снять с огня, процедить, отжать оставшееся сырье, добавить настой кипяченой водой до первоначального объема и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через час после еды.

Смешать 4 ст. ложки сушеных измельченных цветков бессмертника песчаного, 3 ст. ложки листьев трилистника водяного, по 2 ст. ложки плодов кориандра и листьев мяты перечной. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси 2 стаканами кипящей воды и настаивать в герметично закрывающейся посуде 20 минут. Затем настой процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Смешать 4 ст. ложки сушеных измельченных цветков бессмертника, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной, травы и листьев тысячелистника, плодов кориандра. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси 2 стаканами кипящей воды и настаивать в герметично закрывающейся посуде 20 минут. Затем настой процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



## Алтей

Алтей лекарственный (*Althaea officinalis* L.), принадлежащий к семейству мальвовых (*Malvaceae*), известен своими целительными свойствами с глубокой древности, о нем упоминали Теофраст и Диоскорид. Римляне также употребляли его, о чем свидетельствует Плиний. Ценился алтей и в Средние века: о нем пишет римский врач Александр Траллианус (VI в.). Его культивировали в монастырских садах, где выращивали лекарственные растения. Карл Великий (конец VIII — начало IX в.) издал указ, в котором рекомендовал ряд лекарственных трав для разведения в хозяйствах, в том числе и алтей.



Многолетнее высокое травянистое растение с коротким толстым многоглавым корневищем и ветвистым корнем распространено в средней и южной полосе европейской части России, в Крыму, на Кавказе, на юге Западной Сибири, в Казахстане. В Средней Азии встречается изредка, здесь он замещается другими видами.

Цветет с июня до сентября. Плод сборный, приплюснуто округлый, окруженный чашечкой, распадается на отдельные семянки. Растение имеет защитные приспособления от чрезмерного испарения в виде слизистых клеток (удерживающих влагу), имеющих во всех органах растения, и густого опушения из звездчатых волокнистых клеток. Корни выкапывают осенью, отрезают и отбрасывают деревянистое основание главного корня и мелкие разветвления, оставляя мягкую часть главного корня и крупные боковые ветви. В культуре собирают корни от двух или трехлетних растений, так как старые деревенеющие корни не годны к употреблению. Собранные корни очищают от земли, слегка завяливают, соскабливают ножом серую пробку и сушат в тени. Дефектом сырья считаются деревянистые корни, заплесневелые, с кислым запахом и плохо очищенные от пробки.

Алтейный корень употребляют как слизистое средство, смягчающее и обволакивающее при кашле и воспалении дыхательных органов (особенно у детей), реже — при поносах. Прописывают обычно в виде порошка, сиропа и водного настоя, который готовят на ставиванием корня на холодной воде, извлекающей толь ко слизь; при приготовлении на горячей воде извлекается также крахмал, вследствие чего настой становится хотя и гуще, но мутнее и скорее портится, закисая.

Резаный корень входит в состав грудных чаев и сборов для полоскания горла. В народной медицине применяют не только корень, но и цветки или листья алтея. Они также содержат слизь, но в меньшем количестве.

### **При кашле**

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных корня алтея, корня девясила, травы душицы. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться 20 минут, процедить. Принимать, предварительно подогрев, по 1/4 стакана каждые 3 часа при приступах кашля или 3 раза в день после еды, когда приступ миновал, и в качестве профилактического средства.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных корня алтея, листьев мать-и-мачехи, 1 ст. ложку травы душицы. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться 20 минут, процедить. Принимать, предварительно подогрев, по 1/4 стакана каждые 3 часа при приступах кашля или 3 раза в день после еды, когда приступ миновал, и в качестве профилактического средства.

Смешать по 2 ст. ложки сушеного измельченного корня алтея, корня солодки и 1 ст. ложку плодов фенхеля. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться 20 минут, процедить. Принимать, предварительно подогрев, по 1/4 стакана каждые 3 часа при приступах кашля или 3 раза в день после еды, когда приступ миновал, и в качестве профилактического средства.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных корня алтея, корня солодки, по 1 ст. ложке почек сосны, плодов аниса и листьев шалфея. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 2 стаканами кипящей воды, настоять 20 минут, процедить. Принимать, предварительно подогрев, по 1/4 стакана каждые 3 часа при приступах кашля или 3 раза в день после

еды, когда приступ миновал, и в качестве профилактического средства.

Смешать 4 ст. ложки сушеных измельченных листьев мать-и-мачехи, по 3 ст. ложки корня солодки и листьев подорожника большого. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться 20 минут, процедить. Принимать, предварительно подогрев, по  $\frac{1}{2}$  стакана каждые 3 часа при приступах кашля или 3 раза в день после еды, когда приступ миновал, и в качестве профилактического средства.

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных листьев мать-и-мачехи, плодов аниса и корня алтея. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 2 стаканами кипящей воды, дать настояться 20 минут, процедить. Принимать, предварительно подогрев, по  $\frac{1}{4}$  стакана каждые 3 часа при приступах кашля или 3 раза в день после еды в качестве профилактического средства.

Смешать по 2 ст. ложки сухих измельченных сосновых почек, листьев подорожника большого, листьев мать-и-мачехи. Взять 4 ч. ложки получившейся смеси, залить 1 стаканом холодной воды, дать настояться 2 часа, затем довести до кипения на водяной бане и кипятить в течение 5 минут. Снять с огня, дать настояться 15–20 минут, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана в 3 приема в течение дня при астматическом бронхите.

Смешать 3 ст. ложки сушеных измельченных цветков мать-и-мачехи, 2 ст. ложки подорожника большого и 1 ст. ложку травы чабреца. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 15–20 минут под плотно закрывающейся крышкой. Затем настоем процедить и пить, добавляя мед по вкусу, по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день при кашле, болезни горла или простуде.

### **При кровотечениях**

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев и цветков тысячелистника, листьев крапивы двудомной. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси в термосе или другой герметичной посуде 1 стаканом кипятка и дать настояться не менее 2 часов. Затем процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за час до еды при маточных, легочных, почечных кровотечениях.

Залить 1 ст. ложку сушеной измельченной травы пастушьей сумки 1 стаканом кипятка в термосе и настаивать в течение часа. Затем настой процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды в качестве вяжущего и кровоостанавливающего средства при маточных, легочных и почечных кровотечениях.

Залить 1 ст. ложку сушеных измельченных цветущих верхушек или цветков крапивы глухой (яснотки) в термосе или другой герметичной посуде 1 стаканом кипятка и настаивать в течение получаса. Затем процедить и принимать по ½ стакана 4–5 раз в день при маточных, почечных и носовых кровотечениях.

Залить 5 ст. ложек сушеного измельченного перца водяного в термосе 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 30–40 минут. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в качестве кровоостанавливающего средства.

#### **При варикозном расширении вен, тромбофлебитах**

Залить 1 ст. ложку сушеных измельченных листьев крапивы двудомной в термосе 0,5 л кипящей воды и настаивать 30–40 минут. Затем процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды при варикозном расширении вен.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 4 ст. ложки сушеных измельченных цветочных корзинок и листьев татарника колючего, 3 ст. ложки травы сушеницы топяной. Взять 2 ст. ложки получившейся смеси, залить в термосе или другой герметично закрывающейся посуде 2 стаканами кипящей воды и настаивать в течение 30–40 минут. Затем процедить и принимать по ½ стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Такой настой рекомендуется принимать при варикозном расширении вен.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ст. ложке сухих измельченных побегов багульника, корня айра, листьев брусники, травы герани, травы и листьев тысячелистника, горца почечуйного, плодов черемухи, плодов софоры, травы зверобоя, корня кровохлебки, корня бадана. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси в термосе 0,5 л кипящей воды, настаивать в течение 9–10 часов. Затем настой процедить и принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 1 ст. ложке корня шлемника байкальского, коры ивы, травы шикши, травы спорыша, корня горца змеиноного, плодов аронии, травы герани, травы тысячелистника. Взять 2 ст. ложки получившегося сбора, залить в термосе 0,5 л кипящей воды, настаивать в течение 9–10 часов. Затем настой процедить и принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 2 ст. ложки сушеных измельченных корня айра, почек березы белой, травы донника, листьев мать-и-мачехи, травы пустырника, травы череды. Две столовые ложки получившегося сбора залить в термосе 0,5 л кипящей воды, настаивать в течение 9–10 часов. Затем настой процедить и принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев брусники, травы горца почечуйного, корня девясила, цветков календулы, травы лабазника, травы репешка, травы чабреца. Залить 2 ст. ложки получившегося сбора в термосе 0,5 л кипящей воды, настаивать в течение 9–10 часов. Затем настой процедить и принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день.

Залить 1 ст. ложку сушеной измельченной коры лещины обыкновенной 0,5 л кипящей воды, проварить 10 минут, затем процедить, долить до первоначального объема кипяченой водой и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при расширении вен, перифлебитах, язвах голени, капиллярных геморроях.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде 4 ст. ложки сушеных измельченных цветков бессмертника, по 2 ст. ложки листьев брусники, коры крушины, листьев березы белой и 1 ст. ложку травы тысячелистника. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить 1,5 стакана кипящей воды и кипятить в течение 5 минут. Затем снять с огня и настаивать в термосе или другой герметично закрывающейся посуде не менее 4 часов. После этого настой процедить, оставшееся сырье отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить, предварительно подогрев, по 1/2 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Применяется при флебитах и тромбофлебитах.

## Бузина черная

Бузина черная исстари считалась священным деревом, ягоды которого будто бы способствовали продлению жизни. В народной медицине отвар, приготовленный из цветков и плодов черной бузины, применяют как жаропонижающее, потогонное, мочегонное, глистогонное и рвотное средство, а настой цветов — при заболеваниях дыхательных путей. Кора бузины обладает сильным мочегонным действием, ее применяют также при неврастении, пневмонии, бронхите, головной и зубной болях. Ягоды известны как слабительное средство. Настоем цветков полощут горло при ангинах и стоматитах. В лечебных целях используют листья, кору, плоды и внутреннюю кору бузины черной. Стебли содержат цианид и могут быть весьма токсичными, именно поэтому детям обычно говорят, что бузина «отравленное дерево».



Цветки собирают в период цветения, плоды — осе нью, кору — летом. Цветки срезают ножом, рыхло укладывают в корзины и быстро сушат на чердаке или под навесом, раскладывая в один слой на ткани или бумаге. Как только веточки соцветий начинают ломаться — сушка закончена. Хранят сырье в плотно закрытых стеклянных банках в течение 3 лет. Заготовку плодов осуществляют в период полного вызревания. Их подвяливают на открытом воздухе и сушат в сушилках при температуре не выше 60 градусов. Хранится такое сырье в мешочках в проветриваемом помещении с периодическим подсушиванием во избежание заплесневения или в стеклянных банках не более 3 лет.

Соцветия и плоды бузины черной используют в гомеопатии, а также в качестве вяжущего потогонного и мочегонного средства. Сок плодов пьют при сахарном диабете, гепатите, ишиасе, язвенной болезни желудка. Молодые листья применяют как крововосстанавливающее, слабительное и

болеутоляющее средство, при атеросклерозе. Кора и листья — сильное мочегонное средство. В народной медицине их применяют при кашле, простудных заболеваниях, ревматизме, глазных болезнях, мигрени, подагре, почечнокаменной болезни. Настой цветков — как желчегонное средство при болезнях печени. Наружно их употребляют для полоскания при воспалении полости рта и горла, для компрессов и припарок. Отвар всего растения (корень, цветы и листья) используют как средство, регулирующее обмен веществ. Свежие ягоды и отвар цветков употребляют при ревматизме. Из ягод бузины черной можно варить варенье, кисель. Имейте в виду, что варенье и кисель лучше готовить без сахара, на основе меда или растительной патоки. Яблоки, пересыпанные цветками бузины, долго сохраняют аромат. Настой из высушенных ягод бузины улучшает желчевыделение, усиливает диурез, способствует продвижению содержимого кишечника. Чай или настой из цветков бузины назначают при ларингитах, бронхитах, гриппе, невралгии, для полоскания полости рта как противовоспалительное средство, а также при заболеваниях почек и мочевого пузыря, ревматизме и подагре. В последнем случае рекомендуется делать горячие обкладывания суставов из мешочков, наполненных смесью равных частей бузинового цвета и ромашки, облитых кипятком. Молодые листочки бузины, сваренные в меду, используют в качестве слабительного при хронических запорах, а отвар из корней пьют при сахарном диабете и отеках. Листья этого растения, отваренные в молоке, в старину прикладывали к ожогам, опрелостям и геморроидальным узлам. Для полоскания горла при ангине также используют настой цветков.

Препараты из бузины нельзя применять при беременности и людям, страдающим любым хроническим заболеванием желудочно-кишечного тракта.

### **При полиартритах**

Залить 1 ст. ложку высушенных цветков бузины 1 стаканом холодной чистой воды, довести до кипения и кипятить 15 минут. Затем охладить в течение часа, процедить, оставшееся сырье отжать, долить настой до первоначального объема и пить по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день до еды. Настой применяется для лечения подагры и суставного ревматизма.

Смешать 3 ст. ложки сушеных измельченных цветков бузины черной, цветков липы сердцевидной и 1 ст. ложку плодов липы сердцевидной. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси 1 стаканом холодной чистой воды, довести до кипения и кипятить 15–20 минут. Затем снять с огня, настоять

под плотно закрытой крышкой в течение 15 минут, процедить, оставшееся сырье отжать, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1 стакану 2 раза в день. Этот настой применяется при артрите и подагре.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных цветков бузины черной, листьев крапивы двудомной, корня петрушки огородной, коры ивы. Залить 1 ст. ложку получившейся смеси 1 стаканом кипящей воды, кипятить на сильном огне 5 минут, затем снять с огня, охладить, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 2 стакана в день при артритах различной этиологии.

Взять по 1 ч. ложке сушеных цветков календулы, плодов можжевельника обыкновенного, коры крушины ломкой, по 2 ч. ложки цветков бузины черной, листьев крапивы двудомной и по 4 ч. ложки травы хвоща полевого, листьев березы бородавчатой, коры ивы пурпурной. Залить 3 ст. ложки получившейся смеси 0,5 л кипящей воды, настоять 10 минут, затем проварить в течение 10 минут. Снять с огня, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1 стакану через каждые 2 часа при обострениях хронических артритов и полиартритов.

Взять по 3 ст. ложки сушеных измельченных корня стальника пашенного, корня мыльнянки лекарственной, коры ивы пурпурной. Залить 3 ст. ложки полученной смеси 2 стаканами кипятка и кипятить 10 минут. Затем снять с огня, дать настояться в течение 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать, долить настоем кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1 стакану 3 раза в день при полиартрите.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев березы белой, листьев крапивы двудомной, травы фиалки трехцветной, корня петрушки огородной. Взять 1 ст. ложку получившегося сбора, залить 1 стаканом кипящей воды и кипятить на водяной бане 10 минут. Затем снять с огня и дать настояться 30 минут, процедить, оставшееся сырье отжать, долить настоем кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1/5– 1/4 стакана 3–4 раза в день, предварительно подогрев, при подагре и ревматоидных артритах.

Смешать в сухой, чистой эмалированной или фарфоровой посуде по 2



ст. ложки сушеных измельченных травы багульника, листьев подорожника большого, травы череды, цветков ромашки аптечной, по 1 ст. ложке ягод можжевельника и листьев брусники. Залить 2 ст. ложки получившейся смеси 0,5 л кипящей воды и настаивать в термосе или другой герметично закрытой посуде не менее 5–6 часов. Затем процедить и принимать по ½ стакана 3 раза в день перед едой, предварительно подогрев. Этот настой особенно рекомендуется при обменных полиартритах.

## Сушеница топяная

Некоторые лекарственные растения не могут похвастаться броской внешностью. К их числу относится и сушеница топяная, представитель семейства астровых, или сложноцветных (*Asteraceae*, или *Compositae*). Это невысокое растение с удлиненными, линейно ланцетовидными листьями. Цветки ее мелкие, желтовато коричневые, в яйцевидных корзинах, собранных группами. Все растение покрыто густым беловойлочным опушением. Цветет в июне августе. Распространена почти повсеместно в России. Растет по топким и сырым местам, по берегам озер и рек, на заливных лугах, по канавам, в пойменных лесах, на пашнях, у дорог и близ жилья, на огородах с избыточно увлажненной почвой и картофельных полях.



Для лекарственных целей собирают надземную часть растения. Сушеницу топяную заготавливают в период цветения, в июне — августе. При сборе следует оставлять для обсеменения 2–4 растения на каждый квадратный метр его зарослей. Сушить сырье лучше всего в сушилках при температуре около 40 градусов или под навесом, а также на чердаках с хорошей вентиляцией. Хранят сырье в тканевых мешочках или стеклянных банках. Срок хранения — не больше трех лет.

Сушеница хорошо заживляет раны, помогает больным гипертонией 1 й и 2 й степени, обладает желчегонным и противоязвенным действием. Настои травы используют при сахарном диабете. Есть сведения, что это растение полезно при туберкулезе. Наружно препараты сушеницы топяной используют при эрозии шейки матки. В народной медицине сушеницу чаще применяют наружно для заживления ран, язв, порезов и ожогов в виде компрессов, примочек, ванн и орошений.

Используется надземная часть растения, собранная в период цветения.

Запах высушенного растения слабый, вкус солоноватый.

Препараты сушеницы обладают сосудорасширяющими и гипотензивными свойствами, ослабляя тонус гладкой мускулатуры, антибактериальной активностью, способствуют заживлению ран, язв, ожогов, эрозий, стимулируют грануляцию и эпителизацию поврежденных тканей. Сушеница также обладает выраженным гипотензивным и ранозаживляющим действием. Кроме того, трава проявляет желчегонное, слабительное, болеутоляющее и противовоспалительное действие. Применяется при гипертонической болезни 1 й и 2 й стадии, стенокардии, атеросклерозе. Сушеницу добавляют в сборы при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной и пониженной кислотностью, язвенном колите, а также при сахарном диабете и туберкулезе. Широко применяется в гомеопатии при нейроциркуляторной дистонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах.

В народной медицине растение широко применяют в качестве наружного лечебного средства. Для заживления поврежденных тканей назначают компрессы, примочки, тампоны из настоев сушеницы; траву добавляют в сборы для ванн; из смеси порошка сушеницы и сливочного масла готовят ранозаживляющие мази для лечения ожогов и эрозий. Длительный прием настоев или отваров сушеницы не вызывает у больных отрицательных побочных явлений, но следует помнить, что сушеница топяная противопоказана при артериальных гипотензиях, тромбозах и слишком высоком артериальном давлении.

### **При язве желудка**

В сухой, чистой эмалированной посуде 2 ст. ложки травы сушеницы залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе не менее часа, процедить и принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных цветков ромашки аптечной, плодов фенхеля, корня алтея, корня пырея, корня солодки и травы сушеницы. Взять 2 ч. ложки получившегося настоя, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе или другой герметично закрывающейся посуде 2–3 часа. Затем настой процедить и пить по 1 стакану настоя на ночь. Настой применяется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев кипрея, цветков липы, по 1 ст. ложке цветков ромашки аптечной, плодов фенхеля. Взять 2 ч. ложки получившегося настоя, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе или другой герметично закрывающейся посуде 2–3 часа. Затем настоем процедить и пить от 1 до 3 стаканов в течение дня. Этот настой применяется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Смешать по 1 ст. ложке сушеных измельченных листьев подорожника большого, травы хвоща полевого, травы зверобоя продырявленного, корня валерианы лекарственной, цветков ромашки аптечной. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить в термосе или другой герметичной посуде 1 стаканом кипящей воды и настаивать не менее часа. Затем настоем процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана три раза в день до еды.

Смешать 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев подорожника большого, по 1 ст. ложке травы чистотела, травы зверобоя продырявленного, травы череды. Взять 1 ст. ложку получившейся смеси, залить в термосе или другой герметично закрывающейся посуде 1 стаканом кипящей воды, дать настояться в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за час или за 1,5 часа после еды при обострениях язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Смешать по 2 ст. ложки сушеных измельченных листьев черники, плодов шиповника коричневого, коры бузины черной, листьев черной смородины. Взять 3 ст. ложки получившегося сбора, залить 1 л холодной чистой воды и настаивать не менее 10 часов. Затем поставить на огонь, довести до кипения, потомить на водяной бане в течение 5 минут, снять с огня и настаивать под плотно закрытой крышкой 10 минут. Настоем процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по 1 стакану в течение дня через 30 минут после каждого приема пищи. Такой настоем применяется при язвенных колитах и обострениях язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Смешать 7 ч. ложек сушеных измельченных цветущих верхушек тысячелистника обыкновенного, по 4 ч. ложки листьев подорожника большого, травы зверобоя продырявленного, по 3 ч. ложки семян укропа огородного, толченых плодов шиповника коричневого, по 2 ч. ложки надземной части репешка обыкновенного, надземной части полыни полевой и по 1 ч. ложке травы сушеницы болотной, цветков ромашки

аптечной, лепестков розы красной и белой, надземной части календулы лекарственной. Взять 2 ч. ложки получившейся смеси, залить 0,5 л кипящей воды, поставить на водяную баню и томить, не доводя до кипения, 30 минут. Затем настой остудить, процедить, долить до первоначального объема кипяченой водой и принимать по ½ стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды. В зависимости от стула в первоначальный сбор для этого настоя добавляется 1 ч. ложка коры дуба или такое же количество коры крушины. При остром характере болей в желудке в сбор следует добавить 1 ч. ложку сушеных измельченных листьев мяты перечной.

# Приложения

## Приложение I

# Основные правила сбора лекарственных растений

При самостоятельном сборе лекарственных растений необходимо придерживаться сроков и правил сбора, поскольку только в определенное время растение обладает необходимыми для лечения свойствами, к тому же сохранить их можно только при правильном сборе и хранении.

Также при сборе лекарственных растений необходимо знать: какие части того или иного вида лекарственного растения имеют применение в народной медицине; в какое время должен производиться сбор и как именно технически он выполняется; как должна вестись сушка растений; какие меры должны быть приняты для лучшего сохранения заготовленного материала.

Количество действующих начал, содержащихся в лекарственном растении, в различные периоды роста и развития последнего бывает неодинаково и колеблется, поэтому время сбора лекарственных растений приурочивается к моменту наибольшего содержания в них действующих начал. Так, если в дело идет все растение, его собирают в начале цветения; в такое же время собираются и растения, от которых употребляются все надземные части — трава. Сбор листьев производится, как правило, перед цветением, за исключением мать-и-мачехи, которую заготавливают после цветения. Корни, корневища и клубни заготавливают осенью, после прекращения в растении сокодвижения, или ранней весной — до начала его. Семена и плоды заготавливаются в период их полного созревания, за некоторыми исключениями. Сбор надземных частей растения, в особенности цветов, должен производиться в сухую погоду и по сходе росы, так как только при этом условии удастся при сушке сохранить у частей растения их естественный цвет и предохранить от самонагрева (процессов бактериального и грибкового разложения), результатом которого часто является утрата растением действующего начала.

Перечислим теперь правила сбора отдельных частей растений.

**Почки** собирают ранней весной, в период набухания, до их распускания. Сосновые почки срезают с ветвей ножом, мелкие (например, березовые) срезают вместе с ветками. Сушат, расстилая тонким слоем, в хорошо проветриваемых помещениях. Высушенные ветки обмолачивают или почки обрывают руками.

**Кору** собирают в период усиленного весеннего сокодвижения, до

распускания листьев. Делают два полу-кольцевых надреза ножом на расстоянии 20–30 см, соединяют двумя продольными надрезами и сдирают кору частями в виде желобков. Кора снимается со стволов и ветвей (крушина), а у дуба — только с ветвей. Сушат кору на солнце, под навесами или в закрытых проветриваемых помещениях.

**Листья** собирают в период бутонизации, цветения растений, иногда в фазе плодоношения. Толстые сочные черешки, не содержащие полезных веществ (мать-и-мачеха), удаляют, поскольку они затрудняют сушку. Мелкие кожистые листья (брусника) срезают вместе с веточками, а затем отделяют листья. Сушат в тени под навесами, в закрытых помещениях, раскладывая тонким слоем.

**Цветки** собирают в период полного распускания, иногда в стадии бутонизации. Сушат в тени, иногда в затемненном помещении (васильки).

**Травы** собирают в период полного цветения или бутонизации, срезая всю надземную часть на уровне нижних листьев, у растений с жесткими стеблями (полынь, череда) собирают отдельно листья и цветущие верхушки. Сушат в тонких пучках, подвешенных на сквозняке, или раскладывают тонким слоем в тени на хорошо проветриваемом месте, например на чердаке.

**Плоды и семена** собирают в период полной зрелости, а иногда немного недозревшими (шиповник) в том случае, если при полном созревании плоды осыпаются или становятся мягкими, мнутся при сборе. Сочные плоды собирают утром или вечером, поскольку при дневном сборе в сильную жару они быстро портятся. Перед сушкой их завяливают на солнце в течение 1–2 дней, а затем сушат при температуре 70–90 градусов в печи или духовке. Мыть плоды перед сушкой нельзя.

Перед сушкой сырье сортируют, удаляя случайно попавшие части того же или других растений. Раскладывают растения тонким слоем, перемешивают 3–4 раза в день (кроме цветков). Сырье должно сохранять зеленый цвет, не пересыхать. Сушку заканчивают, когда листья и цветки легко растираются в порошок, стебли ломаются с характерным треском, корни ломаются, но не гнутся, ягоды при сжимании в руке рассыпаются, не давая слипшихся комков.

Сухое сырье хранят в мешочках из ткани, бумажных пакетах, коробках, банках. Пахучие лекарственные растения нужно хранить отдельно от непахучих. Сухие ягоды гигроскопичны, поэтому их лучше держать в сухом месте на сквозняке в бумажных пакетах. Сырье должно находиться отдельно от веществ со специфическими запахами — керосина, нафталина и т. п. Обычно сроки хранения цветов, травы и листьев не



превышают 1–2 лет, а корней, корневищ, коры — 2–3 лет.

## **Приложение II**

### **Календарь сбора лекарственных растений**

#### **МАРТ**

Береза — почки  
Брусника — листья  
Сосна — почки

#### **АПРЕЛЬ**

Береза — почки  
Брусника — листья  
Горец змеиный — корневища  
Девясил высокий — корневища с корнями  
Дуб — кора  
Калина обыкновенная — кора  
Крушина ольховидная — кора  
Лапчатка прямостоячая — корневища  
Папоротник мужской — корневище  
Сосна — почки  
Толокнянка обыкновенная — листья  
Тополь черный — почки

#### **МАЙ**

Адонис весенний — трава  
Багульник болотный — облиственные ветви  
Береза бородавчатая — листья, почки  
Боярышник красный — цветы, плоды  
Брусника — листья  
Дягиль лекарственный — корни  
Дуб — кора  
Калина обыкновенная — кора  
Копытень европейский — листья  
Крапива двудомная — листья  
Крушина ольховидная — кора  
Крушина ломкая — кора  
Ландыш майский — трава, листья, цветки  
Лопух большой — корни

Мать-и-мачеха — цветки, листья  
Одуванчик лекарственный — трава, корни  
Окопник лекарственный — корни  
Папоротник мужской — корневище  
Пастушья сумка — трава  
Первоцвет весенний — листья, цветки  
Пион уклоняющийся — корни  
Пихта сибирская — почки, хвоя  
Плаун булавовидный — трава, споры  
Подорожник обыкновенный — трава  
Пырей ползучий — корневища  
Смородина черная — листья  
Сосна лесная — хвоя, почки  
Толокнянка обыкновенная — листья  
Тополь черный — почки  
Фиалка трехцветная — трава  
Хвощ полевой — трава  
Хрен обыкновенный — корни  
Черемуха — цветки, плоды

## **ИЮНЬ**

Адонис весенний — трава  
Багульник болотный — облиственные ветви  
Белена черная — листья  
Береза бородавчатая — листья, почки  
Боярышник красный — цветы, плоды  
Василек синий — цветки  
Вахта трехлистная — листья  
Горец птичий — трава  
Донник лекарственный — трава  
Дягиль лекарственный — корни  
Желтушник серый — трава  
Земляника лесная — плоды, листья  
Золототысячник малый — трава  
Исландский лишайник — слоевище  
Копытень европейский — листья  
Крапива двудомная — листья  
Ландыш майский — трава, листья, цветки  
Липа сердцевидная — цветки

Лопух большой — корни  
Мать-и-мачеха — цветки, листья  
Одуванчик лекарственный — трава, корни  
Окопник лекарственный — корни  
Пастернак посевной — трава  
Пастушья сумка — трава  
Пион уклоняющийся — корни  
Пихта сибирская — почки, хвоя  
Плаун булавовидный — трава, споры  
Подорожник большой — листья  
Подорожник обыкновенный — трава  
Полынь горькая — листья  
Папоротник мужской — корневища  
Пустырник пятилопастный — трава  
Ромашка душистая — цветочные корзинки  
Сосна лесная — хвоя, почки  
Сушеница топяная — трава  
Тимьян ползучий — трава  
Тмин обыкновенный — трава  
Фиалка трехцветная — трава  
Хвощ полевой — трава  
Хрен обыкновенный — корни  
Черёда трехраздельная — трава  
Черемуха — цветки, плоды  
Черника — листья  
Чистотел большой — трава  
Ятрышник — клубнекорни

## **ИЮЛЬ**

Адонис весенний — трава  
Аир болотный — трава  
Багульник болотный — трава  
Белена черная — листья, почки  
Береза бородавчатая — листья, почки  
Бессмертник песчаный — соцветия  
Боярышник красный — цветки, плоды  
Василек синий — цветки  
Вахта трехлистная — листья  
Голубика — плоды

Горец перечный — трава  
Горец почечуйный — трава  
Донник лекарственный — трава  
Душица обыкновенная — трава  
Дягиль лекарственный — корни  
Желтушник серый — трава  
Живокость сетчатоплодная — трава  
Зверобой продырявленный — трава  
Земляника лесная — плоды, листья  
Золототысячник малый — трава  
Исландский лишайник — слоевище  
Календула лекарственная (ноготки) — соцветия  
Калина обыкновенная — кора, плоды  
Кипрей узколистный — трава  
Копытень европейский — листья  
Коровяк скипетровидный — венчики цветков  
Крапива двудомная — листья  
Липа сердцевидная — соцветия  
Лопух большой — корни  
Лук репчатый — луковицы  
Льнянка обыкновенная — трава  
Малина обыкновенная — плоды, листья  
Морковь посевная — семена, корнеплоды  
Мать-и-мачеха — цветки, листья  
Можжевельник — шишкостробилы  
Мята полевая — трава  
Одуванчик лекарственный — трава, корни  
Окопник лекарственный — корни  
Папоротник мужской — корневище  
Пастернак посевной — трава  
Пастушья сумка — трава  
Петрушка огородная — трава, корни  
Пижма обыкновенная — соцветия  
Пион уклоняющийся — корни  
Пихта сибирская — почки, хвоя  
Плаун булавовидный — трава, споры  
Подорожник большой — листья  
Подорожник обыкновенный — трава  
Полынь горькая — трава, листья

Полынь обыкновенная — трава  
Пустырник пятилопастный — трава  
Ромашка душистая — цветочные корзинки  
Смородина черная — плоды  
Сушеница топяная — трава  
Сосна лесная — хвоя, почки  
Тимьян ползучий — трава  
Тмин обыкновенный — плоды  
Толокнянка обыкновенная — листья  
Тысячелистник обыкновенный — трава  
Фиалка трехцветная — трава  
Хвощ полевой — трава  
Хрен обыкновенный — корни  
Череда трехраздельная — трава  
Черемуха обыкновенная — плоды  
Черника — плоды  
Чистотел большой — трава  
Шиповник коричный — цветки, плоды  
Ятрышник — клубнекорни

## **АВГУСТ**

Адонис весенний — трава  
Аир болотный — корневища, трава  
Багульник болотный — трава  
Бессмертник песчаный — соцветия  
Боярышник красный — цветки, плоды  
Валериана лекарственная — корни, корневища  
Голубика — плоды  
Горец почечуйный — трава  
Донник лекарственный — трава  
Душица обыкновенная — трава  
Дягиль лекарственный — корни  
Желтушник серый — трава  
Золототысячник малый — трава  
Исландский лишайник — слоевище  
Календула лекарственная (ноготки) — соцветия  
Калина обыкновенная — кора, плоды  
Кипрей узколистный — трава  
Коровяк скиптровидный — венчики цветов

Крапива двудомная — листья  
Крестовик обыкновенный — трава, корни  
Лопух большой — корни  
Лук репчатый — луковицы  
Калина обыкновенная — плоды  
Морковь посевная — семена, корнеплоды  
Мать-и-мачеха — цветки, листья  
Одуванчик лекарственный — трава, корни  
Окопник лекарственный — корни  
Папоротник мужской — корневище  
Пастушья сумка — трава  
Петрушка огородная — трава, корни  
Пижма обыкновенная — соцветия  
Пион уклоняющийся — корни  
Плаун булавовидный — споры, трава  
Подорожник большой — листья  
Полынь горькая — трава  
Ромашка душистая — цветочные корзинки  
Рябина обыкновенная — плоды  
Синюха голубая — корневища с корнями  
Сосна лесная — хвоя, почки  
Сушеница топяная — трава  
Тмин обыкновенный — плоды  
Толокнянка обыкновенная — листья  
Тысячелистник обыкновенный — трава  
Фиалка трехцветная — трава  
Хвощ полевой — трава  
Хмель обыкновенный — шишки  
Хрен обыкновенный — корни  
Черёда трехраздельная — трава  
Черемуха обыкновенная — плоды  
Черника — плоды  
Чеснок посевной — луковицы  
Чистотел большой — трава  
Шиповник коричный — плоды

## **СЕНТЯБРЬ**

Валериана лекарственная — корневища с корнями  
Горец змеиный — корневища с корнями

Дягиль лекарственный — корневища с корнями  
Календула лекарственная (ноготки) — соцветия  
Калина обыкновенная — плоды, кора  
Клюква — плоды  
Крапива двудомная — листья  
Кровохлебка лекарственная — корни, корневища  
Крушина слабительная (жостер) — плоды  
Лапчатка прямостоячая — корневища  
Лопух большой — корни  
Лук репчатый — луковицы  
Можжевельник обыкновенный — шишкоягоды  
Морковь посевная — семена, корнеплоды  
Одуванчик лекарственный — корни  
Ольха серая — шишки  
Папоротник мужской — корневища  
Пастушья сумка — трава  
Первоцвет весенний — корневища с корнями  
Петрушка огородная — трава, корни  
Пион уклоняющийся — корни  
Плаун булавовидный — споры  
Подорожник большой — листья  
Польнь горькая — трава  
Ромашка душистая — цветочные корзинки  
Рябина обыкновенная — плоды  
Синюха голубая — корневища с корнями  
Тмин обыкновенный — трава  
Толокнянка обыкновенная — листья  
Тысячелистник обыкновенный — трава  
Фиалка трехцветная — трава  
Хвоц полевой — трава  
Хмель обыкновенный — шишки  
Хрен обыкновенный — корни  
Цикорий дикий — корни  
Шиповник коричный — плоды  
Щавель конский — корневища и корни

## **ОКТАБРЬ**

Валериана лекарственная — корневища с корнями  
Горец змеиный — корневища



Дягиль лекарственный — корневища с корнями  
Калина обыкновенная — плоды, кора  
Клюква — плоды  
Кровохлебка лекарственная — корневища и корни  
Лапчатка прямостоячая — корневища  
Можжевельник обыкновенный — шишкоягоды  
Одуванчик лекарственный — корни  
Окопник лекарственный — корни  
Ольха серая — шишки  
Папоротник мужской — корневища  
Первоцвет весенний — корневища с корнями  
Пырей ползучий — корневища  
Стальник полевой — корни  
Толокнянка обыкновенная — листья  
Цикорий дикий — корни  
Шиповник коричный — плоды  
Щавель конский — корневища и корни

## **НОЯБРЬ**

Ольха — соплодия  
Стальник полевой — корни

## Приложение III

### Сводная таблица растений и основных показаний к применению

Таблица

Народное название растения	Ботаническое название	Основные показания использования растений
Аир болотный	<i>Acorus calamus L.</i>	Язвенная болезнь желудка, желтуха, малярия, гноящиеся раны, неприятный запах изо рта, воспаление мочевого пузыря

Алоэ древовидное	<i>Aloe arborescena</i> <i>Mill.</i>	Снижение аппетита и иммунореактивности организма, трофические язвы, ожоги, болезни десен, эрозия шейки матки, дерматиты лучевого происхождения, хронические гастриты, туберкулез легких
Алтей лекарственный	<i>Althaea officinalis</i> <i>L.</i>	Воспаление дыхательных путей, острый гастрит, энтероколит, поносы, для усиления эффективности противовоспалительных средств
Арника горная	<i>Arnica montana L.</i>	Сердечная слабость, стенокардия, наружные и внутренние кровотечения, трофические язвы, начальная форма гипертонической болезни
Багульник болотный	<i>Ledum palustre L.</i>	Острый и хронический бронхиты, подагра, ринит, мокнущая экзема, для комплексного лечения бронхиальной астмы и воспаления легких
Бадан толстолистный	<i>Bergania crassifolia</i> <i>L. Fritsch</i>	Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, дизентерия, эрозия шейки матки, бели, раны
Бедренец камнеломка	<i>Pimpinella saxifraga</i>	Воспалительные заболевания глотки, дыхательных путей, гастриты, мочекаменная болезнь, отеки
Белена черная	<i>Hyoscyamus niger</i> <i>L.</i>	Невралгия, мышечные и суставные боли
Береза повислая	<i>Betula pendula</i> <i>Roht.</i>	Ревматизм, воспаление почек и мочевого пузыря, пролежни
Бессмертник песчаный, или цмин песчаный	<i>Helychrysum arenarium [L.] Moench.</i>	Холецистит, желчнокаменная болезнь, гастрит с пониженной кислотностью
Боярышник кроваво-красный	<i>Crataegus sanguinea Pall</i>	Стенокардия, сужение мозговых сосудов, нарушение ритма сердца, бессонница, климакс, начальная стадия гипертонии
Бузина черная	<i>Sambucus nigra L.</i>	Воспаление верхних дыхательных путей с кашлем, ангина, подагра, воспаление суставов, ожоги, фурункулы, геморрой

Буквица лекарственная	<i>Betonica officinalis</i> L.	Заболевания легких и бронхов, легочные кровотечения, подагра, воспаление мочевого пузыря, гайморит, повышенная нервная возбудимость
Бурчник лекарственный, или огуречная трава	<i>Borago officinalis</i> L.	Суставной ревматизм, подагра, отеки, желчно- и мочекаменная болезни, повышенная нервная возбудимость, бессонница, чувство страха
Валериана лекарственная	<i>Valeriana officinalis</i> L. s. l.	Повышенная нервная возбудимость, бессонница, нервное потрясение, мигрень, спазм коронарных сосудов, запоры
Василек синий	<i>Centaurea cyanus</i> L.	Воспаление почек и мочевого пузыря, спазм внутренних органов, нарушение сумеречного зрения, острое респираторное заболевание
Василистник воючий	<i>Thalictrum foetidum</i> L.	Начальная стадия гипертонической болезни, кровотечения, заболевания печени и желчного пузыря, поносы
Вахта трехлистная, или трилистник водяной	<i>Menyanthes trifoliata</i> L.	Гастрит с пониженной кислотностью, запоры, метеоризм, язвы кожи и слизистых оболочек
Вероника лекарственная	<i>Veronica officinalis</i> L.	Заболевания желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей, бронхиальная астма, зуд половых органов на почве диабета
Горец почечуйный, или почечуйная трава	<i>Polygonum persicaria</i> L.	Маточные и геморроидальные кровотечения, атонические и спастические запоры
Горец птичий, или спорыш	<i>Polygonum aviculare</i> L. s. l.	Хронические заболевания мочевыводящих путей, воспаление слизистой оболочки кишечника, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, начальная стадия мочекаменной болезни
Горицвет весенний, или адонис весенний	<i>Adonis vernalis</i> L.	Повышенная нервная возбудимость, одышка, отеки, ослабление сердечной деятельности

<b>Гравилат городской</b>	<i>Geum urbanum L.</i>	Воспаление верхних дыхательных путей с кашлем и трудноотделяемой мокротой, гастрит с повышенной кислотностью, кровотечения из десен, рахит, кожные заболевания
<b>Гречиха посевная</b>	<i>Fagopirum esculentum Moench.</i>	Как источник витамина Р при истощении организма
<b>Грыжник гладкий</b>	<i>Herniaria glabra L.</i>	Заболевания почек и мочевого пузыря, воспаление простаты, мышечные боли после физической нагрузки
<b>Девясил высокий</b>	<i>Inula nelenium L.</i>	Заболевания дыхательных путей, кашель, гастрит, нерегулярные менструации, сахарный диабет, геморрой
<b>Донник лекарственный</b>	<i>Melitolus officinalis L. Pall</i>	Закупорка вен и коронарных сосудов, боли в мочевом пузыре, воспаление среднего уха, гипертония, климакс, гнойные раны
<b>Дуб обыкновенный</b>	<i>Quercus robur L.</i>	Воспаление дыхательных путей, стоматит, кровотечения из десен, поносы, хроническое воспаление кишечника и мочевыводящих путей
<b>Душица обыкновенная</b>	<i>Origanum vulgare L.</i>	Бронхит, гипертоническая болезнь, бессонница, нервное возбуждение, гнойничковые заболевания кожи, диатез
<b>Дымянка лекарственная</b>	<i>Fumaria officinalis L.</i>	Пониженная секреция желудочного сока, гнилостные процессы в кишечнике, заболевания желчного пузыря, желчно- и почечнокаменная болезни, бронхит
<b>Дягиль лекарственный</b>	<i>Archangelica officinalis Hoffm.</i>	Спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, снижение секреции желчи и сока поджелудочной железы, повышенное брожение в кишечнике
<b>Ежевика сизая</b>	<i>Rubus caesium L.</i>	Поносы, желудочные и кишечные кровотечения, пищевые отравления, заболевания верхних дыхательных путей, затяжные и обильные менструации

<b>Женьшень обыкновенный</b>	<i>Panax ginseng</i> C. A. Mey	Тонизирующее и общеукрепляющее средство при физической и умственной усталости, после тяжелых и длительных заболеваний
<b>Жеруха лекарственная, или водяной кресс</b>	<i>Nasturtium officinalis</i> [L.] R. Br.	Авитаминоз, малокровие, подагра, ожоги, зуд кожи, заболевания желчного и мочевого пузырей, воспаление верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта
<b>Зверобой продырявленный</b>	<i>Hypericum perforatum</i> L.	Язвенная болезнь, поносы, заболевания желчного и мочевого пузырей, спазм толстых и тонких кишок, поражения кожи, раненые поверхности, язвы, абсцессы, ожоги
<b>Земляника лесная</b>	<i>Fragaria vesca</i> L.	Воспалительные и язвенные процессы желудочно-кишечного тракта, желчно- и мочекаменная болезни, колит, нарушение солевого обмена, пигментные пятна, малокровие
<b>Золототысячник малый, или обыкновенный</b>	<i>Centaurium minus Moench.</i>	Гастрит с пониженной кислотностью, заболевания печени, желчного пузыря и почек, изжога
<b>Иссоп лекарственный</b>	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	Бронхит, бронхиальная астма, обильное потоотделение, нарушение пищеварения, хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта
<b>Календула лекарственная, или ноготки</b>	<i>Calendula officinalis</i> L.	Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, заболевания печени и желчного пузыря, фурункулез, себорея, ожоги, эрозия шейки матки, кольпит
<b>Калина обыкновенная</b>	<i>Viburnum opulus</i> L.	Маточные, носовые и геморроидальные кровотечения, угрожающий аборт, поносы, истерии, бессонница, ангина, осипший голос, кожная сыпь
<b>Кипрей узколистный, или иванчай</b>	<i>Chamaenerion angustifolium</i> (L.) Scop.	Воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника

Клюква четырехлепестная, или болотная	<i>Oxycoccus quadripetalus Gilib.</i>	Малокровие, гинекологические воспалительные заболевания, головная боль, атеросклероз
Коровяк скипетровидный	<i>Verbascum thapsiforme Schrad.</i>	Болезни печени и селезенки, бронхит, хрипота, ангина, бронхиальная астма, мочекаменная болезнь, подагра, радикулит, заболевания суставов
Крапива двудомная	<i>Urtica dioica L.</i>	Анемия, вялотекущие хронические заболевания, воспаление желчного пузыря, бронхит, профилактика подагры, боль в суставах, перхоть, выпадение волос
Кресс салат	<i>Lepidium sativum L.</i>	Снижение пищеварения, желчнокаменная болезнь, начальная стадия гипертонической болезни, долго незаживающие раны, чесотка
Кровохлебка лекарственная	<i>Sanguisorba officinalis L.</i>	Хронический холецистит, воспаление тонкого и толстого кишечника, понос, раны, ссадины, порезы
Лапчатка гусиная	<i>Potentilla anserina L.</i>	Спазм гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта, болезненные менструации, желчнокаменная болезнь, колит, свежие и гнойные раны, кровоточивость десен
Лапчатка прямостоячая, или калган	<i>Potentilla erecta [L.] Raeusch.</i>	Понос, желудочные, кишечные и маточные кровотечения, ангина, кожные заболевания
Лебеда раскидистая	<i>Artiplex patula L.</i>	Запор, рахит, геморрой, подагра, скудные менструации, паронихии
Левзея сафлоровидная, или маралий корень	<i>Rhaponticum carthamoides [Willd] Jjin</i>	Психическое и физическое переутомление, гипотония, импотенция, хронический алкоголизм
Лен посевной	<i>Linum usitatissimum L.</i>	Заболевания бронхов, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит, воспаление мочевого пузыря и почек

Лещина обыкновенная, или лесной орех	<i>Corylus avellana L.</i>	Варикозное расширение вен, трофические язвы голени, малокровие, колит, мочекаменная болезнь, дополнительное питание после тяжелых болезней
Липа сердцевидная	<i>Tilia cordata Mill.</i>	Кашель, ревматизм, ангина, воспаление полости рта, геморрой, подагра, ожоги
Лопух большой	<i>Arctium lappa L.</i>	Желчно- и мочекаменная болезни, гастрит, холит, повышенное содержание мочевой кислоты в крови, рахит, геморрой, ревматизм, зуд, экзема, фурункулы и другие кожные заболевания
Льнянка обыкновенная	<i>Linaria vulgaris Mill.</i>	Запоры, вздутие живота, хронические заболевания печени и желчного пузыря, геморрой, кожные заболевания, фурункулы, лишай
Малина обыкновенная	<i>Rubus idaeus L.</i>	Малокровие, угри, воспаление желудка и кишечника, дополнительное лечение при диабете
Мальва лесная	<i>Malva silvestris L.</i>	Охриплый голос, воспаление верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, геморрой, ожоги
Манжетка обыкновенная	<i>Alchimilla vulgaris L.</i>	Воспаление верхних дыхательных путей, насморк, носовые кровотечения, обильные менструации, кровотечения из внутренних органов, фурункулы, воспаление кожи
Марена красильная	<i>Rubia tinctorum L.</i>	Мочекаменная болезнь
Мать и мачеха	<i>Tussilago farfara L.</i>	Заболевания почек, легких, верхних дыхательных путей, воспаление мочевого пузыря, отеки, грудница, нарывы, фурункулы, перхоть, выпадение волос
Медуница лекарственная	<i>Pulmonaria officinalis L.</i>	Заболевания верхних дыхательных путей, легких, почек, мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, туберкулез, поносы



<b>Мелисса лекарственная</b>	<i>Melissa officinalis L.</i>	Спазм гладкой мускулатуры, рвота, одышка, учащенный ритм сердца, болезненные менструации, невроз, воспаление полости рта
<b>Морковь посевная</b>	<i>Daucus sativus [Hoffm.] Roehl.</i>	Недостаток витамина А, малокровие, сердечно-сосудистые заболевания, запоры, геморрой, мочекаменная болезнь
<b>Мыльнянка лекарственная</b>	<i>Saponaria officinalis L.</i>	Густая вязкая мокрота, отеки различного происхождения, боль в суставах, подагра, чешуйчатый лишай, ангина, зубная боль
<b>Мята перечная</b>	<i>Mentha piperita L.</i>	Невроз, бессонница, стенокардия, воспаление желчного пузыря и верхних дыхательных путей, повышенная кислотность, неприятный запах изо рта, зубная боль
<b>Облепиха крушиновидная</b>	<i>Hippophae rhamnoides L.</i>	Повреждение тканей внутренних органов, эрозия шейки матки, раны, ожоги, воспаление тонкого и толстого кишечника, атеросклероз
<b>Овес посевной</b>	<i>Avena sativa L.</i>	Хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта, воспаление нервных окончаний, физическое и умственное переутомление
<b>Одуванчик лекарственный</b>	<i>Taraxacum officinale Wigg.</i>	Атеросклероз, гастрит с пониженной кислотностью, хронические запоры, воспаление желчного пузыря, пониженное образование молока у кормящих женщин, фурункулез, угри, нарушение обмена веществ
<b>Окопник лекарственный</b>	<i>Symphytum officinale L.</i>	Перелом костей, остеомиелит, хронический бронхит, хроническое воспаление желудка и кишечника, гнойное поражение кожи, кровотечения
<b>Ольха серая</b>	<i>Alnus incana (L.) Moench</i>	Поносы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ожоги, носовые кровотечения
<b>Орех грецкий</b>	<i>Juglans regia L.</i>	Атеросклероз, запоры, легочные кровотечения, гнойные сыпи, лишай, экзема, гастрит

<b>Очиток едкий</b>	<i>Sedum acer L.</i>	Малярия, низкое артериальное давление, гнойные раны, изжога, зуд кожи
<b>Пижма обыкновенная</b>	<i>Tanacetum vulgare L.</i>	Заболевания печени, желчного и мочевого пузыря, круглые глисты, пониженная кислотность желудочного сока, вялозаживающие язвы
<b>Пион уклоняющийся, или марьин корень</b>	<i>Paeonis anomala L.</i>	Пониженная кислотность желудочного сока, нервные, простудные и желудочно-кишечные заболевания, болезни верхних дыхательных путей, нарушение обмена веществ
<b>Подорожник большой</b>	<i>Plantago major L.</i>	Спазм гладкой мускулатуры желудка, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью, труднозаживающие раны, язвы, фурункулы, ожоги
<b>Полынь горькая</b>	<i>Artemisia absinthium L.</i>	Нарушение пищеварения, кровотечения, спазм толстого кишечника, затруднение мочеотделения, раны
<b>Полынь обыкновенная</b>	<i>Artemisia vulgaris L.</i>	Отравления, воспаление слизистых оболочек, долго незаживающие раны, эрозия шейки матки, бели, скудные и болезненные менструации
<b>Пустырник сердечный</b>	<i>Leonurus cardiaca L.</i>	Начальная стадия гипертонической болезни, неврозы, истерия, повышенная нервная возбудимость, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
<b>Пырей ползучий</b>	<i>Agropyron repens [L.] Pal. Beauv.</i>	Желудочно-кишечные заболевания, желчно- и мочекаменная болезни, запоры, воспаление верхних дыхательных путей и мочевого пузыря, подагра, фурункулез
<b>Ревень тангутский</b>	<i>Rheum palmatum var. tanguticum [Maxim]</i>	Атония кишечника, метеоризм, хронические запоры

Репейничек аптечный, или репешок обыкновенный	<i>Agrimonia eupatoria L.</i>	Подагра, ревматизм, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, воспаление ротовой полости, плохо заживающие язвы
Родиола розовая, или золотой корень	<i>Rhodiola rosea L.</i>	Перенесенные острые и хронические заболевания, гипотония, импотенция, неврозы
Ромашка аптечная, или лекарственная	<i>Matricaria recutita L.</i>	Хронический гастрит, колит, маточные кровотечения, холецистит, спазм кишечника, метеоризм, геморрой, воспаление полости рта
Рябина обыкновенная	<i>Sorbus aucuparia L.</i>	Пониженная кислотность желудочного сока, малокровие, гипертоническая болезнь, воспаление желчного пузыря
Свекла обыкновенная	<i>Beta vulgaris L.</i>	Малокровие, колит, заболевания печени, хронический насморк, плохо заживающие язвы
Синюха голубая	<i>Polemonium caeruleum L.</i>	Хронический бронхит, кровотечения из легких, бессонница, повышенная нервная возбудимость
Сирень обыкновенная	<i>Syringa vulgaris L.</i>	Малярия, воспаление почек, камни в почечных лоханках, гноящиеся язвы
Смородина черная	<i>Ribes nigrum L.</i>	Воспаление почек, мочевыводящих и верхних дыхательных путей, головная боль, начальная стадия гипертонической болезни, нарушение обмена веществ, авитаминоз
Сосна обыкновенная	<i>Pinus silvestris L.</i>	Недостаток витамина С, трещины губ, сосков, фурункулы, долго не заживающие язвы
Стальник полевой	<i>Ononis arvensis L.</i>	Геморрой, запоры, трещины заднего прохода, подагра, мочекаменная болезнь, воспаление мочевого пузыря
Сушеница топяная	<i>Gnaphalium uliginosum L.</i>	Язвенная и гипертоническая болезни, нервное возбуждение, бессонница, сердцебиение, боли в животе

Татарник колючий	<i>Onopordum acanthium L.</i>	Пониженное артериальное давление, воспаление мочевого пузыря, гнойные раны
Тимьян обыкновенный	<i>Thymus vulgaris L.</i>	Спазм желудочно-кишечного тракта, трудноотделяемая мокрота, ишиас, понос, метеоризм, бессонница, запоры, зуд, воспаление полости рта
Тополь черный, или осокорь	<i>Populus nigra L.</i>	Туберкулез, подагра, воспаление мочевого пузыря, мочекаменная болезнь, повреждение нервов и сухожильных связок, трихомонадный кольпит, ожоги, геморрой, зубная боль
Тысячелистник обыкновенный	<i>Achillea millefolium L.</i>	Наружные и внутренние кровотечения, атония матки, спазм гладкой мускулатуры, мочевыводящих и желчных путей, почечнокаменная болезнь, ожоги, раны, язвы
Фиалка трехцветная, или аюотинны глазки	<i>Viola tricolor L.</i>	Острое респираторное заболевание, воспаление мочевыводящих путей и полости рта, мочекаменная болезнь, зубная боль, кожные заболевания
Хвощ полевой	<i>Equisetum arvense L.</i>	Отеки, туберкулез, воспаление слизистых оболочек полости рта и горла
Петрария исландская, или исландский мох	<i>Cetraria islandica [L.] Ach.</i>	Пониженное выделение желудочного сока, хронические запоры, туберкулез и воспаление легких, хронический бронхит
Цикорий обыкновенный	<i>Cichorium intybus L.</i>	Воспаления желудка, тонкого и толстого кишечника, печени, желчного пузыря, почек и селезенки, кожные сыпи, угри, фурункулез, гнойничковые заболевания кожи
Черда трехраздельная	<i>Bidens tripartita L.</i>	Кожные аллергические заболевания, себорея, нарушение пищеварения
Черника обыкновенная	<i>Vaccinium myrtillus L.</i>	Снижение сумеречного зрения, умеренно выраженный диабет, поносы, гастрит с пониженной кислотностью, геморроидальные кровотечения, гнойные раны, экзема, бели

<b>Чистотел большой</b>	<i>Chelidonium majus L.</i>	Кондиломы, псориаз, экзема, фурункулез, зудящие дерматозы, гнойничковые заболевания ротовой полости, трихомонадный кольпит, эрозия шейки матки
<b>Шалфей лекарственный</b>	<i>Salvia officinalis L.</i>	Снижение секреторной активности желудочно-кишечного тракта, избыточное выделение газов, заболевания верхних дыхательных путей, ротовой полости и глотки, гнойные раны и язвы
<b>Шиповник майский, или коричный</b>	<i>Rosa majalis</i>	Физическое и психическое перенапряжение, острые и хронические заболевания, сопровождающиеся потерей витамина С, атеросклероз, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
<b>Щавель конский</b>	<i>Rumex confertus Willd</i>	Поносы, запоры, воспалительные и язвенные процессы полости рта, фурункулы, язвы, гнойные раны

## **Приложение IV**

### **Таблица противопоказаний к применению лекарственных растений**

Безграмотное применение целебных растений может оказаться не только малоэффективным, но и опасным для здоровья. По статистике примерно у 4–5 процентов людей отмечается непереносимость некоторых растительных препаратов. Даже в небольших дозах они могут вызвать аллергическую реакцию в виде крапивницы, зуда, отеков, приступов бронхиальной астмы. Не исключены и совершенно непредсказуемые реакции на прием растительных средств, связанные с индивидуальными особенностями организма. Например, лимонник китайский — хороший стимулятор нервной системы, быстро снимает утомление, придает бодрость, но у некоторых людей вместо подъема сил, наоборот, вызывает вялость и угнетенность.

Чтобы получить от растительных средств ожидаемый эффект, надо хорошо знать свойства лекарственных растений. К примеру, в состав многих травяных сборов, применяемых при лечении желудочно-кишечного тракта, входит зверобой. Человеку, решившему принимать такой сбор, необходимо учитывать, что зверобой обладает вяжущими свойствами и при длительном употреблении вызывает сильные запоры. При лечении, скажем, желчнокаменной болезни очень важно знать, камни какого размера присутствуют в организме и как они расположены. Под действием трав, обладающих мочегонным эффектом, камни могут сдвинуться с места и вызвать закупорку желчных протоков.

Кроме сопутствующих заболеваний очень важно знать, совместимы ли те или иные лекарственные травы с принимаемыми вами медикаментами. Например, валериану и другие успокоительные средства не следует принимать вместе с антигистаминными препаратами. Женьшень, который используется как тонизирующее средство, несовместим с кофе и лекарствами, содержащими кофеин: их сочетание может вызвать вместо бодрости повышенную возбудимость и раздражительность. Самый простой способ избежать таких нежелательных взаимодействий — принимать травы и таблетки в разное время суток.

Ошибочно считается, что в связи с достаточно мягким действием растительных средств их можно употреблять сколь угодно долго. К

сожалению, это не так. Во-первых, при длительном приеме одного и того же средства к нему может возникнуть привыкание, и его эффективность заметно снизится. Во-вторых, в надежде на отдаленный результат можно так запустить болезнь, что она перейдет в хроническую стадию. В разных случаях период смены растительных средств колеблется от одной до десяти недель. Рекомендуется периодически менять травы или травяные сборы. В среднем схему траволечения следует обновлять каждые 3–4 недели, если длительность курса не оговорена особо.

Некоторые растения в принципе непригодны для длительного применения. Принося пользу на первых порах, они впоследствии могут оказать на организм отрицательное воздействие. К таким растениям относятся, например, чистотел, полынь, тысячелистник. Длительное употребление тысячелистника может спровоцировать головокружение, кожную сыпь. Долгое применение донника вызывает головокружение, головную боль, тошноту, рвоту.

Некоторые лекарственные растения содержат сильнодействующие вещества. Применять их следует с особой осторожностью, точно соблюдая дозировку. Например, при передозировке такого растения, как ясменник душистый, возможны рвота, головная боль, головокружение. Настой из листьев сенны, принимаемый в большом количестве, вызывает желудочные колики. Тамус обыкновенный раздражает пищеварительный тракт, вызывает рвоту и понос.

С опасностью отравления связано применение таких растений, как крушина ломкая, полынь горькая, рододендрон золотистый, черемица белая. Отвар дубовой коры, принятый в больших количествах, вызывает рвоту. Крайне не рекомендуется поить отваром дубовой коры детей.

Во время беременности нельзя применять сок алоэ, настойку барбариса, девясила, петрушку огородную (кудрявую), ревень, папоротник, пижму, душицу. Только по назначению врача следует принимать барвинок, родиолу розовую, хмель, багульник, окопник, арнику, тысячелистник, чистотел.

В приведенной ниже таблице указаны заболевания, при которых не следует применять те или иные лекарственные растения.

Лекарственные растения	Противопоказания к применению
Аир	Гастрит с повышенной секреторной функцией желудка
Алоэ	Острые заболевания печени, почек, желчного и мочевого пузыря, беременность, геморроидальные и маточные кровотечения
Аралия маньчжурская	Гипертония, бессонница, повышенная нервная возбудимость
Арония (черноплодная рябина)	Пониженное давление, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенная свертываемость крови
Березовые почки	Заболевания почек
Бессмертник	Гипертония
Виноград	Сахарный диабет, ожирение, язвенная болезнь желудка
Горец птичий (спорыш)	Острое воспаление почек и мочевого пузыря, тромбофлебит
Девясил	Заболевания почек
Душица	Тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы. Беременность (вызывает аборт)
Зверобой продырявленный	Гипертония, повышенная температура. Длительное применение приводит к снижению потенции и гипертонии
Земляника (ягоды)	Гастрит, язвенная болезнь желудка
Родиола розовая	Гипертония, повышенная температура
Калина	Подагра
Капуста морская	Беременность, мочекаменная болезнь, диатез и фурункулез
Клюква	Обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки



Козлятник	Гипертония, заболевания желудочно-кишечного тракта
Крапива двудомная	Повышенная свертываемость крови, гипертония, атеросклероз
Кукурузные рыльца	Повышенная свертываемость крови
Ламинария (морская капуста)	Нефрит, аллергические заболевания
Левзея (маралий корень)	Гипертония, повышенное давление глазного дна
Лен посевной — семена	Холецистит, гепатит
Лимонник китайский	Гипертония, нарушение сердечной деятельности, повышенная нервная возбудимость, бессонница
Лук репчатый	Заболевания почек, печени, желудка
Любисток	Беременность (вызывает аборт)
Малина (ягоды)	Подагра, мочекаменная болезнь
Мелисса	Гипотония
Морковь	В большом количестве может вызвать не только пожелтение кожи, но и сердечный спазм. Нельзя употреблять в пищу часть, которая находилась над поверхностью почвы (имеет зеленую окраску)
Мята перечная	Гипотония
Можжевельник	Острые заболевания почек
Орехи (грецкие и фундук)	Переизбыток может вызвать головные боли. Следует отказаться от грецких орехов в период обострения желудочно-кишечных заболеваний, а также при экземе и псориазе. Бывает и аллергия на грецкие орехи (кожные высыпания)
Пастушья сумка	Повышенная свертываемость крови
Подорожник	Гастрит с повышенной секреторной функцией желудка
Папоротник	Гипотония, заболевания почек и печени, язва желудка и двенадцатиперстной кишки
Ревень	Подагра, почечнокаменная болезнь, геморрой (может вызвать кровоизлияние из ректальных вен)

Редька черная	Заболевания сердца, печени, почек, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, воспаление желудочно-кишечного тракта
Свеклы сырой сок	Нельзя пить только что выжатый. Отстоять 2—3 часа. За это время улетучатся вредные фракции. В противном случае может произойти сильный спазм сосудов
Солодка	Гипертония
Тимьян ползучий	Заболевания почек, печени, желудка, атеросклероз сосудов сердца и головного мозга
Финики	Следует ограничить прием при диабете, ожирении, энтерите, остром гастрите
Хрен	Заболевания желудочно-кишечного тракта, почек
Чеснок	Заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, печени, эпилепсия
Шалфей	Острые воспалительные процессы в почках
Шиповник	После приема надо обязательно прополаскивать рот водой (кислота, содержащаяся в настое, разъедает эмаль зубов)
Щавель кислый	Подагра, болезни почек
Щавель конский	Нарушения солевого обмена, ревматизм, подагра, туберкулез, колиты, энтериты
Элеутерококк	Гипертония
Яблоки	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной секреторной функцией желудка