

Алевтина Корзунова

Сорняки и ваше здоровье



Annotation

В новой книге А. Корзуновой рассказывается, как можно вылечиться с помощью сорняков. Здесь описаны сорные травы, применяемые в народной медицине, методы сбора, сушки растений, основные способы применения их с лечебной целью. Кроме того, вы найдете массу другой полезной информации.

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

Сорняки и ваше здоровье

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели. Я рада, что состоялась наша новая встреча. На этот раз я расскажу вам о целительных свойствах сорняков.

Наиболее распространенным методом нетрадиционной медицины во всем мире является лечение травами. И лечение сорными травами – не исключение.

Самые ранние сведения о траволечении пришли к нам, вероятнее всего, из Индии. Оттуда медицинские познания распространились, с одной стороны, в Китай, с другой – на Ближний Восток. Философия, являвшаяся основой древнеегипетской, а позднее и греко-римской медицины, имеет большое сходство с традиционной китайской медициной. Современное траволечение основано на сведениях, которые были в основном заимствованы у древних греков, а, кроме того, оно имеет некоторые давние традиции американских индейцев. Исследования, которые проводятся учеными в наши дни, все чаще и чаще подтверждают правильность векового лечебного опыта. Около 85 % населения Земли и по сей день в случае болезни пользуется лечебными травами, и даже среди лекарств общепринятой современной западной медицины примерно 20 % так или иначе производится из растений. Можно почти со стопроцентной уверенностью сказать, что травы являются самым популярным средством самолечения при не слишком серьезных недомоганиях, и именно они приводят людей к натуральной медицине.

Уже в IV тысячелетии до н. э. эфирномасличные растения использовались в медицинских и косметических целях, а также для бальзамирования тел усопших.

Древние греки изучали целительную силу растений, причем большая часть их медицинских познаний была заимствована у египтян. Они открыли, что растительные эссенции оказывают различное действие и могут возбуждать, освежать, расслаблять, усыплять. Для того чтобы извлечь из цветов и трав их целительную силу, запах, греки использовали оливковое масло, которого имелось у них в изобилии. Они ароматизировали масло и использовали его в медицинских и

косметических целях. Греческие воины, идя на битву, брали с собой мазь, приготовленную из мирры. Она применялась для обработки ран. Гиппократ, почитаемый ныне как отец медицины, описывает в своих трудах большое количество лекарственных растений. Однако и в других частях света люди также использовали травы и эссенции как для простой обработки ран, травм, так и для лечения болезней. В Австралии, например, аборигены использовали листья «чайного дерева». Они были очень хорошо осведомлены об их удивительных лечебных свойствах. Еще за 2000 лет до н. э. китайцам были известны лечебные свойства эфирных масел некоторых растений. Эти масла оказывают такое же действие, как и растения, из которых их получают, с той лишь разницей, что их действие является более сильным и длительным. В отличие от синтетических лекарств, направленных лишь на борьбу со специфическими проявлениями, эфирные масла оказывают общеукрепляющее действие и помогают организму восстановить утраченное равновесие. Лекарственные растения находят даже при раскопках стоянок неандертальцев. Мы можем лишь удивляться, как наши предки решали, что можно, а что не следует применять, ведь всегда существовала опасность – травы могли оказаться не только бесполезными, но и вредными. Вероятно, какой-то врожденный инстинкт позволял правильно ориентироваться в многообразии растений. Ведь иначе не объяснить тот факт, что племена, проживавшие на значительном расстоянии друг от друга, на островах Фиджи, Самоа, Тринидаде, в Индии и Вьетнаме, для предотвращения беременности использовали одно и то же средство, а именно бамию. Еще более удивительно, что это средство помогало, ведь именно тот вид бамии, который они использовали, обладает выраженной антиэстрогенной активностью и подавляет овуляцию, как и противозачаточные таблетки. Китайские рецепты по использованию трав в медицине были составлены за 3000 лет до н. э. Спустя тысячелетие на каменных досках в Вавилоне были увековечены сведения о лечебных растениях, в том числе обладающих успокоительным действием. Лекарственными растениями интересовались на всей территории от Ганга до Нила, везде шла оживленная торговля изготовленными на их основе лечебными средствами. В Англии многие новые лекарственные средства появились с приходом римлян. Как только основывался новый гарнизон, римские врачи первым делом высаживали семена лечебных трав. Валлийские друиды и многочисленные монахи по всей стране активно занимались траволечением, и фитотерапия процветала вплоть до начала XX столетия. В XX в. произошли огромные изменения. Пауль Эрлих, выдающийся прусский биохимик, провозгласил окончание

эры традиционной фитотерапии, выдвинув идею «волшебных пилюль», т. е. особых таблеток от каждой болезни. С этого момента фармацевтическая промышленность стала бурно развиваться, разрабатывая и производя все новые синтетические лекарственные средства. Трудно отрицать, что многие фармацевтические препараты сыграли огромную положительную роль в истории человечества, увеличивая продолжительность жизни, спасая еще недавно обреченных пациентов, уменьшая боль и другие страдания. К сожалению, избранный фармацевтикой путь синтеза препаратов снизил значение траволечения, к которому стали относиться как к пережитку прошлого. И это происходит несмотря на то, что многие современные лекарственные препараты получают из растительного сырья.

Глава 1. Сорняки – вредители или лекари?

Сорняки – это растения, засоряющие сельскохозяйственные угодья и наносящие вред сельскохозяйственным культурам. Сорняки встречаются практически везде: на полях, лугах, огородах и т. д.

В процессе эволюции некоторые сорняки настолько приспособились к условиям жизни культурных растений, что существуют как спутники последних и произрастают совместно. Такие сорняки называются специализированными и засоряют посевы только определенных культур.

Так, например, в посевах озимых можно встретить специализированные виды сорняков – василек синий, костер ржаной и др. на полях проса – щетинник, в посевах риса – куриное просо и т. д.

Сорняки отличаются большой устойчивостью к неблагоприятным почвенно-климатическим условиям. Приспосабливаясь к жизни культурных растений, они вырабатывают аналогичные им свойства, обладают огромной плодовитостью и способны образовывать большое количество семян.

Многие семена сорных растений снабжены специальными приспособлениями, благодаря которым семена переносятся на большие расстояния ветром, водой, животными, сельскохозяйственными машинами.

Семена многих сорняков, погребенные в почве, сохраняют жизнеспособность в течении многих лет.

Сорные растения быстро приспособляются к изменяющимся внешним условиям среды, показывая высокую жизнестойкость. В ходе естественной эволюции они выработали способность полнее использовать факторы жизни растений. Многие из них отличаются исключительной пластичностью роста и развития, при неблагоприятных условиях они едва заметны у земли, а при благоприятных сильно ветвятся, достигают гигантских размеров и образуют сотни тысяч семян.

На территории нашей страны встречаются около 2 тыс. видов сорных растений. По способу питания сорняки делятся на две группы:

- 1) непаразитные;
- 2) паразитные и полупаразитные.

Непаразитные сорные растения. Их делят по продолжительности жизни на две большие группы: малолетние и многолетние.

Малолетние сорные растения размножаются семенами (иногда возможно размножение частями растений), имеют жизненный цикл не более 2 лет. После созревания семян растения отмирают.

Многолетние сорные растения произрастают несколько лет на одном и том же месте и неоднократно плодоносят в течение жизненного цикла, размножаются семенами и вегетативными органами. По способности размножаться вегетативно их делят на две группы:

- а) не размножающиеся или слабо размножающиеся вегетативно;
- б) с сильно выраженным вегетативным размножением.

Паразитные и полупаразитные сорняки . К паразитным сорнякам относятся растения, утратившие полностью способность к фотосинтезу, они питаются за счет растения – хозяина.

К полупаразитным относятся растения, обладающие способностью к фотосинтезу. Они могут жить самостоятельно. Однако чаще такие сорняки лучше развиваются, если используют воду и растворимые в ней минеральные соли из корней растения – хозяина.

В таких случаях корневая система их развита слабо.

Мы с вами знаем, какой вред могут нанести сорняки урожаю на наших дачных участках.

А знаете ли вы, что сорняки могут принести пользу и избавить вас от многих недугов?

Да, да, не удивляйтесь. Оказывается, многие сорняки, такие как чистотел тысячелистник и мать-и мачеха обладают рядом уникальных целительных свойств и излечивают широчайший спектр заболеваний.

В своей книге я расскажу лишь о некоторых из этих полезных растений.

Аир обыкновенный (ирный корень) (семейство ароидных)

Многолетнее травянистое растение высотой 60 – 120 см с толстым ползучим корневищем и плоским трехгранным стеблем. Листья длинные, линейно-мечевидные, заостренные. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны на верхушке стебля в цилиндрический, суженный початок. Корневища бурого цвета, внутри белые с розоватым оттенком, имеют сильный своеобразный запах и горький вкус. Все части растения обладают сильным запахом. Плод – продолговатая, малосемянная ягода красного цвета. Цветет с конца мая до июля. Встречается в лесной и степной зонах России, на Кавказе, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на сильно влажной почве по берегам рек, прудов, на болотах и в стоячих водах. Применяемая часть – корневища. Заготовку его начинают, как правило, с конца лета и продолжают всю осень.

Химический состав : крахмал, эфирное масло, горький глюкозид акорин, алкалоид каламин, дубильные и другие вещества.

Применение . Водный настой и спиртовая настойка корневищ возбуждают аппетит, усиливают пищеварение и выделение пищеварительных ферментов, действуют как мочегонное, «ветрогонное» и стимулируют образование клеток крови. Настой корневищ употребляют при отсутствии аппетита, вялом пищеварении, желудочно-кишечных заболеваниях, поносах, катаре и язве желудка, излишней кислотности желудка, коликах и рвоте, болезнях желчных путей, при камнях в почках, а также как общеукрепляющее средство. Корневища аира входят в состав горькой настойки и некоторых желудочных и аппетитных сборов (чаев). Настой корневищ аира, помимо всех вышеперечисленных свойств, оказывает также антисептическое и антибиотическое действия. А в старину его ко всему прочему использовали как профилактическое средство при эпидемических заболеваниях. На Востоке аир считают сильным средством, усиливающим половую активность. Я также советую использовать настой аира для уничтожения неприятного запаха изо рта и обмывать им раны и гнойные язвы. При заболеваниях костей и рахите пользуются ваннами из настоя корневищ. Порошок корневищ также употребляют для присыпки инфицированных ран и язв.

Арника горная (семейство Сложноцветных)

Многолетнее травянистое корневищное растение с прямыми опушенными стеблями и прикорневыми продолговато– яйцевидными листьями в виде розетки. Стеблевые листья супротивные, ланцетные, сверху – зеленые, опушенные, снизу – светлые, голые. Цветочные корзинки крупные, оранжево-желтые, с краевыми ложноязычковыми и срединными трубчатыми цветками. Высота 40–60 см. Время цветения – июнь – июль. Встречается в Западной Украине, Белоруссии, Латвии, Литве. Растет по горам, склонам, в зарослях кустарников и на лугах. Применяемая часть – цветочные корзинки, реже – листья и корни. Цветочные корзинки и листья собирают в июне – июле, корни – осенью.

Химический состав . Цветочные корзинки содержат горькое вещество арницин, эфирное масло, смолу, воск, камедь, жир, дубильные вещества, холин, хлорофилл, желтое красящее вещество лютеин.

Применение . Водный настой и спиртовая настойка цветочных корзинок регулируют тонус центральной нервной системы, понижают рефлекторную возбудимость продолговатого мозга и коры головного мозга и обладают кровоостанавливающим свойством. Я советую применять настои и настойки арники при несильных маточных и различного рода внутренних кровотечениях, а также при атеросклерозе, гипертонии и перевозбуждении нервной системы. Вдобавок ко всему могу порекомендовать использовать арнику наружно при ушибах, мелких ранениях и заболеваниях кожи.

Бедренец-камнеломка (семейство зонтичных)

Многолетнее пахучее травянистое растение. Прикорневые листья перистые, с округло-яйцевидными зубчатыми листочками; стеблевые – перистораздельные. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики. Высота 30–60 см. Цветет с июля по август. Встречается почти во всех областях России. Растет на сухих лугах, склонах, в зарослях кустарников и в лесах. Применяемая часть – корневище и корни. Время сбора – сентябрь – октябрь.

Химический состав изучен мало. Известно, что в корнях и корневищах есть эфирное масло.

Применение . В народной медицине спиртовую настойку корневищ и корней бедренца используют как средство, уменьшающее сильный кашель и снижающее охриплость голоса при воспалении верхних дыхательных путей и голосовых связок. Отвар корней я рекомендую принимать при хронических заболеваниях горла, бронхиальной астме и хронических гастритах. Свежий сок корней применяют (прикладывая примочки) с целью выведения пигментных пятен на коже.

Белена черная (семейство пасленовых)

Двулетнее травянистое растение с неприятным запахом. Листья выемчато-перисто-надрезанные, клейкие. Цветки кремовые, с фиолетовой сетью жилок. Плоды – кувшинчатые коробочки, открывающиеся крышечкой. Высота 30–60 см. Время цветения – июнь – август. Встречается в средней и южной зонах европейской части России, в Сибири, Средней Азии. Белена – сорное растение, растет на полях, пустырях, около дорог и жилищ. В медицине с древнейших времен применяются листья и верхушки стеблей белены, а также масло семян. Советую вам после сбора листьев во избежание отравления тщательно мыть руки. Собирают траву в июле и августе.

Химический состав . В листьях имеются алкалоиды гиосциамин и гиосцин. **Эти алкалоиды очень ядовиты.**

Применение . Лекарства из листьев применяют внутрь только по назначению врача при различных болезнях желудка и дыхательных органов. **Не рекомендую вам самостоятельно применять эту траву.** Белену применяют в качестве хорошего наружного болеутоляющего и успокоительного средства в виде масла при ревматизме, подагре, ушибах. Масло приготавливают, настаивая на подсолнечном масле листья белены, предварительно измельчив их и смочив смесью спирта и раствора аммиака.

Белозор болотный (семейство камнеломковых)

Многолетнее травянистое растение с прямостоячими стеблями. Прикорневые листья – длинночерешковые. Стеблевые – сидячие, овальные. Цветки одиночные, белые, пятилепестные. Плоды – красные ягоды, высота 15–30 см. Время цветения – июль – август. Растет на сырых лугах, в зарослях кустарников и на болотах, по берегам рек и озер. Встречается в европейской части России, Сибири, на Дальнем Востоке.

Применяемая часть – трава (стебли, листья и цветки) и корни. Траву собирают в июле – августе, корни – в сентябре – ноябре.

Химический состав не изучен. **Растение ядовитое** .

Применение . Водный настой травы и корней наиболее часто применяют при болезнях печени, желудочно-кишечных расстройствах, кровотечениях, кровохарканье и особенно как сердечное средство при нарушении сердечной деятельности в связи с невротами.

Настой белозора обладает также мочегонным действием. **Но, так как растение ядовитое, надо быть очень осторожным, применяя его для лечения.**

Белокудренник черный (семейство губоцветных)

Многолетнее травянистое коротко опушенное растение с четырехгранным прямостоячим ветвистым стеблем. Листья супротивные, короткочерешковые, яйцевидные, острые, крупно-городчато-пильчатые. Цветки мелкие, двугубные, лилово-грязно-розовые, с линейными прицветниками. Внутри трубки венчика – волосистое кольцо. Цветки собраны в удаленные друг от друга мутовки. Плоды – продолговатые обратнояйцевидные орешки. Высота 50 – 120 см. Время цветения – июнь – август. Встречается в центральной полосе европейской части России. Растет на пустырях, в зарослях кустарников, в сорных местах, на склонах, обрывах, вдоль дорог. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Собирают с июня по август.

Химический состав не изучен. В старину водный настой растения применялся при длительном плохом настроении. Я советую вам применять его наружно в виде ванн от ломоты в суставах и мышцах.

Буквица лекарственная (семейство губоцветных)

Лесное многолетнее пахучее травянистое растение с четырехгранным стеблем. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, городчатые, мягко опушенные. Цветки светло-пурпуровые, двугубые, собранные в колосовидное соцветие. Трава буквицы имеет неприятный, как бы пьянящий, запах и горький вкус. Время цветения – июнь – август. Встречается в европейской части России, на Урале, на Кавказе. Растет в лесах и зарослях кустарников. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Время сбора – июнь – август.

Химический состав . Трава содержит алкалоиды, эфирное масло, горькие и дубильные вещества.

Применение . Водный настой буквицы широко применяется в народной медицине при трахеите, туберкулезе легких, сопровождающемся выделением обильной мокроты, расстройствах кишечника (поносах), желтухе, болезнях печени, нервных заболеваниях, обмороках, болях в суставах, при подагре и ревматизме и как кровоостанавливающее средство при легочных кровотечениях. Хочу отметить одну особенность: настой буквицы, применяемый с медом, обладает ранозаживляющим действием. В качестве такого наружного средства для промывания ран применяют настой или прикладывают к ранам свежие измельченные листья. Корень, употребляемый в небольших количествах, обладает слабительным действием, а в больших дозах – рвотным действием. При головной боли, длительном насморке используются измельченные сушеные листья в виде нюхательного порошка.

Вахта трехлистная (семейство горечавковых)

Многолетнее травянистое растение с длинным, ползучим корневищем. Листья длинночерешковые, тройчатые, синевато-зеленого цвета с обратно-яйцевидными листочками. Цветки бело-розовые, воронковидные, собраны в продолговатую густую кисть. Плод – шаровидная многосеменная коробочка. Высота 15–30 см. Время цветения – май – июнь. Встречается в средней и северной полосах европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на топких берегах рек, озер, болот. Применяемая часть – листья. Время сбора – май – июнь.

Химический состав. Листья содержат горький гликозид мениантин и небольшое количество алкалоидов.

Применение . Водный настой листьев и спиртовая настойка их в виде капель употребляются в качестве горечи, возбуждающей аппетит, усиливающей секрецию пищеварительных желез и улучшающей перистальтику желудка и кишечника, в качестве желчегонного и слабительного средства.

Грыжник душистый (семейство ГВОЗДИЧНЫХ)

Многолетнее травянистое растение, прижатое к земле в виде розетки, желтовато-зеленого цвета, очень душистое. Листья мелкие, продолговатые. Цветы невзрачные, очень мелкие, желтовато-зеленые. Высота 5 – 20 см. Время цветения – июнь – июль. Встречается в степной полосе европейской части России, Западной Сибири, Средней Азии. Растет на сухих песчаных полях, выгонах, степных склонах. Применяется только свежая трава (стебли, листья, цветки). Сухое растение при хранении теряет свои лечебные свойства. Время сбора – июнь – июль.

Химический состав . Грыжник содержит глюкозид герниарин, эфирное масло, рутин, пахучее вещество с запахом свежего сена – кумарин. **Растение ядовитое** . *Применение* . При растирании грыжника с водой образуется пена, которая хорошо отмывает и смягчит кожу. В народной медицине водный настой грыжника употребляется как мочегонное средство при водянке, заболеваниях почек и мочевого пузыря, при ревматизме, подагре и артритах, грыжах и как вяжущее.

Девясил высокий (семейство Сложноцветных)

Многолетнее травянистое растение с большим толстым темно-бурым корневищем, крупными мягко-войлочными продолговато-яйцевидными городчато-пильчатыми листьями. Цветки золотисто-желтые, собраны в крупные корзинки. Корневища и корни имеют своеобразный запах. Высота 100–150 см. Время цветения – июль – август. Встречается в лесостепной и степной зоне европейской части России, в Крыму. На Урале. Применяемая часть – корневища с корнями. Собирают поздней осенью.

Химический состав. Корневища и корни содержат полисахариды, эфирное масло.

Применение . Корневище в виде отвара – хорошее отхаркивающее средство. Я рекомендую вам применять отвар или водный настой корневищ при гриппозных состояниях, легочном туберкулезе, вялом пищеварении, отсутствии аппетита и поносе. Девясил является хорошим желчегонным, желчеобразующим, противоглистным, мочегонным средством, а также обладает противовоспалительным и антисептическим свойствами. Его используют и наружно при кожных заболеваниях. Раньше в народной медицине его применяли против малярии.

Донник лекарственный (семейство бобовых)

Двухлетнее травянистое медоносное растение с ветвистым стеблем. Листья очередные, мелкие, сложно-тройчатые, с пильчато-зубчатыми листочками и шиловидными прилистниками. Цветки желтые, мелкие, мотылькового типа, пахучие, собраны в удлиненные кисти. Высота 50 – 100 см. Донник обладает своеобразным ароматическим запахом. Время цветения июнь – сентябрь. Встречается на большей части территории России. Применяемая часть – трава (высушенные верхушки стеблей с листьями и цветками). Время сбора июнь – июль.

Химический состав растения хорошо не изучен.

Применение . Водный настой или отвар травы применяют при болезнях печени, всех видах желтухи, водянки, как слабительное, мочегонное. На мой взгляд, неплохие результаты дает и наружное применение настоя при кожных заболеваниях.

Зверобой продырявленный (семейство зверобойных)

Травянистое многолетнее корневищное растение с прямостоячими стеблями. Листья супротивные, продолговато-овальные с просвечивающимися точечными железками, пахучие. Цветки желтые, с большим количеством тычинок, сросшихся нитями в три пучка. Высота 30 – 100 см. Растение при растирании обладает приятным своеобразным запахом и имеет горьковатый вкус. Время цветения – июнь – июль. Встречается в европейской части России, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет в садах, зарослях кустарников, на лесных полянах, сухих лугах. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки).

Химический состав . Трава содержит красящее вещество гиперин, никотиновую кислоту, цериловый спирт, дубильные вещества, эфирное масло, каротин, витамины С и Р. **Растение ядовитое** .

Применение . Зверобой как лекарственное растение был известен еще в Древней Греции. Он широко применяется в народной медицине многих стран как кровоостанавливающее, противовоспалительное, дезинфицирующее и противоглистное средство. Его употребляют также при различных поносах, болезнях печени, применяют и при болевых ощущениях в груди и животе. Измельченные листья, приложенные к ранам, обладают ранозаживляющим свойством. Измельченной травой, настоянной на растительном масле и смешанной со скипидаром, растирают пораженные ревматизмом суставы. Спиртовая настойка растения в виде капель употребляется внутрь при ревматических заболеваниях. Русская народная медицина считает зверобой «травой от девяноста девяти болезней» и широко употребляет его в смесях лекарственных трав для лечения многих заболеваний. В немецкой народной медицине водный настой растения применяют внутрь при различных желудочно-кишечных заболеваниях, водянке, болезнях печени, геморрое и даже как успокаивающее средство при головной боли, раздражительности и беспокойном сне. Зверобой стимулирует выделительную функцию различных желез, ускоряет заживление ран, уменьшает чувство боли и действует успокаивающим образом на нервную систему.

Золототысячник зонтичный (семейство горечавковых)

Травянистое многолетнее растение с прямостоячим четырехгранным стеблем. Листья супротивные, овально-ланцетные и линейно-ланцетные, с тремя – пятью продольными жилками. Цветки мелкие, ярко-розовые, собраны в щитковидную метелку. Высота 15–30 см. Время цветения – июль – август. Встречается в нечерноземной полосе России.

Растет на полях, в зарослях кустарников и на опушке лесов. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Время сбора – июль – август.

Химический состав . В золототысячнике содержатся глюкозиды генциопикрин, эритаурин, алкалоиды эритрицин и генцианин, эфирное масло, смолы, аскорбиновая кислота.

Применение. Водная горькая настойка возбуждает аппетит, обладает легким слабительным свойством, стимулирует деятельность пищеварительных органов.

Золототысячник используют при отсутствии аппетита, запорах, скоплении газов в кишечнике, повышенной кислотности желудочного сока, болезнях печени, а также при анемии, как средство, восстанавливающее силы после болезней, сопровождавшихся тяжелым лихорадочным состоянием. Золототысячник в народной медицине применяется и как улучшающее кровообращение средство при различных кожных заболеваниях, а также употребляется при малярии и как противоглистное.

Коровяк (медвежье ухо) (семейство норичниковых)

Двулетнее высокое травянистое растение с прямостоячим стеблем. Листья очередные, крупные, продолговато-эллиптические, мягко опушенные. Цветки светло-желтые, собраны в густое колосовидное соцветие. Венчик у цветков опадающий, трубчато-воронковидный, с пятью приросшими к нему тычинками (трия мохнатыми и двумя голыми). Высота 50 – 150 см. Время цветения – июль – август. Встречается в южной и средней зонах России. Растет на опушках лесов, лесных полян, просеках и в зарослях кустарников. Применяемая часть – трава (цветки, листья, стебли), корни. Траву собирают в июле – августе, корни – поздней осенью.

Химический состав . Растение содержит слизистые вещества, камедь, сапонины, сахара, минеральные соли, желтое красящее вещество, эфирное масло.

Применение . Цветки, а иногда и листья применяют в качестве отхаркивающего, смягчительного, обволакивающего, противовоспалительного и обезболивающего средства при кашле, различных болезнях органов дыхания. Цветки обладают свойством прекращать судороги. В народной медицине водный настой цветков или листьев используется при коклюше, кровохарканье, воспалении легких и бронхов, ангине, охриплости голоса, одышке, астме и сильном насморке со слезотечением. Водный настой цветков употребляется и при болезнях печени, селезенки и воспалении желудка и кишечника. Лечебные свойства имеют также листья, стебли и корни коровяка. Корни применяют в качестве наружного средств, облегчающего геморроидальные боли. Водный настой цветков и листьев в виде припарок служит наружным смягчительным средством. Порошок цветков коровяка обладает ранозаживляющим действием.

Крапива двудомная (семейство крапивных)

Многолетнее травянистое растение с яйцевидно-ланцетными зубчатыми жгучими листьями. Высота 30 – 150 см. Время цветения – июнь – август. Встречается почти на всей территории России. Растет повсеместно в зарослях кустарников, на пустырях, в лесах. Применяемая часть – листья и корни. Листья собирают в июне – августе, корни – поздней осенью.

Химический состав . Листья крапивы содержат галлусовую и муравьиную кислоты, камедь, дубильные и белковые вещества, минеральные соли, железо, витамины А, С, К и фитонциды.

Применение . Молодые побеги (стебли и листья) употребляются в пищу и являются ценным витаминным кормом для коров и птиц. Крапива издавна применяется в народной медицине при геморроидальных, маточных, легочных и кишечных кровотечениях и как мочегонное средство. В последние годы крапиву стала применять и научная медицина для профилактики и лечения маточных и кишечных кровотечений (в виде жидкого экстракта). Клиническая проверка жидкого экстракта крапивы показала, что он не вызывает никаких побочных явлений. Но я считаю, что она обладает не только кровоостанавливающим, мочегонным и противолихорадочным действием, но и противовоспалительным. Экстракт крапивы регулирует менструации и уменьшает потери крови при них. Для повышения свертываемости крови рекомендуется применять смесь жидких экстрактов крапивы и тысячелистника. Листья крапивы входят в состав различных желудочных и поливитаминных чаев. Крапива увеличивает процент гемоглобина и количество эритроцитов крови. Листья благодаря содержанию в них фитонцидов обладают свойством сохранять быстро портящиеся пищевые продукты (так, выпотрошенная рыба, набитая и обложенная крапивой, сохраняется очень долго). В русской народной медицине крапива применяется также для лечения болезней печени и желчных путей, мочекаменной болезни, дизентерии, геморроя, острого суставного ревматизма, как средство, улучшающее состав крови, при различных кожных заболеваниях. Крапива является не только внутренним, но и наружным кровоостанавливающим, противовоспалительным и ранозаживляющим средством. Я замечала, что инфицированные раны

скорее освобождаются от гноя и быстрее заживают, если их присыпать порошком из листьев крапивы или прикладывать к ним ее свежие листья. Настой корней жгучей крапивы применяется для лечения туберкулеза легких, а настой корней крапивы двудомной – как сердечное средство. Крапива обладает многосторонним действием на организм человека.

Лапчатка гусиная (семейство розоцветных)

Многолетнее травянистое растение с длинными нитевидными стеблями-усами. Листья неправильно-перистые, пальчатые, сверху зеленые, снизу белые, сильно опушенные. Цветки желтые с двойной чашечкой и многими тычинками и пестиками. Плоды – сухие сборные семянки. Высота растения 15–40 см. Время цветения – май – август. Произрастает почти повсеместно в европейской части России. Растет на сырых местах около озер, болот, рек. Применяемая часть – корни и трава (стебли, листья и цветки). Траву собирают в мае – августе, корни – в сентябре – октябре.

Химический состав . Трава лапчатки и особенно ее корни содержат большое количество дубильных веществ, воск, крахмал, пигмент, хинную кислоту.

Применение . Лапчатка гусиная обладает сильным мочегонным, вяжущим, болеутоляющим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действиями. Я также считаю, что лапчатка является и средством лечения мочекаменной болезни и камней в печени. Также она употребляется внутрь при спазмах желудка, поносах, сопровождающихся кишечными коликами, судорожном состоянии мышц и как кровоостанавливающее средство при различных внутренних кровотечениях. Ее используют и для лечения болезней печени. Водный настой или отвар травы лапчатки используют для полоскания при зубной боли, для укрепления десен при воспалительных процессах в полости рта. Настой лапчатки употребляется также для местных ванн, обмываний и примочек при кровоточащих ранах. Свежие ее листья обладают ранозаживляющим действием.

Лопух войлочный. Лопух большой (семейство сложноцветных)

Оба вида лопуха – двулетние травянистые растения с очередными крупными широко-яйцевидными листьями, сверху зелеными, а снизу серовато-войлочными. Цветки темно-пурпуровые, трубчатые, собраны в шаровидные корзинки с цепкими крючковатыми обертками. У лопуха паутинистого в отличие от лопуха большого стебель и цветочные корзинки паутинисто-пушистые. Высота 70 – 150 см. Время цветения – июнь – август. Встречается в южной и средней полосах европейской части России, Сибири и Средней Азии. Растет в огородах, садах, в оврагах, вдоль дорог и по берегам рек. Применяемая часть – корни и листья. Листья собирают в июне – августе, корни – осенью.

Химический состав . Корни содержат углевод инулин, протеины, пальмитиновую и стеариновую кислоты, горькие и дубильные вещества и особое эфирное масло. Лопух содержит много витамина С, и потому его молодые побеги рекомендуются употреблять в пищу.

Применение . Отвары и настои корней широко применяются в народной медицине многих стран от самых разнообразных болезней. Лопух употребляют как мочегонное и потогонное, как средство против ревматизма и подагры и при мочекаменной болезни почек и мочевого пузыря. Водный настой корней применяют внутрь и как кровоочистительное средство при различных болезнях кожи (зудящих сыпях, угрях, фурункулах), а также при язве желудка, желудочном кровотечении и хронических гастритах. Наружно отвар корней используют для лечения различных кожных заболеваний: сыпей, угрей, лишая, фурункулеза, кожного зуда, а также при выпадении волос в виде ванн и обтираний. Настой листьев лопуха – хорошее желудочное и противолихорадочное средство. Свежие или сухие, но размоченные листья прикладывают к ожогам и ранам для их быстрого заживления и к воспалительным уплотнениям для их размягчения. Настой листьев или корней используют для полосканий при воспалительных процессах полости рта и глотки. Лопух большой в китайской народной медицине применяется при укусах насекомых и ядовитых змей, при отеках, кровоизлияниях, экземе, фурункулах.

Льнянка обыкновенная (семейство норичниковых)

Многолетнее травянистое корнеотпрысковое растение. Листья очередные, линейно-ланцетные. Цветки лимонно-желтые, с длинными шпорцами, двугубые, с оранжевым зевом венчика, собраны в длинные верхушечные кисты. Высота 30–90 см. Время цветения – июнь – август. Встречается почти во всей европейской части России, в Средней Азии, Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на степных склонах, пустырях, канавах, полях, в редких лесах. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Время сбора – июнь – август.

Химический состав . Растение содержит алкалоид пеганин, глюкозиды, органические кислоты, витамин С. **Растение ядовитое** .

Применение. Трава применяется как слабительное, потогонное, мочегонное и как наружное средство для лечения кожных заболеваний. В небольших количествах я рекомендую вам применять льнянку от головной боли, сопровождающейся рвотой, при ночном недержании мочи и при поносах. **Применение льнянки требует большой осторожности** .

Манжетка обыкновенная (семейство розоцветных)

Многолетнее травянистое стелющееся растение. Нижние листья длинночерешковые, верхние – сидячие, пяти-шестилопастные. Лопасты округлые, городчато-пильчатые.

Цветки очень мелкие, зелено-желтые, скручены в клубочки. Вкус травы вяжущий, слегка горьковатый, запах едва ароматический. Высота 20–40 см. Время цветения – июнь – июль. Встречается во многих районах России, за исключением южных областей. Растет в лесах, на лесных опушках, лугах. Время сбора – июнь – июль.

Химический состав достаточно не изучен. Известно, что растение содержит дубильные вещества.

Применение. Манжетка обладает мочегонным, кровоостанавливающим, а также вяжущим и способствующим отхаркиванию действиями, способствует увеличению лактации. Водный настой или отвар ее на виноградном вине употребляется при болях в сердце, водянке, поносах, различных кровотечениях и как отхаркивающее средство при заболеваниях органов дыхания. Водный настой травы манжетки или ее листья, покрытые росой, употребляются для умывания (как косметическое средство) с целью уничтожения угрей.

Мыльнянка лекарственная (семейство ГВОЗДИЧНЫХ)

Многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем и прямым узловатым стеблем. Листья супротивные, продолговатые. Цветки белые, реже бело-розовые, душистые, некрупные, скученны пучками наверху коротких веточек. Плоды – коробочки. Высота 30–60 см. Время цветения – июнь – сентябрь. Встречается почти на всей территории России. Растет на песчаных берегах рек, заливных лугах, опушках лесов и в зарослях кустарникам. Применяемая часть – корневища, корни и листья. Листья собирают в июле – сентябре, корни и корневища – поздней осенью.

Химический состав . Во всех частях растения, особенно в корневищах и корнях, содержатся сапонины, дающие с водой пену наподобие мыльной.

Растение ядовитое .

Применение . Водный настой корней и листьев употребляется как слабительное, потогонное, мочегонное и особенно как отхаркивающее средство. Водный настой корней и корневищ используют также при ревматизме, подагре, метеоризме (вздутии живота), тошноте. Также, на мой взгляд, настой мыльнянки хорошо применять для лечения кожных заболеваний: различных сыпей, чешуйчатого лишая, фурункулеза. Корни мыльнянки называются «красным мыльным корнем» и употребляются для стирки шерстяных и шелковых тканей.

Окопник лекарственный (семейство бурачниковых)

Многолетнее травянистое медоносное жестко-шершавое растение с ветвистым крылатым стеблем. Листья очередные, крупные, жестковатые, продолговато-ланцетные, снизу с выступающей сетью жилок. Цветки мелкие, трубчато-колокольчатые, пурпурно-фиолетовые, собраны в соцветия-завитки. Плоды – крупные, черные, блестящие орешки, расположены по четыре в чашечке цветка. Листья окопника при растирании имеют слабый огуречный запах. Корни черные, в изломе беловатые, вкус их сладковатый, слизистый, слегка вязущий. Высота 60–90 см. Время цветения – июнь – август. Встречается почти на всей территории европейской части России, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет в зарослях кустарников, садах, на влажных местах по берегам рек, ручьев и на заливных лугах. Применяемая часть – корни. Собирают весной или поздней осенью.

Химический состав . В состав корней входят крахмал, сахар, слизистые и дубильные вещества, галловая кислота, аспарагин и другие вещества.

Применение . Водный настой свежих корней применяют в народной медицине при различных заболеваниях как внутреннее или наружное средство. Слизистый отвар и настой корней обладают мягчительным, вязущим, болеутоляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным и противомикробным действиями. Настой корней также обладает способностью усиливать регенерацию (восстановление) различных тканей. Настой корней окопника употребляют для ванн, обмываний и компрессов при переломах и вывихах, ушибах и особенно для лечения старых, глубоких, плохо заживающих ран, болях в суставах. Отвар корней притупляет боль и способствует более быстрому срастанию костей. Порошок корней служит наружным кровоостанавливающим средством. Спиртовая настойка корней употребляется для противовоспалительных и болеутоляющих компрессов. В немецкой народной медицине водный настой корней окопника применяют внутрь при поносах, дизентерии, хроническом воспалении дыхательных органов с обильным выделением мокроты, кровохарканье, кровотечениях, параличах, а также при воспалении вен, надкостницы, при переломах костей и вывихах, болях в

ампутированных культях.

Пастушья сумка (семейство крестоцветных)

Однолетний широко распространенный сорняк с розеткой перисто-разделенных с крупными долями листьев, мелкими белыми цветками и характерными треугольными стручками. Высота 10–50 см. Время цветения – май – август. Встречается почти на всей территории России. Растет на полях, огородах, в садах, вдоль дорог и около строений. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки) с зелеными стручками. Время сбора – май – август.

Химический состав . Трава пастушьей сумки содержит органические кислоты, сапонины, дубильные вещества, холин, тирамин, эфирное масло, витамин С, фитонциды.

Применение . Применяется как кровоостанавливающее средство. Водный настой, на мой взгляд, дает очень хорошие результаты при лечении маточных кровотечений, связанных с миомой. В народной медицине применяют при легочных и желудочных кровотечениях, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни и лихорадке, а как наружное средство употребляют для обмываний, компрессов и втираний при ушибах и легких ранениях.

Плаун булавовидный (семейство плауновых)

Многолетнее травянистое вечнозеленое споровое растение с длинным ползучим вильчато-ветвящимся стеблем. Листья мелкие, линейно-шиловидные. На верхушке ветвей сидят два прямостоячих (в виде вилки) спороносных колоска. Споры имеют вид светло-желтого порошка. Созревают в конце августа. Высота растения до 50 см.

Встречается в лесных районах северной и средней полос европейской части России, на Кавказе, в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в хвойных сосновых и еловых лесах и в тенистых смешанных лесах. Применяемая часть – споры и трава. Споры собирают в августе, траву – с мая по осень.

Химический состав . Споры содержат жирное масло, фитостерин, глицерин, сахар, белок и другие азотистые вещества. В траве находятся алкалоиды и никотин.

Применение. Споры плауна как подсушивающее, покровное и адсорбирующее средство применяют в качестве детской присыпки и для присыпки пролежней. Водный настой травы употребляется при болезнях печени, мочевого пузыря, желудка, кишечника и заболеваниях дыхательных органов. Как наружное средство водный настой плауна используют при различных кожных заболеваниях: зудящих сыпях, чесотке, гнойниках и чешуйчатом лишае.

Подмаренник настоящий (семейство мареновых)

Многолетнее травянистое растение с ветвистым корневищем, тонкими цилиндрическими ветвистыми стеблями. Листья узколинейные, темно-зеленые, острые, расположены мутовчато по 8 – 12 штук. Цветки весьма мелкие, с медовым запахом, золотисто-желтые, собраны в длинные густые метелки. Высота 15–80 см. Время цветения – июль – июнь. Встречается почти во всех областях России. Часто растет на лугах, в зарослях кустарников, на степных склонах. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки) и сок растения. Время сбора – июнь – июль.

Химический состав не изучен.

Применение . Свежий сок растения употребляется при эпилепсии, истерии, конвульсиях у детей, для лечения ран и как «кровоочистительное» при кожных сыпях. Водный настой травы вместе с цветками используют при поносе, боли в животе, болезнях почек и как мочегонное при водянке. При кровавом поносе с резью в животе рекомендуется употреблять порошок травы. Трава с цветками, растертая со сливочным маслом, считается хорошим средством для лечения нарывов, чирьев. При кожных сыпях рекомендую вам принимать ванны из настоя травы.

Подорожник большой. Подорожник ланцетолистный (семейство подорожниковых)

Многолетнее травянистое растение с розеткой широко-яйцевидных, прижатых к земле листьев с 3–9 дугообразными жилками. Соцветие – длинный цилиндрический колос. Подорожник ланцетолистный отличается от других ланцетовидными листьями и яйцевидными соцветиями. Высота подорожника большого 15–30 см, ланцетолистного – 10–15 см. Время цветения – июнь – август. Встречается почти на всей территории России. Подорожник большой растет около дорог, на лугах и пустырях, подорожник ланцетолистный – на лугах, в зарослях кустарников, садах, на лесных полянах. Применяют листья, семена и сок этих и других видов подорожника. Листья, собранные в июне – июле, имеют наибольшее количество активных действующих веществ.

Химический состав. Листья подорожника содержат глюкозид аукубин, горькие и дубильные вещества, ферменты, лимонную кислоту, каротин, витамин С и фитонциды.

Применение. В народной медицине многих стран листья различных видов подорожника с успехом применяют при ранениях, нарывах, ушибах, ожогах и как противовоспалительное средство. Хорошие результаты дает лечение настоем листьев язв желудка и кишечника, болезней мочевого пузыря и различных желудочно-кишечных заболеваний. Настой листьев обладает свойством разжижать, растворять густую мокроту при кашле и действует как отхаркивающее средство, почему и применяется при коклюше, астме и хроническом бронхите. На мой взгляд, настой листьев обладает и «кровоочистительным» свойством, поэтому может употребляться внутрь при кожных заболеваниях. Клинические исследования показали, что отвар семян подорожника большого обладает слабительным действием и может применяться для лечения колитов. Было доказано, что семена не ядовиты, а их слизь защищает от раздражения воспаленную оболочку кишечника. За счет содержания в листьях фитонцидов настой листьев подорожника обладает противомикробным действием и служит хорошим средством для промывания гнойных ран и язв. Водный настой способствует более быстрому заживлению инфицированных ран и может употребляться для первичной обработки

свежих ран.

Пустырник пятилопастный. Пустырник сизый (семейство губоцветных)

Пустырник пятилопастный – многолетнее травянистое растение с четырехгранным, прямостоячим, опушенным, ветвистым стеблем. Листья супротивные, пальчато-пятиразделенные, городчато-пильчатые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые. Цветки мелкие, двугубые, густо опушенные. Верхняя губа венчика пурпурно-розовая, нижняя – желтоватая, с пурпуровыми крапинками. Цветки собраны мутовками в пазухах верхних листьев. Плоды – трехгранные орешки. Высота 40 – 100 см. Пустырник сизый – многолетнее, травянистое, серо-сизоватое, тонко опушенное растение. Листья супротивные, пальчато-надрезанные, с продолговато-ланцетными или линейными долями. Прицветные листья с клиновидным основанием. Цветки мелкие, двугубые, бледно– розовые, собраны мутовками. Высота 70 – 100 см. Пустырник пятилопастный цветет в июне – августе, встречается во многих местах европейской части России, в Западной Сибири и Средней Азии. Сизый цветет в июне – июле, встречается в юго-восточной и восточной зонах европейской части России. Пустырник пятилопастный растет на пустырях, склонах, обрывах, вдоль дорог, в садах и около жилищ. Пустырник сизый – в зарослях кустарников, оврагах, около дорог и в сорных местах. Применяемая часть – трава (верхушки стеблей с листьями и цветками). Собирают в период цветения.

Химический состав . Трава пустырника содержит несколько алкалоидов, сапонины, горькое вещество леонуриин, глюкозиды, дубильные вещества, эфирное масло и другие вещества.

Применение . Пустырник издавна применялся в русской народной медицине как сердечное средство, а также использовался при упорном кашле. Отвар корня применяется как кровоостанавливающее, а припарки из травы – при «ломоте» костей. Пустырник используется и научной медициной. Его рекомендуют применять при кардионеврозах, повышенной нервной возбудимости, начальных стадиях гипертонии, грудной жабе, миокардите, пороках сердца и базедовой болезни. Препараты пустырника действуют успокаивающе на центральную нервную систему, причем сильнее валерьяны в 3–4 раза. Они оказывают хорошее действие при сердечной слабости, наступающей после гриппа и других инфекционных болезнях. При сердечной недостаточности пустырник уменьшает отеки и

повышает мочеотделение, при гипертонии – несколько снижает кровяное давление, уменьшает головные боли, улучшает сон и общее самочувствие больных.

Пырей ползучий (семейство злаковых)

Многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем и соцветием сложный колос. Высота 60 – 130 см. Время цветения – июль – июнь. Встречается почти повсеместно на территории России. Растет в полях, садах, в зарослях кустарников, степях, лугах. Злостный сорняк. Применяемая часть – корневища. Собирают ранней весной и поздней осенью.

Химический состав . В корневищах имеются полисахарид трицитин, сахар, глюкованилин, сапонин, слизь, соли яблочной кислоты, минеральные соли, каротин, витамин С, жирное и эфирное масло.

Применение . Корневища пырея ползучего употребляются при отеках, болезнях печени, легких, почек, мочекаменной болезни, заболеваниях мочевых и желчных путей. Водный отвар и настой корневищ обладают мочегонным, обволакивающим, потогонным, послабляющим и отхаркивающим свойствами.

Ревень тангутский (семейство гречишных)

Многолетнее травянистое корневищное растение с крупными мясистыми корнями и прямым с раструбом стеблем. Листья очень крупные, пальчато-лапастые, с толстыми мясистыми черешками. Цветки мелкие, с простым околоцветником, бело-розовые, собраны в крупные метельчатые соцветия. Высота 1–2 м. Цветет в июле. Растет в южной и средней частях России. Применяемая часть – корневища и корни. Порошок корневищ и корней ревеня оранжево-желтого цвета и имеет характерный запах и горький вкус. Время сбора – август – начало Сентября. Надо помнить, что при поздних сборах лекарственная ценность корней снижается.

Химический состав . Ревень содержит антрогликозиды и смолистые вещества.

Применение . Применяется в медицине в виде порошков, водного настоя и спиртовой настойки как вяжущее и слабительное средство. Порошки ревеня в небольших дозах действуют как закрепляющее средство, а в больших дозах – как слабительное. Ревень рекомендуется употреблять при хронических запорах.

Репешок обыкновенный (семейство розоцветных)

Многолетнее травянистое ароматичное растение с прямостоячими высокими стеблями. Листья опушенные, прерывисто-непарно-перистые, с продолговатыми зубчатыми листочками. Цветки мелкие золотисто-желтые, со многими тычинками. Цветки собраны в длинное колосовидное соцветие. Плоды – мелкие щетинистые цепкие семянки. Высота 30 – 125 см. Время цветения – июнь – июль. Встречается во всех областях средней полосы европейской части России, а также на Дальнем Востоке. Растет на холмах, в зарослях кустарников, на опушках леса. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Время сбора – июнь – июль.

Химический состав . Растение содержит душистое эфирное масло, дубильные вещества и следы витамина.

Применение . Репешок обладает противовоспалительным действием и свойством регулировать функции печени. В народной медицине многих стран употребляется как средство от различных заболеваний печени: циррозов, камней в желчном пузыре и т. п. Применяется для лечения ревматизма, подагры, геморроя и различных желудочных заболеваний, особенно поноса. Наружно водный настой репешка применяется для полосканий при воспалительных процессах в полости рта и глотки, а также для орошения полости носа при насморке. Настой применяют в виде компрессов при ссадинах, ушибах, язвах, сыпях и других болезнях кожи и для ножных ванн при чувстве усталости после больших переходов пешком. Свежие измельченные листья обладают противовоспалительным действием.

Спорыш (семейство гречишных)

Однолетнее стелющееся травянистое растение с лежащими ветвистыми узловатыми стеблями, имеющими при основании листьев белую перепончатую трубочку, охватывающую нижнюю часть междоузлия, – раструб. Листья мелкие, эллиптические. Цветки очень мелкие, зеленовато-белые, иногда розоватые, сидят по 3–5 в пазухах листьев. Плоды – трехгранные семянки. Высота растения 10–40 см. Время цветения – июнь – август. Встречается повсеместно в России. Растет повсюду: вдоль дорог, тропинок, канав, на выгонах, в посевах, на берегах рек, во дворах. Растение выносливо к вытаптыванию. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Собирают растение во время цветения, пока не затвердели стебли.

Химический состав. Растение содержит безазотистые экстрактивные вещества, дубильные вещества, смолы, воск, сахара, белок, жир, зольные вещества, клетчатку, каротин, витамины С и К.

Применение. Спорыш обладает мочегонным, противоглистным, вяжущим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действиями. Его настои ускоряют свертываемость крови, несколько снижают артериальное давление, увеличивают амплитуду дыхательных движений. Спорыш также обладает общеукрепляющим и тонизирующим организм действием. Широко применяется в народной медицине многих стран при болезнях почек, печени, поносах, воспалении и камнях мочевого пузыря, язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью, малярии, туберкулезе легких и как кровоостанавливающее средство при геморрое и маточных (миомного происхождения) кровотечениях. Как наружное средство спорыш назначают в виде мазей при некоторых заболеваниях кожи. Свежую измельченную траву прикладывают к ранам и язвам как противовоспалительное и ранозаживляющее средство. В китайской народной медицине спорыш применяют в качестве жаропонижающего, мочегонного, кровоостанавливающего, противовоспалительного и глистогонного средства.

Термопсис ланцетный (семейство бобовых)

Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. Листья сложные, тройчатые, серовато– зеленые. Цветки желтые, сравнительно крупные, мотылькового типа, собраны в кисти. Плоды – плоские бобы длиной до 6 см. Высота 20–30 см. Время цветения – июнь – июль. Встречается в Сибири, Казахстане, Киргизии и в Заволжье. Растет на сыроватых лугах, травянистых склонах, в солончаковых и песчаных степях. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Время сбора – июнь – июль.

Химический состав . Растение содержит алкалоиды, термопсин, гомотермопсин, сапонины, дубильные вещества, смолы, слизи, аскорбиновую кислоту, сложный эфир термопсилацин. **Растение ядовитое**

Применение. В народной медицине Забайкалья трава издавна применялась в качестве отхаркивающего средства при болезнях органов дыхания и головных болях. Клиническое исследование подтвердило целесообразность такого применения этого растения, что и используется в официальной медицине.

Хвощ полевой (семейство хвощовых)

Многолетнее травянистое корневищное растение. Летние стебли зеленые, прямостоячие, ребристые, членистые, с ветвями, расположенными мутовками. Отмирающие на зиму зеленые побеги весной сменяются побегами телесного цвета. Высота растения 15–30 см. Встречается в России почти повсеместно, особенно в лесной зоне. Растет в сырых местах, около озер, болот, рек и на пойменных лугах. Применяемая часть – зеленые летние побеги хвоща под названием «травя хвоща полевого». Время сбора – июнь – август.

Химический состав . В состав хвоща входят сапонин эквизетонин, алкалоиды, растворимые соли кремневой кислоты, белки, жирное масло, смолы, каротин, витамин С. **Растение ядовитое** .

Применение . Применяется как кровоостанавливающее и мочегонное средство. Водный настой хвоща употребляется при желчекаменной болезни, подагре и ревматизме. Он обладает антисептическим, противовоспалительным и дезинфицирующим свойствами. В немецкой народной медицине настой хвоща применяется при лечении болезней дыхательных и мочевых органов и как кровоостанавливающее, а также как наружное для промываний долго не заживающих ран, язв и для полосканий при воспалительных процессах полости рта и глотки.

Цикорий обыкновенный (семейство Сложноцветных)

Многолетнее медоносное травянистое растение с мясистым веретеновидным корнем. Стебель прямой, ветвистый. Прикорневые листья выемчато-перисто-разделенные, шершавые, с окрашенной главной жилкой. Стеблевые листья ланцетные, острозубчатые. Цветочные корзинки красивые, голубые, состоят из язычковых цветков. Плоды – семянки. Высота растения 30 – 120 см. Время цветения – июнь – июль. Встречается в России почти повсеместно. Растет около дорог и канав, на бесплодных склонах и пустырях. Применяемая часть – корни и трава (стебли, листья, цветки). Траву собирают в июне – июле, корни – в сентябре – октябре и ранней весной.

Химический состав . Корни содержат углевод инулин, горький глюкозид, белковые вещества, сахара, смолы и другие вещества. Цветки содержат глюкозид цикорин. В млечном соке стеблей и листьев имеются горькие вещества лактуцин и лактукопикрин.

Применение . Поджаренные и высушенные корни употребляются для примеси к кофе. Отвар корней используется как средство, повышающее аппетит, возбуждающее деятельность пищеварительных органов и улучшающее обмен веществ. Отвар стеблей с листьями и цветками является закрепляющим средством при поносах, Обладает противомикробным действием. Водный настой травы обладает легким слабительным, мочегонным и желчегонным действиями, а также способен благотворно влиять на обмен веществ. Настой соцветий оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему и усиливает деятельность сердца.

Чабрец (тимьян обыкновенный, тимьян Маршалла) (семейство губоцветных)

Многолетние, корневищные, травянистые, стелющиеся по земле растения с сильным запахом. Листья мелкие, продолговатые. Цветки мелкие, двугубые, розоватые. Высота 5 – 15 см. Время цветения – июнь – июль. Встречается почти во всех областях степной зоны России. Часто растет на открытых песчаных местах и склонах. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Время сбора – июнь – июль.

Химический состав . Трава содержит душистое эфирное масло, горечи и дубильные вещества, смолы, камедь, минеральные соли.

Применение . Растение относится к старинным лекарственным средствам и в народной медицине применяется при самых различных заболеваниях: бессоннице, болях в сердце, животе и т. п. Хочу сообщить вам интересный факт, что древние греки употребляли измельченный в порошок чабрец в виде нюхательного табака при обмороке. Водный настой растения считается хорошим отхаркивающим средством. Также, на мой взгляд, хорошие результаты дает применение водного настоя как глистогонного средства. Наружно чабрец используют для полосканий, компрессов и ванн. Ванны и компрессы из настоя растения, а также подушечки из травы применяют при ревматизме, параличах, невралгиях и ушибах.

Чертополох поникший (семейство Сложноцветных)

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим крылатым колючим стеблем. Листья перисто-надрезанные, колючие. Цветочные корзинки очень колючие, крупные, приплюснуто-шаровидные, поникшие, ярко-пурпурные, состоят из трубчатых цветков.

Высота растения 30–90 см. Время цветения – июнь – август. Встречается в черноземной полосе России. Растет на степных склонах, обочинах дорог. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки). Время сбора – июнь – август.

Химический состав . Считают, что действующим началом чертополоха являются горечи.

Применение . Употребляется водный настой травы как средство против перемежающейся лихорадки.

Чистотел большой (семейство маковых)

Многолетнее травянистое растение с желто-оранжевым млечным соком. Листья очередные, непарно-перистые, с крупными долями, снизу – сизоватые, а сверху – зеленые. Цветки желтые, с четырьмя лепестками и множеством тычинок. Плоды – стручковидные коробочки. Высота растения 30 – 100 см. Время цветения – июнь – июль. Растет почти на всей территории европейской части России, в Сибири, Средней Азии. В изобилии встречается в зарослях кустарников, садах, оврагах, около домов. Применяемая часть – трава (стебли, листья, цветки), сок травы и корни. Траву и сок травы собирают в июне – июле, корни – осенью.

Химический состав . Трава содержит алкалоиды хелидонин, хелеритрин, красящее вещество хелидоксантин, яблочную, лимонную и янтарные кислоты, сапонины, каротин, витамин С, эфирное масло, фитонциды. **Все части растения, особенно корни, ядовиты.** *Применение* . В народной медицине млечный сок чистотела применяют для уничтожения бородавок, веснушек, лечения разных кожных заболеваний, язв, ран. Язвы и раны обрабатываются порошком из листьев. Водный настой травы обладает мочегонным, антисептическим успокаивающим и болеутоляющим действиями. Интересно, что в немецкой народной медицине чистотел в малых дозах употребляют внутрь для лечения болезней печени, отеков, гастритов и колитов, заболеваний селезенки, геморроя, а также гриппа, коклюша подагры и ревматизма. **Но следует остерегаться употребления чистотела в больших количествах, так как в таких случаях он вызывает тошноту, рвоту, понос, паралич дыхательного центра и даже смерть .**

Шалфей дикий (семейство губоцветных)

Многолетнее травянистое медоносное растение с четырехгранными прямостоячими стеблями. Листья супротивные, продолговато-ланцетные, морщинистые, сильно пахучие. Цветки двугубые, сине-фиолетовые, с фиолетовыми прицветниками. Высота растения 30–60 см. Время цветения – июнь – август. Встречается в степной полосе России. Растет на степных склонах, в зарослях кустарников, вдоль дорог. Применяемая часть – листья. Время сбора – июнь – август.

Химический состав . Листья содержат эфирное масло (в состав которого входят различные терпены), алкалоиды, дубильные вещества и фитонциды. Благодаря наличию фитонцидов свежие листья обладают бактерицидным (убивающим микробов) действием. *Применение* . Настой травы в виде чая употребляют как вяжущее, дезинфицирующее, противовоспалительное средство при воспалении слизистых оболочек полости рта, зева, для полосканий. В народной медицине внутрь употребляют шалфей при поносе и простуде. Листья применяют и как внутреннее средство для уменьшения потоотделения. Водный настой обладает свойством уменьшать выделение молока у кормящих матерей, поэтому я рекомендую его использовать женщинам в период отнятия детей от груди. В немецкой народной медицине водный настой шалфея применяется внутрь при различных поражениях дыхательных органов, а также желудочно-кишечных заболеваниях: колитах, язве желудка и воспалительных процессах в печени и почках. Настой шалфея используют для обмывания и компрессов старых, плохо заживающих, гнойных ран.

Яснотка белая (семейство губоцветных)

Многолетнее корневищное травянистое растение с четырехгранными стеблями. Листья сердцевидно-овальные, пильчатые. Цветки двугубые, белые, опушенные. Высота растения до 50 см. Время цветения – май – август. Встречается в средней и северной зонах европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в садах, тенистых местах, в зарослях кустарников и около жилищ. Применяемая часть – венчики цветков. Время сбора – май – август.

Химический состав . Цветки содержат большое количество слизи, эфирное масло, сапонины, холин, гистамин, дубильные вещества, витамин С. в листьях имеются эфирное масло, слизь, дубильные вещества, сапонины, витамин С и каротин.

Применение . Водный настой цветков употребляют при заболеваниях органов дыхания, анемии, нервном перевозбуждении, кровотечениях, болезнях селезенки, почек, для лечения малярии, гинекологических заболеваний и особенно кожных заболеваний.

Яснотка стеблеобъемлющая (семейство губоцветных)

Однолетнее травянистое растение с лежачими приподнимающимися четырехгранными стеблями. Листья стеблеобъемлющие, мелкие, почковидные, надрезанно-городчатые. Цветки двугубые, светло-пурпуровые, сидят небольшими мутовками в углах листьев. Имеют медовый запах и слизисто-сладкий вкус. Высота растения 15–30 см. Произрастает во многих областях России. Яснотка стеблеобъемлющая – обычное сорное растение, встречающееся на огородах, в зарослях кустарников. Применяемая часть – цветки. Время сбора – май – август.

Химический состав . В состав цветков входят слизи, сахара, эфирное масло.

Применение . Водный настой цветков употребляется при хроническом бронхите, астме, воспалительных заболеваниях печени, почек, желтухе различного происхождения, малярии, болезнях селезенки, носовых кровотечениях, при нервном перевозбуждении, истерических припадках и бессоннице.

Глава 2. Химический, биологический состав растений

Высокий лечебный эффект многих трав объясняется наличием в них биологически активных веществ. К числу основных действующих веществ относятся алкалоиды, глюкозиды, кумарины, эфирные масла, смолы, дубильные вещества, витамины.

Алкалоиды

Это вещества, которые вырабатываются растениями и представляют собой сложные азотсодержащие соединения. В различных растениях алкалоиды накапливаются неравномерно. Особенно богаты алкалоидами травы семейства пасленовых и маковых. Содержание этих соединений в одних и тех же растениях может колебаться в зависимости от времени года и места их произрастания. Многие алкалоиды являются ценными лекарственными средствами и используются для лечения заболеваний внутренних органов, нервных и других болезней.

Глюкозиды

Это большая группа веществ безазотистой природы, молекула которых состоит из сахаристой части (глюкогона) и несакхаристой части (агликона). Действие глюкозидов в основном определяется их несакхаристой частью. В отличие от алкалоидов глюкозиды при хранении достаточно быстро разрушаются ферментами самих растений, а также этот процесс осуществляется под действием различных физических факторов. Ферменты очень легко расщепляют глюкозиды, поэтому в только что срезанных растениях они легко распадаются и теряют свои свойства. При сборе растений, содержащих эти соединения, с таким обстоятельством необходимо считаться; сырье надо хранить, не допуская его контакта с влагой, так как в сухом материале ферменты не проявляют своей активности. Вся эта группа веществ имеет большое значение для лечения сердечных заболеваний. Растения, содержащие гликозиды, которые образуются из глюкозидов, очень ядовиты. Сердечные гликозиды очень нестойки, поэтому сбор и сушка растений, содержащих эти вещества, должны проводиться очень тщательно. Довольно широкое применение в практике получили глюкозиды, которые оказывают слабительное действие. Они содержатся в крушине, ремене, кассии, алоэ и некоторых других растениях. В отличие от сердечных они не очень ядовиты, достаточно

стойки при хранении, большинство из них окрашено в красно-оранжевый цвет. Некоторые растения, содержащие эти вещества, очень горьки на вкус. К ним относятся полынь, горечавка, одуванчик, золототысячник и др. Их используют в медицине в качестве горечей: горькие вещества повышают аппетит, усиливая перистальтику желудка и увеличивая выделение желудочного сока, способствуют лучшему усвоению пищи. Очень многие растения содержат сапонины – соединения, представляющие собой одну из групп гликозидов. Сапонинсодержащие растения используют во врачебной практике с самыми различными целями: как отхаркивающие (корни истода, синюхи), мочегонные (почечный чай), желчегонные вещества и др. Есть сапонины, которые обладают свойством понижать кровяное давление, вызывать рвоту, оказывать потогонное действие и т. д.

Кумарины

Эти вещества содержатся в растениях в чистом виде или в соединениях с сахаром в виде гликозидов. В воде не растворяются, чувствительны к свету. Чаще кумарины содержатся в растениях семейства зонтичных, бобовых, рутовых, главным образом в корнях и плодах. К настоящему времени выделено и изучено свыше 150 производных от кумарина соединений. Из этой группы наиболее важными для медицины оказались вещества, относящиеся к фурукумаринам. Многие из них обладают разными фармакологическими свойствами: сосудорасширяющими, спазмолитическими и даже противоопухолевыми.

Эфирные масла

Это летучие, маслянистые жидкости, не растворяются в воде, обладают сильным запахом, присущим многим видам растений (мяте, валериане, тимьяну, полыни, укропу, шалфею и др.). Применение эфирных масел в медицине разнообразно. Под действием кислорода и влаги воздуха состав эфирных масел изменяется, т. е. отдельные их компоненты окисляются, происходит осмоление, и масла теряют запах. Свет вызывает изменение их окраски, соответственно изменяется и состав. Поэтому необходимо тщательно соблюдать правила сбора, сушки, обработки, хранения и приготовления лекарственных форм из растений, содержащих эфирные масла.

Смолы

По химическому строению смолы схожи с эфирными маслами и довольно часто содержатся в растениях вместе с ними. Смолы некоторых растений обладают лечебными свойствами. В медицинской практике применяются для приготовления пластырей, настоек, назначаются внутрь как слабительное средство.

Дубильные вещества, или таниды

Получили свое название за способность дубить кожу, т. е. делать ее водонепроницаемой. Обычно для этой цели использовали кору дуба, поэтому данный процесс называется дублением, а сами вещества дубильными. Дубильные вещества содержатся почти во всех растениях в том или ином количестве и представляют собой аморфные безазотистые соединения. Они совсем не ядовиты, имеют характерный вяжущий вкус. Некоторые растения, содержащие особенно много танидов, применяют как вяжущее и убивающее бактерии средство при желудочно-кишечных заболеваниях, для полоскания горла, при различных воспалениях и т. д. Вяжущее и противовоспалительное действие танидов основано на образовании на слизистых оболочках, состоящих из белковых веществ, пленки, препятствующей дальнейшему распространению воспаления. При взаимодействии с воздухом дубильные вещества окисляются под влиянием особых ферментов и переходят в соединения, не растворяющиеся в воде, окрашенные в темно-бурый или красно-бурый цвет (этим объясняется побурение разрезанных яблок, айвы, картофеля и др.).

Витамины

Это вещества, которые в малых количествах необходимы для нормального развития и жизнедеятельности человека. Витамины играют первостепенную роль в обмене веществ, регулировании процессов усвоения и использования основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов. Недостаток витаминов всегда нарушает обмен веществ, снижает работоспособность, вызывает быструю утомляемость, ухудшает состояние нервной системы и вызывает другие болезненные явления.

Глава 3. Рецепты народной медицины

Ангина

Требуется: по 3 г корней аира, алтея, аралии, побегов багульника, почек березы, листьев брусники, коры бузины, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Сырье заварить 300 мл кипятка, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло, пока настой не закончится.

Требуется: по 3 г травы чистотела, яснотки, чабреца, плодов шиповника, листьев эвкалипта, корня солодки, почек сосны, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

Требуется: 1 ч. л. соды, 5 капель очищенного керосина, 1 стакан воды.

Способ приготовления. В стакане (200 мл) теплой воды размешать 1 ч. л. соды и добавить 5 капель керосина. Воду можно заменить настоем шалфея. Керосин легче воды, поэтому он будет плавать на поверхности круглыми масляными каплями, которые необходимо размешивать.

Способ применения. Полоскать смесью горло не более 5 раз в сутки. Рекомендуется совмещать это с простыми содовыми и шалфейными полосканиями. Курс лечения – до выздоровления. Обычно на это требуется не более недели.

Требуется: по 3 г корней одуванчика, родиолы розовой, травы пастушьей сумки, полыни, пустырника, цветки пижмы, листьев подорожника, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить 300 мл кипятка, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

Требуется: по 3 г травы мяты, фиалки трехцветной, полыни, пустырника, плодов шиповника, боярышника, корня солодки, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

Требуется: 3 ч. л. сухих цветочных корзинок арники горней, 2 стакана

воды.

Способ приготовления. Сухие цветочные корзинки арники горней залить крутым кипятком в термосе, Оставить на 2 ч, затем процедить.

Способ применения. Используйте для полоскания горла.

Требуется: по 100 г подорожника большого, мать-и-мачехи и буквицы лекарственной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Указанные травы высушить, измельчить, перемешать. 4 ст. л. полученного сбора залить кипятком и оставить настаиваться на 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Полученный отвар пить вместо обычного чая. Перед употреблением добавлять в настой 1–2 ч. л. меда.

Требуется: по 1 ст. л. сухой травы буквицы, душицы и липового цвета, 1/2 л воды.

Способ применения. Травы высушить, измельчить, тщательно перемешать, затем залить кипящей водой, оставить настаиваться в течение 2–3 ч, процедить.

Способ применения. Пить отвар по 1/3 стакана, добавив 2/3 стакана кипятка и 2–3 ч. л. меда. Использовать в качестве отхаркивающего средства.

Требуется: по 1 ст. л. листьев крапивы, листьев и корня одуванчика, буквицы, кукурузных рылец, лебеды, черники, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Компоненты измельчить и тщательно перемешать, затем залить кипятком и кипятить 5–7 мин, Оставить отвар настаиваться на 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Требуется: 1 часть травы буквицы, 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы шалфея, 1/2 л кипятка.

Способ приготовления. Все измельчить и хорошо смешать. 1 ст. л. смеси с верхом залить кипятком. Настоять, укутав, 30–40 мин, процедить.

Способ применения. На ночь выпить 2–3 чашки горячего настоя с медом. Днем пить, как чай, в течение дня.

Требуется: по 3 г корней валерианы, горца змеиного, девясила, травы герани, душицы, зверобоя, коры бузины, керосина, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Заварить кипятком травы, настоять 30 мин, затем смесь подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

Требуется: по 3 г цветков ромашки, листа смородины, трава тысячелистника, фиалки трехцветной, чабреца, термопсиса, корня цикория, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь из трав заварить кипятком, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

Требуется: 10 г корней окопника, 10 г цветков лесной мальвы, 10 г лепестков розы, 5 г коры дуба, 10 г цветков коровяка, 5 г листьев шалфея, 5 г корней валерианы, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить на ночь 1 л кипятка. Утром подогреть, не доводя до кипения.

Способ применения. теплым настоем 6–7 раз в день полоскать горло. На ночь шею смазать окопниковой мазью, обернуть фланелевым шарфом и тепло укрыться.

Требуется: по 3 г корней одуванчика, родиолы розовой, травы пастушьей сумки, полыни, пустырника, цветки пижмы, листьев подорожника, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить 300 мл кипятка, настаивать 30 мин, затем подогреть на водяной бане в течение 5–7 мин.

Способ применения. Полоскать горло.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Требуется: 1 ч. л. корневищ аира, 1/2 стакана спирта.

Способ приготовления. Корневище аира измельчить и залить спиртом. Полученную смесь хорошо размешать и перелить в бутылку из темного стекла. Настаивать в течение 8–10 дней, периодически взбалтывая бутылку. Процедить.

Способ применения. 20 капель настойки разведите в 1/4 стакана воды. Принимать 3 раза в день.

Требуется: по 1 ч соцветий ромашки, плодов фенхеля (аптечного укропа), корней алтея, солодки, аира и бадана, корневищ пырея, травы душицы, 1/2 л кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси из перечисленных трав заварить 1/2 л кипятка. Настаивать не менее 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: смесь из равных частей корневищ и корней валерианы, корневищ аира, травы золототысячника и тысячелистника, листьев вахты и мяты, плодов тмина и аниса, цветки ромашки, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: смесь из 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. корневищ аира, 2 ст. л. плодов тмина, 2 ч. л. травы тысячелистника, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все заварить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 12 ч.

Отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

Требуется: смесь из 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. корневищ аира, 2 ст. л. плодов тмина, 2 ч. л. травы тысячелистника, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Все заварить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 12 ч.

Отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

Требуется: по 1/4 ч. л. тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, лапчатки прямостоячей и полыни горькой. 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, перемешать и залить кипятком.

Прокипятить на слабом огне 15 мин, после чего поставить в прохладное место на 2 ч.

Процедить.

Способ применения. Пить подогретый отвар по 1/2 стакана 3 раза.

Требуется: смесь из равных частей корней алтея, солодки и одуванчика, корневищ пырея, цветков зверобоя, травы тысячелистника, мать-и-мачехи, мяты и омелы, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде 1 ч, после чего подогреть на водяной бане в течение 10 мин.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: смесь из равных частей корневищ и корней валерианы, корневищ аира, травы золототысячника и тысячелистника, листьев вахты и мяты, плодов тмина и аниса, цветки ромашки, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: смесь из равных частей корней аира, горца змеиного, цветков лабазника, травы тысячелистника, зверобоя, полыни, чистотела, чаги, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком. Настаивать не менее 2 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: по 1 ч корней горца змеиного и валерианы лекарственной, листьев подорожника, травы хвоща полевого, зверобоя и ромашки (в равных частях), 1/2 л кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси заваривать 1/2 л кипятка. Настаивать не менее 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: по 1 ч травы чистотела, череды, зверобоя, подорожника, горца почечуйного и донника, почки березы, корней горца змеиного, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Травы, почки и корни смешать, 1,5 ст. л. смеси

заварить 300 мл кипятка.

Способ применения. Настаивать в закрытой посуде 30 мин, подогреть, принимать настой натошак очень горячим.

Требуется: смесь из равных частей корней солодки голой, алтея, травы чистотела, полыни, пустырника, пастушьей сумки, цветки пижмы и ромашки, листья подорожника, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: смесь из равных частей корней солодки голой и алтея, корневищ пырея, цветков ромашки, плодов фенхеля, трава чистотела и яснотки, листьев эвкалипта и черники, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 10 мин, остудить, процедить.

Способ применения. Принимать натошак.

Колит

Требуется: по 1/4 ч. л. гусиной лапчатки и мать-и-мачехи обыкновенной, 1/6 ч. л. сныти обыкновенной, по 1/3 ч. л. цикория обыкновенного и буквицы лекарственной, 1/2 ч. л. листьев смородины, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, перемешать и залить кипятком. Настаивать в течение 2 ч, после чего процедить.

Способ применения. Пить по 1/4 стакана подогретого отвара за полчаса до еды 4 раза в день.

Требуется: по 1/4 ч. л. зверобоя продырявленного, шалфея лекарственного, чабреца и буквицы лекарственной, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить и перемешать. Полученную смесь залить кипятком и варить 20 мин на слабом огне. После этого отвар поставить в прохладное место и настаивать около 2 ч. Процедить.

Способ применения. Принимать подогретый отвар 3 раза в день за 20 мин до еды.

Требуется: смесь из равных частей корневищ и корней валерианы, корневищ аира, травы золототысячника и тысячелистника, листьев вахты и мяты, плодов тмина и аниса, цветки ромашки, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: смесь из равных частей корней девясила, одуванчика,

цикория, травы пастушьей сумки, душицы, зверобоя, золототысячника, коры дуба, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде 30 мин.

Способ применения. Подогреть, пить очень горячим натошак.

Требуется: по 2 ст. л. листьев шиповника, зверобоя и сушеницы болотной, 1 ст. л. золототысячника, 1 ч. л. мяты, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, хорошо перемешать и залить кипятком. проварить 3–4 мин с момента закипания на слабом огне. Затем поставить настой в прохладное место на 1 ч. Готовый настой процедить.

Способ применения. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана приблизительно через 1 ч после еды.

Требуется: по 1 ч травы пастушьей сумки, золототысячника, коры крушины ломкой, листья мелиссы, соцветия ромашки, цветки лаванды, корни одуванчика, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Взять 1,5 ст. л. смеси, заварить 300 мл кипятка. Способ применения. Настаивать в закрытой посуде 30 мин, подогреть, пить очень горячим натошак.

Требуется: смесь из равных частей корней девясила, одуванчика, цикория, травы пастушьей сумки, душицы, зверобоя, золототысячника, коры дуба, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде 30 мин.

Способ применения. Подогреть, пить очень горячим натошак.

Требуется: 1 ч. л. зверобоя продырявленного, по 1/2 ч. л. травы коровяка скипетровидного и мяты перечной, 1 л воды.

Способ приготовления. Сушеную траву измельчить, перемешать, положить в термос и залить кипятком. Настаивать 40 мин, процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 6 недель.

Требуется: смесь из равных частей корней окопника лекарственного, алтея и солодки голой, листьев мелиссы, мяты и смородины, травы чабреца, чаги, 200 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 10 мин, остудить, процедить.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: по 1 ч травы пастушьей сумки, золототысячника, коры крушины ломкой, листья мелиссы, соцветия ромашки, цветки лаванды,

корни одуванчика, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. Взять 1,5 ст. л. смеси, заварить 300 мл кипятка.
Способ применения. Настаивать в закрытой посуде 30 мин, подогреть, пить очень горячим натошак.

Требуется: смесь из равных частей корней солодки голой, алтея, травы чистотела, полыни, пустырника, пастушьей сумки, цветки пижмы и ромашки, листья подорожника, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч.
Способ применения. Принимать натошак.

Язва желудка

Требуется: 450 г качественной водки, 1 ст. л. измельченных корней калгана (лапчатки), 1 ст. л. чабреца, 1 бутон кулинарной гвоздики, 1 ч. л. лесной мяты (перечная мята или мелисса не годятся), 1/3 горошины крупного душистого перца, 1 ст. л. жидкого меда.

Способ приготовления. Водку перелить в стеклянную бутылку с широким горлом. Добавить в нее остальные ингредиенты. Бутылку плотно закупорить, взболтать. Настаивать до девяти дней в прохладном месте, каждый день взбалтывая. На десятый день взболтать и перелить в другую тару, процедив.

Способ применения. Принимать настойку по 1 ст. л. перед завтраком. Бальзам не только нормализует работу желудочно-кишечного тракта, но и действует как аперитив. Вместе с тем его терапевтическое действие незначительно, поэтому принимать бальзам лучше всего в период между обострениями как профилактическое средство.

Требуется: 500 г свежих цветков зверобоя, 1/2 л белого вина, 1 л подсолнечного масла.

Способ приготовления. Зверобой измельчить, залить вином и маслом и хорошо перемешать. Полученную массу переложить в банку с плотно закрывающейся крышкой, поставить в темное место на 3 дня. После этого в течение 2–3 ч на слабом огне выпарить из смеси водку, далее поставить на 2–3 недели в темное место. Когда масло настоится, профильтровать его.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. перед едой в течение 2 месяцев для лечения язвенной болезни желудка.

Настойка из зверобоя для лечения энтероколита

Требуется: 1 ч. л. зверобоя, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Зверобой измельчить и залить водкой. Смесь поставить в прохладное место на 10–12 дней. Когда зверобой настоится, процедить.

Способ применения. Пить по 30 капель с небольшим количеством воды 3 раза в день.

Сбор трав при остром гастрите

Требуется: по 1 ч. л. ноготков лекарственных, ромашки аптечной и подорожника большого, 1/2 ч. л. череды трехраздельной, 1 ст. л. меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Сухие травы хорошо измельчить, перемешать и залить кипятком.

Прокипятить на слабом огне 3–4 мин. Настаивать в течение часа, после чего процедить.

В полученный настой добавить мед.

Способ применения. Настой пить теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день при остром гастрите.

Геморой

Требуется: 2 ч. л. высушенных листьев подорожника, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Подорожник залить кипятком и поставить в темное место на 3–4 ч. В полученный настой добавить 1 ст. л. меда.

Способ применения. Тщательно перемешав, принимать по 1 ст. л. после еды. Хранить лекарственное средство в темном прохладном месте.

Холецистит

Требуется: 10 г цветков бессмертника песчаного, 10 г корня цикория обыкновенного, 10 г цветков календулы, 10 г листьев мяты перечной.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить.

Способ применения. принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. травы чистотела большого, 1 ст. л. тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. плодов шиповника коричневого.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в течение 15 мин, настоять 45 мин, процедить.

Способ применения. принимать по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Требуется: 20 г рылец кукурузы обыкновенной, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г листьев мяты перечной, 10 г коры крушины ломкой.

Способ приготовления. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить 10 мин, процедить.

Способ применения. принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г цветков календулы, 15 г травы чистотела, 15 г плодов

фенхеля обыкновенного, 15 г цветков василька синего.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч и процедить.

Способ применения. принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Энтерит

Требуется: 10 г цветков манжетки, 10 г корня алтея, 10 г листьев чернбыльника, 1 л вина.

Способ приготовления. травы смешать, залить вином и кипятить 10 мин.

Способ применения. принять горячий отвар натошак (1/2 стакана), оставшийся отвар разделить на 4 приема и выпить горячим, каждый прием через 1 ч после еды.

Требуется: смесь из равных частей семян льна, корней алтея, слоевище цетрарии (это исландский мох), цветков календулы, листьев кипрея, крапивы и манжетки, коры калины, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком. Настоять в закрытой посуде 1 ч, после чего подогреть на водяной бане 10 мин.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы тысячелистника, 10 г травы полыни горькой, 10 г травы мяты перечной, 10 г листьев шалфея, 2 стакана воды.

Способ приготовления. смесь из трав залить кипятком, настоять, укутав, 30 мин. Процедить.

Способ применения. принимать настой горячим по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: 2 ст. л. корня лапчатки, 2 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 л воды.

Способ приготовления. травы смешать, смесь залить кипятком, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, отжать.

Способ применения. принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы тысячелистника, 10 г травы полыни горькой, 10 г листьев мяты перечной, 10 г листьев шалфея, 3 стакана воды.

Способ приготовления. смесь заварить кипятком, настаивать, укутав, 30 мин. Процедить.

Способ применения. принимать настой горячим по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: 1 ст. л. травы полыни, 1 ст. л. травы хвоща, 1 ч. л.

измельченных корневищ дудника, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. корня валерианы, 1/2 л вина.

Способ приготовления. хвощ, зверобой, а также корень дудника залить вином, поставить на огонь кипятить. Корень валерианы и зелень мяты перечной не варить, а всыпать в отвар, когда он парится. Парить в закрытом сосуде 30 мин.

Способ применения. для приема на 1 стакан кипятка влить 2–4 ст. л. такого отвара смеси на вине. При упорных поносах рекомендуется пить приготовленный отвар по 3 чашки в день.

Требуется: 1 ст. л. мха исландского, 1 ст. л. корня лапчатки, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ч. л. измельченного корня горца змеиного, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. плодов черники, 1 л воды.

Способ приготовления. смесь залить кипятком, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, затем отжать.

Способ применения. принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. мха исландского, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ч. л. корня горца змеиного, 1 ст. л. плодов черники, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить кипятком, кипятить 10 мин, настоять 30 мин, отжать.

Способ применения. принимать отвар по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. цветков календулы, 2 стакана воды.

Способ приготовления. смесь залить кипятком; настоять в термосе 6 ч, отжать. Добавить сок золотого уса.

Способ применения. принимать настой по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

Панкреатит

Требуется: 30 г листьев брусники обыкновенной, 30 г листьев черники обыкновенной, 30 г стручков фасоли обыкновенной, 15 г корня девясила высокого, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 1–2 мин, охладить и процедить.

Способ применения. принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Требуется: 40 г льна обыкновенного, 40 г аира болотного, 20 г корневища чистотела большого, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 50 г корневища аира болотного, 40 г корневищ лапчатки прямостоячей, 40 г цветков календулы, 10 г травы чистотела большого, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипяченой воды, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 50 г корней алтея лекарственного, 40 г цветков календулы, 40 г травы лапчатки гусиной, 40 г травы чистотела большого, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипяченой воды, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 50 г горца птичьего, 50 г травы бессмертника песчаного, 50 г цветка зверобоя продырявленного, 40 г рыльцев кукурузы обыкновенной, 40 г семян льна посевного, 40 г корня одуванчика лекарственного, 40 г корня земляники лесной, 30 г травы чистотела большого, 30 г корня горца змеиного, 20 г корня жостера слабительного, 20 г травы почечного чая, 20 г травы фенхеля обыкновенного, 20 г плодов хмеля обыкновенного, 20 г листьев мяты перечной, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить в термосе 500 мл кипятка, настоять 6–8 ч и процедить.

Способ применения. принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Требуется: 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г цветка бессмертника песчаного, 15 г корней лопуха большого, 15 г стручков фасоли обыкновенной, 200 мл воды.

Способ приготовления. 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить 10 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Способ применения. принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 10 г корня девясила высокого, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г цветков календулы, 10 г корня лопуха большого, 10 г травы полыни горькой, 10 г цветка ромашки лекарственной, 10 г травы сушеницы, 10 г листьев шалфея лекарственного, 10 г травы хвоща полевого, 10 г травы череды трехраздельной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Способ применения. принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листа подорожника большого, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка.

Способ применения. принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Требуется: 20 г травы череды трехраздельной, 20 г травы подорожника большого, 20 г листьев брусники обыкновенной, 10 г листьев ореха грецкого, 1 стакан кипятка.

Способ применения. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сердечно-сосудистые заболевания

Требуется: по 30 г валерианы лекарственной и пустырника пятилопастного, по 20 г тысячелистника обыкновенного и аниса обыкновенного.

Способ приготовления. Сырье залить горячей кипяченой водой, поставить на водяную баню, доведите до кипения и проварить в течение 15 мин, охладите до теплого, затем процедить. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл.

Способ применения. Рекомендуется употреблять настой по 1/3–1/4 стакана 2–3 раза в день при болях в сердце.

Требуется: по 4 ст. л. цветков боярышника, травы пустырника и травы сушеницы, 1 ст. л. ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси из цветков боярышника, трав пустырника, сушеницы и цветочных корзинок ромашки аптечной залить 1 стаканом крутого кипятка и оставить настаиваться на 1–2 ч в закрытом сосуде, процедить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

Инфаркт миокарда

Требуется: 1 ч. л. цветков арники, 1 ст. л. травы зверобоя, 300 мл спирта.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить спиртом и настаивать 3–4 дня на солнце. Затем процедить через двойной слой марли.

Способ применения. Принимать по 10 капель на 1 стакан воды 3 раза в день перед едой.

Курс лечения – 2–3 недели.

Требуется: 1/2 ст. л. цветков василька, 1/2 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. пустырника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Высушенные цветки василька и зверобоя заварить кипятком, настаивать 10 мин, затем кастрюлю поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, проваривать в течение 20 мин на слабом огне, охладить и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день через 30 мин после приема пищи. Курс лечения – 10 дней, затем 10 дней перерыв, после этого лечение возобновляют. Так повторяют еще 2 раза.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной,

1 ст. л. хвоща полевого, 500 мл воды.

Способ приготовления. Сбор залить крутым кипятком, настаивать 20 мин, процедить.

Способ применения. Все получившееся количество настоя выпить в течение 1 дня постепенно, лучше всего очень медленно, задерживая жидкость на несколько секунд во рту. Наиболее благоприятное время для приема отвара – до еды и утром натощак. Курс лечения – 7 – 10 дней.

Требуется: 300 мл спирта, 500 мл морковного сока, 200 г сахара, 3 ст. л. чабреца, 2 ст. л. зверобоя.

Способ приготовления. Все перемешать, настаивать в прохладном месте в течение 3 суток в плотно закрытой посуде. Затем настойку отжать и процедить.

Способ применения. Принимать по 50 мл 2 раза в день за 40 мин до еды не более 1 раза в неделю.

Требуется: 10 ст. л. боярышника, 3 ст. л. зверобоя, 3 л воды.

Способ приготовления. Положить зверобой и боярышник в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, укутать и оставить на 48 ч. Затем процедить через марлю. Ягоды боярышника отжать и сок добавить в настой.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды.

Гипертония

Требуется: по 1 ст. л. плодов боярышника, травы хвоща полевого, травы омелы белой; цветков арники горной, травы тысячелистника обыкновенного, цветов василька синего, корня валерианы лекарственной, 1 стакан кипятка, 0,15 г мумие.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, смешать с 0,15 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана три раза в день после еды при I и II стадиях гипертонической болезни.

Требуется: по 30 г валерианы лекарственной и мяты перечной, 40 г вахты трехлистной.

Способ приготовления. Сырье поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, варить на водяной бане в течение 15 мин, процедить, сырье отожать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл.

Способ применения. Употреблять по 1/2 стакана настоя 2 раза в день.

Требуется: 1 часть адониса, 2 части боярышника, 1 часть березовых листьев, 2 части пустырника, 2 части травы сушеницы, 1 часть хвоща

полевого, 0,5 л кипятка, 0,4 г мумие.

Способ приготовления. 2 ст. л. залить кипятком. Настаивать 5–6 ч, процедить, добавить 0,4 г мумие.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана три раза в день за 30 мин до еды подогретым. Принимать при гипертонической болезни I и II стадии, в том числе с осложнениями в виде сердечной недостаточности.

Требуется: 3 части травы пустырника, 2 части багульника, 1 часть хвоща полевого, 1 часть коря крушины, 500 мл кипятка, 0,4 г мумие.

Способ приготовления. 2 ст. л. смеси залить кипятком. Подогревать на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, процедить, растворить 0,4 г мумие.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана три раза в день во время еды.

Применяется при гипертонической болезни как средство для уменьшения веса при сопутствующем ожирении.

Требуется: 3 ст. л. плодов рябины черноплодной, 2 ст. л. семян моркови, 2 ст. л. плодов фенхеля, 3 ст. л. корня валерианы, 2 ст. л. хвоща полевого, 3 ст. л. цветков василька, 3 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. корня шлемника, 1,25 л кипятка, 5 г мумие.

Способ приготовления. Смесь трав залить 1,25 л кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать в течение 3 ч при комнатной температуре, процедить, добавить мумие.

Способ применения. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана три раза в день.

Требуется: 3 части травы пустырника, 3 части травы сушеницы, 2 части травы багульника, 300 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора (с горкой) заварить 300 мл кипятка. Подогревать на водяной бане 5 мин, настаивать 4 ч, процедить.

Способ применения. Принимать три раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды подогретым. Применяется при гипертонической болезни I и II стадий при отсутствии симптомов сердечной недостаточности.

Требуется: 1 часть плодов шиповника, 2 части травы мяты перечной, 3 части пустырника, 2 части сушеницы, 1 часть почечного чая, 500 мл кипятка, 0,5 г мумие.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченной смеси залить 500 мл кипятка.

Напаривать 10 мин, настоять 30 мин, процедить, смешать с 0,5 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана два раза в день во время еды или непосредственно после еды. Применяется при гипертонической болезни I и II стадии, уменьшает явления стенокардии.

Требуется: по 1 ст. л. травы пустырника, травы сушеницы, цветков боярышника, травы омелы белой, 1 стакан кипятка, 0,15 г мумие.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, смешать с 0,15 г мумие.

Способ применения. Принимать по 0,5–3/4 стакана три раза в день непосредственно после еды.

Требуется: по 1 ст. л. травы пустырника, листьев мяты перечной, плодов калины, корня валерианы лекарственной, травы сушеницы, корня шлемника байкальского, 1 стакан кипятка, 0,15 г мумие.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, плотно закупорить, настаивать в течение 20–30 мин, остудить до 30 °С, размешать с 0,15 г мумие.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана три раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: 2 ст. л. корня шлемника, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. мяты, 2 ст. л. сушеницы болотной, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. цветков ромашки, 4,5 г мумие, 1,25 л кипятка. Способ приготовления. Смесь трав залить кипятком, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Охладить, процедить, добавить мумие. Принимать по 1/4 стакана три раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. настоев астрагала шерстистоцветкового, плодов боярышника, травы сушеницы болотной, корней синюхи голубой, корней шлемника байкальского, травы пустырника волосистого, цветков бессмертника песчаного, корневищ дягиля, створок фасоли, 0,2 г мумие.

Способ приготовления. Настои смешать, растворить мумие.

Способ применения. Выпивать 1 стакан смеси один раз в день.

Требуется: по 1 ст. л. плодов боярышника, травы хвоща полевого, травы омелы белой; цветков арники горной, травы тысячелистника обыкновенного, цветов василька синего, корня валерианы лекарственной, 1 стакан кипятка, 0,15 г мумие.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, смешать с 0,15 г мумие.

Способ применения. Принимать по 1/3 стакана три раза в день после еды при I и II стадиях гипертонической болезни.

Заболевания мочеполовой системы

Простатит

Требуется: 15 г грушанки круглолистной, 15 г кипрея узколистного, 15 г семян петрушки, 15 г спаржи лекарственной, 15 г яснотки белой, 15 г почек тополя черного, 10 г мать-и-мачехи обыкновенной, 10 г корневищ бедренца, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить 500 мл воды, прокипятить 10 мин, настоять 20 мин и процедить.

Способ применения. принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. подорожника большого, 1 ст. л. тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. хвоща полевого, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, приготовить настой.

Способ применения. принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

Требуется: 1 ст. л. зверобоя продырявленного, 2 ст. л. хвоща полевого, 2 ст. л. крапивы двудомной, 1 ст. л. шалфея лекарственного, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора и 1 стакан воды использовать для приготовления настоя.

Способ применения. принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день, запивая стаканом настоя шиповника, если нет противопоказаний к употреблению излишней жидкости.

Требуется: 20 г листьев брусники обыкновенной, 20 г хвоща полевого, 20 г ромашки аптечной, 20 г цветков календулы, 10 г чистотела большого, 10 г мяты перечной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 15 г ромашки аптечной, 10 г лещины обыкновенной, 10 г хвоща полевого, 10 г горца перечного, 5 г полыни горькой, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа и процедить.

Способ применения. принимать по 1/4 – 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 50 г плодов шиповника, 50 г плодов боярышника, 50 г сушеницы болотной 25 г листьев березы, 15 г ромашки аптечной, 15 г

бузины черной, 10 г донника лекарственного, 10 г хвоща полевого, 10 г можжевельника обыкновенного, 10 г пырея ползучего, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, выдержать на водяной бане в течение 15 мин, охлаждать в течение 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Способ применения. принимать по 1/4 – 1/3 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 50 г плодов боярышника, 50 г плодов шиповника, 25 г сушеницы болотной, 20 г овса посевного, 20 г ромашки аптечной, 20 г василька синего, 15 г брусники обыкновенной, 10 г пырея ползучего, 10 г корня солодки голой, 10 г алтея лекарственного, 10 г чистотела большого, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить.

Способ применения. принимать по 1/4 – 1/3 стакана 3 раза в день.

Требуется: 25 г корней лопуха большого, 15 г тополя черного, 10 г шалфея лекарственного, 500 г кипятка.

Способ приготовления. 25 г сбора залить в термосе 500 мл кипятка, настоять 10 ч и процедить. Добавить сок золотого уса – 5 ч. л.

Способ применения. принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Требуется: 20 г толокнянки обыкновенной, 20 г ромашки аптечной, 20 г корня лопуха большого, 20 г кипрея узколистного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить.

Способ применения. принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Требуется: 20 г кипрея узколистного, 20 г тополя черного, 20 г цветков липы, 20 г мать-и-мачехи обыкновенной, 20 г семян петрушки, 20 г листьев подорожника большого, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настоять 30 мин и процедить.

Способ применения. принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Остеохондроз

Требуется: 50 г масла подсолнечника, 50 г масла белены, 10 г индийского лука.

Способ приготовления. Все растереть до получения равномерной массы.

Способ применения. Втирать в позвоночник на ночь.

1. Требуется: смесь цветков ромашки, листьев мяты, травы хвоща полевого, мочегонный чай, травы зверобоя, корней девясила, травы крапивы, березовых почек, брусничного листа, льняного семени, кукурузных рылец, индийского лука измельченного в равных частях, 1 л кипятка.

Способ приготовления. 1 ч. л. смеси залить кипятком. Настаивать 2 ч.

Способ применения. Втирать в кожу по 0,5 стакана 4 раза в день.

Мазь с брусничником и корнем лопуха

Требуется: по 1 части листьев брусничник, корня лопуха, 3 части спирта, 10 частей вазелина.

Способ приготовления. Измельченные листья брусничника, корень лопуха в равных пропорциях перемешать, залить спиртом в соотношении 1: 3 и настаивать 10 дней в темном месте. Процеженную настойку смешать с вазелином в пропорции 1: 10.

Способ применения. Полученная мазь обладает выраженным терапевтическим эффектом, ее следует применять как болеутоляющее средство по мере надобности. Длительное применение не рекомендуется.

Мазь с тысячелистником

Требуется: 10 мл настойки тысячелистника, 10 мл настойки индийского лука, 200 мл вазелина.

Способ приготовления. Спиртовую настойку тысячелистника смешать в равных пропорциях со спиртовой настойкой индийского лука (для этого больше подходит настойка 1: 20). Смесь влить в чашку с вазелином (1 часть смеси на 20 частей вазелина) и подогреть до температуры 40–45 °С, затем остудить.

Способ применения. Полученным составом смазывать спину вдоль позвоночника на ночь в течение 7–8 дней. С указанной мазью можно

делать лечебный массаж.

Ревматизм

Требуется: 30 г грыжника, 1 л воды.

Способ приготовления. приготовить отвар из грыжника и воды.

Способ применения. пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Требуется: 10 г цветков таволги, 15 г листьев толокнянки, 15 г грыжника, 15 г кукурузных рылец, 10 г створок бобов фасоли, 10 г бузины травянистой, 15 г почек березы, 10 г хвоща, 10 г спорыша, 10 г василька, 1 л воды.

Способ приготовления. взять 4 ст. л. смеси, залить с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятить 5 – 10 мин, оставить и еще напарить 1/2 ч, после чего процедить, отжать.

Способ применения. пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

Требуется: 2 ст. л. цветов таволги, 3 ст. л. столбиков (нитей) кукурузы, 3 ст. л. створок бобов фасоли, 3 ст. л. корня бузины травянистой, 3 ст. л. березовых почек, 2 ст. л. хвоща, 2 ст. л. лепестков василька, 1 л воды.

Способ приготовления. взять 4 ст. л. с верхом смеси. Смесь залить с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятить 5 – 10 мин, напаривать полчаса, после чего процедить и отжать.

Способ применения. теплым настоем обмыть пораженные участки 6–7 раз в течение дня.

Требуется: 45 ст. л. корня лопуха, 10 л воды.

Способ приготовления. Нужно взять 45 ст. л. измельченного корня лопуха, прокипятить в ведре с водой, остудить.

Способ применения. В теплом отваре смочить простыню такой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток ног. Выжатой не досуха простыней плотно укутать больного. Между коленями проложить кусок простыни, чтобы ноги не соприкасались. Затем больного точно так же укутать сухой простыней и шерстяным одеялом. Простыню и одеяло закрепить булавками и оставить больного на 1,5–2 ч в постели. Если больной уснет, будить его не нужно, простыни снимают после пробуждения. Лечение лучше применять на ночь, 1 раз в сутки. Через 6 дней перерыв на сутки. Курс лечения составляет 2–3 недели. Вместе с наружным применением можно использовать отвар корня лопуха большого (15 г корня на 200 мл кипятка). Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой.

Требуется: цветки коровяка (медвежье ушко), в 200 мл водки или 100 мл 70°-ного спирта.

Способ приготовления. 50 г цветков настаивать 10 дней в водке или

70°-ном спирте.

Способ применения. Использовать для растираний.

Требуется: 1 ст. л. керосина, 3 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. календулы, 200 мл медицинского 76°-ного спирта.

Способ приготовления. Сырье залить спиртом, керосином и настаивать 2 недели.

Способ применения. Натирать больные места.

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы шалфея, 30 г вазелинового масла или вазелина.

Способ приготовления. Сырье измельчают, смешивают с вазелиновым маслом и керосином до получения однородной вязкой массы. Хранят полученную мазь в холодном темном месте.

Способ применения. Натирают больные места.

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. тысячелистника, немного ланолина, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 мин настаиваться. После этого настой процедить через марлю. Растопленный на водяной бане ланолин смешать с травяным настоем.

Способ применения. Втирать данную смесь на больные участки.

Неплохой эффект дает спиртовая настойка на зверобое продырявленном, тысячелистнике обыкновенном и календуле.

Требуется: 3 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя продырявленного, 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. цветков календулы, 200 мл медицинского 76°-ного спирта.

Способ приготовления. Траву залить спиртом и поставить на 2 недели настаиваться.

Способ применения. Натирать данной смесью больные участки.

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы шалфея, 30 г вазелинового масла или вазелина.

Способ приготовления. Траву измельчить и смешать с вазелиновым маслом до получения однородной вязкой массы. Хранить полученную мазь в холодном темном месте.

Способ применения. Натирать данной смесью больные участки.

Радикулит

Требуется: 1 ст. л. репешка обыкновенного, 1 стакан кипятка, 4 ст. л. настоя индийского лука.

Способ приготовления. 1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка в закрытой посуде, настаивать 3 ч, процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Способ применения. Использовать для натирания. Хорошо помогает при радикулитах, миозитах простудного и травматического характера.

2. Требуется: 3 части корня лопуха, 2 части пырея ползучего, 2 части вероники лекарственной, 3 части фиалки полевой, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Добавить 3 ст. л. настоя индийского лука.

Способ применения. Смазывать больное место, после чего тепло укутать.

Подагра

Требуется: 10 г сушеных листьев чистотела, 1 стакан водки.

Способ приготовления. листья чистотела растереть. Смесь залить водкой и настаивать 15 дней в темном теплом месте, процедить.

Способ применения. настойку применять в виде компрессов, меняя их каждый час.

Требуется: 20 г корней лопуха, 20 г корневищ пырея, 10 г травы череды, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г травы вероники лекарственной, 1 л воды.

Способ приготовления. смесь залить водой, кипятить на медленном огне 15 мин.

Способ применения. пить по 3 стакана в день, причем первый раз натощак.

Требуется: 20 г корней лопуха, 20 г корневищ пырея, 10 г травы череды, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г травы вероники лекарственной, 1 л воды.

Способ приготовления. смесь залить водой, кипятить на медленном огне 15 мин.

Способ применения. пить по 3 стакана в день, причем первый раз натощак.

Требуется: 6 г полевого шалфея (3 ст. л.), 1 ст. л. сахара, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Шалфей залить кипятком. Дать настояться в течение 15 мин, процедить, добавить сахар.

Способ применения. Пить как чай по 1/2 стакана перед едой.

Заболелания дыхательных путей

Бронхит

Требуется: 2 ст. л. корней девясила, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Корни девясила высушить и измельчить, залить кипяченой водой и варить на слабом огне, чтобы кипение было практически незаметным, в течение 15–20 мин, затем оставить настаиваться на 3–4 ч, через определенное время процедить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды при кашле, бронхите, воспалениях легких.

Требуется: по 1 ст. л. листьев березы и корней одуванчика, 2 ст. л. листьев подорожника, 1 1/2 ст. л. желтого донника, 2 л воды.

Способ приготовления. Тщательно измельченные и перемешанные листья растений и корень залить кипятком, кипятить на протяжении 10 мин на слабом огне или 25 мин на водяной бане. Оставить настаиваться в течение 2–3 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить настой в качестве отхаркивающего средства по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Требуется, 2 ст. л. листьев спорыша, 1 ст. л. листьев льнянки, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья льнянки и спорыша высушить и измельчить, затем залить кипятком и кипятить на медленном огне в течение 10 мин, оставить настаиваться на 2–3 ч, процедить.

Способ применения. Настой принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день или использовать в качестве полоскания в неограниченном количестве.

Требуется: 2 ст. л. корней шиповника коричневого, по 1 ст. л. мяты перечной и травы спорыша, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Корни шиповника и листья других растений измельчить и высушить, залить кипятком и кипятить в течение 10 мин на слабом огне или 20 мин на водяной бане. Затем поставить настаиваться в течение 2–3 ч, укутав посуду с отваром, после этого процедить его.

Способ применения. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек, по 1 1/2 ст. л. травы чабреца, травы фиалки трехцветной и цветков клевера красного, по 1 ст. л. травы полыни обыкновенной и цветков ромашки безъязычковой, 2 л воды.

Способ приготовления. Сбор хорошо измельчить и перемешать, затем

залить кипятком и укутать посуду с настоем. Не рекомендуется заваривать настой в термосе, т. к. травы могут быстро закиснуть в нем, через несколько часов процедить.

Способ применения. Пить настой по 1 стакану в день 3–4 раза в любое время.

Требуется: 30 г лепестков дикого мака, 20 г цветов бузины черной, 20 г цветов липы, 20 г цветов коровяка, 30 г цветов мальвы лесной, 20 г цветов мать-и-мачехи, 20 г цветов гречихи, 20 г травы легочницы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. 40 г этой смеси залить 1 л кипятка, парить всю ночь.

Способ применения. Пить каждый час по 1/4 стакана (по винной рюмке). Эту смесь особенно рекомендуют в народе при сильном простудном кашле, причем считается необходимым постельный режим, так как смесь действует потогонно.

Требуется: по 1 ст. л. листьев подорожника и листьев чабреца, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья высушить, измельчить и залить кипятком в необходимой пропорции. Затем оставить настаиваться в течение 1–2 ч, процедить.

Способ применения. Пить отвар по 1/4 стакана, предварительно добавив в него кипятком до объема одного стакана, а также 2–3 ч. л. меда.

Требуется: 3 ст. л. травы чабреца, 1 1/2 ст. л. травы гусяной лапчатки, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Траву высушить и измельчить, залить кипятком, кипятить в течение 5 мин на слабом огне или 15 мин на водяной бане, затем поставить настаиваться на 2–3 ч, обернув посуду с настоем чем-либо, чтобы сохранялось тепло как можно дольше. После этого настой процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/4 стакана 3 раза в день до полного выздоровления.

Требуется: 10 г корней окопника, 10 г цветков лесной мальвы, 10 г лепестков розы, 5 г коры дуба, 10 г цветков коровяка, 5 г листьев шалфея, 5 г корней валерианы, 1 л воды.

Способ приготовления. Сбор залить на ночь 1 л кипятка. Утром подогреть, не доводя до кипения.

Способ применения. Теплым настоем 6–7 раз в день полоскать горло. На ночь шею смазать окопниковой мазью, обернуть фланелевым шарфом и тепло укрыться.

Требуется: 3 ст. л. травы чабреца, 1 1/2 ст. л. травы гусяной лапчатки, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Траву высушить и измельчить, залить кипятком, кипятить в течение 5 мин на слабом огне или 15 мин на водяной бане, затем поставить настаиваться на 2–3 ч, обернув посуду с настоем чем-либо, чтобы сохранялось тепло как можно дольше. После этого настой процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/4 стакана 3 раза в день до полного выздоровления.

Требуется: по 1 1/2 ст. л. льнянки обыкновенной, травы буквицы лекарственной и листьев березы повислой, по 1 ст. л. подорожника большого, черной смородины и яснотки белой, 7 стаканов воды. Способ приготовления. Все травы измельчить, тщательно перемешать и залить кипятком. Оставить настаиваться в течение 2–3 ч. Затем процедить и пить по стакану 3–4 раза в день, лучше всего до еды.

Требуется: по 1 ст. л. листьев земляники и душицы, по 1 1/2 ст. л. иван-чая и льнянки, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы измельчить, тщательно перемешать и залить кипятком, прокипятить на слабом огне в течение 5 мин, затем Оставить настаиваться, укутав посуду с настоем, чтобы тепло дольше сохранялось. Через 3–4 ч процедить настой.

Способ применения. Пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется, 2 ст. л. листьев спорыша, 1 ст. л. листьев льнянки, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Листья льнянки и спорыша высушить и измельчить, затем залить кипятком и кипятить на медленном огне в течение 10 мин, оставить настаиваться на 2–3 ч, процедить.

Способ применения. Настой принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день или использовать в качестве полоскания в неограниченном количестве.

Кашель

Требуется: 3 ст. л. вероники лекарственной, по 1/2 ст. л. чабреца и мать-и-мачехи, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Травы высушить и измельчить, затем тщательно перемешать в нужной пропорции, залить кипятком, оставить настаиваться в течение 1–2 ч, после чего процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/2 стакана 5–6 раз в день, добавив 2–3 ч. л. меда.

Требуется: 1–2 ст. л. травы зверобоя, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сухую измельченную траву зверобоя залить водой и поставить на заранее разогретую водяную баню. Кипятить траву не менее 30 мин, затем охладить в течение 10 мин и процедить через мелкое ситечко.

Способ применения. Пить настой, предварительно разбавив водой в соотношении 4–8 ст. л. на 1 стакан воды, натошак каждое утро в течение 2 недель либо до полного выздоровления.

Требуется: по 500 г пчелиного меда и сока подорожника.

Способ приготовления. Смешать пчелиный мед с соком подорожника и варить на слабом огне в течение 20 мин, остудить.

Способ применения. Пить смесь по 1 ст. л. за 20–30 мин до еды 3 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. смородиновых листьев, по 1 ст. л. листьев подорожника и фиалки, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Компоненты измельчить и высушить, залить кипятком и поставить настаиваться в течение 2,5 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день, желательно до еды.

Сбор трав при заболеваниях верхних дыхательных путей

Требуется: по 1 1/2 ст. л. льнянки обыкновенной, травы буквицы лекарственной и листьев березы повислой, по 1 ст. л. подорожника большого, черной смородины и яснотки белой, 7 стаканов воды.

Способ приготовления. Все травы измельчить, тщательно перемешать и залить кипятком. Оставить настаиваться в течение 2–3 ч. Затем процедить и пить по стакану 3–4 раза в день, лучше всего до еды.

Отхаркивающее средство при простудных заболеваниях

Требуется: по 100 г подорожника большого, мать-и-мачехи и буквицы лекарственной, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Указанные травы высушить, измельчить, перемешать. 4 ст. л. полученного сбора залить кипятком и оставить настаиваться на 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Полученный отвар пить вместо обычного чая. Перед употреблением добавлять в настой 1–2 ч. л. меда.

Требуется: по 1 ст. л. листьев березы и корней одуванчика, 2 ст. л. листьев подорожника, 1 1/2 ст. л. желтого донника, 2 л воды.

Способ приготовления. Тщательно измельченные и перемешанные листья растений и корень залить кипятком, кипятить на протяжении 10 мин на слабом огне или 25 мин на водяной бане. Оставить настаиваться в течение 2–3 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить настой в качестве отхаркивающего средства по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Туберкулез

Требуется: 3 ст. л. девясила, 1 ст. л. зверобоя, 500 мл воды, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана липового меда.

Способ приготовления. Сырье перемешать, залить кипятком и кипятить в течение 20–30 мин. Затем охладить и процедить. Густой мед растворить до жидкого состояния на водяной бане, соединить с горячим оливковым маслом. Как только будет готов травяной отвар, влить туда мед, смешанный с оливковым маслом, тщательно размешать.

Полученную смесь поставить в прохладное темное место, лучше в холодильник на нижней полке, на 2 недели.

Способ применения. Хорошо взболтать и принимать по 1 ч. л. 3–5 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 10–15 дней.

Требуется: 1 ч. л. измельченной коры вербы, 1 ч. л. измельченного корня мыльнянки, 2 стакана воды, 2 ст. л. водного настоя шиповника.

Способ приготовления. сбор залить водой и кипятить 10 мин. Обычно при кипячении этой смеси и после процеживания из 2 стаканов жидкости остается около 1,5 стаканов. Пополнить объем добавлением свежего сока золотого уса и водного настоя шиповника.

Способ применения. принимать по 2 стакана отвара в день. Это лекарство считается особенно полезным при инфекционных болезнях, в том числе при туберкулезе легких.

Требуется: 1 ст. л. травы пастушьей сумки, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 2 стакана воды.

Способ приготовления. травы смешать, смесь залить холодной кипяченой водой и настаивать 8 ч, процедить.

Способ применения. пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Требуется: 3 ст. л. травы хвоща полевого, 3 ст. л. травы горца птичьего, 3 стакана воды.

Способ приготовления. травы измельчить, смешать, залить кипятком, настоять 30 мин.

Способ применения. пить в течение дня большими глотками.

Требуется: ½ сока алоэ, 25 г прополиса, 25 г спирта, ½ л меда, 200 г сосновых почек, 200 г бефунгина (аптечного), 25 мл настой 10 г травы чистотела.

Способ приготовления. Пропolis натереть на мелкой терке и залить 1/2 л спирта, банку закрыть и поставить в холодильник на 3 суток, ежедневно взбалтывать. Процедить через капрон, слегка отжать. Все

компоненты соединить в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в 2-литровую банку и хранить в холодильнике.

Способ применения. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой.

Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30–40 мин до еды. Запить 50 мл кипяченого молока комнатной температуры или фруктовыми, овощными соками в количестве 200 мл.

Если в начале лечения обнаружится, что лекарство раздражает желудок, то его нужно разбавлять кипяченой водой комнатной температуры (30 мл).

Больному во время лечения этим средством противопоказаны курение, а также спиртные напитки, даже пиво.

После завершения 1-го курса лечения резкого перелома в течении болезни не наступает.

Через 3–4 недели принимать 2-й курс, а 3-й курс в зависимости от самочувствия повторяют через 1–2 месяца.

Требуется: 5 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. листьев подорожника, 4 стакана воды, сахар или мед.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой, оставить на 20 мин. Когда настой остынет, процедить его через марлю.

Способ применения. Принимать 2 раза в сутки по 100 мл, желательно в подогретом виде.

В настой добавить мед или сахар по вкусу. Курс лечения – 2–3 месяца.

Требуется: 60 г корней лопуха, 1 л воды, 3 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. отвар корня лопуха смешать с соком золотого уса.

Способ применения. отвар употреблять внутрь при лечении туберкулеза кожи.

Пневмония

Требуется: 3 л сыворотки, 1,2 кг овса, 200 г свежих листьев алоэ, 200 г коньяка, 500 г меда, 100 г корня девясила, 5 л воды.

Способ приготовления. Овес залить водой в эмалированной кастрюле и поставить ее на 3 ч в разогретую духовку под крышку. После запаривания остудить, процедить и отжать, добавить в отвар коньяк, алоэ и мед. Вновь держать в духовке до закипания. Остудить, процедить и отжать. Добавить свежую сыворотку, 200 г меда, измельченный корень девясила опять напаривать 4 ч. Опять остудить, процедить, отжать. Лекарство хранить в холодильнике в плотно закрытой банке.

Способ применения. Принимать после легкой закуски три раза в день по 1 ст. л. в течение двух – четырех месяцев. Это поможет уберечься от осложнений, поднять тонус. Служит активной пищевой добавкой.

Требуется: 1 ст. л. желтого донника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залить желтый донник кипятком и оставить настаиваться в течение 1–2 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить настой по 1/4 стакана 3 раза в день.

Требуется: по 50 г листьев полыни горькой и травы золототысячника малого, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты тщательно перемешать и измельчить, затем залить крутым кипятком, настаивать в течение 30 мин, после чего процедить.

Способ применения. Пить до еды мелкими глотками по 1/4 стакана отвара 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ч. л. цветков мать-и-мачехи, 1 ч. л. измельченных корней окопника, 1 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. цветков бузины черной, 1 ч. л. измельченных корней пырея, 1 ч. л. цветков коровяка, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить кипятком и настаивать 20 мин, затем остудить и процедить.

Способ применения. Пить приготовленный отвар по 1 стакану в день при пневмонии.

Требуется: 3 г цветков или листьев аконита, 20 г листьев спорыша, 10 г листьев льнянки, 1 л воды.

Способ приготовления. высушенное сырье измельчить и залить кипятком в эмалированной посуде, кипятить на медленном огне 10 мин, настаивать 3 ч, процедить.

Способ применения. пить по 1 ст. л., растворенной в стакане теплой, но не горячей воды, 3–4 раза в день. При сильном кашле полоскать отваром горло.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы чабреца, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченного корня солодки, 1 л воды.

Способ приготовления. травяной сбор заварить кипятком, настоять 6 ч, затем кипятить 10 мин, отжать.

Способ применения. принимать по 150 мл 3–4 раза в день до еды.

Требуется: 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. сосновых почек, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. травы сушеницы, 2 стакана воды.

Способ приготовления. смесь залить кипятком, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять 45 мин.

Способ применения. принимать 3–4 раза в день до еды.

Требуется: 40 г цветков зверобоя, 30 г листьев этого же растения, 100 г оливкового масла и 30 г миндального масла, 60 г меда (из расчета на одни сутки).

Способ приготовления. Траву измельчить и затем залить маслом, довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин. После этого оставить охладиться при комнатной температуре, когда масло остынет, процедить.

Способ применения. Пить масло по 1 ч. л. 8 раз в день, заедая при этом медом.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 2 стакана воды.

Способ приготовления. сбор залить кипятком и настаивать 30 мин, затем слегка подогреть.

Способ применения. Пить теплый чай по 2 стакана ежедневно при воспалении легких.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. липового цвета, 3 стакана воды.

Способ приготовления. смесь залить кипятком, настоять 6 ч.

Способ применения. принимать по 100 мл 3 раза в день до еды в теплом виде.

ОРЗ

Требуется: 20 г цветков бузины черной, 20 г травы коровяка, 15 г цветков липы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 3 г цветков или листьев аконита, 20 г листьев спорыша, 10 г листьев льнянки, 1 л воды.

Способ приготовления. высушенное сырье измельчить и залить кипятком в эмалированной посуде, кипятить на медленном огне 10 мин, настаивать 3 ч, процедить.

Способ применения. пить по 1 ст. л., растворенной в стакане теплой, но не горячей воды, 3–4 раза в день. При сильном кашле полоскать отваром горло.

Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. травы зверобоя, 200 мл свежего капустного сока, 1 стакан водки.

Способ приготовления. Добавить в водку крапиву и зверобой, тщательно перемешать. Белокочанную капусту нарубить и выжать сок, добавить его в спиртовую настойку.

Настойку оставить на 20 дней, предварительно накрыв крышкой. По истечении данного срока отжать и процедить через двойной слой марли.

Способ применения. При гриппе и температуре тела не выше 38 °С обтирать все тело.

Затем завернуться в простыню, смоченную настойкой, а сверху накрыться чем-нибудь теплым. Простыню снять тогда, когда появится испарина. Настойка хорошо понижает температуру.

Требуется: 20 г цветков липы, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы зверобоя, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. 10 г сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 6 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Заболевание и повреждение кожи

Дерматит

Требуется: 20 г корней золотого уса, 20 г корней мыльнянки, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни измельчить, залить кипятком и варить 15 мин, затем процедить.

Способ применения. Отвар корней принимать внутрь по 3 стакана в день при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, сопровождающихся кожными воспалениями, чирьями, чирывами.

Чесотка

Требуется: 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. корня одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ч. л. семян кориандра, 1 ч. л. семян аниса, 3 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2–3 ч в темном прохладном месте. Затем отвар процедить и вылить в ванну с водой.

Способ применения. Рекомендуются полежать в этой ванне 10–15 мин.

Для лечения абсцессов и скорейшего заживления ран рекомендуем примочку из соцветий зверобоя.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. донника, 1 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления. Травы измельчить, залить водой и кипятить в течение 30 мин.

Затем дать настояться смеси еще 10 мин.

Способ применения. Выложить кашицу на марлю и наложить ее на раневую поверхность.

Требуется: 1 ст. л. толченых плодов шиповника, 1 ст. л. корней одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. побегов хвоща полевого, 1 ст. л. соцветий бессмертника песчаного, 1 ст. л. лепестков белой розы, 1 ст. л. листьев чистотела, 1 ст. л. плодов земляники лесной, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. толченых плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. л. травы сушеницы лесной, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. семян укропа, 1 ст. л. надземной части календулы.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать, залить водой и кипятить на слабом огне в течение 30 мин, затем процедить и вылить в

ванну с теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

Требуется: 1 ст. л. листьев душицы, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. сенной трухи, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. листьев фиалки трехцветной.

Способ приготовления. Все компоненты залить водой и кипятить на слабом огне в течение 30 мин с момента закипания. Затем отвар процедить и вылить в ванну.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

Требуется: 5 ст. л. листьев и верхушек стеблей шалфея, 5 ст. л. корней медуницы, 1 ст. л. травы чистотела, 5 ст. л. листьев черной смородины, 5 ст. л. травы чабреца, 5 ст. л. дубовой коры, 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 15 ст. л. сосновой хвои, 10 ст. л. корней лопуха, 10 ст. л. листьев грецкого ореха, 10 ст. л. травы череды, 10 ст. л. корневищу аира, 500 г пшеничных отрубей, 250 г зерен проросшей ржи, 3 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать, залить водой, варить на слабом огне в закрытой посуде в течение 30 мин. Остывший процеженный отвар вылить в ванну с горячей водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

Требуется: смесь из равных частей листьев крапивы, эвкалипта и манжетки, плодов шиповника, травы чистотела, шалфея и яснотки.

Способ приготовления. 1 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком. Настаивать не менее 2 ч.

Способ применения. Принимать натошак.

Требуется: 1 ст. л. травы чистотела, 5 г ланолина, 5 г вазелина, 1 ч. л. сока чистотела.

Способ приготовления. Вазелин и ланолин растопить на водяной бане. Добавить измельченный чистотел и сок чистотела.

Способ применения. Нанести полученную мазь на пораженные участки.

Требуется: 400 г листьев чистотела.

Способ приготовления. Листья залить водой и варить на слабом огне в течение 1 ч.

Настаивать отвар 4–5 ч в темном прохладном месте, затем профильтровать и вылить в ванну.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

Требуется: 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. коры крушины, 1 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, залить водой и варить на слабом огне в течение 10 мин с момента закипания. Затем отвар процедить, охладить и вылить в ванну с теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

Требуется: 1 л растительного масла, 30 мл свежесжатого сока чистотела и 50 мл чистого керосина.

Способ приготовления. Все тщательно смешать, затем настоять 7 суток в темном прохладном месте.

Способ применения. Смесью пропитать полотняную ткань (можно марлю) и накладывать на пораженный участок. Повязку нужно менять 2 раза в сутки с получасовым перерывом между повязками, чтобы кожа успела «подышать». Перед каждым использованием состав необходимо взбалтывать.

Фурункулез

Требуется: 10 г подмаренника, 100 г масла коровьего.

Способ приготовления. Растереть цветки подмаренника, залить растопленным коровьим маслом. Довести до кипения, настоять, процедить.

Способ применения. Прикладывать мазь к фурункулам.

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, несколько ягод брусники, 2 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления. Тысячелистник и зверобой заварить, дать им настояться в течение получаса. Ягоды брусники отварить в небольшом количестве воды в течение 10 мин. Ягодную мякоть размять деревянной ложкой.

Способ применения. Марлю смочить в настое зверобоя и тысячелистника, выложить на него брусничную кашу и готовую примочку наложить на рану на 40 мин.

Для лечения абсцессов и скорейшего заживления ран рекомендуем примочку из соцветий зверобоя.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. донника, 1 ст. л. травы тысячелистника.

Способ приготовления. Травы измельчить, залить водой и кипятить в течение 30 мин.

Затем дать настояться смеси еще 10 мин.

Способ применения. Выложить кашу на марлю и наложить ее на раневую поверхность.

Требуется: 4 ст. л. сухого хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Залить хвощ кипяченой водой, поставить на медленный огонь и кипятить 15 мин. Затем процедить и охладить.

Способ применения. Настой травы применять наружно для обработки пораженных участков кожи.

Требуется: 3 ст. л. пастушьей сумки, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Пастушью сумку засушить и тщательно измельчить до консистенции порошка. 3 ст. л. травы залить 2 стаканами кипятка и настаивать в термосе 3–4 ч.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Требуется: 2 ст. л. цветков василька синего, 1 ст. л. травы хвоща, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить водой, кипятить 20 мин. Настаивать 2 ч. затем процедить.

Способ применения. пить отвар горячим большими глотками при спазмах мочевого пузыря. В то же время делать массажи в области пузыря, а потом положить на низ живота подушечку, наполненную горячим распаренным хвощом.

Пиодермия

Требуется: 20 г фиалки трехцветной, 20 г лопуха большого, 15 г листьев земляники, 15 г тысячелистника, 10 г яснотки белой, 10 г череды, 10 г листьев смородины черной, 5 г листьев ореха грецкого, 1 л воды.

Способ приготовления. 20 г сырья залить 1 л воды, кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать, охладить и процедить.

Способ применения. Протирать пораженные участки кожи.

Требуется: 5 г чистотела, 1 стакан кипятка, 4 ст. л. настоя индийского лука.

Способ приготовления. 5 г сырья залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить, отжать и долить воды до 200 мл. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Способ применения. Протирать пораженные участки кожи.

Настой хвоща для обработки гнойничковых поражений кожи

Требуется: 4–5 ст. л. сухого хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Траву хвоща измельчить, залить водой, кипятить 15 мин, затем настаивать в течение 20–30 мин, охладить и процедить.

Способ применения. Использовать настой для обработки гнойничковых поражений кожи в качестве компресса.

Настой хвоща полевого для лечения заболеваний кожи

Требуется: 2 ст. л. травы хвоща полевого, 1 л белого вина.

Способ приготовления. Траву хвоща полевого измельчить и залить белым вином.

Полученную смесь настаивать 3 недели в темном прохладном месте, затем процедить.

Способ применения. Пить натошак по 1/4 стакана при кровотечениях, а также использовать для примочек и промываний при плохо заживающих ранах, язвах и гнойничковых поражениях кожи.

Настой при аллергическом диатезе

Требуется: 20 г хвоща, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залить хвощ кипятком в закрытой посуде. Настаивать 20 мин, затем процедить.

Способ применения. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Экзема

Требуется: 10 г лепестков розы, 10 г корней лопуха, 10 г нехвороща сухого, 10 г цветков ноготков, 10 г травы хвоща, 10 г коры дуба, 1 л воды.

Способ приготовления. смесь залить водой, кипятить 7 – 10 мин, потом напаривать 20 мин, процедить, слить в бутылку.

Способ применения. отваром пропитать кусок старого чистого льняного полотна, отжать немного, сложить вдвое, наложить на экзематозные места, сверху на полотно положить вощеную бумагу и обмотать сухим бинтом. Когда полотно подсохнет, примочку повторить неоднократно на протяжении суток. По прошествии суток больные места открыть на час для отдыха и дыхания кожи. После этого кусочком ваты, смоченным в мази, натирать больные места, стараясь делать это возможно легче. Затем больные места оставить открытыми еще на полчаса и лишь после этого снова положить примочку на сутки.

Требуется: 10 г корней лопуха, 10 г цветков ноготков, 5 г лепестков розы, 5 г травы мелиссы, 5 г листьев грецкого ореха, 5 г травы хвоща, 5 г коры дуба, 1 стакан миндального масла.

Способ приготовления. все смешать, залить миндальным маслом и на слабом огне прокипятить 15 мин. Снять с огня, поставить в теплую духовку на всю ночь, а утром процедить через марлю, сложенную в 2–3 раза, и слить в баночку.

Способ применения. приготовленной мазью 4 раза в сутки слегка натереть больные места, покрыть льняной тканью и обвязать бинтом.

Требуется: 1 ст. л. цветков крапивы глухой (яснотка), сухих или свежих, 1 стакан кипятка, 5 ч. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. крапиву залить кипятком, настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней одуванчика, 1 ст. л. корней лопуха, 3 стакана воды. Способ приготовления. измельченный сбор залить водой, замачивать в течение ночи, утром кипятить на небольшом огне 7 мин, оставить и дать напариться еще 20 мин, процедить.

Требуется: 200 г корней лопуха, 100 г листьев подорожника, 100 г дубовой коры, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить водой, кипятить 20 мин. Слегка остудить и процедить.

Способ применения. при экземе необходимо ежедневно принимать ванны из приготовленного отвара. Таких ванн принять 5 ежедневно и 10 через каждые 2 дня на третий.

Требуется: по 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, рылец кукурузы обыкновенной, листьев шалфея лекарственного и подорожника большого, по 0,5 ч. л. травы полыни горькой и плодов можжевельника обыкновенного, 1 л кипятка, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Травы смешать и залить кипятком, добавить 2 ст. л. меда.

Хорошо перемешать и поставить в темное место на 30 мин.

Способ применения. Принимать целебный настой по 0,3 стакана три раза в день за 10–15 мин до еды.

При аллергической сыпи

Требуется: 1 ст. л. цветов сухих или свежих крапивы глухой, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залить цветки кипятком, укутать заваренную траву, настаивать в течение 30 мин, затем процедить.

Способ применения. Принимать по 50 г 3 раза в день в теплом виде при аллергической сыпи, крапивнице.

Псориаз

Требуется: по 20 г травы череды, корня аира и зверобоя, по 10 г чистотела, цветков бузины черной и мордовника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Все ингредиенты измельчить, перемешать, взять полученной смеси 1 ст. л. и залить ее кипятком, кипятить в течение 5 мин, затем настаивать до полного охлаждения, процедить.

Способ применения. Пить отвар по 50 г 3 раза в день за 20 мин до приема пищи. Из этого же отвара делать ванночки и компрессы на пораженные участки.

Требуется: 1 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. корневища аира, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. соцветий тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. сосновых веток с иглами, 1 ст. л. травы череды, 1

ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев черной смородины, 50 г пшеничных отрубей, 50 г проросших зерен ржи.

Способ приготовления. Все компоненты смешать, положить в матерчатый мешок и поместить в кастрюлю с водой, кипятить в течение 30 мин. Затем вылить в ванну и разбавить теплой водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

Требуется: 5 ст. л. листьев и верхушек стеблей шалфея, 5 ст. л. корней медуницы, 1 ст. л. травы чистотела, 5 ст. л. листьев черной смородины, 5 ст. л. травы чабреца, 5 ст. л. дубовой коры, 3 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 15 ст. л. сосновой хвои, 10 ст. л. корней лопуха, 10 ст. л. листьев грецкого ореха, 10 ст. л. травы череды, 10 ст. л. корневищу аира, 500 г пшеничных отрубей, 250 г зерен проросшей ржи, 3 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать, залить водой, варить на слабом огне в закрытой посуде в течение 30 мин. Остывший процеженный отвар вылить в ванну с горячей водой.

Способ применения. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 мин.

Требуется: 20 г вербены лекарственной, 20 г цветов ромашки аптечной, 20 г лепестков роз, 20 г травы хвоща, 1 л воды.

Способ приготовления. сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения и варить 20 мин, остудить и процедить.

Способ применения. в теплом отваре смочить марлю или вату и приложить к пораженному участку кожи, держать 10–15 мин, процедуру проводить ежедневно 2–3 раза в день.

Требуется: 10 г корневищ аира, 10 г почек березы, 10 г листьев брусники, 10 г травы душицы, 10 г ягод можжевельника, 10 г травы хвоща, 10 г листьев шалфея, 2 стакана воды.

Способ приготовления. смесь трав залить кипятком, настоять в течение 30 мин, процедить.

Способ применения. пить по 1/2 стакана 2 раза в день после еды. Курс – 3–6 недель.

Требуется: 10 г листьев брусники, 10 г травы душицы, 10 г травы зверобоя, 15 г ягод можжевельника, 50 г травы хвоща, 10 г травы череды, 3 стакана воды.

Способ приготовления. травы залить кипятком, настоять в течение 30 мин, процедить.

Способ применения. пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Требуется: 10 г корней аира обыкновенного, 15 г листьев брусники, 10 г цветков бузины черной, 10 г корней девясила высокого, 10 г корней

зверобоя продырявленного, 10 г кукурузных столбиков с рыльцами, 10 г травы хвоща, 10 г травы череды, 10 г травы чистотела, 3 стакана воды.

Способ приготовления. смесь залить кипятком, настоять 30 мин, процедить.

Способ применения. пить до и после еды.

Требуется: по 20 г травы череды, корня аира и зверобоя, по 10 г чистотела, цветков бузины черной и мордовника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Все ингредиенты измельчить, перемешать, взять полученной смеси 1 ст. л. и залить ее кипятком, кипятить в течение 5 мин, затем настаивать до полного охлаждения, процедить.

Способ применения. Пить отвар по 50 г 3 раза в день за 20 мин до приема пищи. Из этого же отвара делать ванночки и компрессы на пораженные участки.

Раны

Требуется: 2 ч. л. травы чистотела, 1/5 ч. л. спирта или водки, 2 ч. л. арники, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и настаивать 30 мин. Затем добавить в настой спирт и перемешать.

Способ применения. Налить в таз немного холодной воды, добавить приготовленный настой и опускать в него на 10 мин пораженное место (если это конечность).

Требуется: 10 г цветков таволги, 15 г листьев толокнянки, 15 г грыжника, 15 г кукурузных рылец, 10 г створок бобов фасоли, 10 г бузины травянистой, 15 г почек березы, 10 г хвоща, 10 г спорыша, 10 г василька, 1 л воды.

Способ приготовления. взять 4 ст. л. смеси, залить с вечера 1 л сырой воды, а утром кипятить 5 – 10 мин, оставить и еще напарить 1/2 ч, после чего процедить, отжать.

Способ применения. пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

Требуется: 5–6 свежих листьев подорожника и столько же листьев тысячелистника.

Способ приготовления. Листья подорожника и тысячелистника тщательно промыть и обсушить. Затем измельчить их и сразу же завернуть в марлю.

Способ применения. Завернутые в марлю листья приложить к ушибленному месту или ране на 30–40 мин. После этого компресс снять или поменять на новый.

Ранозаживляющее масло из тысячелистника

Требуется: 100 г травы зверобоя с цветками, 1/2 л оливкового масла.

Способ приготовления. Зверобой тщательно промыть и прокрутить через мясорубку или мелко порезать. Полученную массу залить оливковым маслом и прокипятить в течение 30 мин на медленном огне. Смеси дать настояться в течение 1–2 ч, после чего процедить ее.

Способ применения. Использовать при лечении ожогов и трудно заживающих язв и ран.

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, несколько ягод брусники, 2 ст. л. травы тысячелистника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Тысячелистник и зверобой заварить, настаивать в течение получаса. Ягоды брусники варить 10 мин в небольшом количестве воды, размять деревянной ложкой.

Способ применения. Марлю смочить в настое зверобоя и тысячелистника, положить на него брусничную кашу и готовую примочку наложить на рану на 40 мин.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. донника, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить водой и кипятить в течение 30 мин.

Затем настаивать смесь еще 10 мин.

Способ применения. Кашу выложить на марлю и наложить ее на раневую поверхность.

Требуется: 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы зверобоя, 20 г вазелина, 100 г кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком так, чтобы получилась кашеобразная масса. Накрыть крышкой, настаивать 10 мин. Добавить в полученную смесь вазелин и все тщательно перемешать.

Способ применения. Нанести готовую мазь непосредственно на пораженные участки кожи.

Требуется: 1 ст. л. календулы, 1 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. шишек хмеля.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком, нагреть на водяной бане 15 мин, затем процедить.

Способ применения. Теплую кашу нанести на 20 мин на пораженные участки кожи, затем ополоснуть оставшимся отваром.

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. листьев алоэ, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 1 яичный желток, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления. Растения залить кипятком, настаивать 10–15 мин. Остывшую смесь смешать с желтком, медом и растительным

маслом.

Способ применения. Ватным тампоном нанести мазь на пораженную поверхность, держать 5 – 10 мин, не давая смеси высохнуть, затем смыть мазь теплой водой.

Требуется: 10 г вербены, 10 г ромашки, 10 г лепестков розы, 10 г коры дуба, 10 г листьев шалфея, 5 г травы хвоща, 1 стакан воды.

Способ приготовления. сбор залить водой, кипятить 20 мин. Настаивать, укутав, 2 ч. Процедить.

Способ применения. использовать отвар для примочек, которые уменьшают воспалительную реакцию и содействуют заживлению ран.

Требуется: 2 ст. л. травы хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. траву залить кипящей водой и настаивать 3 ч под крышкой. Затем парить целую ночь.

Способ применения. настоей использовать для примочек на раны.

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. травы чистотела.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Смоченным в настое тампоном протирать больное место 2 раза в день в течение недели.

Требуется: 1 ст. л. чистотела, 1 ст. л. зверобоя, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 12 ч, затем процедить.

Способ применения. Смоченную в настое салфетку прикладывать к больному месту на 30 мин.

Требуется: 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. лепестков ромашки полевой, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 1 ч, затем процедить и остудить до комнатной температуры.

Способ применения. Смоченным в настое ватным тампоном осторожно протирать больное место. Процедуру нужно проводить 2 раза в день: утром и вечером.

Требуется: 1 ст. л. чистотела, 1 ст. л. цветков календулы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой, настаивать 3 ч, затем процедить.

Способ применения. Смоченную в готовом настое салфетку накладывать на больное место на 1 ч.

Рекомендуется проводить процедуру перед сном. Если вы

почувствовали неприятные ощущения, то следует снять компресс и в дальнейшем держать его приблизительно 30 мин.

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ч. л. чистотела, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Траву залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 3 ч в темном прохладном месте.

Способ применения. Пить по 1/5 стакана 1 раз в день.

Требуется: 3 ч. л. чистотела, 1 свекла средних размеров.

Способ приготовления. Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке.

Измельченную траву чистотела смешать с тертой свеклой. Подождать, пока смесь даст сок.

Способ применения. На ночь нанести на больное место немного полученной смеси и наложить фиксирующую повязку.

Требуется: 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. чистотела.

Способ приготовления. Лук очистить, натереть на мелкой терке, добавить в него измельченную траву чистотела. Перемешать до образования однородной массы.

Способ применения. Нанести на больное место небольшое количество приготовленной смеси и держать ее 15 мин. Затем промыть рану теплой водой и наложить стерильную повязку.

Требуется: 2 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. коры калины, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и настаивать в течение 30 мин. Затем процедить.

Способ применения. Полученную кашицу нанести на поврежденный участок на 15–20 мин. Затем смыть теплой водой и наложить повязку. Смесь способствует быстрому сужению сосудов и заживлению ран.

Требуется: 3 ч. л. травы чистотела, 2 ч. л. измельченных листьев липы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, залить кипятком, настаивать в течение 30 мин. Затем процедить.

Способ применения. Растирать приготовленной смесью больные места.

Требуется: 25 г растертой в порошок сухой травы чистотела, 2 ч. л. измельченных свежих листьев подорожника, 50 мл теплой воды.

Способ приготовления. Измельченные листья подорожника смешать с чистотелом, добавить небольшое количество теплой воды, чтобы получилась кашицеобразная смесь.

Способ применения. Нанести небольшое количество смеси на кусочек бинта, приложить его к ране и накладывать фиксирующую повязку на 2–3 ч. Данное средство способствует обеззараживанию и быстрому заживлению пораженного места.

Требуется: 2 ч. л. травы чистотела, 1/5 ч. л. спирта или водки, 2 ч. л. арники, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком и настаивать 30 мин. Затем добавить в настой спирт и перемешать.

Способ применения. Налить в таз немного холодной воды, добавить приготовленный настой и опускать в него на 10 мин пораженное место (если это конечность).

Требуется: 3 ч. л. чистотела, 1/2 ч. л. полыни горькой, 1/2 ч. л. водки или 60 %-ного спирта.

Способ приготовления. Залить все кипятком и водкой и настаивать в течение 2 ч.

Способ применения. Смоченную в настое салфетку прикладывать к пораженным местам, не допуская при этом высыхания салфетки.

Требуется: 2 ч. л. чистотела, 1 ст. л. травы зверобоя, 10 г свиного жира.

Способ приготовления. Сырье измельчить, соединить с растопленным жиром, тщательно перемешать до получения однородной массы.

Способ применения. Нанести мазь на кусочек бинта, прикладывать к ране, накладывать фиксирующую повязку и держать 2–3 ч.

Эту мазь рекомендуют применять в холодное время года.

Требуется: 2 ч. л. чистотела, 2–3 ч. л. цветков календулы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Сырье измельчить, залить кипятком, варить на слабом огне 10 мин. Затем смесь остудить.

Способ применения. Смочить в настое салфетку и прикладывать к ране на 10–15 мин.

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ч. л. травы чистотела, 2–4 ч. л. крапивы.

Способ приготовления. Сырье измельчить до порошкообразного состояния, смочить керосином.

Способ применения. На 10 мин присыпать рану порошком. Затем промыть ее теплой водой, слегка подкрашенной марганцовокислым калием, и наложить повязку.

Требуется: 40 г зверобоя, 40 г хвоща, 40 г ромашки, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. 2 ст. л. сырья кипятить 15 мин в 500 мл

кипятка и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.
Способ применения. Применять в теплом виде для компрессов при трудно заживающих ранах и абсцессах.

Требуется: 300 мл медицинского спирта крепостью 70°, 20 мл свежего сока чистотела, 20 мл очищенного керосина.

Способ применения. В спирт добавить свежий сок чистотела (выжимать из всего растения) и настаивать в темном прохладном месте в течение 4 суток. После взболтать, добавить 20 мл очищенного керосина.

Способ применения. Составом смазать марлевые повязки. Лечение можно продолжать до выздоровления.

Требуется: по 1 ст. л. шалфея лекарственного и мать-и-мачехи, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Мать-и-мачеху и шалфей измельчить, перемешать и залить в термосе кипятком. Настаивать 30–40 мин, после чего остудить и процедить.

Способ применения. Обмыть нагноившуюся рану или язву этим настоем, затем обложить ее тщательно вымытыми листьями мать-и-мачехи и забинтовать.

Требуется: 50 г измельченного свежего корня лопуха, 1 стакан подсолнечного масла.

Способ приготовления. корни измельчить, залить маслом и настаивать сутки в теплом месте, потом варить 15 мин на медленном огне и процедить.

Способ применения. масло использовать для наложения на долго незаживающие раны.

При гнойничковых поражениях кожи

Требуется: 100 г чабреца, 2 л воды.

Способ приготовления. Залить чабрец кипятком, настаивать 30 мин, затем процедить.

Способ применения. Использовать настой для местных ванн.

Растяжения

Витаминная повязка

Требуется: 200 мл оливкового масла, 10 г тысячелистника, 20 г цедры лимона.

Способ приготовления. 200 мл оливкового масла подогреть до температуры 50 °С и соединить тысячелистником, цедрой лимона. Кипятить не более 2 мин, остудить, отфильтровать.

Способ применения. Смочить маслом повязки. Состав оказывает противовоспалительное и укрепляющее действие, хорошо успокаивает

боль.

Противовоспалительная повязка

Требуется: 200 мл воды, по 1 ст. л. календулы, почек сосны, тысячелистника, зверобоя, мяты, чистотела, шиповника, чабреца.

Способ приготовления. Воду подогреть. Добавить 1 ст. л. смеси трав. Греть на водяной бане 10–15 мин, процедить горячим.

Способ применения. Повязки менять часто.

Заживляющая повязка

Требуется: 200 мл оливкового масла, по 1 ст. л. ромашки, полыни, календулы, тысячелистника, зверобоя.

Способ приготовления. Масло подогреть. Добавить 2 ст. л. смеси трав. Греть на водяной бане 10–15 мин, отжать.

Способ применения. Повязку накладывать на ночь, обертывая полиэтиленом.

Примочка с тысячелистником

Требуется: 2 ч. л. сушеной травы тысячелистника, 150 мл кипятка, 2 ст. л. настоя индийского лука.

Способ приготовления. 2 ч. л. сушеной травы тысячелистника заварить 150 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить. В настой влить 2 ст. л. настоя индийского лука.

Способ применения. Составом протирать воспаленную кожу. Для ежедневного умывания состав подходит в случае, если кожа лица покрыта прыщами, краснеет и воспаляется. Мужчинам, бреющимся ежедневно, следует применять с осторожностью. Если инфекция все же распространилась и фурункул оформился в виде сравнительно большого гнойника с выраженной головкой и инфильтратом (уплотнением кожи) по периферии, показано радикальное лечение. Для этого подойдут примочки с концентрированными дозами индийского лука. Чтобы усилить эффект, можно сочетать его применение с другими средствами.

Компресс для снятия зуда от укусов насекомых

Требуется: по 1 ст. л. крапивы, шалфея, хвоща полевого и таволги, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Травы измельчить, перемешать и залить кипятком. Настаивать смесь в течение 4–5 ч, после чего процедить и перелить в закрытую посуду.

Способ применения. Пить по 1/5 стакана 3 раза в день.

Почечно-каменные заболевания

Требуется: 2 ст. л. спор плауна, 2 стакана воды.

Способ приготовления. сырье залить 2 стаканами сырой воды и кипятить 15 мин, помешивая ложкой, остудить.

Способ применения. пить по 1 ст. л. отвара вместе со спорами через каждый час.

Требуется: 15 г цветков бессмертника, 10 г корней ревеня, 10 г травы тысячелистника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. смесь залить кипятком. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: 10 г цветков пижмы, 10 г травы хвоща полевого, 10 г травы репешка, 20 г листьев брусники, 20 г корневищ аира, 20 г корневищ пырея, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор заварить кипятком. Настоять, укутав, 1–1,5 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. принимать настой утром во время завтрака и вечером по стакану.

Требуется: 15 г травы дрока, 15 г плодов можжевельника, 15 г листьев брусники, 15 г травы спорыша, 15 г травы хвоща полевого, 2 стакана воды.

Способ приготовления. сбор залить кипятком. Настоять, укутав, 1 ч, процедить.

Способ применения. принимать утром во время завтрака и вечером по стакану.

Требуется: 15 г цветков бессмертника, 10 г корней ревеня, 10 г травы тысячелистника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. смесь залить кипятком. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса.

Способ применения. принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

Требуется: 5 г листьев чернокбыльника, 5 г листьев толокнянки, 5 г семян моркови, 5 г травы хвоща, 5 г семян огородного укропа, 2 стакана воды.

Способ приготовления. смесь залить 2 стаканами воды, настоять целую ночь в духовке или печке, а утром кипятить 5–7 мин.

Способ применения. отвар пить 4 раза в день по 1/2 стакана.

Требуется: 10 г травы полыни обыкновенной (чернобыль), 10 г листьев толокнянки, 15 г травы хвоща полевого, 10 г семян моркови, 10 г плодов укропа, 3 стакана воды.

Способ приготовления. сбор настаивать в нагретой духовке 12 ч в 3 стаканах воды. Кипятить 5 мин. Процедить.

Способ применения. принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Пиелонифрит

Требуется: 50 г травы грыжника, 1 л воды.

Способ приготовления. траву залить водой, кипятить 30 мин. Настаивать 2 ч. Процедить.

Способ применения. отвар пить по 1/2 стакана 3 раза в день как мочегонное средство при всех видах болезней почек, а особенно при остром нефрите.

Требуется: 1 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. цветков цмина, 1 ст. л. травы грыжника, 1 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. ягод боярышника, 2 ст. л. ягод рябины, 2 ст. л. зеленых ягод ежевики, 1 ст. л. корней бузины, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки, 2 л воды, 1/2 стакана плодов шиповника.

Способ приготовления. все хорошо измельчить, перемешать, залить сырой водой, парить в духовке целую ночь, а утром кипятить 10–15 мин на небольшом огне. После снятия с огня в этот горячий (но уже не кипящий) отвар всыпать раздавленные плоды шиповника и парить закрытым еще 4 ч. После этого смесь растереть в посуде ложкой, процедить, немного отжать.

Способ применения. жидкость принимать водочными рюмками (по 50 г), по одной каждые полчаса. При этом соблюдается бессолевая молочная диета.

Требуется: 25 г цветков календулы, по 10 г крапивы двудомной и хвоща полевого, 20 г тысячелистника обыкновенного, по 15 г семян фенхеля обыкновенного и листьев березы, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сбор залить крутым кипятком и настаивать в течение 1 ч.

Способ применения. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

Требуется: 30 г корней золотого уса, 20 г корней мыльнянки, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить водой, варить 10–15 мин. Процедить.

Способ применения. отвар пить по 3–4 стакана в день.

Требуется: 10 г сушеницы болотной, 10 г цветков тысячелистника,

10 г травы зверобоя, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков ромашки, 10 г травы спорыша, 10 г семян укропа, 10 г семян тмина, 10 г шишек хмеля, 5 г коры крушины, 10 г корней валерианы, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить 1 л кипятка и поставить в духовку на целую ночь, чтобы настоялась.

Способ применения. натошак выпить 1 стакан отвара, а остальное – в 4 приема в течение дня, каждый раз через 1 ч после еды.

Требуется: 1 ст. л. коры крушины ольховидной, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор заварить кипящей водой, кипятить 10 мин, настоять 40 мин, процедить через марлю.

Способ применения. принимать на ночь по 1/2 стакана.

Требуется: 10 г коры крушины ломкой, 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 2 стакана воды.

Способ приготовления. сбор залить кипятком, настоять 20–30 мин и процедить.

Способ применения. принимать по 1/4 – 1/2 стакана на ночь.

Требуется: 3 г листьев аконита, 20 г хвоща полевого, 1 л воды.

Способ приготовления. травы измельчить, залить кипятком в эмалированной посуде и варить на слабом огне 10 мин. Затем отвар настаивать 20 мин, укутав посуду теплым одеялом. Процедить и перелить в стеклянную банку или бутылку.

Способ применения. пить по 1 ст. л., разведенной в стакане воды, 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 2 недели, затем сделать месячный перерыв, после чего возобновить прием средства.

Требуется: 5 г листьев аконита, 30 г листьев подорожника, 30 г листьев хвоща полевого, 50 г корня лапчатки прямостоячей, 1 л воды.

Способ приготовления. листья высушить и тщательно измельчить, корень лапчатки натереть на мелкой терке. Сырье смешать в эмалированной посуде, залить водой, поставить на средний огонь и варить 30 мин, остудить и процедить.

Способ применения. пить по 2 ст. л., разведенных в небольшом количестве теплой воды, перед сном. Курс лечения – 2 недели. Через месяц прием препарата при необходимости можно возобновить.

Сбор от почечной колики 2

Требуется: по 20 г травы зверобоя продырявленного, травы хвоща полевого, листьев брусники и листьев черники, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Высушенные на солнце ингредиенты перемешать и залить сырье 2 стаканами холодной воды, поместить в

эмалированную кастрюлю и поставить на небольшой огонь. Дать жидкости закипеть и снять образовавшуюся пену, Варить еще 10 мин. Затем Дать отвару остыть, процедить его.

Способ применения. Пить по 3 ст. л. за 20 мин. до еды.

Заболевания печени и желчного пузыря

Требуется: 2 ст. л. корней шиповника коричневого, по 1 ст. л. мяты перечной и травы спорыша, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Корни шиповника и листья других растений измельчить и высушить, залить кипятком и кипятить в течение 10 мин на слабом огне или 20 мин на водяной бане. Затем поставить настаиваться в течение 2–3 ч, укутав посуду с отваром, после этого процедить его.

Способ применения. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Требуется: по 1/4 ч. л. тысячелистника обыкновенного, цветов бессмертника песчаного, полыни горькой, плодов фенхеля обыкновенного и мяты перечной, 5 ст. л. натурального меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Все перечисленные компоненты измельчить, перемешать и залить кипятком. Поставить на медленный огонь, варить 15 мин с момента закипания. Настаивать в теплом месте 4 ч, после чего процедить. Процеженный настой снова вскипятить и добавить мед, размешать и остудить.

Способ применения. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Смесь трав измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. березовых листьев, 2 ч. л. поваренной соли.

Способ приготовления. Измельченный зверобой и нарезанные только что сорванные листья березы растереть в ступке, заварить кипятком, добавить немного поваренной соли. Все тщательно размешать до полного растворения соли. Поставить на плиту, довести до кипения и варить 20–30 мин на слабом огне под закрытой крышкой. Затем отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 3 раза в день через 30 мин после еды в качестве лечебного чая. Курс лечения – 2–3 недели без перерывов.

Чай способствует желчеотделению и через некоторое время после его применения значительно улучшает состояние больного при нарушении функции желчного пузыря.

Требуется: 3 ст. л. свежей травы зверобоя, 300 мл оливкового масла, 100 мл красного вина.

Способ приготовления. Измельченный зверобой смешать с оливковым маслом, добавить немного красного вина и настаивать в холодном месте 7 дней, затем кипятить на сильном огне в течение 40–50 мин, охладить до комнатной температуры, выдержать в темном прохладном месте около месяца, периодически взбалтывая. По истечении положенного времени процедить.

Способ применения. Отфильтрованное масло употреблять при болезнях печени и камнях в желчном пузыре по 1 ч. л. в день в течение 3 месяцев строго через 15 мин после еды.

Зверобойное масло способствует улучшению работы печени, предотвращая возникновение камней в желчном пузыре.

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. измельченной коры калины, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Зверобой и кору залить холодной водой и кипятить на слабом огне в течение 30–40 мин. Затем отвар процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Требуется: по 1/2 ч. л. корня крапивы двудомной, мать-и-мачехи и подорожника обыкновенного, по 1/3 ч. л. корня одуванчика лекарственного, шиповника коричневого, мяты перечной и ромашки лекарственной, 4 ст. л. свежего меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Крапиву, одуванчик, шиповник и мяту измельчить и хорошо перемешать. Полученную смесь залить 1/2 л кипятка и проварить на медленном огне в течение 15 мин. После этого поставить в темное место и настаивать 2–3 ч, затем процедить. Ромашку, мать-и-мачеху и подорожник также измельчить, перемешать, переложить в термос и залить оставшимся кипятком. Настаивать в течение часа, после чего процедить и смешать с первым отваром. Полученную смесь опять вскипятить и добавить мед. Все хорошо размешать.

Способ применения. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3 недели. После двухнедельного перерыва курс можете повторить.

Цистит

Требуется: 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. цветков манжетки, 1 ст. л. корней аира, 1 ст. л. березовых почек, 1 ч. л. листьев толокнянки, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить сырой водой и кипятить 5–7 мин; снять с огня и через 30 мин процедить.

Способ применения. весь этот отвар выпить за день в 4 приема.

Требуется: 2 ст. л. листьев винограда, 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельченные растения хорошо перемешать и залить кипяченой водой, кипятить 15–20 мин, настоять, процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за несколько минут до еды.

Можно принимать в промежутках между приемами еды, но ни в коем случае не после нее, иначе результата никакого не будет.

Требуется: по 1/3 ч. л. календулы лекарственной, цветков василька синего, корня одуванчика лекарственного и корня крапивы двудомной, 1/2 ч. л. тысячелистника обыкновенного, 100 г сахара, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить и перемешать. После этого залить их в термосе кипятком и поставить настаиваться на 3 ч. Процедить и смешать с сахаром.

Способ применения. Пить по 1 стакану настоя утром и вечером при желчекаменной болезни.

Косметология

Угри

Требуется: 2 ч. л. сушеной травы тысячелистника, 3/4 стакана воды, 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука.

Способ приготовления. Траву тысячелистника заварить кипятком, настаивать 20 мин, процедить. В настой влить спиртовую настойку индийского лука либо выжать сок одного листа длиной не более 20 см.

Способ применения. Составом протирать воспаленную кожу. Для ежедневного умывания состав подходит в случае, если кожа лица покрыта прыщами, краснеет и воспаляется. Мужчинам, бреющимся ежедневно, следует применять с осторожностью.

Требуется: 10 г череды, 5 г листьев грецкого ореха, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г корней лопуха, 10 г цветков крапивы глухой, 10 г цветков тысячелистника, 10 г листьев черной смородины, 10 г листьев земляники, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы смешать, залить сырой водой и кипятить на слабом огне 10 мин.

Способ применения. Отвар пить ежедневно по винной рюмке (30,0 г) в смеси с соком золотого уса. Употреблять при угрях и различных кожных заболеваниях.

Требуется: 10 г цветков конского каштана, 20 г травы тысячелистника, 20 г травы зверобоя, 10 г корней лопуха, 10 г травы шалфея, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и греть на водяной бане в течение 20–25 мин. Отвар процедить.

Способ применения. Горячий отвар вылить в стандартную ванну. Ванну принимать 15–20 мин, затем протереть кожу ромашковым чаем.

Требуется: 2 ч. л. сушеной травы тысячелистника, 3/4 стакана воды, 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука.

Способ приготовления. Траву тысячелистника заварить кипятком, настаивать 20 мин, процедить. В настой влить спиртовую настойку индийского лука либо выжать сок одного листа длиной не более 20 см.

Способ применения. Составом протирать воспаленную кожу. Для ежедневного умывания состав подходит в случае, если кожа лица покрыта прыщами, краснеет и воспаляется. Мужчинам, бреющимся ежедневно, следует применять с осторожностью.

1. Требуется: 10 г цветков конского каштана, 20 г травы

тысячелистника, 20 г травы зверобоя, 10 г корней лопуха, 10 г травы шалфея, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком и греть на водяной бане в течение 20–25 мин. Отвар процедить.

Способ применения. Горячий отвар вылить в стандартную ванну. Ванну принимать 15–20 мин, затем протереть кожу ромашковым чаем.

3. Требуется: 2 ч. л. сушеной травы тысячелистника, 3/4 стакана воды, 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука.

Способ приготовления. Траву тысячелистника заварить кипятком, настаивать 20 мин, процедить. В настой влить спиртовую настойку индийского лука либо выжать сок 1 листа длиной не более 20 см.

Способ применения. Составом протирать воспаленную кожу. Для каждодневного умывания состав подходит в случае, если кожа лица покрыта прыщами, краснеет и воспаляется. Мужчинам, бреющимся ежедневно, следует применять с осторожностью.

Требуется: 2 ст. л. побегов золотого уса, 2 ст. л. травы хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Сырье заварить кипятком в эмалированной кастрюле и парить в течение 6 ч.

Способ применения. Настой из побегов золотого уса и хвоща употреблять для примочек при болезнях кожи, на раны и чирьи.

Требуется: 2 ст. л. побегов золотого уса, 2 ст. л. травы хвоща, 2 стакана воды.

Способ приготовления. сырье заварить кипятком в эмалированной кастрюле и парить в течение 6 ч.

Способ применения. настой из побегов золотого уса и хвоща употреблять для примочек при болезнях кожи, на раны и чирьи.

Требуется: 2 ст. л. корней и травы цикория, 1 л воды.

Способ приготовления. Цикорий залить крутым кипятком в термосе и настаивать его в течение 1 ч. Затем процедить и остудить.

Способ применения. Использовать наружно для промывания пораженных участков кожи, можете делать местные ванны.

Требуется: 15 г цветков календулы, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г травы череды трехраздельной, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы чистотела, 15 г травы зверобоя продырявленного, 3 стакана воды.

Способ приготовления. сбор залить водой, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить.

Способ применения. использовать для протирания пораженных участков несколько раз в день.

Требуется: 50 г корней лопуха, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. Корни лопуха измельчить, залить водой, кипятить 20 мин. Отвар остудить и смешать с соком золотого уса.

Способ применения. Средство употреблять внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях.

Требуется: 50 г корней лопуха, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Способ приготовления. корни лопуха измельчить, залить водой, кипятить 20 мин. Отвар остудить и смешать с соком золотого уса.

Способ применения. средство употреблять внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях.

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. розмарина, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 л воды.

Способ приготовления. Все смешать, залить кипятком и парить ночь.

Способ применения. За день в 8 приемов выпить весь этот отвар. Использовать при прыщах на теле, чирьях и сыпи.

Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. розмарина, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 л воды.

Способ приготовления. все смешать, залить кипятком и парить ночь.

Способ применения. за день в 8 приемов выпить весь этот отвар. Использовать при прыщах на теле, чирьях и сыпи.

Онкологические заболевания

Требуется: 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев подорожника большого, 10 г листьев мяты перечной, 5 г травы тысячелистника обыкновенного, 5 г травы зверобоя обыкновенного, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить кипятком, настаивать 1 ч и процедить.

Способ применения. пить по 1/4 стакана каждый час в течение 3 дней. Затем по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном. Настой можно пить в течение всего курса лучевой или химиотерапии.

Рак матки и яичников

Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы хвоща полевого, 1 стакан воды.

Способ приготовления. траву залить кипятком, запаривать 20 мин.

Способ применения. принимать по 1/4 стакана 2–4 раза в день.

Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы хвоща полевого, 1 стакан воды.

Способ приготовления. траву залить кипятком, запаривать 20 мин.

Способ применения. принимать по 1/4 стакана 2–4 раза в день.

Требуется: 1/2 стакана сока лопуха, 1/2 стакана спирта, 100 г меда.

Способ приготовления. сок лопуха смешать со спиртом и медом. Настоять 7 дней.

Способ применения. для ванны достаточно 2 ст. л. настойки.

Ванна с листьями чертополоха

Требуется: 1 ст. л. листьев чертополоха, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. 1 ст. л. листьев чертополоха залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

Способ применения. Для ванны достаточно 1 стакана.

Ванна с лопухом

Требуется: 1/3 стакана сока лопуха, 100 мл спирта, 100 г меда.

Способ приготовления. Сок лопуха смешать со 100 мл спирта и 100 мл меда и настоять 7 дней.

Способ применения. Для ванны достаточно 2 ст. л. настойки.

Киста

Требуется: 500 г чистотела большого, 300 мл водки, 2 ч. л. сока индийского лука.

Способ приготовления. Измельчить 500 г сырья, залить 300 мл водки

или 70 %-ного спирта и настаивать в темном месте 7 дней. В конце добавить 2 ч. л. сока индийского лука. Посуда должна быть плотно закрытой.

Способ применения. Использовать для компрессов и протираний шва или уже заживающего рубца.

Рак матки и яичников

Требуется: 1/2 стакана сока лопуха, 1/2 стакана спирта, 100 г меда.

Способ приготовления. сок лопуха смешать со спиртом и медом. Настоять 7 дней.

Способ применения. для ванны достаточно 2 ст. л. настойки.

Злокачественные опухоли

Требуется: 12 г сухой травы чистотела, 1/2 л водки.

Способ приготовления. 12 г сухой травы чистотела измельчить, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 1/2 л водки, настаивать 5 суток.

Способ применения. Принимать по 1 ст. или дес. л. 3 раза в день за 40 мин до еды.

Другие заболевания

Авитаминоз, стресс

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня спорыша, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить водой, варить на слабом огне в течение 30 мин.

Настаивать 15 мин, затем смесь процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до приема пищи.

Требуется: 2 ч. л. листьев тысячелистника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать настой 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

Требуется: 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 ч в темное и прохладное место, после чего процедить.

Способ применения. Принимать настой 3 раза в день по 1/4 стакана.

Требуется: 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 ч в темное и прохладное место, после чего процедить.

Способ применения. Принимать настой 3 раза в день по 1/4 стакана.

Требуется: 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 30 мин, после чего процедить.

Способ применения. Принимать в течение дня по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

Требуется: 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л горячей воды.

Способ приготовления. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день по 1/2 стакана.

Требуется: 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Травы залить кипятком, настаивать в течение 8 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана. Можно вместо корня одуванчика лекарственного использовать сок из его листьев.

Требуется: 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ч. л. корневищ с корнями валерьяны лекарственной, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить водой и варить на слабом огне в течение 15–20 мин. Затем настаивать 20 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

Требуется: 1 ч. л. травы копытня, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 3 ч в темном прохладном месте. Затем процедить.

Способ применения. Принимать 1 стакан настоя в 3–4 приема в течение всего дня.

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы бессмертника песчаного, 1 ст. л. травы чистотела, 1 л воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 12 ч. Затем кипятить 5 – 10 мин, после чего процедить.

Способ применения. Принимать 4 раза в день после еды по 1/2 стакана.

Бессоница

Требуется: 2 ч. л. сухих корней арники горной, 1 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Измельченные корни залить водой и поставить на медленный огонь на 5 мин. Затем настаивать отвар 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Способ применения. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Требуется: 1 ч. л. травы белозора болотного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Траву залить крутым кипятком, оставить настаиваться на 2 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Требуется: 1 ч. л. белокудренника черного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Измельченную траву залить стаканом кипятка,

настаивать в течение 1 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Данный настой действует как успокаивающее и восстанавливающее средство.

Требуется: по 30 г мяты перечной и пустырника пятилопастного, по 20 г валерианы лекарственной и хмеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Настой из лекарственных растений или сборов готовится следующим образом: травы смешать, поместить в эмалированную посуду, залить горячей водой и проварить в течение 10 мин с момента закипания, охладить, процедить.

Полученный настой довести кипяченой водой до 200 мл.

Способ применения. Рекомендуется принимать по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

Мазь из подорожника для лечения укусов насекомых

Требуется: 100 г свежих листьев лопуха, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления. Листья подорожника прокрутить через мясорубку или просто хорошо размять, чтобы получилась однородная кашица. В полученную массу влить масло и все хорошо перемешать.

Способ применения. Полученную кашицу наложить на место укуса и закрепить повязкой. Подорожник будет способствовать уменьшению боли и отека в тканях, окружающих место укуса. Важно, чтобы мазь была свежей. Поэтому ее надо хранить в холодильнике не дольше трех дней.

Настой из лопуха для лечения тепловых ударов

Требуется: 2 ч. л. сухих листьев лопуха, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Листья лопуха измельчить, залить кипятком и настаивать в течение 2 ч. После этого полученный настой процедить.

Способ применения. Весь настой выпить в течение одного дня равными дозами.

Настой, выводящий шлаки из организма

Требуется: 1/3 ч. л. буквицы лекарственной, по 1/2 ч. л. клевера красного, листьев земляники лесной, чабреца и хвоща полевого, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, смешать. Полученную смесь залить кипятком, поставить на слабый огонь и прокипятить в течение 3–4 мин. После этого поместить отвар в холодное место и настаивать 2–3 ч, затем процедить.

Способ применения. Пить по 1 стакану утром и вечером перед едой в течение месяца.

Отвар из чабреца и таволги для снятия болей

Требуется: 1 ст. л. сушеного чабреца, 1/5 ст. л. таволги, 1/3 ст. л.

шалфея, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Чабрец измельчить, залить стаканом кипятка и подержать 15–20 мин на водяной бане. После этого отвар процедить и долить холодной водой до исходного объема. Тем временем измельчить таволгу и шалфей, залить их стаканом кипятка и подержать на слабом огне 25 мин. Далее снять с огня, остудить, процедить, доведите объем до исходного и смешать с отваром гусиной лапчатки. Полученный отвар перелить в бутылку из темного стекла с плотно пригнанной пробкой.

Способ применения. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Запор

Требуется: 1/3 ч. л. льнянки обыкновенной, 1 ч. л. подорожника большого, 1/2 ч. л. шалфея лекарственного, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, поместить в термос, хорошо перемешать, залить кипятком и настаивать в течение 2–3 ч. Процедить.

Способ применения. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Требуется: 1/3 ч. л. льнянки обыкновенной, 1 ч. л. подорожника большого, 1/2 ч. л. шалфея лекарственного, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, поместить в термос, хорошо перемешать, залить кипятком и настаивать в течение 2–3 ч. Процедить.

Способ применения. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Педикулез

1. Требуется: 15 г коры вербы, 15 г корня лопуха большого, 1 л воды.

Способ приготовления. 4 ст. л. сырья кипятить 10 мин в 1 л воды, настаивать 30 мин и процедить.

Способ применения. Применять для мытья головы.

2. Требуется: 15 г корня лопуха большого, 15 г корня аира, 15 г шишек хмеля, 1 л воды.

Способ приготовления. 6 ст. л. сырья кипятить 10 мин в 1 л воды. Настаивать 30 мин и процедить.

Способ применения. Использовать для мытья головы 2 раза в день. Это избавит от зуда кожи.

Сахарный диабет

Требуется: 20 г створок фасоли, 20 г корней лопуха, 20 г листьев черники, 1 л воды.

Способ приготовления. сбор залить водой, замачивать в течение ночи, утром кипятить 5–7 мин, еще немного настаивать, процедить, слегка отжимая, остаток.

Способ применения. весь отвар выпить за день в 6 приемов.

Требуется: 30 г ягод боярышника, 30 г ягод шиповника коричневого, 40 г стручков фасоли, 30 г листьев черники, 30 г листьев смородины черной, 20 г листа подорожника большого, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков бузины черной, 10 г льна посевного, 1 л воды.

Способ приготовления. сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком. Кастрюлю поставить на водяную баню на 15 мин, процедить.

Способ применения. пить по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана воды, 3 раза в день.

Требуется: 20 г листьев ежевики, 10 г цветков боярышника, 20 г травы пустырника, 20 г травы сушеницы болотной, 1 л воды.

Способ приготовления. сырье измельчить, смешать в стеклянной или эмалированной посуде, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать в шерстяное одеяло и настаивать 1 ч. Процедить.

Способ применения. пить по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана кипяченой воды, 3 раза в день после еды. Курс лечения – 2 недели.

Себорейя

1. Требуется: 15 г вербы, 15 г лопуха, 1 л воды.

Способ приготовления. 4 ст. л. сырья кипятить 10 мин в 1 л воды, настаивать 30 мин и процедить.

Способ применения. Применять для мытья головы через день при перхоти и зуде кожи.

2. Требуется: 15 г корня лопуха, 15 г корня аира, 60 г шишек хмеля, 1 л воды.

Способ приготовления. 6 ст. л. сырья кипятить 10 мин в 1 л воды. Настаивать 30 мин и процедить. Смешать с настоем индийского лука – 4 ст. л.

Способ применения. Использовать для мытья головы 2 раза в день при перхоти и зуде кожи.

Успокаивающие средства

Холодный настой из пустырника обыкновенного

Требуется: 2 ч. л. измельченного пустырника обыкновенного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Измельченный пустырник залить холодной водой и оставить настаиваться в течение 8 ч, затем процедить.

Способ применения. Принимать настой в течение одного дня.

Сок пустырника волосистого

Требуется: 3–4 кг травы пустырника волосистого.

Способ приготовления. Свежесобранный пустырник волосистый прокрутить через мясорубку. Из полученной массы отжать сок через несколько слоев марли.

Способ применения. В народной медицине используется сок свежесобранного растения – по 30–40 капель на прием в качестве успокаивающего средства.

Успокаивающий настой из пустырника волосистого

Требуется: 20 г пустырника, 200 мл воды.

Способ приготовления. Траву пустырника залить крутым кипятком и дать настояться в течение 3 ч. Затем процедить и остудить.

Способ применения. Пить настой по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Глава 4. Полезные советы

Сейчас, при хорошо развитой фармакологической индустрии, уже мало кто занимается сбором и заготовкой трав самостоятельно. Но все же, будучи уверенной в том, что такие люди остались, посвящаю следующий раздел этой книги им в надежде, что мои советы помогут сделать все легко и правильно.

На территории нашей страны произрастает огромное количество растений, из них несколько тысяч обладают лекарственными свойствами, многие из них являются дикорастущими. Поэтому всегда следует помнить о том, что запасы лекарственного сырья ограничены. Использовать их нужно бережно, чтобы хватило не только нам, но и будущим поколениям.

Сбор лекарственных растений предусматривает определенные правила, различные для разных частей растения. Лекарственным сырьем являются почти все части растения (почки, листья, цветки и соцветия, плоды и семена, корни, корневища и луковицы, кора), содержащие лекарственные (биологически активные) вещества. Количество этих веществ в растении меняется в различные фазы жизнедеятельности, поэтому для каждого растения в отдельности определяется срок сбора лекарственного сырья. Собирают лишь те части и тогда, когда они содержат наибольшее количество биологически активных веществ.

ЦВЕТКИ И СОЦВЕТИЯ.

Цветки и соцветия надо собирать в начале цветения, так как в этот период они содержат больше действующих веществ, меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку и сохраняют свою окраску. Цветки собирают только вручную, ощипывая их и обрывая цветоножки.

ПЛОДЫ И СЕМЕНА.

Наиболее богаты лекарственными веществами, конечно, созревшие плоды и семена.

Поэтому их следует собирать выборочно, по мере полного созревания, обрывая вручную, без плодоножки. Укладывая плоды в корзину, каждый слой нужно прокладывать веточками или бумагой, чтобы они не слеживались и не давили друг на друга.

КОРНИ, КОРНЕВИЩА, ЛУКОВИЦЫ.

Эти части растений собирают обычно в период отмирания надземных частей, когда растения переходят в период покоя (конец лета – осень). Их можно собирать и ранней весной, до начала отрастания надземных

органов, но весной этот период короток, всего несколько дней. Корни и корневища выкапывают лопатами, отряхивают от земли, а затем промывают в проточной воде. Промытые корни и корневища тут же раскладывают на траве, мешке или бумаге и подсушивают.

ТРАВЫ.

Траву собирают обычно в начале цветения, у некоторых видов растений даже при полном цветении. Срезают ее ножами или секаторами без грубых приземных частей. Все наземные части растений собирают исключительно в сухую погоду. Если утром выпала роса или прошел дождь, то заготовки начинают только после того, как растения полностью обсохнут под солнцем. Под вечер, когда опять появляется роса, сбор также прекращают. Лучшее время сбора лекарственного сырья – с 8–9 до 16–17 ч. Нельзя собирать запыленные, загрязненные растения, например вблизи дорог с интенсивным движением транспорта. Не заготавливают части растений, которые повреждены болезнями, вредителями.

Сырье следует сразу собирать в корзины. Сухие плоды, семена, надземные части можно складывать в мешки. Собранное сырье после первичной обработки должно быть быстро высушено. При несвоевременной сушке, оставлении сырья на ночь вследствие продолжения жизнедеятельности клеток и активности ферментов разрушаются действующие вещества, содержащиеся в растениях (гликозиды, алкалоиды и др.), размножаются микроорганизмы и грибки, что ведет к загниванию и плесневению сырья. Чем быстрее производится сушка, тем выше качество сбора.

Характер сушки зависит от вида сырья, содержания в нем действующих веществ. Сырье, содержащее эфирные масла (тимьян, аир, душицу), сушат медленно, при температуре не выше 30 °С, так как при более высокой температуре эти масла испаряются. Наоборот, при наличии гликозидов (у горичвета, ландыша и др.) сырье необходимо сушить при температуре 50 °С, при которой быстро прекращается деятельность ферментов, разрушающих гликозиды. В зависимости от погоды сырье сушат с использованием естественного и искусственного тепла: в хорошую погоду сушку проводят на открытом воздухе, на солнце, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях; в плохую погоду – в печах, духовках. Листья, цветки, стебли и подземные части растений, содержащие эфирные масла и гликозиды, следует сушить, защищая их от солнечного света. Корневища с корнями, а также плоды и семена можно сушить на солнце. При сушке сырья нужно периодически хорошо перемешивать. Процесс считается законченным тогда, когда корни, корневища и кора при

сгибании не гнутся, а легко с треском ломаются, листья и цветки растираются в порошок, а сочные плоды, сжатые в руке, не склеиваются в комки и не мажутся оставшимся в них соком.

Растения могут храниться в бумажных и матерчатых мешках, коробках, ящиках.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПОДГОТОВКА СЫРЬЯ

Для приготовления лекарственных препаратов сырье необходимо предварительно измельчить, так как из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее.

Полезно знать приблизительные соотношения наиболее употребляемых в домашних условиях весовых и объемных единиц: 1 ч. л. содержит около 5 г высушенного и измельченного растительного сырья, десертная ложка – 10 г, столовая – 15 г, столовая с верхом – 20 г. Тонкостенный стакан вмещает около 200 мл воды.

Для приготовления лекарственных препаратов горячим способом необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. В алюминиевой или другой металлической посуде готовить препараты нельзя во избежание возможной реакции с металлом.

Для процеживания готовых препаратов можно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЕВ

Настои – это водные вытяжки из растений. Для приготовления настоя горячим способом подготовленное исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипятком. Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды. Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1: 10, а 1: 20 или 1: 30 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

Содержимое тщательно перемешивают, посуду закрывают крышкой и иногда нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин. После нагревания сосуд с настоем снимают и охлаждают при комнатной температуре в течение часа. Затем процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до указанного в рецепте объема, компенсируя выкипевшее количество воды. При приготовлении некоторых настоев можно обойтись без использования водяной бани. В этих случаях

измельченные частицы растений заливают кипятком, ставят в теплое место, через 15 мин охлаждают, процеживают – настой готов к употреблению. Такой способ приготовления практически не отличается от заварки обычного чая. Еще проще следующий вариант приготовления настоя: берут 1 ч. л. «с верхом» сухой травы, заливают ее стаканом кипятка, накрывают крышкой, дают постоять 20 мин, процеживают и пьют.

Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные частицы растений заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 ч, после чего процеживают.

Назначают настои обычно ложками (взрослым – столовыми, детям – чайными) или по $\frac{1}{2}$ – 1 стакану (взрослым).

ОТВАРЫ

Отвары – это водные извлечения из растений, которые обычно подвергаются длительной термической обработке.

Подготовленное растительное сырье заливают холодной водой, как правило, в соотношении 1: 10 для внутреннего и 1: 5 для наружного применения, хотя бывают исключения, тщательно перемешивают и кипятят на слабом огне или на кипящей водяной бане в течение получаса. Охлаждают отвары при комнатной температуре в течение 15 мин, после чего их процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до предписанного объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (например, коры дуба и др.), нужно процеживать сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров: необходимое количество смеси трав насыпают в посуду, заливают требуемый объем сырой воды, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром смесь ставят на огонь и кипятят под крышкой в течение 5 мин. Затем снимают посуду с огня и оставляют накрытой на полчаса, после чего отвар процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до первоначального объема.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении, поэтому лучше готовить их непосредственно перед употреблением. Если такой возможности нет, то необходимо хранить их в темном и прохладном месте или в холодильнике (но не более суток).

НАСТОЙКИ.

Настойки – это жидкие лекарственные формы, приготовленные на спирту. В домашних условиях для этого можно использовать водку. Подготовленное лекарственное сырье высыпают в сосуд (обычно в

стеклянную бутылку, банку и т. п.), заливают спиртом соответствующей крепости, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре обычно в течение недели. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки. Например, из 20 г растения должно получиться 100 мл настойки. Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и процеживают. Процеженная настойка независимо от цвета должна быть прозрачной. Спиртовые настойки можно хранить в течение нескольких лет. Лучше всего держать их в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

ЭКСТРАКТЫ

Экстракты готовят с помощью выпаривания в закрытой посуде настоев или отваров, чаще всего до половины первоначального объема, вследствие чего они получают более концентрированными. Срок годности экстрактов несколько больше, нежели настоев или отваров. Экстракты готовят также из настоев путем выпаривания части спирта.

СОКИ

С лечебной целью лучше применять свежееотжатые соки, которые не подвергались термической обработке, так как при кипячении лечебная ценность многих из них значительно уменьшается. Однако сырые соки плохо сохраняются, и их следует употреблять сразу после приготовления. Поэтому допускается использование соков, обработанных кипячением или пастеризацией.

Заключение

Нет ничего удивительного в том, что в последнее время все большее и большее количество людей становятся приверженцами фитотерапии. Причина всем известна – многочисленные и неприятные последствия от приема фармацевтических препаратов, рост аллергических заболеваний, и, конечно, дороговизна многих лекарств.

Впрочем, и в увлечении нетрадиционными методиками и средствами оздоровления всегда существуют свои плюсы и минусы: наверное, не стоит бозоглядно, становиться фанатом чего-нибудь необычного.

Я не говорю, что все эти средства неэффективны, напротив, они могут оказать помощь, и весьма существенную, в решении многих и многих проблем со здоровьем. Но прежде чем приниматься за лечение незнакомым и экзотическим препаратом, даже натурального происхождения, следует все-таки проконсультироваться со специалистом. Конечно, не каждый из нас может отправиться на консультацию к опытному фитотерапевту или гомеопату, но все же познакомиться подробнее с химическими свойствами и методикой лечения средства, которое вы собираетесь применять, нужно непременно.