

**Анастасия Колпакова**



# **ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ на вашем участке**



- **Правила выращивания и ухода** •
- **Сбор. Обработка. Хранение** •
- **Рецепты целебных сборов** •

## Аннотация

*Каждое из лекарственных растений имеет свой срок созревания и особое время сбора. У дачника всегда много хлопот и часто не хватает времени, чтобы пойти в лес за травами. Решить эту проблему поможет наша книга. В ней собрана информация о самых популярных лекарственных травах и растениях, которые вы сможете без труда вырастить на своем участке.*

*Книга раскроет вам секреты агротехники этих культур, послужит источником максимально полной информации о способах борьбы с болезнями и вредителями. Вы узнаете, когда и как правильно собирать травы, как заготавливать и по максимуму использовать их полезные свойства.*

*За описанием каждого растения следуют рецепты лечения различных заболеваний. Вы научитесь готовить полезные отвары, настои, сборы, масла и экстракты, которые помогут укрепить иммунитет и сохранить молодость на долгие годы!*

# Анастасия Витальевна Колпакова

## Лекарственные травы на участке

### Введение

Фитотерапия, или траволечение, – это метод терапии заболеваний человека, в основе которого лежит использование лекарственных растений и комплексных препаратов, изготовленных из них. При переработке лекарственных растений получают фитопрепараты – средства, в которых сохранен весь комплекс активных веществ, содержащихся в растениях. Фитопрепараты изготавливают в формах отваров, настоев, экстрактов, мазей, масел, спиртовых настоек и т. д. Траволечение относят к направлениям натуропатии, т. е. натуральной терапии – альтернативной медицинской системе, которая ставит во главу угла природные средства и способность организма к самоисцелению.

Зарождение фитотерапии относится к глубокой древности. В первобытные времена, когда научной медицины не могло даже быть, люди лечились природными средствами. Поколение за поколением они отбирали деревья и травы, которые обладали обезболивающим эффектом, исцеляли раны, язвы и другие недуги. Лечение проводилось интуитивно, «медикаменты» подбирались методом проб и ошибок, определялись свойства тех или иных растений, а также их количество, необходимое для исцеления.

Первые доказательства использования трав в качестве лечебных средств были найдены во время археологических раскопок в Шумере – древнем государстве, существовавшем в IV–III тысячелетиях до н. э. на территории современного Ирана. Шумерские лекари умели изготавливать из целебных трав различные настои и порошки. Например, из иголок деревьев хвойных пород и молодых листьев ивы делали компрессы и припарки. Листья тщательно высушивали и мололи. Растительный порошок часто смешивали с минеральными веществами и порошками животного происхождения, разбавляли пивом или вином. Сведения о лекарственных свойствах некоторых растений встречаются в записях древнекитайских медиков, относящихся к XVI в. до н. э. Письменные упоминания о медицинском использовании растений имеются и в египетских папирусах XVI в. до н. э.

Дальше всех в фитотерапии Древнего мира продвинулись греческие лекари.

Отец современной западной медицины, древнегреческий врач Гиппократ, живший в V в. до н. э., впервые попытался дать научное объяснение действию лекарственных растений. Он описал их свойства и изучил действующие вещества растений. Гиппократ классифицировал все известные на тот момент лекарственные растения, разделив их на четыре категории: «сухие», «влажные», «горячие» и «холодные». Как и любая отрасль античной науки, медицина того времени была тесно связана с философией. Классификация лекарственных растений, предложенная Гиппократом, не была исключением. Каждую категорию растений ученый соотносил с одной из стихий – огнем, землей, воздухом и водой. По мысли Гиппократа, эти основополагающие стихии должны были пребывать в человеческом организме в равновесии, болезнь же рассматривалась как нарушение этого баланса. Исследования Гиппократа во многом перекликались с идеями травоведов Древнего Китая.

Изучением лекарственных свойств растений занимались и древнеримские врачи. Нам известны многие их работы, посвященные этой теме. Среди них труд древнеримского военного врача, фармаколога, ботаника, натуралиста Диоскорида, жившего в I в. н. э., «О лекарственных травах», а также многотомный трактат «Естественная история», принадлежащий перу писателя-эрудита I в. н. э. Плиния Старшего. Более 1000 лет эти работы служили основным источником сведений о целебных травах, которые использовались многими европейскими врачами.

Римский медик I–II вв. н. э. Клавдий Гален, служивший придворным врачом у императора Марка Аврелия, развил и усовершенствовал теорию Гиппократа о «жидкости тела». Долгое время его учение было основополагающим в медицине.

После падения Римской империи центр научных исследований переместился на Восток – в

Персию и Константинополь. Исследования знаменитого арабского ученого Ибн Сины (Авиценны) имели для того времени значение, сравнимое со значением трудов Гиппократ. Трактат Авиценны «Канон врачебной науки» был переведен на латинский язык и в течение всего Средневековья являлся основным медицинским руководством для западных врачей.

В средневековой Европе траволечение осуществлялось главным образом в церквях. Помощь больным и страждущим считалась христианским долгом любого монаха, поэтому при монастырях создавали так называемые «аптечные сады». На основе имеющихся знаний составляли травники. В них к каждому рецепту добавлялась определенная молитва. Разумеется, появилось немало шарлатанов, которые использовали травы в мошеннических целях. Однако на отношение к целебным травам это не повлияло: растения по-прежнему оставались основными лекарственными средствами для избавления от всевозможных недугов. Благодаря деятельности монахов собранные предыдущими поколениями ботанические и медицинские сведения удалось сохранить и передать потомкам.

В эпоху Возрождения появились первые ботанические сады. Целебные растения стали активно изучаться, оглашались новые сведения об их свойствах. Эти открытия нашли широкое применение в медицине. Распространению полученных знаний способствовал и технический прогресс. С изобретением печатного станка медико-ботанические работы стали доступны массовому читателю. Вторую жизнь обрели работы Гиппократ. Собранные им сведения о практическом применении лекарственных средств стали все чаще использоваться в медицине.

XVIII в. стал поворотным в развитии медицины. Наука сделала огромный шаг вперед. Предпринимались попытки извлечь из лекарственных растений их действующие вещества, чтобы применять в лечебных целях только их. Впоследствии ученым удалось синтезировать такие вещества.

В XX в. на смену традиционным лекарственным препаратам на основе растений пришли синтетические медикаменты. Однако фитотерапия не умерла. Лечение травами популярно и по сей день.

О том, как создать «зеленую аптеку» прямо у себя на садовом участке, и расскажет эта книга.

## **Общие сведения о лекарственных растениях**

Многие растения, обладающие целебными свойствами, относятся к лекарственным средствам. Среди веществ, входящих в состав лекарственных растений, выделяют биологически активные и сопутствующие. Биологически активные вещества оказывают лечебное действие, а сопутствующие играют роль катализаторов, регулируя действие основного компонента.

К основным биологически активным компонентам лекарственных растений относятся алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла, витамины, масла и микроэлементы.

Алкалоиды – это сложные органические соединения, в состав которых обязательно входит азот. Свое название они получили из-за способности давать щелочную реакцию. В переводе с арабского они означают «щелочь». Первым растением, в котором обнаружили алкалоиды, был опийный мак. В настоящее время ученые выделили такие высокоактивные алкалоиды, как морфин, стрихнин, бруцин, кофеин, никотин, хинин, атропин, кодеин и ряд других. Эти вещества широко применяют в современной медицине для создания фармацевтических препаратов главным образом обезболивающего действия.

В лечебных целях используют соли алкалоидов, которые хорошо растворяются в воде. Механизм их действия заключается в снижении тонуса гладкомышечных органов. Алкалоиды применяют как транквилизаторы и стимуляторы, так как они непосредственно воздействуют на центральную нервную систему. Они оказывают сосудорасширяющее и

сосудосуживающее действия, тем самым регулируя уровень артериального давления.

Алкалоиды встречаются главным образом в цветковых растениях (пилокарпус, белладонна, барвинок розовый, секуринага, эфедра, чай, кубышка желтая и многие другие). Наибольшее содержание алкалоидов в растениях обнаруживается во время их бутонизации и цветения. Однако в сухой массе растения их доля не превышает 2–3 %.

Гликозиды – сложные органические безазотистые соединения, состоящие из двух частей – сахаристой (гликона) и несакхаристой (агликона). Они являются стероидными веществами, по химическому строению близкими к гормонам.

В настоящее время все гликозиды объединены в группы. В медицине в основном применяются сердечные гликозиды, антрагликозиды, сапонины и горечи.

Сердечные гликозиды улучшают приток крови к сердечной мышце, оказывают положительное воздействие на ритм работы сердца. Растения, в которых содержатся такие действующие компоненты, как правило, ядовиты, поэтому использовать их следует осторожно, ни в коем случае не превышая дозировку. Самое большое количество действующего вещества обнаружено в наперстянке, ландыше и горицвете.

При неправильном хранении готового сырья гликозиды быстро разрушаются ферментами самих же растений (происходит так называемая ферментация), что приводит к снижению или полной утрате лечебного эффекта от применения лекарственного средства.

Лечебные препараты, приготовленные на основе антрагликозидов, используют в качестве слабительных средств. Растения, содержащие антрагликозиды, малотоксичны и устойчивы при сушке, поэтому их довольно легко собирать, а главное, можно длительно хранить в домашних условиях. К ним относятся крушина, ревень, кассия, алоэ и др.

В состав целого ряда растений (полыни, горечавки, одуванчика, золототысячника и других) входят горькие гликозиды, которые широко используют для улучшения процессов переваривания и усвоения пищи. Они обладают желчегонным действием.

Сапонины – гликозиды сложного строения, способные при взбалтывании с водой образовывать пену. Свое название они получили от латинского слова «сапо», что в переводе означает «мыло». Они также состоят из двух частей – гликона и агликона. В медицине сапонины в зависимости от химического строения применяют в качестве отхаркивающих, мочегонных и желчегонных средств. Наибольшее количество сапонинов выделено из корней истода сибирского, синюхи лазурной, первоцвета лекарственного, травы зверобоя продырявленного и почечного чая.

В последнее время значительно чаще стали применять препараты, содержащие флавоноидные гликозиды. Они обладают выраженной Р-витаминной активностью, бактерицидным, желчегонным, спазмолитическим и сосудосуживающим действиями, а также способны выводить из организма радиоактивные вещества. Дубильные вещества (танины) – не содержащие азота соединения, производные фенола. Они легко растворяются в воде или спирте, также способны образовывать в клеевом растворе осадок с алкалоидами и солями свинца. Свое название эта группа получила благодаря способности дубить шкуры животных. В нашей стране для этих целей, как правило, использовали кору дуба, поэтому вещества стали называть дубильными.

Танины обнаружены практически во всех растениях, в некоторых из которых концентрация действующего вещества достигает 20–30 % и более. Самыми богатыми по содержанию танинов являются корни трав, а также кора и древесина деревьев и кустарников.

В медицине дубильные вещества применяют в качестве вяжущих и бактерицидных средств при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для полоскания горла и полости рта, при отравлениях.

Эфирные масла – смеси различных душистых летучих соединений, которые являются терпенами и их производными. Для их получения перегоняют растительное сырье с горячей водой или паром.

Сейчас учеными выделены и описаны более 2000 эфиромасличных растений (мята перечная, валериана лекарственная, тимьян ползучий, душица обыкновенная, мелисса

лекарственная и многие другие). Терпены содержатся преимущественно в цветках, листьях и плодах. В сухой массе готового сырья в зависимости от климатических условий и биологических особенностей вегетации растений количество эфирных масел может колебаться от 2–3 до 18–20 %.

Эфирные масла обладают противовоспалительной, выраженной антимикробной, противовирусной и болеутоляющей активностью, стимулируют обменные процессы и повышают защитные реакции иммунной системы организма. Они тонизируют и успокаивают.

Растения используют в качестве сырья для получения биологически активных веществ и промышленного изготовления лекарственных препаратов, а также в засушенном виде для приготовления настоев и отваров.

Лекарственные препараты, содержащие эфирные масла, применяют в медицине для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертонии, при перенапряжении центральной нервной системы, в качестве отхаркивающих средств.

При хранении эфирных масел следует соблюдать определенные правила, так как они легко разрушаются под воздействием влаги и кислорода.

Кумарины обнаружены во многих растениях как в чистом виде, так и в соединении с сахарами. В их состав входят различные химические вещества, которые плохо растворяются в воде и обладают высокой чувствительностью к солнечному свету.

Наибольшая концентрация действующих веществ обнаружена в корнях и плодах растений семейств зонтичных, бобовых, рутовых. Кумарины обладают сосудорасширяющим, спазмолитическим и противоопухолевым действиями.

Витамины – это биологически активные вещества, необходимые человеку для поддержания обменных процессов в организме на должном уровне. Недостаток витаминов вызывает развитие гиповитаминоза и авитаминоза, что приводит к нарушению деятельности органов и систем и снижению работоспособности, а в некоторых случаях – к тяжелой патологии и даже смерти. В настоящее время известны около 30 природных витаминов, большинство из которых содержится в растениях.

### **Приобретение посадочного материала**

Покупать семена, черенки, саженцы и другие виды посадочного материала лекарственных растений нужно только у проверенных надежных поставщиков. Лидирующие позиции среди них занимают ВИЛР (Всесоюзный научно-исследовательский институт лекарственных растений) и Тимирязевская сельскохозяйственная академия. Однако даже у семян от таких именитых поставщиков есть серьезный недостаток. Время их сбора чаще неизвестно, а для лекарственных растений эти сведения очень важны, так как их семена могут терять всхожесть уже через несколько месяцев хранения.

Семенам лекарственных растений требуется длительная предпосевная подготовка – стратификация, когда семена длительное время выдерживаются при определенной температуре. Поэтому семена лекарственных растений нужно приобретать в конце лета – осенью. В этом случае до весеннего посева как раз останутся 3–5 месяцев, в течение которых семена будут стратифицироваться.

Для стратификации семена смешивают с влажным песком и оставляют их на 2–3 дня в тепле, чтобы они набухли. Затем емкость с песком ставят на нижнюю полку холодильника и выдерживают при температуре +2–5 °С. Песок поддерживают в слегка влажном состоянии. Если он будет слишком мокрым, семена заплесневеют. Если стратификация прервана раньше срока, т. е. семена перенесены из холодильника в тепло более чем на 10–12 ч, то они впадут в состояние глубокого покоя. «Разбудить» семена можно будет лишь путем повторного проведения полной стратификации.

Если семена куплены зимой, а посеять их планируется текущей весной, их можно стратифицировать в снегу. Семена насыпают в емкость, например в молочный пакет или пластмассовую коробочку, и зарывают в снег с северной стороны дома.

Некоторые семена перед холодной стратификацией необходимо выдержать при высоких температурах.

Температура и длительность стратификации зависят от конкретного вида растения.

Всех этих сложностей можно избежать, заменив искусственную стратификацию естественной, т. е. посеяв семена под зиму.

Купленные семена лекарственных растений перед посевом обязательно проверяют на всхожесть. В зависимости от полученных результатов норму высева увеличивают, чтобы получить нужное количество растений.

Семена местных видов лекарственных растений, например зверобоя, душицы, лучше заготовить самостоятельно. Время заготовки зависит от биологических особенностей каждого вида. Например, синюха созревает уже в июле, ромашка и полевая фиалка тоже дают семена относительно рано. Однако у большинства растений семена созревают в августе – сентябре.

Полностью созревшие семена осыпаются при малейшем прикосновении, поэтому для их заготовки срезают верхушки растений со слегка недозрелыми плодами. Их заворачивают в газету и оставляют до полного созревания (осыпания семян, растрескивания плодов и т. д.) в сухом теплом месте. После созревания семена следует обмолотить.

У зонтичных растений, например у укропа, семена служат не только посадочным материалом, но и лекарственным сырьем. Семена таких растений заготавливают при созревании половины плодов в соцветии. Обычно заготовка растягивается на несколько этапов и проводится по мере созревания следующих зонтиков. Недозрелые семена зонтичных также оставляют сушиться на газете, разложив их рыхлым слоем.

### **Сбор, обработка и хранение лекарственных растений**

Лекарственные растения собирают в тот период, когда они наиболее богаты активными веществами. На разных стадиях роста целебные вещества скапливаются в различных частях растения: в зеленых листьях и стеблях – в период цветения и в начале плодоношения; в плодах и семенах – во время полного созревания; в корневищах, клубнях, луковицах и корнях – после увядания и отмирания надземных частей.

Цветки собирают в начале увядания, время которого зависит от сроков цветения конкретного вида. Цветки и соцветия обрывают руками.

Листья собирают перед началом или во время цветения, ближе к увяданию. Их обрывают руками, стараясь не повредить стебель. Листья должны быть здоровыми, зелеными, чистыми, неповрежденными. Иногда их обирают с уже высушенного растения.

Заготовку трав осуществляют с мая, перед началом или во время цветения. Надземные части (листоносные и цветоносные стебли) срезают ножом или ножницами. Срез делают на уровне нижних листьев. Голые стебли оставляют. У некоторых растений, например у полыни, пустырника, зверобоя, срезают или выламывают только цветущие верхушки длиной 10–15 см и боковые веточки.

Плоды собирают в период их полного созревания, который также зависит от вида растения. Плоды срывают без плодоножек, вручную, утром или вечером. Испорченные и поврежденные плоды выбраковывают. Удобнее собирать плоды в корзины, выстланные мешковиной.

Корни, корневища, луковицы и клубни заготавливают осенью, после прекращения сокодвижения в растениях, на что указывает отмирание надземной части. В южных районах, где сокодвижение прекращается уже летом, сырье собирают раньше. Реже заготовку корней и других подземных частей растения проводят весной. Для сбора сырья растение окапывают в радиусе 10–15 см от стебля. Лопату втыкают в землю так, чтобы не повредить корней, а

затем выворачивают их вместе с грунтом и тщательно очищают от земли. Желательно собирать корни и корневища с остатками надземных частей, по которым в дальнейшем можно определить вид растения.

Лечение травами было широко распространено в Древней Руси уже в XI в. В известном памятнике русской культуры «Изборнике великого князя Святослава Ярославича», созданном в 1073 г., приводятся описания множества лекарственных растений и даются рекомендации по их применению.

Семена заготавливают созревшие, целые, не поврежденные болезнями или насекомыми. Их очищают от пыли и примесей и немного подсушивают на воздухе, чтобы предотвратить их заплесневение.

Все надземные части растений собирают только в сухую ясную погоду. Заготовку ведут в течение всего дня, начиная с того момента, когда на растениях высохнет утренняя роса, и заканчивая появлением вечерней росы.

Подземные части можно выкапывать во влажную погоду, во время дождя, так как перед сушкой их все равно моют.

Собранные листья, цветки и сочные ягоды складывают в корзины, траву и корни высыпают в мешки. Чтобы растения не испортились, их нельзя оставлять на ночь в таре, в которую их собирали.

Сырые лекарственные растения быстро портятся, поэтому к обработке сырья приступают не позднее, чем через 1–2 ч после сбора.

Из всех частей растительного сырья моют только подземные части растений.

Под воздействием солнечных лучей растения желтеют, выгорают, изменяют цвет, а имеющиеся в них эфирные масла испаряются. Поэтому сушить растения нужно в тени и при хорошем проветривании. Для этих целей подойдут чердак, сарай или любой навес, куда не проникают солнечные лучи.

Цветки сушат сразу, в день сбора, иначе они завянут. Их раскладывают тонким слоем на подстилке, марле или бумаге. Предварительно у цветков удаляют цветоножки, стебельки и прицветники. Цветки нельзя пересушивать: они должны сохранять свой естественный цвет.

Листья сушат аналогичным образом, расстилая их тонким слоем на воздухе или в помещении.

Траву складывают на чистой подстилке верхушка к верхушке, стебель к стеблю.

Плоды сушат на открытом воздухе, разложив их тонким слоем на обтянутых полотном или марлей рамах, ситах, решетках, железных или фанерных листах. Плоды шиповника, малины, черники сначала провяливают на солнце, чтобы ускорить их высыхание. Во время сушки плоды аккуратно перемешивают, следя за тем, чтобы они не слипались и не пересыхали. Чтобы проверить готовность плодов, их нужно сжать в кулаке. Если плоды просушены хорошо, они не будут склеиваться и окрашивать кожу.

Корни и корневища очищают от земли, моют, разрезают на несколько частей вдоль и поперек и сушат, рассыпав тонким слоем на мешковине.

Все виды растительного сырья в процессе сушки периодически перемешивают, ворошат.

На заготовленное сырье навешивают бирки с указанием вида растения и сроков уборки (число, месяц, год).

Высушенные растения хранят в бумажных пакетах. Желательно развешивать их в прохладном сухом помещении с хорошей вентиляцией. Для хранения можно использовать и ящики, но обязательно выстланные бумагой. Растения, содержащие много эфирных масел, хранят в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой.

Срок годности травы и цветков – 1 год, плодов – 2–3 года, корней и корневищ – 3–5 лет. В домашних условиях не всегда удастся создать оптимальные условия для хранения, поэтому сырье не рекомендуется держать дольше 1 года.



## Лекарственные растения

### Женьшень

Ботаническое описание. Женьшень относится к семейству аралиевых. Является многолетним травянистым растением, имеющим мясистый толстый немного ветвящийся корень и один стебель, который оканчивается несколькими листьями. У корня обычно 5 крупных разветвлений – сочных, беловато-желтого цвета, до 25 см длиной.

Листья мясистые, длинночерешковые, пятипальчато-раздельные. Черешки и стебли листьев буровато-фиолетового цвета. Высота растения достигает 40–80 см, живет женьшень до 100 лет. Во время цветения из центра мутовки вырастает цветочная стрелка, на которой расположены небольшие беловато-зеленые цветки, собранные в простой зонтик. После цветения появляются ярко-красные ягоды с плотными семенами.

Цветет женьшень в июле, плоды созревают с августа по сентябрь.

Распространение. Произрастает в Приморском крае, на Дальнем Востоке, на юге Хабаровского края, в Корее, Китае, Японии. Это растение можно встретить в горной местности, в кедровых и смешанных лесах, на богатой перегноем почве. Женьшень обычно вегетирует отдельно, но может образовывать довольно большие «семьи» – от 5 до 150 и более растений. Женьшень культивируют на плантациях лекарственных растений.

Химический состав. Полезные свойства корней женьшеня обусловлены большим количеством целебных веществ, содержащихся в них: это гликозиды, смолы, эфирное масло, слизистые и пектиновые вещества, алкалоиды, сапонины, дубильные вещества, крахмал, сахара (в том числе тростниковый сахар), фитостерины, большое количество жирных кислот (линоленовая, стеариновая, пальмитиновая и другие), аскорбиновая кислота, витамины группы В. Кроме этого, в корне содержится большое количество неорганических веществ: серы, фосфора, алюминия, железа, кальция, калия, магния, натрия, бария, стронция, марганца, кремния.

Использование. Основной применяемой в медицине частью растения является корень с корневищами. Сбор корней производят в августе и сентябре, когда ягоды имеют красный цвет, причем отбирают растения старше 5 лет. Корни имеют специфический запах, на вкус – сперва сладкие, потом горькие. В Корее с лечебной целью используют и листья женьшеня.

Показания. Препараты из корней женьшеня уже многие сотни лет применяют в медицине Дальнего Востока, где их считают высокоэффективным средством при многих заболеваниях. Препараты из корней женьшеня обладают сильным возбуждающим эффектом, но в отличие от синтетических медикаментозных средств не нарушают сон и не имеют побочных отрицательных воздействий.

Препараты корней женьшеня благотворно влияют на различные системы органов человека, повышая общую сопротивляемость организма многим заболеваниям. Они оказывают возбуждающее действие на кору головного мозга, подкорковые центры, усиливают обмен веществ в организме, положительно влияют на состав крови, улучшают газообмен и тканевое дыхание. Женьшень снимает усталость и быстро восстанавливает трудоспособность после длительных физических и умственных нагрузок, показан в восстановительном периоде после заболеваний. Препараты этого растения стимулируют аппетит и секрецию желчи, улучшают светочувствительность глаз в темное время суток, активизируют работу эндокринной системы, ускоряют процессы заживления язвенных дефектов и ран, нормализуют деятельность половых желез, увеличивают силу сердечных сокращений и делают их ритм более редким.

Женьшень показан, по мнению китайских врачей, здоровым (с 40-летнего возраста) и больным людям. Препараты женьшеня рекомендуют принимать при атеросклерозе, малокровии, импотенции, пониженном артериальном давлении, при слабости и

переутомлении, головной боли, некоторых нервных и психических заболеваниях (таких как неврастения, неврозы, психастения и другие), в начальной стадии туберкулеза легких, при сахарном диабете (уменьшает концентрацию глюкозы в крови), ревматизме, некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания. Препараты женьшеня противопоказаны детям до 16 лет и людям, страдающим гипертонической болезнью, не следует принимать их в жаркое время года.

Примечание. При передозировке могут отмечаться сердцебиения, головные боли, боли в сердце, снижение потенции, нарушение сна (бессонница). Длительность курса лечения и кратность приема должны назначаться лечащим врачом. Женьшень относится к ядовитым растениям.

Выращивание. Женьшень размножается семенами. Заготавливают их в августе, когда плоды становятся ярко-красными. Семена протирают в решете, чтобы очистить от мякоти, и моют водой до полного удаления мякоти. Пустые семена, всплывающие на поверхность воды, выбраковывают. Оставшиеся семена просушивают примерно сутки. Больные семена, имеющие серо-коричневую окраску или бурые пятна, удаляют.

Сеянцы женьшеня развиваются очень долго, в течение нескольких лет. В первый год из семян всходит один лист с 3 расположенными на его черешке листочками. На второй год появляются уже 2 листа с 3–5 листочками. Постепенно рост женьшеня усиливается, и к концу 5-го года он уже достигает 40–70 см в высоту и имеет 5 листьев с 4–5 листочками каждый. Интенсивный рост корней начинается с 3-го года. В этот же период некоторые растения начинают плодоносить. С 4-го года жизни все нормально развитые экземпляры женьшеня дают семена. Зародыш в свежих семенах этого растения недоразвит, поэтому прорастают такие семена только через 18–22 месяца, т. е. на 2-й год после посева. Чтобы семена взошли в год посева, их нужно долго стратифицировать. Для чего семена смешивают с тщательно промытым крупнозернистым песком в соотношении 1: 3 по объему и выдерживают в течение 5–6 месяцев при температуре +18–20 °С при умеренной влажности. Заложённые на стратификацию семена регулярно увлажняют, раз в месяц проветривают, вынимая из песка, выбраковывают заплесневевшие и загнившие, снова смешивают с песком и продолжают выдерживать при той же температуре. К концу теплового периода стратификации проросших семян должно насчитываться не менее 80–90 %.

На сегодняшний день на Земле известны 500 000 видов растений. Из них более 12 000 являются лекарственными. Их целебные свойства широко используются не только в альтернативной, но и в научной медицине.

Через 5–6 месяцев семена снова смешивают со слабоувлажненным песком в соотношении 1: 3 и закладывают в холодильник или погреб, где выдерживают при температуре +1–4 °С в течение 2–3 месяцев. С конца этого периода до посева семена хранят на леднике или в холодильнике при температуре 0 °С.

Семена, заложённые на стратификацию в августе, можно высевать в мае следующего года.

Обычно женьшень выращивают рассадой, причем под ней в данном случае понимают 1–2-летние корни. Высаживать их рекомендуется осенью. Допустимо сажать корни ранней весной, до начала отрастания, но в этом случае приживаемость растений значительно снижается. Поврежденные корни женьшеня могут «заснуть» на 1–2 года и не давать надземных побегов, а затем восстановиться, снова нормально расти и плодоносить.

Посев стратифицированных семян на рассаду производят в конце апреля – начале мая. Перед посевом семена отделяют от песка, высыпают на решето и проветривают в тени.

Если семена выдерживались в холоде в течение 3 месяцев, то для стимулирования прорастания их в течение 30 мин обрабатывают 0,5 %-ным раствором борной кислоты или 0,2 %-ным раствором марганцовокислого калия. Если холодный период стратификации длился менее 3 месяцев, семена на 23 ч погружают в 0,02 %-ный раствор гиббериллина, а затем промывают в холодной воде.

Подготовленные с осени грядки рыхлят на глубину 10–15 см, разравнивают граблями и продавливают лунки с помощью доски с рядами остроконечных шипов длиной по 4 см. Семена раскладывают по лункам вручную и тут же заделывают почвой, а затем мульчируют листовым перегноем, лесной землей или свежими опилками слоем 1,5–2 см. Грядки умеренно поливают. Всходы появляются через 15–20 дней после посева.

Свежесобранные семена высевают в сентябре. Грядку готовят так же, как для стратифицированных семян. При угрозе заморозков посевы дополнительно укрывают 6–7-сантиметровым слоем листьев. Всходы появляются на 2-й год после посева.

Одно- двухлетние корни сажают в конце сентября – 1-й половине октября. Перед посадкой грядки разделяют по 20 × 20 или 25 × 20 см. Для кустика однолетней рассады площадь питания должна составлять 6 × 4 см, для двулетней – 8 × 4 см или 10 × 5 см. Саженцы помещают в лунки под углом 30–45° к поверхности почвы так, чтобы головки корней с почкой располагались на глубине 4–5 см. Корни тщательно расправляют, заделывают почвой и слегка уплотняют ее. Грядки мульчируют 2– 3-сантиметровым слоем свежих опилок либо опилочного или листового перегноя. На зиму посадки дополнительно укрывают.

Корни выкапывают непосредственно перед посадкой, после отмирания листьев. Извлекать корни надо аккуратно, чтобы как можно меньше повредить тонкие корешки и зимующие почки. Поврежденные и больные, а также недоразвитые корни массой менее 0,3 г выбраковывают.

Уход. Женьшень – теневыносливое растение, поэтому высаживать его лучше под деревьями или при искусственном затенении. Участок для выращивания женьшеня должен быть защищен от яркого солнечного света и господствующих ветров. Желательно, чтобы поблизости находился источник воды для полива, а сама местность имела небольшой уклон для стока талых и дождевых вод.

Женьшень предпочитает рыхлые хорошо дренированные слабокислые супесчаные или суглинистые почвы, богатые гумусом. Это растение не переносит даже кратковременного застоя воды. Не менее чувствителен женьшень и к засухе. Поэтому почву надо все время поддерживать в умеренно влажном состоянии и регулярно рыхлить. Для улучшения качества почвы в нее вносят крупнозернистый песок (по 20–50 кг на м<sup>2</sup>) или каменноугольный котельный шлак (по 10 кг на м<sup>2</sup>).

Женьшень хорошо реагирует на органические удобрения: навозный, листовой и древесный перегной, 2–3-летний компост. Как органические, так и минеральные удобрения вносят под перепахку перед нарезкой грядок. На 1 м<sup>2</sup> участка для выращивания рассады требуются по 6–8 кг перегноя или компоста, 25–30 г суперфосфата и 5–8 г хлористого калия. На 1 м<sup>2</sup> участка для доращивания нужны по 10–12 кг органических удобрений, 40–45 г суперфосфата и 15–16 г хлористого калия. Женьшень не любит высокой концентрации почвенного раствора и крайне чувствителен к переизбытку нитратов. Большие дозы азотных удобрений снижают сопротивляемость растения к различным заболеваниям.

Весной после схода снега гряды очищают от утеплителя и устраивают притенение. Сделать это надо до появления всходов.

До пробуждения зимующих почек проводят первое рыхление. Почву рыхлят на глубину 2–3 см, стараясь не повредить корни.

В жаркие и сухие периоды женьшень по мере необходимости поливают. Во время цветения и плодообразования растение нуждается в ежедневных поливах. Трижды за вегетацию вместе с поливами вносят минеральные подкормки. На 10 л воды берут по 10–20 г сложных или смешанных удобрений. На 1 м<sup>2</sup> участка требуются 2–3 л раствора.

Осенью надземную часть растений срезают.

## **Лечение заболеваний дыхательной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 10 г травы шалфея лекарственного, плодов шиповника коричневого, по 5 г

сухих корней женьшеня, листьев мать-и-мачехи обыкновенной, крапивы двудомной, травы душицы полевой, 750 мл воды.

Способ приготовления. Корень женьшеня, плоды шиповника, листья мать-и-мачехи и крапивы, траву душицы измельчить и перемешать. Подготовленное сырье залить 3 стаканами кипятка и варить на слабом огне в течение 5 мин. Приготовленный отвар поставить настаиваться на 2 ч в теплое место. Настоявшийся отвар остудить до комнатной температуры и процедить, перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте.

Способ применения. Принимать по половине стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца. После чего сделать перерыв на 2 недели и вновь возобновить лечение. Данный отвар является хорошим вспомогательным средством при лечении туберкулеза легких в начальной стадии.

## **Лечение заболеваний эндокринной системы и нарушений обмена веществ**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 10 мл спиртовой настойки корня женьшеня, по 10 г травы хвоща полевого, плодов ежевики сизой, по 5 г листьев малины обыкновенной, подорожника большого, 1 л воды.

Способ приготовления. Траву хвоща, плоды ежевики, листья малины и подорожника измельчить и перемешать. Подготовленное сырье поместить в термос, залить 4 стаканами крутого кипятка и настаивать в течение 6–8 ч. Готовый настой процедить, добавить в него спиртовую настойку корней женьшеня и перемешать. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте.

Способ применения. Принимать по половине стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения составляет 4 недели, после чего надо сделать перерыв на 10 дней. При необходимости возобновить лечение по такой же схеме. Приготовленный по этому рецепту настой способствует нормализации обмена веществ.

## **Лечение заболеваний суставов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 10 г цветков ромашки аптечной, плодов шиповника коричневого, по 5 г сухих корней женьшеня, листьев мяты полевой, Melissa лекарственной, травы пижмы обыкновенной, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни женьшеня, листья Melissa, мяты и траву пижмы, цветки ромашки и плоды шиповника измельчить и перемешать. Подготовленное сырье поместить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком и варить на слабом огне 3–5 мин, после чего настаивать в теплом месте в течение 2 ч. Настоявшийся отвар охладить до комнатной температуры, процедить. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте.

Способ применения. Принимать по половине стакана отвара 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Длительность курса лечения при ревматизме составляет 3 месяца с двумя перерывами по 10 дней. Следующий курс лечения можно начать не ранее, чем через 8 месяцев.

## **Лечение заболеваний женских половых органов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 2 ст. л. корневищ с корнями валерианы лекарственной, 1 ст. л. корня женьшеня, 300 мл сухого красного виноградного вина, 500 мл воды.

Способ приготовления. Залить корни валерианы и женьшеня кипятком, настоять 30 мин,

процедить. Затем смешать настой с красным вином и подогреть на слабом огне в течение 10 мин.

Способ применения. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день за 10 мин до еды за 2 недели до менструаций. Средство эффективно при предменструальном синдроме.

## **Лечение сексуальных расстройств**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 20 г свежих корней женьшеня, 1 лимон, 300 г липового меда.

Слово «женьшень» – китайского происхождения. «Жень» в переводе с китайского означает «человек», а «шень» – «корень». Свое название это лекарственное растение получило не случайно. По форме корень женьшеня действительно напоминает человеческую фигуру.

Способ приготовления. Корни женьшеня тщательно вымыть проточной водой, мелко нарезать, после чего растолочь в фарфоровой ступке до кашицеобразной консистенции. Лимон разрезать пополам, выжать, сок ввести к женьшеню, перемешать. Полученную массу добавить к меду и перемешать. Смесь поставить в прохладное место на 2 недели.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Длительность курса лечения составляет 1 месяц, после чего надо сделать перерыв на 15 дней и при необходимости возобновить терапию. Этот рецепт хорошо помогает при мужском бессилии, усиливая эрекцию и повышая либидо.

## **Общеукрепляющие и тонизирующие средства**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ст. л. корня женьшеня, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, по 20 мл соков калины обыкновенной, брусники обыкновенной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Высушенные травы, цветки и корень измельчить по отдельности, залить кипятком.

Поставить на слабый огонь на 15 мин, охладить, настоять в течение 1 ч и процедить, добавить соки, перемешать.

Способ применения. Принимать настой по 1 стакану 3–4 раза в день при простуде.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 4 ст. л. измельченных плодов шиповника коричневого, 1 ч. л. измельченного корня женьшеня, 3 ст. л. меда, 0,5 лимона, 1 л воды.

Способ приготовления. Сухие плоды шиповника измельчить, предварительно освободив их от семян, смешать с измельченным в кашу корнем женьшеня. Состав перемешать, залить кипятком, поставить на водяную баню, выдержав на огне 15–20 мин. Снять с огня, настоять 1 ч, укутав. После чего процедить, ввести мед и выжатый сок лимона.

Способ применения. Употреблять в течение дня в 3–4 приема по 0,5–1 стакану. Прекрасное общеукрепляющее витаминное средство.

### **Рецепт № 3**

Требуется: 50 г свежих корней женьшеня, 4 ч. л. сахара, по 500 мл водки, воды.

Способ приготовления. Корень очистить от земли, тщательно вымыть проточной водой и поместить в небольшую стеклянную емкость. Затем растворить сахар в холодной кипяченой воде, залить ею корень и оставить на 4–6 ч. После чего извлечь его, мелко нарезать, поместить в емкость из темного стекла и залить водкой. Настаивать в темном прохладном месте в течение 3 недель.

Способ применения. Принимать по 10 мл настойки 1 раз в день за 30 мин до завтрака. Водой не запивать. Длительность курса лечения составляет 3 месяца с двумя перерывами по 10 дней. По окончании курса необходимо сделать перерыв на 12 месяцев. Спиртовая

настойка женьшеня оказывает положительное действие при общем пониженном тоне организма, умственном и физическом переутомлении, в восстановительном периоде после различных заболеваний, при импотенции.

Древнейший из сохранившихся медицинских трактатов создан шумерами и относится к III тысячелетию до н. э. В 145 строках текста приведены 15 рецептов, из которых следует, что шумерские лекари чаще использовали для врачевания горчицу, пихту, сосну, чабрец, сливу, грушу, фиго, иву.

#### Рецепт № 4

Требуется: по 10 г плодов смородины черной, крыжовника, по 5 г сухих корней женьшеня, травы эфедры двухколосковой, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Все сырье измельчить и перемешать. Подготовленную смесь поместить в термос, залить крутым кипятком и настаивать в течение 8 ч. Настоявшийся чай процедить, перелить в стеклянную посуду и поместить в прохладное место.

Способ применения. Приготовленный чай принимать теплым по 1 стакану утром и днем во время еды. Этот чай является отличным средством, повышающим трудоспособность. Он с успехом может применяться при физическом и умственном переутомлении, головной боли. Заряжает энергией на весь день. Чай можно пить и в вечернее время, но не позднее, чем за 3 ч до сна.

#### Рецепт № 5

Требуется: 10 г травы зверобоя продырявленного, по 5 г сухих корней женьшеня, листьев мать-и-мачехи обыкновенной, крапивы двудомной, травы пастушьей сумки, 750 мл воды.

Способ приготовления. Корни женьшеня, траву зверобоя и пастушьей сумки, листья крапивы и мать-и-мачехи измельчить и перемешать. Подготовленное сырье поместить в небольшую эмалированную посуду и залить 3 стаканами горячей воды, оставить на 15–20 мин. После чего довести до кипения на слабом огне и варить в течение 5 мин. Приготовленный отвар настаивать в теплом месте 8–12 ч. Настоявшийся отвар процедить. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте.

Способ применения. Приготовленный отвар принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 1 месяц, после чего надо сделать перерыв на 2 недели и снова возобновить лечение. Прием этого отвара нормализует артериальное давление при гипотонических состояниях.

Примечание. Средство положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы.

#### Рецепт № 6

Требуется: по 10 г листьев смородины черной, малины обыкновенной, по 5 г сухих корней женьшеня, плодов брусники обыкновенной, листьев крапивы двудомной, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни женьшеня, листья малины, крапивы и черной смородины, плоды брусники измельчить и перемешать. Подготовленное сырье переложить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком, довести до кипения на слабом огне и варить в течение 1–2 мин. Сваренный отвар настаивать в теплом месте 8 ч, после чего процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану отвара в теплом виде во время еды 3 раза в день. Курс лечения продолжать 4 недели, потом сделать перерыв на 10 дней и при необходимости возобновить лечение.

Примечание. Отвар можно принимать с липовым медом. Для этого 1 ст. л. меда надо растворить в 1 л отвара.

#### Рецепт № 7

Требуется: 10 мл спиртовой настойки корня женьшеня, по 10 г цветков липы сердцевидной, травы душицы обыкновенной, 5 г травы пустырника пятилопастного, 1 л воды.

Способ приготовления. Липовый цвет, траву душицы и пустырника измельчить, перемешать и поместить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить горячей водой и оставить на 10 мин. После чего довести до кипения на слабом огне и варить в течение 3 мин. Приготовленный отвар настаивать в теплом месте 6 ч, процедить. В отвар добавить спиртовую настойку корня женьшеня и перемешать. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте.

Способ применения. Приготовленный отвар принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения продолжать 4 недели, потом сделать 3-недельный перерыв и при необходимости возобновить терапию. Данный отвар очень хорошо помогает при сильной головной боли, а также при умственном переутомлении.

#### Рецепт № 8

Требуется: по 10 г цветков ромашки аптечной, плодов шиповника коричневого, по 5 г сухих корней женьшеня, листьев черной смородины, крапивы двудомной, хвои сосны обыкновенной, 1,5 л воды.

Способ приготовления. Все сырье перемешать и измельчить, после чего переложить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком, довести до кипения на слабом огне и варить в течение 1–2 мин. Отвар остудить, потом процедить.

Способ применения. Принимать по 1–1,5 стакана отвара в теплом виде во время еды 3 раза в день. Курс терапии продолжать 3 недели, затем сделать перерыв на 15 дней и возобновить лечение. Данный отвар является хорошим общеукрепляющим и тонизирующим средством, источником витаминов, которые особенно необходимы в осенне-весенний период, а также в восстановительном периоде после различных заболеваний.

Примечание. Отвар можно принимать с липовым медом. Для этого 1 ст. л. меда надо растворить в 1 л отвара.

## **Золотарник обыкновенный (золотая розга)**

Ботаническое описание. Травянистое многолетнее растение, имеющее ветвящийся в верхней части прямостоячий стебель высотой от 60 до 100 см. Корневище горизонтальное. Листья очередно расположенные, в форме вытянутого овала, зубчатые по краям. Мелкие золотисто-желтые цветки образуют простые соцветия-корзинки. Цветки по краям язычковые, а в середине – трубчатые. Из простых соцветий вырастает узкая удлинённая метелка. Период цветения – конец июля – сентябрь. Трава издает слабый запах, на вкус пряная, горько вяжущая.

Распространение. Растет на всей территории Европейской части России, за исключением районов Крайнего Севера, а также на Кавказе и в Западной Сибири.

Химический состав. Трава золотарника содержит сапонины, дубильные и красящие вещества, флавоноиды, полиацетиленовые соединения, эфирное масло, ди- и тритерпеноиды, фенолкарбоновые кислоты, кемпферол, изокварцитрин, кварцитрин. В корнях обнаружен инулин.

Существуют две версии происхождения слова «солидаго» – латинского названия растения золотарник. Согласно первой оно произошло от *solidare*, что переводится как «укреплять», ведь это растение используется в народной медицине. По другой версии, солидаго восходит к словам «солидо» – «сращивать» и «аго» – «делать».

Использование. Лекарственное сырье заготавливают в период цветения растения – неодревеневшую часть стебля с цветками и листьями. Растение способствует заживлению ран, оказывает вяжущий, мочегонный, противовоспалительный эффекты.

Показания. Желчно-каменная болезнь, неврастения, ревматизм, мочекаменная болезнь, желтуха, гнойные раны, ангина, костные переломы, неприятный запах во рту.

Противопоказания.

Острые гломерулонефрит и цистит, беременность.

Примечание. Растение ядовито, поэтому при приеме необходимо строго соблюдать дозировку!

Выращивание. Золотарник обычно размножают вегетативно: делением куста, корневищными отпрысками, реже – летними черенками. Допустимо и размножение семенами. Деление и пересадку проводят ранней весной, в начале отрастания. На одном месте золотарник может расти 5–7 лет.

Золотарник дает массовый самосев и очень быстро разрастается. Заготовленные семена можно высевать с января по май. Оптимальная температура прорастания – +22 °С. Всходы появляются через 10–14 дней после посева.

Уход. Золотарник хорошо вегетирует как на открытых солнечных участках, так и в полутени. К почве это растение не требовательно, однако предпочитает тяжелые влажные субстраты. Золотарник морозостоек, засухоустойчив, редко поражается болезнями и вредителями. Уход сводится к регулярной прополке, рыхлению и умеренным поливам. На зиму наземную часть растения срезают на высоту до 15 см. Из-за быстрого разрастания кусты золотарника делят каждые 3–4 года.

### **Лечение заболеваний суставов**

Рецепт № 1

Требуется: по 1 ст. л. травы золотарника обыкновенного, цветков липы сердцевидной, бузины черной, зверобоя продырявленного, 500 мл воды.

Способ приготовления. Все растительные ингредиенты высушить, измельчить, перемешать. Залить 2 ст. л. сбора кипятком, настоять до охлаждения, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 2 раза в день при болях в суставах.

### **Лечение заболеваний мочевыделительной системы**

Рецепт № 1

Требуется: 1 ст. л. травы золотарника обыкновенного, 250 мл холодной кипяченой воды.

Способ приготовления. Растительное сырье залить водой, настаивать 6 ч, процедить.

Способ применения. Употреблять настой по 3 ст. л. 3–4 раза в день до еды при камнях в почках.

Примечание. Можно использовать средство и при болях в желудке.

### **Противомикробное средство**

Рецепт № 1

Требуется: 1 ст. л. золотарника обыкновенного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Растительное сырье залить кипятком, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Использовать настой для промывания гнойных ран.

### **Золототысячник обыкновенный (зонтичный, желудочная трава, золототысячная трава, золотник, золотуха, семисильник, трава от лихорадки)**

Ботаническое описание. Золототысячник обыкновенный – одно– или двухлетнее травянистое растение, принадлежащее к семейству горечавковых и достигающее 50 см в высоту. Корень растения стержневой, стебель прямостоячий, четырехгранный, ветвистый в



верхней части. Прикорневые листья ланцетовидные, с короткими черешками, стеблевые – супротивно и накрест расположенные, яйцевидной или ланцетной формы. Белые или светло-розовые цветы золототысячника собраны в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод представляет собой цилиндрическую коробочку с мелкими округлыми семенами коричневого цвета. Время цветения – с июня по сентябрь, семена созревают в августе – сентябре.

Распространение. Растение довольно часто встречается в Нечерноземной полосе России, реже в юго– восточной части Европейской территории, на Алтае и в Западной Сибири.

Химический состав. Трава золототысячника содержит гликозиды (эритаурин, эритроцентаурин, амарогентин, гентиопикрин, генционикрин), флавоновый гликозид центауреин, пиридиновые и актинидиновые алкалоиды (генцианин), олеановую кислоту, стеролы, смолы, эфирное масло, витамин С.

Использование. В медицине практикуют надземную часть растения, препараты из которой оказывают гепатопротекторное, противовоспалительное, антисептическое, желчегонное, обезболивающее, гемостатическое и ранозаживляющее действия. Чай, а также настои, настойки и отвары из травы золототысячника применяют при снижении аппетита, ослабленной перистальтике кишечника, геморрое, анемии, нарушениях общего обмена веществ и гельминтозах. Вино из золототысячника помогает при анемии, ожирении и заболеваниях печени.

Показания. Чай из травы растения рекомендован при нервном истощении, плохом аппетите и его отсутствии, метеоризме, спазмах желудка, пониженной секреции желудочного сока, запорах, геморрое, глистных инвазиях и для восстановления сил после длительного лихорадочного состояния, в послеоперационном периоде.

Противопоказания. Средства на основе травы золототысячника категорически противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Выращивание. Золототысячник размножают семенами. Их высевают весной в открытый грунт на глубину 0,5–1,5 см. Семена рекомендуется предварительно смешать с песком в соотношении 1: 4–5. Расстояние между лунками должно составлять 20–40 см, а ширина междурядий – 45–60 см. После посева грядки поливают и накрывают пленкой или нетканым материалом. Всходы очень мелкие, поэтому грядку надо своевременно очищать от сорняков. При необходимости сеянцы поливают из лейки с мелким распылением.

Уход. Золототысячник не требователен к почвам, однако предпочитает богатый гумусовый грунт, не требующий дренажа. Это растение не переносит заплывающие, склонные к образованию корки почвы. Траву золототысячника срезают в период цветения, с июля по август. При этом отделяют часть стебля выше прикорневых листьев.

Различают официальные лекарственные растения и лекарственные растения народной медицины. Первые законодательно разрешены для производства лекарств. Перечень таких растений содержится в Государственном реестре лекарственных средств Российской Федерации. Свойства вторых до конца не изучены, но они широко применяются.

## **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 1 ч. л. измельченной травы золототысячника обыкновенного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Траву залить холодной водой и настаивать в течение 6–8 ч, периодически помешивая, процедить.

Способ применения. Пить по 1 стакану настоя перед едой. Средство показано при потере аппетита, недостаточной секреции желудочного сока, заболеваниях печени.

Примечание. Дополнительно используют при ожирении, анемии, для остановки кровотечений и лечения кожной сыпи.

#### Рецепт № 2

Требуется: по 2 г травы золототысячника обыкновенного, корней аира болотного и цветков бессмертника песчаного, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растительное сырье залить водой и оставить настаивать на ночь; затем кипятить 5–7 мин, процедить.

Способ применения. Пить по 200 мл настоя утром натощак, а оставшееся количество – в 4 приема в течение дня. Отвар показан при воспалении желчного пузыря.

#### Рецепт № 3

Требуется: по 1 ч. л. трав золототысячника обыкновенного, горечавки ластовневой, зверобоя продырявленного, листьев брусники обыкновенной, плодов фенхеля обыкновенного, корневищ девясила высокого, семян льна посевного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Растения измельчить и смешать. 2 ч. л. сбора залить кипятком, нагревать на водяной бане в течение 10 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при гастритах с нормальной и повышенной кислотностью желудочного сока.

#### Рецепт № 4

Требуется: по 2 ч. л. трав золототысячника обыкновенного, полыни горькой, горечавки ластовневой, листьев вахты трехлистной, корневищ аира болотного, кожуры апельсина, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя 1 раз в день при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

#### Рецепт № 5

Требуется: по 1 ч. л. травы золототысячника обыкновенного, цветков ромашки аптечной, корневищ валерианы лекарственной, 250 мл холодной воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, залить водой, варить 10 мин, настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,2 стакана 4 раза в день при заболеваниях желудка.

#### Рецепт № 6

Требуется: 4 ч. л. травы дымянки лекарственной, по 2 ч. л. трав зверобоя продырявленного, цикория обыкновенного, корневищ горечавки ластовневой, 1 ч. л. травы золототысячника обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, листьев толокнянки обыкновенной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать до еды по 0,5 стакана в день при гастритах.

#### Рецепт № 7

Требуется: по 1 ч. л. трав золототысячника обыкновенного, тысячелистника обыкновенного, листьев вахты трехлистной, мяты перечной, плодов фенхеля обыкновенного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать за 20–30 мин отвара до еды по 0,5 стакана 3 раза в день при гастрите.

## **Лечение заболеваний мочевыделительной системы**

#### Рецепт № 1

Требуется: по 1 ч. л. трав шалфея лекарственного, золототысячника обыкновенного, цветков ромашки аптечной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Заварить сбор кипятком. Настоять 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. настоя каждые 2 ч при хроническом пиелонефрите. Курс лечения – 10 дней.

## **Лечение заболеваний женских половых органов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 5 ст. л. травы лапчатки гусиной, 3 ст. л. травы золототысячника обыкновенного, по 1 ст. л. трав горца птичьего, хвоща полевого, 500 мл воды.

Способ приготовления. Составить сбор, измельчив и перемешав травы. Залить 2 ст. л. сбора кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать настой небольшими глотками в течение дня при болезненных менструациях.

## **Кукуруза обыкновенная**

Ботаническое описание. Травянистое однолетнее растение высотой до 3 м. Стебель прямостоячий. Листья длинные, ланцетовидные, с параллельным жилкованием. Цветет кукуруза в июле.

Женские цветки составляют соцветие-початок с нитевидными свисающими столбиками и рыльцами. Мужские цветки образуют соцветия-метелки. Созревание плодов-зерновок происходит в августе–сентябре.

Чем мельче семена растения, тем меньше глубина их посева. Совсем мелкие семена можно не заделывать в почву и даже не присыпать землей. Их надо равномерно рассыпать по поверхности подготовленной почвы и полить.

Распространение. Кукурузу возделывают во многих странах, особенно в Америке.

Химический состав. Ненасыщенные жирные кислоты, витамины (А, К, С, В1, В2, В6, РР, Н), гликозиды, азотистые вещества (холин, незаменимые аминокислоты), горечи.

Использование. Кукурузные столбики способствуют восстановлению функций почечных и печеночных клеток, являются сильнодействующим желчегонным и мочегонным средством.

Показания. Желчно-каменная и мочекаменная болезни.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Кукурузу и блюда с ней нельзя употреблять при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию, при тромбофлебите.

Кроме того, растение не рекомендуют в пищу людям с недостаточной массой тела и пониженным аппетитом.

Выращивание. Кукурузу размножают семенами. На рассаду ее высевают в апреле, а в июне переносят в открытый грунт. Оптимальная температура прорастания семян – +15–16 °С. В этом случае всходы появляются уже через 7–10 дней. При +10 °С и ниже семена не взойдут, а при 13 °С всходы будут недружными. Семена заделывают в теплую влажную почву на глубину около 5 см.

Уход. Кукуруза предпочитает хорошо освещенные солнечные места. Лучше она развивается на черноземных, темно-каштановых и пойменных почвах с нейтральной или слабощелочной реакцией.

Для выращивания кукурузы идеально подходят суглинистые и супесчаные почвы.

Можно высевать это растение и на песчаных почвах, однако предварительно в них надо внести повышенные дозы органических и минеральных удобрений.

Кукуруза нуждается в регулярных поливах. Недостаток влаги приводит к увяданию и подсыханию листьев, ослаблению фотосинтеза.

Кукуруза отзывчива на минеральные подкормки.

<  
>

## **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 3 ст. л. кукурузных рылец, 200 мл воды.

Способ приготовления. Кукурузные рыльца залить водой. Варить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить.

Способ применения. Принимать отвар по 0,25 стакана 3–4 раза в день до еды. Рекомендуют при воспалении желчного пузыря, желчевыводящих протоков, желчно-каменной болезни.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 3 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 2 ст. л. кукурузных рыльцев, по 1 ст. л. трав льнянки обыкновенной, золототысячника малого, 200 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гепатите.

### **Рецепт № 3**

Требуется: 2–4 початка кукурузы молочно-восковой спелости (белые сорта), 2 л воды.

Способ приготовления. Початки кукурузы залить водой и сварить вместе с обертками и рыльцами, процедить.

Способ применения. Принимать отвар по 1–2 стакана 3 раза в день при заболеваниях поджелудочной железы.

### **Рецепт № 4**

Требуется: по 1 ст. л. кукурузных рыльцев обыкновенной, семян расторопши пятнистой, 500 мл воды.

Способ приготовления. Семена смолоть с помощью кофемолки, перемешать с высушенными и измельченными рыльцами кукурузы обыкновенной.

Залить кипятком 1 ст. л. растительного сбора, поставить на слабый огонь и держать до тех пор, пока не испарится половины жидкости, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. целебного отвара каждый час по 8–10 раз в день. Курс лечения – 1 месяц. При тяжелых формах заболевания печени лечение можно повторить через 2–3 недели.

### **Рецепт № 5**

Требуется: по 1 ст. л. рыльцев кукурузы обыкновенной, цветков календулы лекарственной, ромашки аптечной, бессмертника песчаного, пижмы обыкновенной, листьев мяты перечной, корней одуванчика лекарственного, трав полыни горькой, чистотела большого, плодов фенхеля обыкновенного, 500 мл воды.

Способ приготовления. Составить растительный сбор, смешав высушенные и измельченные компоненты. Залить 1 ст. л. сбора кипятком, кипятить 10 мин, настоять, процедить, довести объем до исходного.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите, желчно-каменной болезни и хроническом панкреатите.

### **Рецепт № 6**

Требуется: по 1 ст. л. рыльцев кукурузы обыкновенной, цветков бессмертника песчаного, травы зверобоя продырявленного, 300 мл воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить. Залить горячей водой 1 ст. л. сбора, кипятить на водяной бане 20 мин. Настоять 1 ч, процедить, довести объем до исходного.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите, холангите, желчно-каменной болезни.

В программу современных медицинских учебных заведений входит курс фармакогнозии –

науки, которая изучает лекарственные средства, получаемые из растительного и животного сырья, а также некоторых продуктов их переработки – эфирных и жирных масел, млечного сока и т. д.

## **Лечение заболеваний нервной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 3 ч. л. листьев толокнянки обыкновенной, брусники обыкновенной, рыльцев кукурузы обыкновенной, стручков фасоли обыкновенной, по 1 ст. л. трав хвоща полевого, горца птичьего, корневищ с корнями девясила высокого, 1 л воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить, перемешать, залить 2 ст. л. сбора холодной водой, настаивать 12 ч, кипятить 5 мин, настаивать еще 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать до еды по 1 стакану 2 раза в день при радикулите и остеохондрозе в течение 3 недель. После чего изъять из сбора толокнянку и хвощ и принимать отвар еще 2 недели.

### **Рецепт № 2**

Требуется: по 3 ст. л. рыльцев кукурузы, листьев толокнянки обыкновенной, стручков фасоли обыкновенной, по 2 ст. л. трав хвоща полевого, грыжника гладкого, горца птичьего, корневищ с корнями девясила высокого, 1 л воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить и перемешать.

Залить холодной водой 4 ст. л. сбора, настаивать 12 ч, кипятить 5 мин, настаивать еще полчаса, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 4 раза в день после еды при остеохондрозе и радикулите. Отвар можно использовать в теплом виде для примочек на больные места.

## **Лечение заболеваний суставов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ч. л. кукурузных рылец, цветков ромашки аптечной, листьев мяты перечной, брусники обыкновенной, крапивы двудомной, трав хвоща полевого, зверобоя продырявленного, ортосифона тычиночного, корня девясила высокого, почек березы повислой, 1 л воды.

Способ приготовления. Растения измельчить, перемешать. Заварить кипятком 4 ст. л. смеси, настаивать в термосе в течение 2 ч. Процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану 4 раза в день при артрозе.

Примечание. Желательно добавлять мед (1–2 ч. л.).

## **Лечение заболеваний мочевыделительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 2 ст. л. кукурузных рылец, листьев березы белой, корня горца змеиного, лопуха большого, 1 ст. л. корня стальника пашенного, 250 мл воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. измельченного сбора залить кипятком. Настаивать 3 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день при хроническом пиелонефрите.

### **Рецепт № 2**

Требуется: по 1 ст. л. кукурузных рылец, трав толокнянки обыкновенной, хвоща полевого, горца птичьего, листьев березы повислой, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растительное сырье измельчить и перемешать, залить кипятком, варить 10 мин, настоять в течение 30 мин.

Способ применения. Принимать до еды по 0,5 стакана теплого состава за 30 мин в течение 1–2 недель при уретрите.

Примечание. При желании напитков можно подсластить медом.

#### Рецепт № 3

Требуется: 4 ст. л. кукурузных рылец, 500 мл воды.

Способ приготовления. Кукурузные рыльца залить кипятком, настаивать 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Способ применения. Принимать настой по 0,5 стакана 2–3 раза в день как мочегонное средство при болезнях почек, цистите.

Примечание. Средство дополнительно используют при отеках сердечного происхождения.

### **Купена лекарственная (волчий ягодник, волчья трава, воронец, вороньи глаза, журавельник)**

Ботаническое описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 45 см. Корневище у него толстое, узловатое, стебель – изогнутый, с круглым сечением. На стебле очередно-расположенные овально-ланцетовидные листья. Цветки белые, поникшие. Период цветения – май – июнь. Плоды – ягоды синевато-черного цвета.

Распространение. Произрастает на территории Европейской части России, а также в Западной и Восточной Сибири, в Белоруссии и Украине. Растение предпочитает хвойные, широколиственные и смешанные леса, встречается среди кустарников.

Химический состав. Во всех частях растения содержатся алкалоиды, витамин С, сердечные гликозиды – конвалларин, конваллатоксин и конвалламарин, сапонины, слизь.

Использование. С лечебной целью применяют все части растения. Траву купены заготавливают в период цветения, а корневище – поздней осенью. Растение оказывает противовоспалительное, обезболивающее, кровоостанавливающее, рвотное и жаропонижающее воздействия.

Показания. Отвар корневищ купены лекарственной принимают в небольших дозах при ревматизме, поясничных болях, геморрое. Наружно его используют для обмываний, примочек, компрессов при ушибах, болях в суставах, кровотокающих ссадинах и ранах.

Противопоказания. Повышенная чувствительность.

Примечание. Растение, особенно его ягоды, ядовито!

Выращивание. Купену размножают отрезками корневищ с почкой возобновления. Лучше сажать купену в конце лета (в августе), однако допустимо размножить растение и весной.

Семенное размножение затруднено. Купена редко завязывает семена и почти не дает самосева. Причина этого – в строении цветка. Узкий длинный околоцветник купены может опылять только один вид насекомых – длиннохоботковые шмели. Если семена все же завязались, они быстро теряют всхожесть. Перед посевом семена купены подвергают многоэтапной стратификации. В течение 3–4 месяцев их выдерживают при температуре 2–5 °С, 3 месяца при 18–20 °С и еще 3–4 месяца при 2–5 °С. Семена прорастают во время последнего этапа стратификации, после чего их переносят в светлое помещение с температурой 20–22 °С. Купену сеют под зиму в открытый грунт. Сеянцы развиваются медленно, всходят только через год, а цветут на 3–5-й годы жизни.

Древней китайской медицине были известны более 1500 лекарственных растений. Среди них чаще применяли астрагал, женьшень, имбирь, кизил, кожуру мандарина, корицу, лимонник китайский, лук, примулу, солодку, спаржу, чеснок, шлемник.

Уход. Купена предпочитает затененные участки. Растет она и на солнце, однако в этом случае становится низкорослой. Лучше высаживать купену на богатые перегноем и удобренные навозом влажные почвы. Растение влаголюбиво и нуждается в регулярных

поливах. Однако застоя весенних вод купена не переносит.

В нормальных условиях она устойчива к болезням и вредителям. Серьезную опасность для нее представляют только улитки и гусеницы.

## **Лечение заболеваний суставов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 4 ст. л. корневищ купены лекарственной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растительное сырье залить горячей водой, поставить на огонь и кипятить 15 мин, после чего настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Делать компрессы с теплым отваром на больные места.

## **Лаванда колосовая**

**Ботаническое описание.** Вечнозеленое растение, достигающее в высоту 1 м, полукустарник. Листья супротивного расположения, продолговато-линейной формы, покрыты сероватыми волосками. Период цветения – июль – август. Цветки фиолетовые или голубовато-серые, собраны в соцветие-колос. Плод имеет вид чашечки, содержит 4 орешка.

**Распространение.** Растет в горных местностях Средиземноморья, Кавказа. Выращивается в Причерноморье.

**Химический состав.** В цветках лаванды много эфирных масел, имеются органические кислоты, танины, сахара, антоцианы, минеральные соли.

**Использование.** Препараты из цветков лаванды оказывают успокаивающее, мочегонное, спазмолитическое, дезинфицирующее и обезболивающее действия.

**Показания.** Повышенная нервная возбудимость, неврастенический синдром, головная боль, артериальная гипертония, учащенный пульс, ревматизм, грипп.

**Противопоказания.** Первая половина беременности, состояние после аборта, индивидуальная непереносимость.

**Примечание.** Эфирное лавандовое масло может вызывать раздражение кожи.

**Выращивание.** Лаванду размножают семенами, черенками, делением куста и отводками.

Семена стратифицируют в течение 30–40 дней при температуре +5 °С. Для усиления всхожести семена можно обработать гиббереллином (по 100–200 мг на 1 л воды). Лаванду на рассаду высевают в конце февраля – начале марта. Семена заделывают на глубину 3 мм. Оптимальная температура прорастания на свету – +15–21 °С. Сеянцы рассаживают на расстоянии 5 см друг от друга. В мае рассаду переносят на постоянное место.

Лаванду можно сеять и осенью, в конце октября, в открытый грунт. Причем всходы появляются весной, в конце мая. Лаванда из семян зацветает на 2-й год после посева.

Для черенкования берут однолетние одревесневающие побеги длиной около 8–10 см. Срезанные черенки укореняют.

Деление куста проводят осенью. Подготовку начинают за год до размножения. Осенью куст подрезают на высоту 8–10 см и окучивают, тщательно заполняя землей пространство между кустами. Весной к кусту подсыпают еще земли.

За лето лаванда дает обильную поросль, которая хорошо укореняется. Осенью куст выкапывают и делят.

Для размножения отводками весной от куста лаванды отгибают 2–3 побега и укладывают их в 3–5-сантиметровую канавку. Отводки прищипывают, засыпают землей и поливают. В течение лета землю поддерживают в слегка увлажненном состоянии.

Следующей весной укоренившийся побег отрезают от материнского куста.

При любом способе посадки растения располагают на расстоянии 30–40 см друг от друга. Вегетативные части заглубляют в почву на 25–30 см.

Уход. Лаванда предпочитает солнечные теплые и даже жаркие участки. Высаживать ее следует в сухую свежую пропускающую воду почву. Лаванда хорошо растет на гравийной или песчано-глинистой умеренно питательной почве с содержанием извести. На тяжелых глинистых почвах с повышенной кислотностью и высоким уровнем залегания грунтовых вод растение не приживается. Почвенную смесь готовят из листовой земли, перегноя и песка, взятых в соотношении 3: 2: 1. На одно посадочное место вносят 20 г полного минерального удобрения.

Весной сухие стебли и вымерзшие части лаванды срезают. В сухую погоду ее обильно поливают. На зиму растение укрывают лапником или сосновой хвоей. Если надземная часть все же вымерзла, ее обрезают, после чего растение обычно восстанавливается. Периодически проводят омолаживающую обрезку, чтобы кустики не оголялись снизу. Обрезка не должна быть слишком сильной. Растение, обрезанное до одревесневших стеблей, погибает.

Лаванда хорошо реагирует на минеральные подкормки.

## **Лечение заболеваний пищеварительной системы<**

**>**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 2 ч. л. цветков лаванды колосовой, травы тимьяна ползучего, листьев мяты перечной, 1 ч. л. цветков гвоздики душистой, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 2 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1–2 стакана настоя 3 раза в день при дискомфорте в области сердца, появляющемся после приема пищи.

### **Рецепт № 2**

Требуется: по 2 ч. л. листьев мяты перечной, трав тимьяна ползучего, душицы обыкновенной, по 1 ч. л. цветков гвоздики душистой, лаванды колосовой, листьев шалфея лекарственного, корня дягиля лекарственного, корневища аира болотного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, смешать, 2 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1–2 стакана настоя 2 раза в день после еды при дискомфорте в области сердца, появляющемся после приема пищи.

### **Рецепт № 3**

Требуется: по 2 ч. л. трав золототысячника обыкновенного, пастушьей сумки, коры крушины ломкой, по 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, лаванды колосовой, листьев Melissa лекарственной, корня одуванчика лекарственного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя 2–3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Лечение заболеваний эндокринной системы и нарушений обмена веществ**

### **Рецепт № 4**

Требуется: по 3 ст. л. плодов земляники лесной, побегов хвоща полевого, по 2 ст. л. листьев брусники обыкновенной, подорожника большого, травы буквицы лекарственной, по 1 ст. л. травы лаванды колосовой, плодов можжевельника обыкновенного, листьев смородины черной, толокнянки обыкновенной, лепестков розы или шиповника, 500 мл воды.

Эфирное масло лаванды лекарственной широко применяют в парфюмерии. Из него изготавливают отдушку для лучших сортов мыла, лосьонов, одеколонов, шампуней. В



медицине чаще используется спиртовая настойка лаванды, являющаяся прекрасным антисептиком.

Способ приготовления. Смесь трав залить водой, поставить на огонь. Кипятить в течение 15 мин, процедить.

Способ применения. Отвар пить 3 раза в день в теплом виде за 30 мин до еды. Средство улучшает обмен веществ.

## **Лечение заболеваний нервной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 2 ст. л. цветков лаванды колосовой, 500 мл воды.

Способ приготовления. Цветки лаванды залить кипятком, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать настой по 0,5 стакана 3–4 раза в день при неврозах, бессоннице, мигрени.

Примечание. Настой можно использовать для успокаивающих ванн.

## **Мыльнянка лекарственная**

Народные названия – чистуха, мыльная трава, татарский корень.

Ботаническое описание. Многолетнее травянистое растение, максимальная высота которого – 90 см.

Имеет ветвистое корневище. Стебель растения прямой, может ветвиться в верхней части. Листья ровные, в виде вытянутого овала, сидячие, супротивные. Цветки бывают белыми или розовыми, собраны в соцветие-метелку. Плод – коробочка яйцевидной формы.

Цветение – в июне – августе, созревание плодов – в июле – сентябре.

Распространение. Чаще произрастает на лугах, по склонам, на пустырях, реже можно встретить как декоративное растение. Встречается на Кавказе, в Западной Сибири, на Европейской части России.

Химический состав. Основным действующим веществом, из-за которого мыльнянка обладает лекарственными свойствами, являются сапонины. Их в корнях и корневищах содержится до 20 %.

Использование. В медицинских целях применяют корни и корневища мыльнянки. Растение оказывает отхаркивающее, желчегонное, потогонное, местное асептическое действия. Заготавливать корневища рекомендуют в апреле – мае или сентябре – октябре. Высушенные корни не имеют запаха, сладковатые на вкус.

Показания. Хронические бескаменные холециститы, дискинезии желчевыводящих путей, хронические болезни печени; запоры различной этиологии; заболевания верхних дыхательных путей, кожи инфекционной природы (чесотка, фурункулез).

Противопоказания. Калькулезный холецистит.

Примечание. Растение ядовито, применение его должно осуществляться короткими курсами со строгим соблюдением дозировок. При длительном употреблении возможны тошнота, рвота, боли в животе, понос, судороги.

Выращивание. Мыльнянку размножают семенами, делением корневища и черенками. Вегетативные способы размножения проще и эффективнее. Черенки срезают в местах стеблевых узлов в начале лета или в конце осени. Осенью, после обрезки надземной части растения, мыльнянку можно размножить делением корневища.

Площадь питания одного взрослого растения составляет 30 × 30 см. На одном месте мыльнянка может расти до 6–8 лет.

Уход. Мыльнянка предпочитает солнечные открытые участки, хотя выдерживает и легкое

затенение. Хорошо растет на умеренно сухих свежих рыхлых почвах со щелочной реакцией. Сырые и тяжелые земли мыльнянка не переносит. На богатых питательными веществами и обильно удобренных почвах мыльнянка разрастается слишком быстро. Растению необходимы хороший дренаж и умеренный регулярный полив.

После периода цветения надземную часть мыльнянки срезают, чтобы куст быстрее отрос и зацвел повторно. Если оставить надземную часть до вызревания семян, мыльнянка даст самосев. Осенью все сильно разросшиеся корневища желательно выкопать и рассадить. На зиму мыльнянку срезают.

## **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 4 ст. л. корней мыльнянки лекарственной, 3 ст. л. листьев репешка обыкновенного, 2 ст. л. семян аниса обыкновенного, 1 ст. л. листьев зеленой акации, 500 мл воды.

Способ приготовления. Смешать компоненты, заварить 1 ст. л. смеси кипятком. Настоять 20 мин, процедить.

Способ применения. Пить по 0,5 стакана настоя 3 раза в день, первый раз – утром и натощак при дискинезии желчевыводящих путей. Не рекомендуется принимать это средство дольше недели.

## **Лечение заболеваний дыхательной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 1 ч. л. измельченных корневищ мыльнянки лекарственной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Залить растительное сырье кипятком, настаивать 4 ч, процедить.

Способ применения. Пить настой по 2 ст. л. 3 раза в день после еды. Настой является отхаркивающим средством.

## **Мята перечная**

Народные названия: английская мята, мятахолодянка, холодная мята.

Мята – одно из древнейших лекарственных растений, известных человеку. Мята упоминается на клинописных дощечках ассирийцев, ее оставляли в гробницах египетских фараонов. В одном из древних лечебников так описывались свойства этого растения: «Мята холодит во рту, но разогревает кишечник».

Ботаническое описание. Растение многолетнее, имеет характерный интенсивный запах. Стебли четырехгранные, ветвистые, с фиолетовым оттенком. Листья яйцевидной формы, вытянутые на концах, располагаются супротивно. Края листьев с зубринами. Цветки растения мелкие, собраны в колосовидные соцветия розового или фиолетового цвета.

Распространение. Растет почти повсеместно на территории России. В диком виде не встречается. Распространена в садах Северного Кавказа, Сибири, Дальнего Востока, на европейской части России.

Химический состав. Растение содержит (стебли и листья) флавоноиды, каротиноиды и основное действующее вещество – ментол как компонент эфирного масла, другие биологически активные вещества в незначительных количествах.

Использование. С лекарственной целью применяют листья мяты. В заготавливаемом сырье возможно присутствие цветков. Используют седативные, гипотензивные, спазмолитические,

желчегонные, противорвотные, потогонные, противосклеротические, противовоспалительные свойства растения.

Показания. Неврозы, заболевания желудка с пониженной секреторной активностью, органов пищеварения с тошнотой, отрыжкой, нарушением процессов пищеварения, верхних дыхательных путей, хронические бескаменные холециститы, дискинезии желчевыводящих путей. Фармацевтическая промышленность выпускает настойку мяты, эфирное масло мяты, ментол. Листья мяты входят в состав седативных, желчегонных, желудочно-кишечных сборов. Широко известные и применяемые корвалол, валокордин содержат мятное эфирное масло.

При наружном применении отваров и настоев мяты полезны ее антисептические свойства. Ментол производят из мятного масла синтетическим путем. Его включают в состав различных лекарственных средств.

Противопоказания. Бесплодие любого происхождения, гастрит с повышенной секреторной активностью желудка, индивидуальная непереносимость.

Выращивание. Мяту размножают отрезками корневищ с почкой возобновления и черенками в фазе 3–5 листьев. Посадку проводят в конце апреля – начале мая и в августе.

Обработка почвы под мяту зависит от срока посадки и от растения-предшественника, произраставшего на месте, которое отведено под мяту.

Если предшественником мяты были бобовые, перед перекопкой участки рыхлят мотыгой на глубину 5–7 см, а через 7–10 дней вскапывают на глубину 22–25 см. Если предшественником была кукуруза, перед перекопкой из земли удаляют все кукурузные пенки.

Почву для весенней посадки обычно готовят осенью, а для осенней заканчивают приготовления за 2–3 недели до посадки.

Независимо от сроков закладки участка непосредственно перед посадкой мяты проводят глубокое рыхление. Если почва сильно уплотнена, ее перекапывают на глубину 10–12 см, а затем разравнивают граблями.

Органические удобрения рекомендуется вносить под предшественники мяты в дозе по 4–6 кг на 1 м<sup>2</sup>. Под саму мяту удобрения вносят при осенней перекопке в дозе по 15 г азотных, 20 г фосфорных и 10 г калийных удобрений на 1 м<sup>2</sup>. Если под предшественники органическое удобрение не применялось, норму минеральных удобрений удваивают.

Корневища для размножения заготавливают непосредственно перед посадкой. Если они полежат на открытом воздухе хотя бы 2–3 дня, то подсохнут, побуреют, станут вялыми и будут плохо прорастать.

Перед посадкой участок нарезают на борозды глубиной 8–12 см и с расстоянием между рядами по 45–60 см. На дно бороздок сплошной ниткой укладывают корневища, сразу же заделывают их землей и уплотняют.

Рассаду мяты получают с маточных участков. Растения высаживают весной после образования 3–5 пар настоящих листьев. Между растениями оставляют по 20 см, а между рядами – 45 см. После посадки мяту обязательно поливают.

Уход. Мята светолюбива, но хорошо выносит затенение, хотя в последнем случае почва должна быть менее влажной. Обычно мята растет на одном месте не дольше 2–3 лет, так как со временем растения разрастаются и новые побеги все больше отдаляются от первоначального места посадки.

Мята предпочитает рыхлые плодородные почвы. Переувлажненные участки, а также тяжелые глинистые земли для нее непригодны. На известковых почвах мята хотя и дает урожай, однако растения получаются недостаточно ароматными.

Каждые 3–4 года посадки мяты надо возобновлять, так как они быстро забиваются сорняками. Осенью грядки с мятой засыпают слоем рыхлой земли или укрывают лапником, соломой, сухими листьями, чтобы защитить посадки от вымерзания. Зимой проводят снегозадержание. Весной утеплительный материал убирают. Ранней весной и в период ветвления – начала бутонизации, а также ранней весной на участках 2–3-го годов жизни

мяты проводят подкормку. На 1 м<sup>2</sup> вносят по 10 г азотнофосфорных минеральных удобрений.

Почву регулярно рыхлят и по необходимости поливают.

## **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 30 частей травы зверобоя продырявленного, по 15 частей листьев мяты перечной, травы тысячелистника обыкновенного, плодов укропа пахучего, 2 части листьев вахты трехлистной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси, залить кипятком, настаивать в термосе 2 ч, процедить.

Способ применения. Пить настой по четверти стакана 4–5 раз в день. Он показан при гастритах с пониженной секреторной активностью желудка, без запоров.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 2 ст. л. травы мяты перечной, по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, корня солодки голой, трав зверобоя продырявленного, чистотела большого, горца птичьего, 500 мл воды.

Способ приготовления. Залить 1 ст. л. растительной смеси кипятком, поставить на огонь, выдержать на нем 5—10 мин, охладить.

Способ применения. Принимать отвар перед едой 2 раза в день по 1 стакану при гепатите.

### **Рецепт № 3**

Требуется: по 1 ч. л. листьев мяты перечной, семян аниса обыкновенного, тмина обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, 300 мл воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить. Залить горячей водой 1 ст. л. сбора, кипятить 15 мин. Настоять 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать отвар по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при повышенном газообразовании в кишечнике.

Многие лекарственные травы наделяли магической силой. Например, на Руси юноши и девушки собирали мяту в Троицын день (50-й день после Пасхи) и клали под подушку, чтобы согласно поверью увидеть во сне будущих невесту или жениха.

### **Рецепт № 4**

Требуется: по 1 ст. л. травы мяты перечной, листьев березы повислой, горца птичьего, зверобоя продырявленного, полыни обыкновенной, крапивы двудомной, цветков календулы лекарственной, ромашки аптечной, корневищ валерианы лекарственной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растения измельчить, смешать. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в термосе 8 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана настоя 4 раза в день после еды и 1 стакан на ночь при болях опоясывающего характера при панкреатите.

### **Рецепт № 5**

Требуется: по 2,5 ч. л. листьев мяты перечной, цветков лаванды колосовой, по 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, травы душицы лекарственной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 2 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1–2 стакана настоя 2 раза в день после еды при дискомфорте в области сердца, появляющемся после приема пищи.

### **Рецепт № 6**

Требуется: 3 ч. л. листьев мяты перечной, по 1 ч. л. травы золототысячника обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, смешать, залить кипятком, настаивать 20 мин,

процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепт № 7

Требуется: по 2 ч. л. листьев мяты перечной, ежевики сизой, цветков календулы лекарственной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 30 мин.

Способ применения. Принимать по 0,3 стакана настоя 3 раза в день до еды при энтерите.

Рецепт № 8

Требуется: 1 ст. л. травы мяты перечной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать настой глотками при тошноте, рвоте.

Рецепт № 9

Требуется: 8 ч. л. листьев мяты перечной, 2 ч. л. травы золототысячника обыкновенного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 2 ч. л. смеси залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя за 30 мин до еды при гастрите и заболеваниях желчевыводящих путей.

Рецепт № 10

Требуется: по 2 ч. л. листьев мяты перечной, цветков липы сердцевидной, семян льна посевного, плодов фенхеля обыкновенного, корня солодки голой, корневищ аира болотного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Рецепт № 11

Требуется: 4 ч. л. цветков ромашки аптечной, по 3 ч. л. листьев мяты перечной, Melissa лекарственной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 2 ч. л. сбора залить кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя за 30 мин до еды при хроническом гастрите.

Рецепт № 12

Требуется: по 2,5 ч. л. корня валерианы лекарственной, цедры апельсина, по 2 ч. л. листьев мяты перечной, вахты трехлистной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 2 ч. л. сбора залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя за 30 мин до еды при хроническом гастрите.

## **Лечение заболеваний нервной системы**

Рецепт № 1

Требуется: 4 части листьев вахты трехлистной, по 3 части листьев мяты перечной, корней валерианы лекарственной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Взять 2 ст. л. смеси, залить кипятком, настаивать в термосе 1 ч, процедить.

Способ применения. Пить настой по 0,5 стакана 3 раза в день после еды, последний раз – перед сном. Настой является успокаивающим средством.

## **Лечение заболеваний мочевыделительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ст. л. листьев мяты перечной, корня стальника колючего, плодов можжевельника обыкновенного, березы белой, трав чистотела большого, лапчатки гусиной, 1 л воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения. При почечной колике выпить теплый настой в течение 1 ч.

Вне приступа (или в последующие 7–8 дней) принимать по 1 стакану 2 раза в день.

## **Лечение заболеваний суставов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ст. л. корней щавеля конского, корневищ с корнями девясила высокого, травы донника лекарственного и листьев крапивы двудомной, 5 ч. л. побегов багульника болотного, по 3 ч. л. почек березы повислой, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, шишек хмеля обыкновенного, по 1 ч. л. цветков липы сердцевидной, листьев мяты перечной, семян укропа огородного, 500 мл воды.

Способ приготовления. Все растительные компоненты измельчить по отдельности и перемешать. Залить кипятком 3 ст. л. сбора, поставить на водяную баню на 5–10 мин, охладить и процедить. При необходимости добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Способ применения. Принимать отвар теплым по 1 стакану 3–4 раза в день перед едой при ревматоидном артрите.

## **Лечение заболеваний кожи**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 3 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, по 2 ст. л. корня алтея обыкновенного, листьев мяты перечной, по 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного, почек осины обыкновенной, 170 г сливочного масла, 160 мл растительного масла, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты тщательно измельчить, перемешать, 6 ст. л. смеси залить крутым кипятком. Настоять 40–50 мин. Настой процедить через 2–3 слоя марли, добавить сливочное и растительное масло. Все перемешать и остудить.

Способ применения. Мазь наносить на бородавки 3–4 раза в день.

## **Общеукрепляющее и тонизирующее средство**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ст. л. листьев мяты перечной, смородины черной, цветков таволги вязолистной, 10 ядер грецких орехов, 4 ст. л. меда, 50 мл водки.

Способ приготовления. Сырье измельчить, растереть в порошок. Ядра орехов истолочь, все компоненты перемешать, добавить в смесь мед и водку.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день натощак при вирусных и простудных заболеваниях для укрепления защитных сил организма.

## **Пустырник пятилопастный**

Народные названия: собачья крапива, сердечная трава.

Ботаническое описание. Пустырник пятилопастный – это травянистое многолетнее

растение высотой от 60 до 150 см. У него одревесневшее корневище, прямые опушенные стебли со слабым ветвлением. Листья супротивно расположенные, с черешками. Нижние листья пальчато-рассеченные, пятилопастные, широкие, основание у них сердцевидное. Листья в средней части стебля имеют клиновидное основание, продолговатые, по форме трехлопастные. Вверху листья узкие, трехлопастные. Период цветения – с июня по сентябрь. Мелкие розовые цветки у этого растения располагаются в мутовках в пазухах верхних листьев. Нижняя губа венчика желтоватого цвета, с пурпурными крапинками.

Распространение. Произрастает пустырник на свежих супесчаных и суглинистых почвах. Встречают его на опушках, вырубках в хвойных и смешанных лесах.

Химический состав. Надземная часть пустырника пятилопастного насыщена дубильными веществами, горечами, эфирными маслами, сапонинами, флавоноидными гликозидами, каротином, витамином С, алкалоидами.

Использование. В медицине нашли применение листья и трава (верхушки стеблей с цветками и листьями) пустырника пятилопастного. Заготавливают растительное сырье в июле – августе – во время массового цветения этого растения. Препараты на основе пустырника пятилопастного оказывают обще укрепляющее, мочегонное и спазмолитическое воздействия на организм.

Показания. Неврозы, истерия, заболевания сердечно-сосудистой системы (миокардит, стенокардия, гипертоническая болезнь, пороки сердца, кардиосклероз), нарушения менструального цикла.

Противопоказания. Пониженное артериальное давление, частота сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту.

Выращивание. Свежесобранные семена имеют низкую всхожесть, всего 30–35 %, а их период прорастания длится очень долго. Поэтому семена оставляют на 2 месяца дозревать. Всхожесть дозревших семян составляет 85 %, которая сохраняется в течение 4–6 лет. При оптимальной влажности почвы и температуре 4–6 °С всходы появляются на 4–5-й день после посева. На одном месте пустырник возделывают 3–4 года.

Почва для посадки пустырника не требует особой подготовки. Для повышения урожая под перекопку вносят по 3–4 кг органических, 20 г азотных, 30 г фосфорных и 15 г калийных удобрений на 1 м<sup>2</sup> участка. При посеве вместе с семенами в почву заделывают по 3 г гранулированного суперфосфата или нитрофоски из расчета на 1 м<sup>2</sup> участка. Смесь семян и суперфосфата готовят в день посева.

Семена высевают под зиму или ранней весной. При зимнем посеве используют сухие семена, которые высаживают на глубину 1–1,5 см из расчета по 1 г семян на 1 м<sup>2</sup> участка.

Для весеннего посева семена предварительно стратифицируют в течение 1–1,5 месяцев при температуре 0–4 °С, а затем заделывают на глубину до 2 см с нормой посева по 0,8 г семян на 1 м<sup>2</sup> участка. В обоих случаях между рядами оставляют 60 см.

После появления всходов почву рыхлят на глубину 4–5 см.

Многие плоды растений, употребляемые в пищу, не считаются лекарственными. Однако они богаты витаминами, микроэлементами, минеральными солями, ферментами, фитонцидами и множеством других соединений, необходимых человеку. К таким растениям относятся, например, абрикос, арбуз, баклажан, капуста, картофель, лук, морковь, свекла, помидоры, черная смородина и т. д.

Уход. Пустырник – очень неприхотливое растение. Оно нетребовательно к почве и достаточно легко переносит засуху. Почву под растение надо регулярно рыхлить, полоть и подкармливать.

После появления всходов под пустырник впервые вносят подкормку. В дальнейшем почву под растение удобряют ранней весной и после первого сбора урожая. Во всех перечисленных случаях норма на 1 м<sup>2</sup> составляет по 15 г азотных и 20 г фосфорных удобрений.

Уборку травы проводят на 2-й год после посева, в период цветения.

## Лечение заболеваний сердца и сосудов

### Рецепт № 1

Требуется: 40 мл сока травы пустырника пятилопастного, 50 мл водки.

Способ приготовления. Сок смешать с водкой, настоять в течение недели.

Способ применения. Принимать настойку 3 раза в день перед едой по 25–30 капель на 1 ст. л. воды. Помогает при кардиосклерозе и стенокардии.

### Рецепт № 2

Требуется: 2 ч. л. травы пустырника пятилопастного, 500 мл холодной кипяченой воды.

Способ приготовления. Траву пустырника залить холодной кипяченой водой, настаивать 6–8 ч, процедить.

Способ применения. Принимать настой по 0,25 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды как успокаивающее спазмолитическое средство при повышенном артериальном давлении.

### Рецепт № 3

Требуется: 1 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 2 ч. л. травы пустырника пятилопастного, 1 ч. л. корня валерианы лекарственной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Ингредиенты измельчить, перемешать, залить кипятком. Дать настояться 30 мин и процедить.

Способ применения. Пить по 3 ст. л. 3 раза в день при нейроциркуляторной дистонии с повышенным артериальным давлением.

### Рецепт № 4

Требуется: по 3 ст. л. травы пустырника пятилопастного, плодов шиповника коричневого, по 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, сушеницы болотной, плодов рябины черноплодной, боярышника кроваво-красного, 1 л воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить, хорошо перемешать. Взять 4 ст. л. сбора, залить 4 стаканами воды, томить на водяной бане 20–30 мин, настоять 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать средство по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2 недель при артериальной гипертензии.

### Рецепт № 5

Требуется: по 5 ст. л. листьев Melissa лекарственной, брусники обыкновенной, травы астрагала шерстистоцветкового, 3 ст. л. травы пустырника пятилопастного, по 2 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, листьев подорожника большого, черники обыкновенной, цветков липы сердцевидной, плодов мордовника лекарственного, 1 ч. л. листьев омелы белой, 1 л воды.

Способ приготовления. Растения измельчить, тщательно перемешать, 3 ст. л. сбора залить 4 стаканами крутого кипятка, настоять в течение 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать настой по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой при стенокардии.

### Рецепт № 6

Требуется: по 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, корня валерианы лекарственной, плодов фенхеля обыкновенного, тмина обыкновенного, 500 мл воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настаивать 1 ч. Процедить.

Способ применения. Принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день при инфаркте миокарда.

### Рецепт № 7

Требуется: 2 ст. л. травы пустырника пятилопастного, корней валерианы лекарственной, по 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, плодов аниса обыкновенного, 500 мл воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настаивать 40 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при инфаркте миокарда.



## **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ст. л. трав пустырника пятилопастного, горца птичьего, дубровника обыкновенного, золототысячника обыкновенного, таволги вязолистной, корневищ алтея лекарственного, дягиля лекарственного, листьев манжетки обыкновенной, Melissa лекарственной, клубней ятрышника пятнистого, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растения измельчить, смешать. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в термосе 8 ч, процедить.

Не следует путать такие понятия, как «настой» и «настойка». Настой готовится на воде, а настойка – на спирту или водке. Готовые настойки должны быть прозрачными и обладать запахом и вкусом лекарственного сырья, из которого они приготовлены.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана настоя 5 раз в день при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

### **Рецепт № 2**

Требуется: по 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, порошка из корня цикория обыкновенного, 250 мл кипятка.

Способ приготовления. Смешать траву пустырника и порошок цикория обыкновенного. Заварить кипятком 1 ч. л. смеси и настоять 1 ч, процедить.

Способ применения. Пить настой по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды как повышающее аппетит средство. Рекомендуется при недостаточной секреторной активности желудочно-кишечного тракта.

### **Рецепт № 3**

Требуется: по 3 ст. л. травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, по 1 ст. л. трав пустырника пятилопастного, чистотела большого, тысячелистника обыкновенного, дубровника обыкновенного, таволги вязолистной, золототысячника обыкновенного, корневищ дягиля лекарственного, листьев манжетки обыкновенной, Melissa лекарственной, клубней ятрышника пятнистого, 250 мл воды.

Способ приготовления. Растения измельчить, смешать, 3 ч. л. сбора залить кипятком, кипятить 3 мин, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,25 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды. Средство используется в период ремиссии хронического гастрита с повышенной или нормальной секреторной функцией желудка. Лечение проводят в течение 4–5 недель 4 раза в год.

## **Лечение воспалительных заболеваний**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ст. л. трав пустырника пятилопастного, толокнянки обыкновенной, девясила высокого, плодов каштана конского, 40 капель настойки корня женьшеня, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить и перемешать. Залить 2 ст. л. сбора кипятком. Настаивать в термосе 10 ч, процедить. Добавить 40 капель настойки корня женьшеня.

Способ применения. Принимать по коньячной рюмке настоя за 30 мин до еды 3 раза в день, последний раз – за 2 ч перед сном. Применять в течение 1 месяца, курс лечения можно повторить после недельного перерыва.

## Родиола розовая

Народные названия: золотой корень, тибетский женьшень.

Ботаническое описание. Родиола розовая – многолетнее травянистое растение высотой от 30 до 80 см. Корни снаружи коричневого цвета, на изломе – золотисто-лимонные (за что растение и получило свое второе название – золотой корень), имеют характерный запах розового масла. Стебли родиолы розовой прямые, не ветвятся. Листья простые, мясистые, имеют овальную форму, края – зубчатые. Цветки родиолы розовой мелкие, имеют золотисто-желтый цвет, который затем (перед тем как появятся завязи плодов) меняется на красный. На верхушках стеблей цветки собраны в соцветия. Цветет родиола розовая с первой половины июня до конца июля. Плоды имеют вытянутую форму.

Распространение. Встречается это растение в горах Алтая, на Саянах, в горах Южной Сибири, Киргизии, где произрастает вдоль берегов горных рек, на сырых лугах, склонах и в трещинах гор.

Химический состав. Лечебное действие корней и корневищ обусловлено большим количеством целебных веществ, содержащихся в них: гликозидов (родиолозида, салидрозида), многочисленных дубильных веществ, эфирных масел, производных флавоноидов, сахаров (глюкозы, сахарозы), кислот (лимонной, яблочной, щавелевой, янтарной и других), липидов.

Использование. В народной медицине применяют корневища и корни родиолы розовой, которые запасают со второй половины июля по сентябрь. Необходимо отметить, что лечебным эффектом обладают только корни крупных многолетних растений, имеющих несколько стеблей. Корни этого растения считались настолько ценными, что травники обменивали их на золото.

Показания. На Дальнем Востоке препараты корней родиолы розовой применяют почти 500 лет для лечения головной боли, заболеваний желудочно-кишечного тракта, легких (туберкулеза), при маточных кровотечениях, трахоме, болезнях печени, патологиях кровеносной системы.

Многочисленными лабораторными исследованиями установлено, что спиртовой экстракт корневищ родиолы розовой обладает адаптогенным и стимулирующим действиями на организм, повышает артериальное давление. Препараты, полученные из золотого корня, нашли широкое применение в медицине. Они применяются при различных астенических состояниях и неврозах, показаны при усиленной умственной и физической нагрузке, гипотонических состояниях, вегетососудистой дистонии, эмоциональных переутомлениях, легких формах сахарного диабета. Недавно было доказано, что препараты золотого корня помогают при лечении половых нарушений: аменореи, импотенции. Наружное использование препаратов золотого корня излечивает от ангины, пародонтоза, способствует заживлению небольших ранок.

Противопоказания. Основными противопоказаниями к назначению препаратов золотого корня являются лихорадочные состояния, повышение артериального давления, психические заболевания.

Примечание. Лечение всегда должен назначать врач. При передозировке препаратов золотого корня появляются боли в сердце, повышенная раздражимость, бессонница.

Выращивание. Родиолу розовую размножают семенами, черенкованием и делением корневища.

Семена родиолы очень мелкие, поэтому высевать их можно только в защищенный грунт. Сеянцам необходимы достаточное освещение и ровные, умеренные поливы.

Семена родиолы имеют низкую всхожесть, поэтому перед посевом их обязательно стратифицируют.

В естественных условиях семена закаляются под снегом, поэтому подзимний посев считается лучшим. Для этого семена высевают в октябре без заделки в почву. На 1 м<sup>2</sup> площади участка требуются 3 г семян. Рассыпанные семена присыпают смесью песка и

торфокрошки. Толщина слоя должна быть не более 0,5 см.

Для весеннего посева семена в течение месяца стратифицируют при температуре 0–2 °С.

Весной, после появления всходов, грядки поливают и пропалывают.

В июле, когда надземные побеги перестают расти, сеянцы пересаживают в питомник и оставляют там до 3-го года жизни. На одно растение должна приходиться площадь питания, равная 5 × 10 см.

На 3-й год, в мае, сеянцы с хорошо развитыми надземными побегами пересаживают в удобренную почву по схеме 45 × 20 см.

Хорошая рассада родиолы получается при выращивании растений в течение 1, а лучше 2 лет в торфоперегнойных горшочках.

Через 2 года выращивания на постоянном месте (на 4-м году жизни) можно заготавливать корневища родиолы на лекарственное сырье и для размножения.

Если растения высажены на расстоянии не менее 15–20 см друг от друга, то они зацветают и плодоносят на 2–3-й годы после посева. При сильном загущении посевов развитие родиолы розовой замедляется.

Несколько десятилетий назад дикорастущая родиола розовая встречалась в России довольно часто. Однако из-за бессистемных сборов и уничтожения запасы этого растения сократились, а в некоторых регионах родиола исчезла вовсе. Сегодня этот вид занесен в Красную книгу.

Семенной способ размножения занимает много времени и связан с целым рядом трудностей. Поэтому рациональнее размножить родиолу вегетативно: черенкованием или отрезками корневищ. Родиола может долго жить на одном месте без пересадки. Причем пересадку растение переносит легко и быстро приживается.

Черенкованием родиолу размножают весной. На черенки берут отрастающие побеги.

При размножении отрезками корневищ отбирают посадочный материал массой 15–20 г, с 12 почками на каждом отрезке. Корневища высаживают осенью в удобренную почву на глубину 5 см. Расстояние между рядами должно быть 45 см, а между растениями в ряду – 20 см. На 3–4-м годах после высадки корневища можно заготавливать. Выкапывают их в августе, в период плодоношения.

Уход. Родиола розовая предпочитает солнечные хорошо прогреваемые участки. Это растение любит питательные хорошо дренированные легкие песчаные почвы. В период цветения родиола розовая нуждается в обильных, но не чрезмерных поливах. После цветения поливы сокращают, чтобы не допустить переувлажнения.

Под перекопку в почву на 1 м<sup>2</sup> заделывают по 6 кг органических удобрений и 50 г нитрофоски или нитроаммофоски.

Родиола имеет одну особенность. Она быстро проходит все фазы развития в первый период вегетации, и уже в июле надземные побеги отмирают, а растение готовится к зимовке, накапливая в корнях запас питательных веществ.

Родиола розовая достаточно устойчива к вредителям. Опасность для нее представляет бадановый, или седумный, долгоносик, который повреждает корневища. При обнаружении этих жуков следует удалить.

## **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 10 г листьев мать-и-мачехи обыкновенной, по 5 г корней родиолы розовой, трав шалфея лекарственного, пастушьей сумки, листьев крапивы двудомной, 750 мл воды.

Способ приготовления. Все сырье измельчить и перемешать, залить теплой водой, довести до кипения на слабом огне, после чего варить в течение 10–15 мин, закрыв крышкой. Затем отвар настаивать в теплом месте 4 ч. Охладить до комнатной температуры и процедить.

Процеженный отвар слить в посуду из темного стекла, плотно закрыть крышкой и поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. После 3-недельного курса сделать перерыв на 3 недели, после чего вновь возобновить лечение. Приготовленный по этому рецепту отвар улучшает и нормализует работу печени, желчевыводящих путей.

#### Рецепт № 2

Требуется: по 10 г травы тимьяна ползучего, листьев земляники лесной, по 5 г корней родиолы розовой, семян льна посевного, травы пижмы обыкновенной, 1 л воды.

Способ приготовления. Растительное сырье перемешать и измельчить. Поместить в небольшую кастрюлю, залить горячей водой и оставить на 5 мин. После чего довести до кипения на слабом огне и варить в течение 5 мин. Приготовленный отвар настаивать в теплом месте 2 ч, потом процедить, перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Приготовленный отвар принимать по половине стакана 3 раза в день за 10 мин до еды или через 1,5–2 ч после еды. Продолжительность курса составляет 1 месяц, после чего надо сделать перерыв на 15 дней и возобновить лечение. Рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

#### Рецепт № 3

Требуется: по 2 ст. л. корневищ с корнями родиолы розовой, листьев бадана толстолистного, по 1 ст. л. листьев смородины черной, брусники обыкновенной, облепихи крушиновидной, кипрея узколистного, земляники лесной, калины обыкновенной, тимьяна ползучего, корней копеечника забытого, 500 мл воды.

Способ приготовления. Все компоненты измельчить. С вечера залить холодной водой 1 ст. л. измельченного сырья, утром довести настой до кипения. Настоять еще 1 ч. Процедить.

Способ применения. Принимать по 3 ст. л. при расстройствах желудочно-кишечного тракта (диарее).

Примечание. Полезно добавлять в настой мед по вкусу.

## **Лечение заболеваний эндокринной системы и нарушений обмена веществ**

#### Рецепт № 1

Требуется: 5 мл спиртовой настойки корней родиолы розовой, 10 г сушеных плодов черники обыкновенной, по 5 г сушеной мякоти плодов авокадо, корней женьшеня, 1 л воды.

Способ приготовления. Растительное сырье смешать и измельчить. Приготовленный сбор поместить в термос и залить 4 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 8 ч. После чего процедить. В приготовленный настой добавить спиртовую настойку корней родиолы розовой и перемешать. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место. Настой готов к употреблению.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 5—10 мин до еды. Курс лечения составляет 2 недели, потом необходимо сделать перерыв на 1 месяц. При необходимости вновь возобновить лечение по такой же схеме. Данный рецепт способствует уменьшению содержания сахара и холестерина в крови.

Перед приготовлением настоев и отваров сухое растительное сырье измельчают. Частицы листьев и цветов должны быть не более 5 мм; кусочки корней, стеблей и коры – не более 3 мм; плодов и семян – не более 0,5 мм.

#### Рецепт № 2

Требуется: 10 г корней родиолы розовой, по 5 г плодов земляники лесной, черной

смородины, шиповника коричневого, травы одуванчика лекарственного, 20 г гречишного меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни родиолы, плоды шиповника, траву одуванчика, плоды черной смородины и земляники измельчить, залить 4 стаканами крутого кипятка. Поставить на слабый огонь и довести до кипения, после чего варить еще 2 мин, закрыв крышкой. Отвар охладить до комнатной температуры, процедить. В процеженный отвар добавить гречишный мед и перемешать до полного его растворения. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Принимать отвар по 1 стакану 3 раза в день во время еды. Курс лечения составляет 1 месяц, после чего необходимо сделать перерыв на 2 недели. При необходимости возобновить лечение по такой же схеме. Этот отвар уменьшает содержание холестерина и сахара в крови.

Примечание. Средство также способствует улучшению кроветворения.

## **Лечение заболеваний женских половых органов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 10 г корней родиолы розовой, плодов шиповника коричневого, травы душицы полевой, 5 г травы очитка обыкновенного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Все сырье измельчить и перемешать, после чего переложить в небольшую кастрюлю, залить 1 стаканом крутого кипятка, довести до кипения на слабом огне и варить в течение 5 мин. Готовый отвар поставить настаиваться в теплое место на 3 ч. Остудить отвар до комнатной температуры, после чего процедить. Отвар готов к употреблению.

Способ применения. Принимать по 5—10 капель отвара 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения продолжать 15 дней, потом сделать перерыв на 3 недели и возобновить лечение. Рекомендуются при женском бесплодии.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 15 мл спиртовой настойки корней родиолы розовой, по 10 г корневищ кровохлебки лекарственной, плодов шиповника коричневого, по 5 г травы хвоща полевого, сушеных плодов ежевики сизой, 750 мл воды.

Способ приготовления. Корневища кровохлебки, плоды шиповника, траву хвоща и плоды ежевики измельчить, перемешать и поместить в небольшую эмалированную посуду. Залить приготовленное сырье 3 стаканами крутого кипятка, оставить на 15 мин. После этого довести до кипения на медленном огне и варить 5 мин. Приготовленный отвар настаивать в теплом месте 3 ч. Затем остудить до комнатной температуры и процедить. В приготовленный отвар добавить спиртовую настойку родиолы розовой и перемешать. Полученное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Приготовленное средство принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Продолжительность курса лечения – 2 недели, после чего сделать перерыв на 3 недели и при необходимости снова возобновить лечение.

Этот отвар является хорошим вспомогательным средством для остановки маточных кровотечений.

## **Лечение сексуальных расстройств**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 15 г листьев шалфея лекарственного, по 10 г корней родиолы розовой, левзеи сафроловидной, 5 г корней дудника лекарственного, 1 л воды.

Способ приготовления. Все сырье перемешать и измельчить, после чего переложить в эмалированную посуду, залить крутым кипятком, довести до кипения на слабом огне и

варить в течение 3 мин. Настаивать в теплом месте 4 ч. Затем отвар остудить до комнатной температуры, процедить. Отвар готов к употреблению.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. отвара в чае во время еды 2 раза в день. Курс лечения продолжается 15 дней, потом надо сделать перерыв на 3 недели и возобновить лечение. При готовленный отвар показан при снижении эрекции, импотенции, мужском бесплодии, олигоспермии.

## **Лечение заболеваний суставов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 4 ст. л. корневищ родиолы розовой, 200 мл растительного рафинированного масла (желательно кукурузного или оливкового).

Способ приготовления. Свежее корневище перемолоть до состояния порошка, смешать его с растительным маслом. Настаивать 7—15 дней, процедить.

Способ применения. Использовать масло для втираний в больные суставы 2–3 раза в день.

## **Лечение ран**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 1 ст. л. порошка корней и корневищ родиолы розовой, 5 ст. л. свиного сала или ланолина.

Способ приготовления. Корни родиолы залить растопленным салом или ланолином, хорошо перемешать. Держать в темном прохладном месте.

Способ применения. Нанести мазь на больные места. Применять для лечения мелких закрытых ран и порезов.

## **Лечение воспалительных заболеваний**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 3 ч. л. травы хвоща полевого, 2 ч. л. цветков боярышника кроваво-красного и травы барвинка малого, 1 ч. л. корневищ родиолы розовой, 500 мл воды.

Способ приготовления. Составить сбор, смешав высушенные и измельченные растительные ингредиенты. Залить 2 ст. л. смеси холодной водой, настоять 1 ч, кипятить 5 мин, настоять 30 мин. Остудить и процедить.

Способ применения. Принимать отвар небольшими глотками в течение дня. Курс лечения – 3–4 недели.

Отвары и настои лекарственных трав полезно сочетать с медом. Его добавляют в уже готовое снадобье. Мед улучшает всасывание активных веществ, содержащихся в лекарственных растениях. Однако нужно помнить, что мед – сильный аллерген.

## **Общеукрепляющие и тонизирующие средства**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 10 г высушенных корней родиолы розовой, 100 мл водки.

Способ приготовления. Измельченные корни родиолы розовой поместить в посуду из темного стекла и залить водкой. Плотно закрыть крышкой. Взболтать. Поставить в темное место на 3 недели. Периодически взбалтывать. После того как спиртовая настойка будет готова, процедить ее.

Способ применения. Принимать настойку внутрь по 10–20 капель, разведенных в

небольшом количестве кипяченой воды, 1–2 раза в день за 30 мин до еды. Принимать настойку в течение 2 недель, после чего сделать перерыв на 1 месяц. По истечении месяца возобновить лечение по такой же схеме. Прием настойки в такой дозировке рекомендуется людям, испытывающим значительные физические и эмоциональные нагрузки, подвергающимся частым стрессовым ситуациям на работе.

#### Рецепт № 2

Требуется: 20 г плодов шиповника коричневого, по 5 г корней родиолы розовой, листьев лимонника китайского, 1 л воды.

Способ приготовления. Все сырье измельчить и перемешать. Сбор поместить в термос, залить крутым кипятком и настаивать в течение 12 ч. Настоявшуюся жидкость процедить, поставить в стеклянной посуде в прохладное место.

Способ применения. Приготовленный настой принимать в виде чая по 1 стакану 3 раза в день во время еды.

Чай с успехом можно употреблять при физическом и умственном переутомлении, головной боли, он зарядит энергией на весь день.

Примечание. Приготовленный по этому рецепту чай является отличным средством, возбуждающим аппетит.

#### Рецепт № 3

Требуется: по 10 г листьев малины обыкновенной, смородины черной, по 5 г корней родиолы розовой, плодов рябины черноплодной, листьев крапивы двудомной, 1 л воды.

Способ приготовления. Все сырье перемешать и измельчить, после чего переложить в небольшую эмалированную кастрюлю, залить крутым кипятком, довести до кипения на слабом огне и варить в течение 1–2 мин. Отвар настаивать в теплом месте 3 ч, остудить до комнатной температуры, после чего процедить.

Способ применения. Принимать по половине стакана отвара в теплом виде во время приема пищи 3 раза в день. Курс лечения продолжается 3 недели, потом надо сделать перерыв на 15 дней и возобновить лечение. Данный отвар является хорошим источником витаминов.

#### Рецепт № 4

Требуется: по 10 г корней родиолы розовой, цветков липы сердцевидной, 15 г травы зверобоя продырявленного, 5 г травы душицы обыкновенной, 10 мл спиртовой настойки корня женьшеня, 1 л воды.

Способ приготовления. Корни родиолы розовой, липовый цвет, траву зверобоя и душицы измельчить и перемешать. Подготовленный сбор поместить в небольшую эмалированную посуду. Залить горячей водой, оставить на 15 мин. После чего довести до кипения на слабом огне и варить в течение 5 мин. Приготовленный отвар настаивать в теплом месте 2–4 ч, затем процедить. В отвар добавить спиртовую настойку корня женьшеня и перемешать. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Приготовленное средство принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20–30 мин до еды для улучшения памяти. Продолжительность курса составляет 3 недели, потом надо сделать перерыв на 2 недели и при необходимости возобновить лечение.

## Рута душистая

Ботаническое описание. Рута душистая – это многолетнее полукустарниковое растение. Стебли прямостоячие, голые, разветвляющиеся, сизовато-зеленые, высотой от 50 до 150 см. Растение распространяет тонкий характерный аромат. Листья у руты голубовато-зеленого цвета, мясистые, очередного расположения. В нижней и средней части стебля листья с длинными черешками, дважды-и трижды-перисторассеченные. В них имеются точечные

железки, содержащие эфирные масла. Листья разделяются на ланцетовидные доли с заворачивающимися краями, верхушка у них тупая или заостренная. В верхней части стебля листья сидячие. Период цветения у руты душистой – в июне – августе. Цветки зеленовато-желтые, образуют соцветие-щиток. Простые соцветия собраны в метелки. Плоды – в виде коробочки.

Распространение. В диком виде рута душистая произрастает в Южном Крыму.

Химический состав. В листьях и цветках этого растения содержатся эфирное масло, рутин.

Использование. Лечебными свойствами обладают листья и цветки руты душистой. Растение оказывает антисептическое, противосудорожное, противовоспалительное, антитоксическое, общеукрепляющее, тонизирующее, спазмолитическое, успокаивающее воздействия на организм. Кроме того, оно повышает аппетит.

Показания. Заболевания органов пищеварения, варикозное расширение вен, головокружение, повышенная возбудимость нервной системы, бронхиальная астма, сердцебиение.

Противопоказания. Беременность.

Примечание. Растение требует большой осторожности в применении, не следует использовать его длительно.

Выращивание. Руту размножают семенами и черенкованием.

Черенки нарезают весной и укореняют в парнике.

Семена сеют в открытый грунт под зиму, в октябре – ноябре, или весной в начале мая. Стратификации семян не требуется. При весеннем посеве всходы появляются уже через 1–2 недели, при зимнем – в мае. Семена на рассаду можно сеять в марте в парник или теплицу. Между рядами оставляют 70–100 см. На постоянное место кустики пересаживают на расстоянии 20–25 см друг от друга.

В первый год стебли руты отрастают на высоту до 15 см, на 2-й год растение зацветает, массовое цветение начинается с 3-го года. Период цветения руты приходится на конец июня – начало июля и длится до осени. Семена начинают созревать в сентябре, но при ранних холодах вызреть успевают лишь некоторые плоды. Под снег рута уходит зеленой. В отдельные годы растение дает обильный самосев.

Уход. Рута душистая любит солнечные защищенные от ветра участки. Для ее выращивания подходят любые садовые почвы, но лучше рута чувствует себя на щебенистых, карбонатных, известковых и суглинистых землях. Почва должна быть хорошо удобрена.

В культуре рута разводится не только как лекарственное растение. Молодые ее листочки являются отличной приправой к кушаньям. Горьковатый вкус руты напоминает нечто среднее между чесноком и луком.

Рута неприхотлива и устойчива к засухам. Уход за ней заключается в периодических прополках и рыхлении почвы. Дважды за сезон руту подкармливают комплексным минеральным удобрением.

В средней полосе растение зимует без укрытия, а в более северных районах на зиму посадки обязательно укрывают. Кроме того, на зиму кустики руты можно окучить землей и укрыть листвой. В холодные зимы верхняя часть побегов руты иногда вымерзает. В этом случае поврежденные кустики подрезают весной. При вымерзании всей надземной части рута, как правило, полностью восстанавливается к июню – июлю.

Рута устойчива к болезням и вредителям.

При уходе за этим растением следует соблюдать меры предосторожности: при частом соприкосновении с рутой на коже могут появиться покраснение, ожог и другие признаки аллергической реакции. Лучше при работе с рутой надевать перчатки.

## **Лечение заболеваний дыхательной системы**



#### Рецепт № 1

Требуется: по 1 дес. л. травы руты душистой, плодов можжевельника обыкновенного, расторопши пятнистой, конского каштана, корня эхинацеи пурпурной, корней и листьев одуванчика лекарственного, трав тысячелистника обыкновенного, донника белого, посконника продырявленного, листьев и цветков мальвы лесной, цветков коровяка скипетровидного, 500 мл воды, мед.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить, перемешать, залить кипятком, закрыть крышкой, выдержать на водяной бане 10 мин, настоять при комнатной температуре 30 мин, процедить, добавить мед.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя 2–3 раза в день после еды при гриппе, а также при острых респираторных заболеваниях и кашле.

### **Лечение заболеваний женских половых органов**

#### Рецепт № 1

Требуется: по 1 ст. л. трав руты душистой, душицы обыкновенной, цветков василька синего, 1 ч. л. почек березы белой, 500 мл воды.

Способ приготовления. Травы и цветки перемешать, добавить почки березы. Смесь залить кипятком, настоять 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день вместо чая за 1–2 недели до наступления менструаций при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов.

#### Рецепт № 2

Требуется: по 1 ст. л. трав руты душистой, мяты перечной, меда, 1 л воды.

Способ приготовления. Залить измельченные травы кипятком, кипятить 5 мин, настоять в течение 30 мин, процедить, добавить мед.

Способ применения. Процеженный отвар использовать для спринцевания влагалища при аменорее.

### **Лечение заболеваний ротовой полости**

#### Рецепт № 1

Требуется: 1 ч. л. травы руты душистой, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растительное сырье залить кипятком, поставить на слабый огонь и томить 15 мин, остудить и процедить.

Способ применения. Теплым процеженным отваром полоскать ротовую полость. Рекомендуется при стоматите.

Примечание. Жидкость не глотать!

### **Спаржа лекарственная**

Ботаническое описание. Спаржа лекарственная – это многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту от 60 до 150 см. Имеет корневище, прямостоячий ветвящийся стебель, чешуйчатые листья. Из их пазух отходят нитевидные побеги. Цветки мелкие, зеленовато-белые, плоды – красные ягоды круглой формы. Период цветения у спаржи – май – июль.

Распространение. Спаржа лекарственная растет на территории Европейской части России, встречается в Сибири и на Кавказе.

Использование. Лечебными свойствами обладают корневища (выкапывают ранней весной или осенью), молодые побеги (заготовка весной) и плоды (заготовка летом). Препараты из

спаржи оказывают обезболивающее, мочегонное, слабительное, кровоочистительное, противовоспалительное и успокаивающее действия.

Показания. Настои и отвары из корневищ и побегов спаржи применяют при артритах, отеках, цистите, заболеваниях печени, почек, кожи, при эпилепсии, тахикардии. Из плодов спаржи готовят средства для лечения импотенции.

Противопоказания. Отсутствуют.

Выращивание. Спаржу размножают семенами и делением куста.

Семена сеют на рассаду в марте – апреле. Перед посевом их вымачивают в теплой воде в течение 3 суток. Семена сеют в легкий плодородный субстрат, прогретый до 12–15 °С. Их заглубляют на 3–4 см и присыпают слоем перегноя толщиной 0,5 см. Оптимальная температура прорастания семян – 20–23 °С. На появление всходов требуются от 10–15 дней до месяца. Первичный корень посеянной спаржи отмирает вскоре после появления всходов. Вместо него растение пускает многочисленные толстые придаточные корни длиной до 50–60 см. Именно здесь скапливается большинство питательных веществ. От толстых корней отходят нитевидные всасывающие корешки. Ежегодно часть старых корней отмирает и заменяется новыми, образующимися из верхней молодой части корневой шейки у поверхности почвы. В конце июня спаржу подкармливают азотными удобрениями, а в июле для ускорения роста побегов вносят фосфорные и калийные. После подкормок почву рыхлят.

Осенью, с приходом заморозков, рассаду укрывают слоем чернозема. Укрытие защищает спаржу от вымерзания, а весной слегка затормаживает ее рост, так что спаржа продолжает развитие уже после того, как минует угроза весенних заморозков.

В южных районах на выращивание рассады уходит один год, а в средней полосе – 2 года.

Уход. Спаржа предпочитает хорошо освещенные участки, однако может приспособиться и к полутени. Прямых солнечных лучей растение не переносит.

Спаржа не требовательна к почвам, но лучше растет на богатом органическими веществами черноземе. Спаржа не переносит кислых переувлажненных почв. На участке, где выращивается спаржа, уровень залегания грунтовых вод должен быть не выше 150 см от поверхности почвы.

Спаржа нуждается в обильных, но не чрезмерных поливах.

Обычно настои и отвары лекарственных растений готовят из расчета 1: 10, т. е. из 10 весовых частей сырья получают 100 объемных частей настоя или отвара. Снадобья из растений, содержащих сильнодействующие вещества, готовят только по предписанию врача в пропорции 1: 400.

На втором году жизни спаржу систематически рыхлят.

При хорошей агротехнике спаржа растет на одном месте в течение 18–20 лет и более. Она активно вытягивает из почвы питательные вещества, так что их запас необходимо восполнять регулярными подкормками. На третий год жизни спаржи в почву вносят азотные, фосфорные и калийные удобрения.

Осенью, перед заморозками, старые стебли спаржи срезают, а нижнюю часть куста окучивают на высоту 10–15 см. При угрозе промерзания почвы посадки присыпают перегноем или дерновой землей, доводя высоту гребня до 20–22 см.

Весной 4-го года спаржа дает первые ростки, которые допустимо использовать. Если укрыть посадки пленкой, сбор сырья можно начать на 10–15 дней раньше. Побеги спаржи собирают после того, как они пройдут сквозь рыхлый слой почвы и начнут приподнимать ее корку. Во время сбора урожая от стеблей отгребают рукой почву и осторожно выламывают стебли у основания. Затем лунку вновь засыпают землей.

В солнечную погоду спаржу собирают утром или вечером, так как на солнце стебли быстро увядают. При температуре 15 °С спаржу собирают 1 раз в 3–4 дня, а жару – раз в 1–2 дня. Чтобы не навредить растению, в первый год урожай собирают только в течение 20 дней. В дальнейшем период сбора урожая удлиняют до 45 дней.

Свежие побеги спаржи хранят в темноте, во влажном песке, на льду, в холодильнике при температуре 0 °С. При соблюдении этих условий спаржа хранится 3–4 месяца.

В последний год эксплуатации посадок спаржи осенью кусты выкапывают, очищают от земли и переносят на хранение в сухое помещение или парник, укрытый пленкой. В теплом помещении на кусты спаржи насыпают тонкий слой почвы так, чтобы покрыть почки. Кусты умеренно поливают. За 15–18 дней температуру воздуха в хранилище постепенно доводят до 15–18 °С. После чего в течение 20–30 дней собирают образовавшиеся побеги.

## **Лечение заболеваний суставов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 1 ст. л. побегов спаржи лекарственной, 200 мл воды.

Способ приготовления. Растительное сырье залить водой, томить на водяной бане на слабом огне 20 мин, настоять 30–40 мин, процедить.

Способ применения. Употреблять средство по 0,25 стакана при болях в суставах при артритах и ревматизме.

## **Лечение заболеваний мочевыделительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 2 ст. л. корневищ спаржи лекарственной, 200 мл воды.

Способ приготовления. Растительное сырье залить кипятком, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения. Употреблять настой по 1–2 ст. л. 3 раза в день. Использовать при воспалениях мочевого пузыря и почек.

## **Сушеница болотная**

Ботаническое описание. Сушеница болотная – это травянистое однолетнее растение высотой от 5 до 20 см. Стебель и листья у нее густо опушены, имеют беловато-серый цвет. Корень тонкий, разветвляющийся. Листья очереднорасположенные, мелкие, продолговатые, ланцетовидные, с черешками. Период цветения у сушеницы – с июня до осени. Желтые мелкие трубчатые цветки образуют соцветия-корзинки, расположенные в пазухах листьев.

Распространение. Сушеница болотная произрастает на территории Европейской части СНГ, в Казахстане, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке.

Химический состав. В сушенице болотной содержатся эфирные масла, дубильные вещества, алкалоиды, флавоноиды, фитостерины, смолы.

Использование. С лечебной целью применяют надземные части растения. Препараты из сушеницы понижают артериальное давление, уменьшают частоту сердечных сокращений, расширяют кровеносные сосуды, повышают свертываемость крови. Кроме того, они оказывают успокаивающее, обезболивающее воздействия на организм, усиливают моторику кишечника и способствуют заживлению ран.

Показания. Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушения сна, артериальная гипертония, тахикардия, сахарный диабет, туберкулез, ожоги, гнойные раны и язвы.

Противопоказания. Тромбозы, тромбозы, тромбозы, артериальная гипотония.

Выращивание. Для лекарственных целей чаще используют дикорастущую сушеницу. На участках сушеница нередко произрастает как сорняк и дает обильный самосев.

Разведение этого растения в культуре связано с рядом сложностей, прежде всего с особенностями семян сушеницы. Они очень мелкие и лучше прорастают на свету. Заделка семян в почву значительно снижает их всхожесть. Повысить дружность прорастания семян

позволяет стратификация.

Нормальные всходы получаются в условиях повышенной влажности. В дальнейшем переувлажнения почвы избегают.

Сушеницу сеют под зиму, в октябре – ноябре. Под перекопку вносят по 50 г нитрофоски на 1 м<sup>2</sup> участка. Землю тщательно рыхлят, разравнивают, а затем ручкой грабеля или лопатой прочерчивают бороздки. Почву бороздок уплотняют, в противном случае мелкие семена сушеницы провалятся между комочками земли и не взойдут.

Семена смешивают со щепоткой гранулированного суперфосфата. На 1 м<sup>2</sup> участка требуется 0,2 г семян. Семена высевают сплошь или в рядки, между которыми оставляют по 20 см.

Сушеница прорастает поздно. Маленькие всходы почти незаметны, поэтому весной в рядки рекомендуется высевать растения-маркеры – горчицу, редис.

Примерно через месяц после появления всходов сушеница достигает 2–3 см в высоту и дает бутоны, однако собирать сырье пока рано. На второй месяц роста сушеница быстро вытягивается, ветвится и достигает нормальных размеров.

Масса одной столовой ложки (с горкой) сухих измельченных трав, листьев и цветков равняется примерно 5–7 г, а корней и коры – от 10 до 15 г. Чайная ложка вмещает в 2–3 раза меньше растительного сырья.

Уход. Сушеница предпочитает солнечные защищенные от ветра места и нуждается в умеренном поливе. Она хорошо растет на достаточно влажных легких почвах. В начале развития под сушеницу полезно вносить фосфорные удобрения.

Для получения зрелых семян сушеницу убирают, цветочные корзинки срезают и раскладывают на подстилке сушиться. Затем корзинки встряхивают, чтобы отделить семянки. Сухие семянки перетирают и отсеивают, чтобы освободить их от летучек.

## **Лечение заболеваний сердца и сосудов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 1 ст. л. травы сушеницы болотной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Траву сушеницы залить кипятком, настаивать 3 ч, процедить.

Способ применения. Принимать настой по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при начальной стадии гипертонической болезни, при климактерических приливах, головной боли.

Примечание. Назначают настой и при болях в желудке и изжоге.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 6 ст. л. цветков календулы лекарственной, 5 ст. л. листьев эвкалипта шарикового, 3 ст. л. травы сушеницы болотной, по 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, листьев мелиссы лекарственной, омелы белой, травы пустырника пятилопастного, 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растения измельчить и тщательно перемешать, 2 ст. л. сбора заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день при стенокардии.

### **Рецепт № 3**

Требуется: по 1 ст. л. трав сушеницы болотной, пустырника пятилопастного, цветков боярышника кроваво-красного, ромашки аптечной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Травы и цветы измельчить и перемешать, залить 2 ст. л. смеси кипятком, настоять 10 мин, процедить.

Способ применения. Принимать настой при головокружениях по 0,5 стакана 3–4 раза в день через 1 ч после еды.

## **Лечение заболеваний дыхательной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 10 частей свежего сливочного масла и меда, 1 часть травы сушеницы болотной.

Способ приготовления. Все компоненты смешать.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды при туберкулезе легких. Курс лечения – 1,5 месяца.

## **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 8 ч. л. травы сушеницы болотной, листьев подорожника большого, по 4 ч. л. трав горца птичьего, золототысячника обыкновенного, 3 ч. л. цветков тысячелистника обыкновенного, по 2 ч. л. листьев мяты перечной, корня аира болотного, 1 ч. л. семян тмина обыкновенного, 1 л воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, смешать, залить кипятком, настаивать в термосе 24 ч, процедить.

Способ применения. Принимать внутрь 1 стакан утром натощак, остальное разделить на 4 приема и выпить в течение дня. Рекомендуется при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 7 ч. л. цветков тысячелистника обыкновенного, по 4 ч. л. листьев подорожника большого, травы полыни полевой, по 3 ч. л. толченых плодов шиповника коричневого, семян укропа огородного, по 2 ч. л. трав репешка обыкновенного, зверобоя продырявленного, 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной, побегов хвоща полевого, травы сушеницы болотной, лепестков розы белой, 500 мл воды.

Лекарственные растения очень редко страдают от болезней и вредителей. Наиболее уязвимы из них растения семейства зонтичных. На них поселяются морковная и тминная моль и тля, а также другие вредители зонтичных культур. Поражаются эти растения и паразитными грибами, вызывающими почернение побегов.

Способ приготовления. Сырье хорошо измельчить, перемешать, залить кипятком, томить 30 мин на слабом огне, процедить.

Способ применения. Принимать средство по 0,5 стакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Рецепт № 3**

Требуется: 3 ст. л. травы сушеницы болотной, 1 ст. л. травы синюхи голубой, 500 мл воды.

Способ приготовления. Травы залить кипятком, поставить на слабый огонь на 10 мин. Настоять 30 мин, остудить и процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день перед едой при язвенной болезни желудка.

## **Лечение заболеваний мочевыделительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 5 ст. л. семян овса посевного, плодов шиповника коричневого, 3 ст. л. травы сушеницы болотной, по 2 ст. л. травы стальника колючего, плодов петрушки огородной, листьев толокнянки обыкновенной, травы и корней земляники лесной, трав горца птичьего, чистотела большого, 1 ст. л. плодов фенхеля обыкновенного, 500 мл воды.

Способ приготовления. Траву, плоды, семена и корни измельчить по отдельности, после чего перемешать. Залить 2 ст. л. смеси кипятком, выдержать в термосе 1–2 ч, а лучше в

течение ночи, процедить.

Способ применения. Пить теплый напиток по 0,5 стакана в течение дня после каждого мочеиспускания при пиелонефрите.

#### Рецепт № 2

Требуется: по 5 ст. л. семян овса посевного, плодов шиповника коричневого, 3 ст. л. травы сушеницы болотной, 1 ст. л. цветков шиповника коричневого, 500 мл воды.

Способ приготовления. Все растительные компоненты истолочь, перемешать. Залить 2 ст. л. смеси крутым кипятком. Настаивать в термосе 1–2 ч (можно в течение всей ночи). Процедить, отжать траву.

Способ применения. Пить теплый настой по 150 мл после каждого мочеиспускания. Настой полезен при цистите, нефритах, пиелонефритах, папилломатозе мочевого пузыря.

## Лечение заболеваний женских половых органов

#### Рецепт № 1

Требуется: по 1 ст. л. сушеницы болотной, цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной, лаванды колосовой, черемухи обыкновенной, листьев березы повислой, трав шалфея лекарственного, полыни обыкновенной, коры дуба обыкновенного, 1 л воды.

Способ приготовления. Растения измельчить, перемешать. Залить 1 ст. л. травяной смеси кипятком, настоять 30 мин, процедить.

Способ применения. Использовать лекарственный сбор для спринцеваний влагалища по 2 раза в день при эрозии шейки матки.

## Лечение заболеваний кожи

#### Рецепт № 1

Требуется: по 1 ст. л. травы сушеницы болотной, меда, сливочного масла.

Способ приготовления. Растительное сырье измельчить в порошок, смешать со свежим сливочным маслом и медом. Настаивать 3 дня.

Способ применения. Использовать мазь наружно. Рекомендуется при ожогах, небольших ранах, нарывах и язвах.

## Тамаринд

Родиной тамаринда считаются Индия и Средний Восток. Тамаринд представляет собой очень высокое, мощное вечнозеленое дерево, ствол которого покрыт плотной коричневой корой, на ветках располагаются зеленые очередные маленькие листья овальной формы. Цветет тамаринд красивыми цветами, собранными в кисти. Цветы пятилепестковые, имеют розовый или желтовато-розовый оттенок. Когда они отцветают, образуются плоды растения – бобы. У них коричневая оболочка, под которой находится мякоть, а внутри нее семена.

Для приготовления приправы используют зрелые плоды тамаринда. От кожуры отделяют мякоть, вынимают семена, а мякоть отваривают, после чего отвар процеживают и используют в качестве приправы. Из тамаринда готовят муссы и джемы, он имеет характерный прянокислый вкус.

В домашних условиях отвар тамаринда можно использовать при хронических запорах, он является мягким, но эффективным слабительным средством.

## Отвар тамаринда

Требуется: кусочки мякоти тамаринда, вода в соотношении 1: 1.

Способ приготовления. Сложить в эмалированную посуду кусочки мякоти тамаринда и кипятить под крышкой в течение 10 мин, после чего жидкость остудить и процедить, мякоть отжать. Полученный отвар перелить в темную стеклянную бутылку и хранить в сухом темном месте.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды.

## **Тимьян**

Тимьян – растение, распространенное не только в Средней Азии, на территории нашей страны его можно встретить практически повсеместно. Растение неприхотливо, оно растет и на огородах, и в диком виде. Тимьян также известен под названием «чабрец».

Растение представляет собой небольшой полукустарник, имеющий сильно ветвящиеся стебли, покрытые мелкими ворсинками. Многочисленные зеленые листья расположены друг напротив друга, они имеют вытянутую остроконечную форму и загибаются внутрь. Цветет тимьян розовыми или лиловыми мелкими цветочками, после отцветания которых образуется плод – орех. Листья и стебли тимьяна богаты эфирными маслами, аминокислотами, витаминами и другими полезными веществами, что позволяет назвать эту пряность лекарственным растением.

Тимьян показан при хронических заболеваниях кишечника, сопровождающихся вздутием живота, поскольку обладает способностью усиливать отхождение газов. Отвар травы и листьев применяется при заболеваниях дыхательной системы, он эффективно разжижает мокроту и способствует облегчению ее отхождения. Антисептические свойства травы позволяют успешно использовать ее для полоскания горла при ангине, ларингитах, фарингитах, стоматитах и других воспалительных заболеваниях. Отвар обладает закрепляющими свойствами, поэтому применяется при жидком стуле. Умеренный снотворный эффект от применения отвара тимьяна используется для лечения трудностей засыпания, тревожного сна, раннего пробуждения и других признаков невротического расстройства, он оказывает успокаивающее действие. Очень полезно делать ванночки для ног с отваром этой травы – он не только оказывает ранозаживляющее и бактерицидное действие, но и уничтожает грибок стопы. Издавна считалось, что отвар тимьяна способен излечивать от алкогольной зависимости. Способность уменьшать спазмы позволяет использовать этот отвар в лечении колик, например почечной и желчнокаменной. При бронхиальной астме он помогает снять спазм мышечных волокон бронхов и облегчить отхождение вязкой густой мокроты. Антисептический и противовоспалительный эффект позволяют применять этот отвар для лечения хронического гастрита и энтерита. Ванночки для ног с отваром используют при лечении разнообразных артритов, в том числе и подагрического. Он устраняет боль, отек и припухлость при мышечных растяжениях, вывихах в суставах.

## **Отвар чабреца**

Требуется: 2 ст. л. травы чабреца.

Способ приготовления. Положить сырье в термос и залить 1 л кипятка, после чего герметично закрыть и настаивать в течение 2 ч, остудить и перелить в бутылку из темного стекла.

Способ применения. Принимать во время еды 4 раза в сутки по 1 ст. л.

## **Фенхель**

Родиной его являются Индия, страны Среднего Востока и Япония, а также Кавказ.

Это травянистое растение, достигающее в высоту 1,6 м. Стебель сероватого цвета, сильно ветвится, листья небольшие, удлинённые. Цветет фенхель маленькими желтыми цветками, сгруппированными в зонтики. В качестве пряности используются плоды фенхеля, образующиеся после отцветания, они представляют собой сладковатые семена. Растение достаточно неприхотливо и нередко произрастает в «диких» условиях.

Отвар семян фенхеля стимулирует аппетит, работу желудка и кишечника, обладает ветрогонным действием, поэтому применяется при метеоризме, способствует нормализации стула и показан при запорах. Его полезно употреблять пожилым людям для поддержания нормальной работы пищеварительной системы. Прием отвара плодов фенхеля способствует усилению лактации у кормящих матерей при недостатке молока. Отвар обладает противосудорожным действием, а его способность устранять спазмы позволяет применять отвар семян этого растения во всех случаях, при которых возникают спазмы мышц: при кишечных, желчнокаменных, почечных коликах, а также при головной боли. Отвар фенхеля принимают и при задержке менструаций. Нередко отвар используют для лечения острых и хронических бронхитов, пневмоний, поскольку он разжижает мокроту и облегчает ее отхождение. Кроме того, он применяется для лечения бронхиальной астмы. Отмечают способность отвара устранять тревожность и напряжение, связанное со стрессом, облегчать сон. Бактерицидные свойства фенхеля нашли свое применение при использовании его отвара для лечения гнойничковых и воспалительных заболеваний – им промывают глаза при конъюнктивитах и полощут полость рта при стоматитах, гингивитах и обострениях хронического тонзиллита. Он также помогает в лечении заболеваний почек, таких, как хронические нефриты и почечно-каменная болезнь. Фенхель используют при хронической ишемической болезни сердца.

### **Отвар фенхеля**

Требуется: 1 ст. л. семян фенхеля.

Способ приготовления. Сложить сырье в миску и залить 1 л кипятка, закрыть крышкой и продолжать кипятить в течение 15 мин, после чего процедить и охладить.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в сутки до еды.

### **Фиалка трехцветная**

Народные названия: иван-да-марья, анютины глазки.

Ботаническое описание. Анютины глазки – это одно- или двухлетнее травянистое растение высотой от 15 до 30 см. Корень тонкий, ветвистый; стебель тонкий, трехгранный, ветвящийся, полый; корневая система мочковатая. Листья фиалки трехцветной короткочерешковые или сидячие, нижние имеют округло-сердцевидную форму, а верхние – эллиптическую. Цветки одиночные, с длинной цветоножкой, до 9 см в диаметре. Окраска цветков весьма разнообразна: встречаются белые, желтые, коричнево-красные, синие, фиолетовые и т. д. Плод представляет собой одногнездную яйцевидную коробочку с тремя створками. Характерной особенностью данного растения является раннее и обильное цветение, в средней полосе России анютины глазки зацветают уже в апреле, причем цветение продолжается до наступления осени.

Распространение. Ареал распространения фиалки трехцветной – юго-восток Европейской части России. Произрастает она на полях и открытых травянистых склонах, не образуя компактных зарослей. Растение предпочитает влажные и плодородные суглинистые почвы.

Химический состав. В надземных частях растения содержатся слизь, салициловая и



аскорбиновая кислоты, соль винно-каменной кислоты,  $\beta$ -каротин, сапонины, гликозиды и фитонциды.

Использование. В официальной и народной медицине практикуют траву растения. Препараты на основе анютиных глазок обладают мочегонным, обволакивающим и отхаркивающим действиями. Народная медицина рекомендует фиалку при рахите, ревматизме, подагре, а также в качестве потогонного средства.

Показания. Бронхиты, ларингит, гастрит.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергия.

Выращивание. Фиалка трехцветная размножается семенами и черенками.

Для летнего цветения фиалку высевают ранней весной в ящики. После появления двух настоящих листьев рассаду пикируют. В открытый грунт рассаду переносят при температуре воздуха не ниже  $+10^{\circ}\text{C}$ . При весеннем посеве семян растение цветет в тот же год.

Для ранневесеннего цветения семена высевают под зиму в открытый грунт.

Черенки для вегетативного размножения берут с мая по июль в 2–3 приема. Для него подходят все зеленые конечные побеги с 2–3 узлами. Их высаживают в затененном месте на глубину 0,5 см. Посадки ежедневно поливают и опрыскивают водой. Рано укорененные черенки пересаживают на постоянное место осенью, а поздно укорененные – весной будущего года.

Фиалка трехцветная предпочитает солнечные или слегка затененные участки. Растениям требуется умеренное увлажнение. На сырых участках они вымерзают и выпревают. Анютины глазки хорошо растут на суглинистых или супесчаных плодородных слегка влажных почвах с нейтральной кислотностью, хорошо дренированных.

Уход. Фиалка трехцветная достаточно неприхотлива. Весной при посадке в почву вносят фосфорные и калийные удобрения из расчета по 30–40 г на  $1\text{ м}^2$

. В дальнейшем по мере необходимости цветы подкармливают минеральными удобрениями. Свежие органические удобрения применять не рекомендуется. В течение сезона анютиным глазкам обеспечивают обильный, но не чрезмерный полив. Обязательно периодически рыхлят почву и удаляют сорняки. Увядавшие цветки удаляют, чтобы продлить срок цветения культуры. На зиму посадки мульчируют 5-сантиметровым слоем торфа.

## **Лечение заболеваний дыхательной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 1 ч. л. сухой травы фиалки трехцветной, 200 мл воды.

Способ приготовления. Залить сухую траву кипятком, накрыть емкость крышкой и поместить в теплое место на 30 мин (можно просто укутать), после чего процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Способ применения. Настой принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Отхаркивающее средство. Рекомендованную дозу увеличивать не следует.

### **Рецепт № 2**

Требуется: по 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, цветков липы сердцевидной, по 1 ст. л. цветков бузины черной, семян пажитника сенного, плодов фенхеля обыкновенного, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растительное сырье измельчить, 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять в течение 1 ч, поставить на водяную баню на 10 мин. После остывания процедить.

Способ применения. Пить отвар теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день при кашле.

Многие сорняки «по совместительству» являются лекарственными растениями. Например, мать-и-мачеха входит в состав грудного сбора, это незаменимое средство от кашля и слизистой мокроты; чернокорень лекарственный – отхаркивающее, а также болеутоляющее средство.

#### Рецепт № 3

Требуется: по 1 ст. л. трав фиалки трехцветной, багульника болотного, девясила высокого, цветков ромашки аптечной, плодов аниса обыкновенного, листьев мать-и-мачехи обыкновенной, подорожника большого, корней солодки голой, 750 мл воды.

Способ приготовления. Компоненты измельчить, перемешать, 2 ст. л. сбора залить 3 стаканами горячей воды, томить на водяной бане 10 мин, процедить.

Способ применения. Пить по 0,3 стакана отвара 3 раза в день до приема пищи при пневмонии.

### **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

#### Рецепт № 1

Требуется: по 1 ч. л. трав фиалки трехцветной, волчеца кудрявого, донника лекарственного, тимьяна ползучего, листьев вахты трехлистной, корня дягиля лекарственного, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать перед едой по 1 стакану настоя 3 раза в день при гастритах.

### **Лечение заболеваний нервной системы**

#### Рецепт № 1

Требуется: 4 ст. л. травы череды трехраздельной, листьев брусники обыкновенной, по 3 ст. л. побегов багульника болотного, корневищ пырея ползучего, трав фиалки трехцветной, донника лекарственного, по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, листьев крапивы двудомной, мяты перечной, корневищ и побегов спаржи лекарственной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Все растительные компоненты измельчить, перемешать. Засыпать в термос 2 ст. л. сбора и залить кипятком. Настаивать 4–5 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день при радикулите.

#### Рецепт № 2

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

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить и перемешать, залить холодной водой 2 ст. л. сбора, настаивать 12 ч. Поставить на огонь и кипятить 5 мин, настаивать еще 30 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану средства 3–4 раза в день при остеохондрозе и радикулите.

### **Лечение заболеваний мочевыделительной системы**

#### Рецепт № 1

Требуется: по 2 ч. л. цветков фиалки трехцветной, плодоножек вишни обыкновенной, по 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, цветков арники горной, 500 мл воды.

Способ приготовления. 3 ст. л. смеси залить водой, выпаривать до 150 мл, процедить.

Способ применения. Принимать по 20–30 капель отвара, разведенных небольшим количеством воды, 3–4 раза в день перед едой в течение 5–6 недель. Курс лечения – 1–2 месяца. Рекомендуется при хроническом цистите.

#### Рецепт № 2

Требуется: по 1 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного, корней любистока лекарственного, стальника колючего, по 2 ч. л. травы фиалки трехцветной, корней копеечника чайного, по 1 ч. л. плодов аниса обыкновенного и измельченной травы петрушки огородной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить, перемешать. Залить 1 ст. л. сбора холодной водой, настоять 6 ч, затем кипятить 15 мин, остудить, процедить.

Способ применения. В сутки необходимо выпить 1 стакан отвара в несколько приемов. Используется для профилактики хронического пиелонефрита.

Примечание. Противопоказан напиток в период обострения болезни, а также при беременности.

## Лечение заболеваний женских половых органов

### Рецепт № 1

Требуется: по 1 ст. л. трав фиалки трехцветной, крапивы двудомной, чистотела большого, череды трехраздельной, листьев березы повислой, смородины черной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Составить сбор из лекарственного сырья, залить 2 ст. л. смеси кипятком, настоять 12 ч в термосе, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день при зуде наружных половых органов.

Можно использовать настой в виде примочек и для спринцеваний влагалища.

## Лечение заболеваний суставов

### Рецепт № 1

Требуется: 6 ч. л. травы фиалки трехцветной, 5 ч. л. корней лопуха большого, по 4 ч. л. трав вероники лекарственной, череды трехраздельной, корней пырея ползучего, 500 мл воды.

Способ приготовления. Залить теплой водой 1 ст. л. измельченного сбора, кипятить на водяной бане 15 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану отвара 3–4 раза в день при артрите.

## Лечение заболеваний кожи

### Рецепт № 1

Требуется: 4 ст. л. травы фиалки трехцветной, по 3 ст. л. листьев земляники лесной, корней лопуха большого, по 2 ст. л. листьев смородины черной, трав череды трехраздельной, тысячелистника обыкновенного, цветков яснотки белой, по 1 ст. л. листьев грецкого ореха, корня солодки голой, 1 л воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить и перемешать. Залить водой 2 ст. л. смеси, поставить на 15 мин на водяную баню. Настоять до охлаждения, процедить.

Способ применения. Принимать по 2 ст. л. средства через каждый час при фурункулезе и других гнойных воспалениях кожи.

### Рецепт № 2

Требуется: по 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, листьев крапивы двудомной, цветков календулы лекарственной, по 1 ст. л. трав хвоща полевого, зверобоя продырявленного, плодов можжевельника обыкновенного, 3 л воды.

Способ приготовления. Компоненты измельчить, перемешать, залить кипятком. Настаивать

15–20 мин.

Способ применения. Настой процедить в отдельный сосуд и использовать для лечебных ванн, а оставшееся сырье отжать. Массу нанести на марлю в 1–2 слоя и накладывать на пораженный экземой участок тела на ночь. Сверху покрыть целлофаном или воценой бумагой и укутать шерстяной тканью.

Рецепт № 3

Требуется: 1,5 ст. л. травы фиалки трехцветной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Траву измельчить, залить кипятком, настоять 1–2 ч, процедить.

Способ применения. Использовать настой в теплом виде для примочек и компрессов при дерматите.

## Черника обыкновенная

Народные названия: чернижник, черница, чернега.

Ботаническое описание. Черника обыкновенная – это кустарник высотой 20–40 см. У него мелкие продолговатые листья. Цветки бело-розовые, распускаются в мае – июне. Плоды – ягоды черного цвета с сизоватым налетом, кисловато-сладким и вяжущим вкусом.

Распространение. Черника обыкновенная растет на территории Европейской части СНГ, встречается во многих местах Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке.

Для получения экстракта лекарственного растения из сырья готовят отвар, который затем выпаривают на водяной бане до половины первоначального объема. Полученный экстракт процеживают и применяют по назначению. Хранят его в прохладном темном месте не более 1–2 дней.

Химический состав. В плодах черники заключены гликозиды, органические кислоты (лимонная, яблочная, хинная, янтарная, щавелевая), минеральные вещества (железо, много марганца), пектины, дубильные вещества, сахар, пигменты, инозит, смолы, слизеобразующие вещества, каротин, витамины С, В1, В6, Р. В листьях этого растения обнаружены эфирное масло, спирты, флавоноиды, дубильные вещества, органические кислоты (олеаноловая, хинная, смоляная, урсоловая), кверцетин, много витамина С, каротин.

Использование. В медицине нашли применение ягоды (заготовка в июле – августе) и листья (заготовка в мае – июне) черники обыкновенной. Препараты из этого растения улучшают работу же лудочно-кишечного тракта, оказывают мочегонный, вяжущий, противовоспалительный, спазмолитический, обезболивающий эффекты. Кроме того, они останавливают кровотечения.

Показания. Заболевания желудочно-кишечного тракта, мочекаменная болезнь, цистит, ревматизм, сахарный диабет, снижение остроты зрения, воспалительные заболевания ротовой полости и глотки.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость.

Выращивание. В продаже саженцы черники имеются редко. Иногда за чернику выдают сортовую голубику или паслен. Поэтому самый верный способ – перенести на участок кустик лесной черники. Однако, чтобы растение прижилось, необходимо соблюсти ряд условий.

Для пересадки берут молодые отдельно растущие экземпляры с хорошо развитой корневой системой. Кустик выкапывают обязательно с комом земли. Пересаживать растение можно только в конце лета или в начале осени. Весной черника рано трогается в рост и плохо приживается.

Чернику можно размножить и семенами. Для этого покупают или собирают свежие ягоды и разминают их, толкут деревянным пестиком либо пропускают через мясорубку.

Полученную кашу заливают водой в соотношении 1: 10 и перемешивают. Всплывшие на поверхность кожицу, мякоть и пустые семена сливают. Процедуру повторяют несколько раз, пока вода не станет прозрачной.

Зрелые всхожие семена оседают на дно. Их собирают на сито или фильтровальную бумагу, слегка подсушивают и сразу высевают в верховой торф. Через 2–3 недели появляются всходы.

На зиму емкость с сеянцами убирают в теплое помещение с температурой 5—10 °С или оставляют на улице, укрыв несколькими слоями спанбонда (нетканого материала, полученного из полимеров).

Весной, когда почва оттаяла и прогрелась, укрытие снимают, сеянцы пикируют в ящики и доращивают в защищенном от ветра и прямых солнечных лучей месте. На следующий год кустики пересаживают на постоянное место.

Чернику можно размножать и черенками. Их заготавливают летом, в конце плодоношения. С кустов срезают веточки длиной около 5 см. Черенки высаживают в пленочную теплицу на грядки, заполненные верховым торфом. После укоренения чернику пересаживают в школки – участки, где черенки доращивают.

Уход. Черника нуждается в высокой влажности воздуха, поэтому высаживать ее надо в полутени, под деревьями. В принципе, чернику можно разместить и на солнце, однако в этом случае ее придется 2–3 раза в день опрыскивать, особенно в жаркую солнечную погоду.

Для приготовления травяных сборов измельченное лекарственное сырье тщательно перемешивают, чтобы получить равномерную смесь. Если к сбору нужно добавить соль или эфирное масло, их готовят в виде насыщенного раствора, с помощью пульверизатора опрыскивают им растительное сырье, перемешивают и высушивают.

Черника весьма требовательна к почве, поэтому участок для нее тщательно готовят.

Чернику высаживают в рыхлую почву с кислой или слабокислой реакцией. Такими характеристиками обладают верховой торф или смесь торфа с песком, опилками, корой, опавшей хвоей и листвой в произвольном соотношении. На 1 ведро почвенной смеси рекомендуется добавлять по 2–3 г (примерно четверть чайной ложки) серы.

Перед посадкой почву поливают подкисленной водой. Можно использовать лимонную или щавельную кислоту (1 ст. л. на ведро воды) либо яблочную или уксусную кислоту (100 мл на ведро воды). Допустимо воспользоваться серной кислотой (электролитом). На 10 л воды требуются 40–50 мл электролита для кислотных аккумуляторов (продается в магазине автозапчастей).

В дальнейшем чернику поливают таким раствором раз в месяц. Кроме того, посадки регулярно поливают обычной водой, чтобы верхние 10–15 см почвы всегда были влажными, но не мокрыми. Для лучшего сохранения влаги поверхность земли мульчируют опилками, корой, опавшей хвоей или листвой. Толщина слоя мульчи должна находиться в пределах 3–5 см.

Кусты черники не нуждаются в стрижке, однако необходимо своевременно удалять засыхающие, поврежденные или больные ветви.

Корневище черники ползучее, так что со временем посадки разрастаются и превращаются в заросли. Лишние кусты периодически выкапывают.

Черника достаточно зимостойкое растение, и на зиму ее не укрывают. Вместе с тем черника может серьезно пострадать от сильных весенних заморозков. На этот период кустики рекомендуется укрывать спанбондом или хотя бы обильно поливать накануне вечером.

Черника не слишком любит удобрения. Органику она не переносит вовсе. Поэтому ее нельзя высаживать под плодовыми деревьями, агротехника которых предполагает обязательное внесение органических удобрений.

Лучше посадить чернику под соснами, елями или лиственными растениями, которые не

нуждаются в подкормках. Минеральные удобрения под чернику вносят в небольших количествах: на 1 м<sup>2</sup> участка нужно не более 1 ст. л. полного минерального удобрения.

## **Лечение заболеваний пищеварительной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 3 ч. л. листьев шалфея дикого, 2 ч. л. ягод черники обыкновенной, по 1 ч. л. корневищ лапчатки серебристой, цветков бессмертника песчаного, плодов тмина обыкновенного, 400 мл воды.

Способ приготовления. Лекарственное сырье (кроме ягод) измельчить, смешать с ягодами, залить кипятком и варить на слабом огне 10 мин, охладить и процедить.

Способ применения. Употреблять отвар по 0,5 стакана за 15–20 мин до еды 3 раза в день. Рекомендуются при заболеваниях желудка.

### **Рецепт № 2**

Требуется: по 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, листьев черники обыкновенной, грецкого ореха, крапивы двудомной, мяты перечной, корневищ лапчатки прямостоячей, 250 мл воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить.

Способ применения. Принимать по 2–3 стакана настоя в день при колите.

Среди лекарственных растений, обладающих болеутоляющим действием, чаще применяют аир обыкновенный, анис обыкновенный, бузину черную, горец птичий, горец перечный, лен обыкновенный, мяту перечную, скополию карниолийскую.

### **Рецепт № 3**

Требуется: 5 ч. л. цветков ромашки аптечной, 2 ч. л. корневищ лапчатки прямостоячей, 1,5 ч. л. листьев черники обыкновенной, 1 ч. л. плодов черники обыкновенной, 250 мл холодной воды.

Способ приготовления. Сырье измельчить, перемешать, 1 ч. л. сбора залить водой, настаивать 6 ч, довести до кипения, процедить.

Способ применения. Принимать по 1 стакану средства глотками в течение дня при диарее.

## **Лечение заболеваний эндокринной системы и нарушений обмена веществ**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 3 ст. л. листьев черники обыкновенной, крапивы двудомной, мяты перечной, плодов боярышника кроваво-красного, шиповника коричневого, 500 мл воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. травяного сбора залить водой, вскипятить, настоять 2 ч, процедить.

Способ применения. Пить по 0,3 стакана отвара 3–4 раза в день до еды при ожирении.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 3 ч. л. овсяной соломы, по 2 ч. л. семян льна посевного, створок стручков фасоли, листьев черники обыкновенной, 1 л теплой воды.

Способ приготовления. Все ингредиенты тщательно измельчить, перемешать, залить водой и варить 10 мин. Дать отстояться и напаривать 20 мин, процедить.

Способ применения. Пить отвар по 1 ст. л. 3 раза в день при сахарном диабете.

Примечание. Оставшийся отвар хранить в холодильнике.

### **Рецепт № 3**

Требуется: по 1 ст. л. листьев черники обыкновенной, сухих створок фасоли, крапивы двудомной, корня одуванчика лекарственного, травы козлятника лекарственного, 250 мл воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение ночи, процедить.

Способ применения. Выпивать 1 стакан настоя за день при сахарном диабете до улучшения состояния.

#### Рецепт № 4

Требуется: по 1 ст. л. листьев черники обыкновенной, крапивы двудомной, травы галеги лекарственной, 500 мл воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. измельченного сбора залить кипятком, настаивать в термосе 1 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана настоя 4 раза в день перед едой. Курс лечения при сахарном диабете – 1 месяц.

#### Рецепт № 5

Требуется: 2 ч. л. корня заманихи высокой, по 1 ч. л. молодых побегов черники обыкновенной, плодов шиповника коричневого, трав хвоща полевого, зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, створок фасоли; 500 мл воды.

Способ приготовления. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,25 стакана настоя 3 раза в день при сахарном диабете до улучшения состояния.

#### Рецепт № 6

Требуется: по 1 ст. л. листьев черники обыкновенной, травы галеги лекарственной, сухих створок фасоли, 250 мл воды.

Способ приготовления. 1 ст. л. сбора залить в термосе кипятком, настаивать в течение 1 ч и процедить.

Способ применения. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при сахарном диабете до улучшения состояния.

#### Рецепт № 7

Требуется: по 2 ст. л. листьев черники обыкновенной, цветков клевера пашенного, трав шалфея лекарственного, сушеницы болотной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Растительные компоненты измельчить и перемешать. Залить 2 ст. л. смеси кипятком, настоять 2 ч, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день за 30 мин до еды при повышенной потливости.

## Лечение заболеваний нервной системы

#### Рецепт № 1

Требуется: по 4 ч. л. трав зверобоя продырявленного, горца птичьего, по 3 ч. л. корня барбариса обыкновенного, цветков бузины черной, пижмы обыкновенной, травы одуванчика лекарственного, шишек хмеля обыкновенного, 2 ч. л. листьев черники обыкновенной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Все растительные компоненты измельчить, смешать, 2–3 ст. л. смеси засыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 4–5 ч, процедить.

Способ применения. Выпить всю полученную жидкость в течение дня небольшими глотками при радикулите, остеохондрозе.

Примечание. Средство также используется при нарушении обмена веществ – при подагре.

## Шафран

Шафран широко культивируется в странах Средней и Передней Азии, Турции, Иране, Индии, Греции и Марокко. Шафран – многолетнее растение, его корневая система представлена клубнями округлой формы, покрытыми небольшими корешками. Листья очень

узкие, длинные, загибающиеся. Желтые или лиловые цветы шафрана имеют рыльца, которые и используют для приготовления пряности. Рыльца аккуратно срезают и высушивают при высокой температуре, после чего они готовы к использованию.

## **Настой шафрана**

Требуется: 1 ст. л. рылец шафрана.

Способ приготовления. Сырье сложить в термос, залить 1 л кипятка, герметично закрыть и настаивать в течение 30 мин, перелить в стеклянную банку, охладить, после чего настой готов к применению. Хранить настой следует в темном холодном месте.

Способ применения. Принимать трижды в день во время еды по 1 ст. л.

Шафран повышает аппетит и стимулирует работу желудка и кишечника. Настой полезно принимать при гипертонической болезни, поскольку он обладает свойством активно выводить из организма воду. Благодаря этому свойству, он может применяться для снижения артериального давления, при лихорадке для снижения температуры, а также для снятия отеков при хронических заболеваниях почек. Иногда шафран используют для изготовления глазных капель.

Кроме того, растение широко используется при хронических инфекционных заболеваниях, сопровождающихся надсадным изнуряющим кашлем и повышением температуры тела, поскольку способствует усилению потоотделения. Настой шафрана эффективен против судорог и болевых ощущений.

Эфирному маслу шафрана приписывают свойство оздоравливать и омолаживать организм, обновлять кровь. Оно показано после перенесенных операций, сопровождающихся потерей крови, а также при анемиях, возникших по другим причинам. Масло шафрана способствует регуляции менструального цикла, устраняет боли во время месячных, помогает снять раздражительность, апатию, головную боль при ПМС и во время климакса. Это масло улучшает настроение и повышает работоспособность. Его использование увеличивает возможность зачатия и положительно влияет на другие стороны половой жизни – повышает взаимную привлекательность, улучшает отношения, способствует взаимопониманию и гармонии между партнерами.

Масло добавляют в аромалампу или аромамедальон в количестве 3-х капель; кроме того, можно принимать ванну с добавлением в воду 5–6 капель этого эфирного масла.

Строго противопоказано применение масла шафрана при беременности, так как оно оказывает стимулирующее действие на мускулатуру беременной матки, что может привести к преждевременным родам и выкидышу.

## **Шлемник байкальский**

Ботаническое описание. Многолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Стебли четырехгранные, многочисленные, ветвистые. Листья ланцетные, супротивные. Крупные цветки синего цвета располагаются на верхушках стеблей и собраны в односторонние кисти. Плоды состоят из 4 орешков, черные, с мелкими шипами. Корень длинный, толстый, скрученный вокруг своей оси, темнубурого цвета снаружи, лимонно-желтый на изломе. Именно это является характерным признаком данного растения. Заготавливают корни шлемника после созревания семян – в августе – октябре.

Распространение. Растет на Дальнем Востоке, в Забайкалье и Иркутской области: в основном по берегам рек, на каменистых и глинистых склонах, в степях и по залежам.

Химический состав. Корни шлемника байкальского содержат гликозид skutellarin, флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, алкалоиды, крахмал, пирокатехин, смолы и сапонины.



**Использование.** Для медицинских целей ценны корни растения, имеющие гипотензивное, седативное, тонизирующее, спазмолитическое, противосудорожное свойства.

Они оказывают противовоспалительный, общеукрепляющий, анти тромботический, антиаллергический эффекты, проявляют противовирусную и антибактериальную активность.

Кроме того, растение является общеукрепляющим, омолаживающим, антисклеротическим, снотворным средством и не оказывает отрицательного воздействия на организм человека при длительном применении.

**Показания.** Гипертоническая болезнь I и II степеней, невроты, бессонница, повышенная возбудимость, эпилепсия, ревматизм, миокардит и сердцебиение. Используют его также как укрепляющее, успокаивающее, жаропонижающее, отхаркивающее при бронхитах, воспалении легких и других легочных заболеваниях.

**Противопоказания.** Индивидуальная непереносимость. Не рекомендуется детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам.

**Примечание.** Обязательно соблюдать указания и не превышать терапевтические дозировки, поскольку препараты из шлемника байкальского являются сильнодействующими.

**Выращивание.** Шлемник байкальский размножают семенами или делением куста.

Этот вид шлемника имеет стержневую корневую систему, поэтому вегетативным способом размножать его можно только в возрасте до 10 лет, однако и в этом случае растения плохо приживаются.

Чаще шлемник размножают семенами. При весеннем посеве семена желательно стратифицировать. При посеве под зиму семена закаляются естественным образом, под снегом. Посеянные весной семена всходят через 2–3 недели, а подзимние посадки – в мае.

К концу 1-го года вегетации растения достигают 20–25 см в высоту, а к концу августа отдельные экземпляры шлемника зацветают.

В последующие годы стебли и побеги отрастают до 40–50 см, шлемник цветет и плодоносит. Вокруг кустиков шлемника обычно образуется самосев.

**Уход.** Шлемник предпочитает открытые солнечные участки. Сырых мест он не любит. Этому растению нужна легкая садовая почва, содержащая достаточно извести и питательных веществ. Участок под шлемник готовят с осени, в почву вносят древесную золу и компост либо перегной. Если почва кислая, ее известкуют костной или доломитовой мукой.

Весной в начале роста и в период бутонизации шлемник подкармливают комплексным минеральным или органическим удобрением, а после отцветания – растворимыми формами калия и фосфата.

Почву регулярно рыхлят и пропалывают.

Шлемник зимует без укрытия, но в отдельные годы может выпадать. Срезать его рекомендуется весной, так как при низкой зимней срезке растение плохо сохраняется.

## **Лечение заболеваний сердца и сосудов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 3 ст. л. измельченной травы шлемника байкальского, 400 мл кипятка.

**Способ приготовления.** Траву положить в стеклянную или фарфоровую посуду, залить кипятком, укрыть теплым полотенцем и настаивать 2 ч.

**Способ применения.** Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды при гипертонической болезни.

## **Лечение заболеваний нервной системы**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 20 г сухих измельченных корней шлемника байкальского, 100 мл 70 %-ного спирта.

**Способ приготовления.** Корни насыпать в бутылку, залить спиртом, плотно закрыть и

настаивать в темном месте в течение 10 дней, периодически встряхивая.

Готовую настойку профильтровать через марлю, хранить в темном месте.

Способ применения. Употреблять по 20–30 капель настойки 2–3 раза в день. Назначают как успокаивающее средство при неврозах, бессоннице, повышенной возбудимости.

## **Лечение заболеваний женских половых органов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ст. л. трав шлемника байкальского, череды трехраздельной, корней пырея ползучего, 200 мл воды.

Способ приготовления. Составить сбор, измельчив и перемешав растительные компоненты, залить 1 ст. л. смеси водой, кипятить на водяной бане 15 мин, процедить.

Способ применения. Принимать по 0,3 стакана отвара 3–4 раза в день при маточных кровотечениях.

Взрослые кусты зверобоя, душицы, алтея и других многолетних лекарственных растений при достаточно плотной посадке со временем образуют густые заросли, сквозь которые уже не могут пробиться сорняки. Остальные лекарственные растения нуждаются в регулярной прополке.

## **Элеутерококк колючий**

Народные названия: дикий перец, ежовое дерево.

Ботаническое описание. Элеутерококк колючий, так же как и аралия маньчжурская, относится к семейству аралиевых. Он представляет собой сильно колючий кустарник с большим количеством стеблей высотой до 1,5–4 м. Весь кустарник покрыт светло-серой корой, на которой и располагаются многочисленные шипы. Листья элеутерококка колючие, сложные, пятипальчатые. Во время цветения на кустарнике появляются небольшие белые цветки, которые образуют шаровидные зонтики. После цветения образуются плоды, похожие на ягоды черного цвета. Цветет элеутерококк колючий с конца июня по июль.

Распространение. Растет этот кустарник в Приморье, Среднем Приамурье, на Дальнем Востоке, Южном Сахалине, в Восточном Китае, Северной Корее, Японии. Элеутерококк колючий преимущественно встречается в кедровых и широколиственных лесах.

Химический состав. Корни элеутерококка колючего содержат большое количество различных гликозидов (элеутерозиды), эфирных масел и камедей. Кроме корней, лечебным эффектом обладают и листья элеутерококка, которые содержат производные флавоноидов. Отличительной особенностью этого растения является то, что в нем не содержится сапонинов, которые присущи всем растениям этого вида.

Использование. В народной медицине используют в основном целебные корни этого кустарника, которые собирают через 2–3 недели (обычно с начала сентября) после цветения и до самых заморозков. Листья элеутерококка собирают во время его цветения.

Показания. Это растение является адаптогеном и усиливает защитные силы организма, его устойчивость к различным неблагоприятным внешним воздействиям (переохлаждению, перегреванию, различным простудным заболеваниям и другому), обладает выраженным антиоксидантным действием. Элеутерококк колючий оказывает значительное тонизирующее действие на организм, поэтому показан при физических и умственных переутомлениях, в восстановительном периоде после различных заболеваний, при нарушениях в половой сфере у мужчин.

Также препараты корней элеутерококка колючего нормализуют пониженное кровяное

давление, обладают кардиотоническим эффектом, возбуждают центральную нервную систему, нормализуют сон и обмен веществ, улучшают зрение и слух, снижают концентрацию сахаров и холестерина в крови, укрепляют иммунные силы организма, стимулируют аппетит, применяются при лечении некоторых психических заболеваний (неврастении, психастении).

**Противопоказания.** Повышенное артериальное давление и возбудимость, инфаркт миокарда, острые инфекционные заболевания.

**Выращивание.** Элеутерококк размножают семенами, корневыми отпрысками, черенками, отводками и делением куста.

Свежесобранные семена элеутерококка, как и семена женьшеня, имеют недоразвитый зародыш. Если сразу посеять их, то всходы появятся только на 2—3-ю весну. Поэтому перед посадкой семена стратифицируют в течение 2—3 месяцев при комнатной температуре, а затем постепенно снижают ее до +5 °С и выдерживают еще 1,5—2 месяца при температуре от 0 до -3 °С.

Чтобы повысить всхожесть семян, перед стратификацией их обрабатывают гибберелловой кислотой. В первый год всходы достигают всего 1,5—2 см, а на второй отрастают в высоту на 8—10 см. Зацветают сеянцы на 4—5-й годы.

Органические и минеральные удобрения, внесенные в почву весной, существенно снижают интенсивность прорастания сорняков. Кроме того, они помогают бороться с вредителями, создают питательную среду для культурных растений и поддерживают жизнедеятельность почвенных микроорганизмов.

Предпочтительнее размножать элеутерококк вегетативными способами. Вокруг куста элеутерококка ежегодно появляется много корневых отпрысков. Осенью после созревания древесины, или ранней весной до набухания почек их можно пересадить на постоянное место. Корневые отпрыски легко отделяются от материнского куста. Благодаря собственной развитой корневой системе они хорошо приживаются при пересадке.

Размножение зелеными черенками занимает меньше времени, чем выращивание элеутерококка из семян. На черенки берут приросты текущего года. Заготовку посадочного материала начинают, когда длина прироста достигнет 10—30 см, а на кусте появятся соцветия. Обычно это происходит в первой половине июня.

Черенки нарезают по 8—10 см, оставляя 2—3 верхушечных листочка. Остальные аккуратно удаляют, стараясь не повредить побег. Черенки вымачивают несколько часов в растворе гетероауксина и тут же высаживают их в заранее подготовленный парник. Черенки заглубляют в почву на 2—3 см, выдерживая расстояние в 10 см между растениями и рядами. Посадки поливают, закрывают пленкой, оставив с северной стороны небольшое отверстие для вентиляции. В парнике поддерживают высокую влажность: пленка должна быть покрыта изнутри капельками влаги. Утром и вечером крышу парника простукивают пальцем, чтобы капельки упали на растения.

Нельзя допускать перегрева растений в жаркий день.

Когда черенки тронутся в рост, пленку постепенно снимают, начиная с северной стороны парника. За несколько дней парник открывают окончательно.

При подготовке участка для посадки элеутерококка почву перекапывают на глубину 25—30 см, тщательно разбивают комья, разравнивают поверхность, выбирают сорняки. Под перекопку на 1 м<sup>2</sup> площади вносят по 8—10 кг хорошо перепревшего навоза. Отводки, отпрыски и окоренные черенки высаживают в ямы глубиной 40—60 см, шириной 50—70 см, которые роют на расстоянии 2 м друг от друга.

Ямы заполняют верхним удобрением слоем земли так, чтобы при посадке саженцы оказались на 2—3 см глубже, чем они росли до пересадки. Землю вокруг элеутерококка слегка уплотняют и поливают слабым раствором марганцовки.

**Уход.** Элеутерококк теневынослив и нетребователен к почве, однако предпочитает

плодородные влажные участки с легким затенением. Растение нуждается в периодическом прореживании и регулярном удалении корневых отпрысков, а также в весенней обрезке.

С приходом устойчивых осенних заморозков посадки мульчируют 2-сантиметровым слоем хорошо перепревшего навоза.

В конце апреля элеутерококк начинает активно расти. За период вегетации прирост его стеблей может составить 40–90 см. Взрослые кусты дают по 3–6 корневых отпрысков за лето.

В течение лета элеутерококк 3–4 раза рыхлят, пропалывают и слегка окучивают. В засушливое лето растение умеренно поливают 3–4 раза и подкармливают навозной жижей, разбавленной водой в 5–6 раз. Этим раствором поливают всю площадь, на которой растет элеутерококк из расчета по 10 л подкормки на 1 м<sup>2</sup>.

## **Лечение заболеваний сердца и сосудов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 20 г плодов шиповника коричневого, фейхоа, 10 г высушенных корней элеутерококка колючего, 50 мл сливового сока, 750 мл воды.

Способ приготовления. Измельченные корни элеутерококка колючего, плоды шиповника и фейхоа выложить в эмалированную посуду, залить 3 стаканами горячей воды и довести до кипения на слабом огне, после чего продолжать варить в течение 3 мин. Отвар настаивать в теплом месте 4 ч, затем охладить его до комнатной температуры, процедить. В готовый отвар добавить сливовый сок и перемешать.

Способ применения. Приготовленный отвар принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Продолжительность курса составляет 2 месяца, потом надо сделать перерыв на 2 недели и возобновить лечение. Данный отвар резко замедляет рост атеросклеротических бляшек.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 15 мл спиртовой настойки элеутерококка колючего, 10 г корневищ заманихи высокой, по 5 г листьев лимонника китайского, травы пижмы обыкновенной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Листья лимонника, траву пижмы и корневища заманихи измельчить, перемешать и поместить в небольшую кастрюлю. Залить приготовленное сырье 2 стаканами горячей воды, оставить на 10 мин. После чего довести до кипения на слабом огне и варить в течение 3 мин.

Приготовленный отвар настаивать в теплом месте 6 ч, затем процедить. В отвар добавить спиртовую настойку корней элеутерококка колючего и перемешать. Перелить лекарство в посуду из темного стекла и закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Приготовленный отвар принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 5 мин до еды. Продолжительность курса лечения составляет 1,5 месяца, потом надо сделать перерыв на 2 недели и возобновить лечение. Прием этого отвара положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, в результате чего происходит нормализация артериального давления при гипотонических состояниях.

## **Лечение заболеваний эндокринной системы и нарушений обмена веществ**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 20 мл спиртовой настойки элеутерококка колючего, 20 г плодов шиповника коричневого, 15 г сушеных плодов земляники лесной, 10 г листьев Melissa лекарственной, 500 мл воды.

Лекарственные сборы и травяные чаи, содержащие душистые вещества, хранят в жестяных емкостях, остальные – в закрытых деревянных ящиках. Чтобы предохранить травы и ягоды от порчи, в емкости для хранения помещают банку с ватой, пропитанной хлороформом. По мере испарения хлороформ добавляют.

Способ приготовления. Плоды шиповника, земляники и листья мелиссы измельчить и смешать. Приготовленный сбор поместить в термос и залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в течение 12 ч. После чего процедить. В настой добавить спиртовую настойку корней элеутерококка колючего и перемешать. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и поместить в темное прохладное место на 2 ч. После чего настой готов к употреблению.

Способ применения. Принимать средство по 1 ст. л. 3 раза в день за 5 мин до еды. Курс лечения составляет 2 месяца, потом надо сделать перерыв на 1 месяц. При необходимости вновь возобновить лечение по такой же схеме. Данная настойка способствует уменьшению содержания глюкозы в крови.

Примечание. Средство способствует и нормальному кроветворению.

#### Рецепт № 2

Требуется: 15 мл спиртовой настойки элеутерококка колючего, 20 г сушеных плодов черной смородины, 10 г травы медуницы лекарственной, 5 г листьев лимонника китайского, 20 мл свежесжатого сока моркови, 500 мл воды.

Способ приготовления. Плоды черной смородины, траву медуницы и листья лимонника измельчить и залить 2 стаканами крутого кипятка. Поставить на слабый огонь и довести до кипения, после чего варить еще в течение 3 мин. После чего отвар поместить на 3 ч в теплое место настаиваться. Затем охладить до комнатной температуры и процедить. В процеженный отвар добавить морковный сок и спиртовую настойку корней элеутерококка колючего, перемешать. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Принимать средство по 1 ст. л. 2 раза в день – утром и в обед – за 20 мин до еды. Курс лечения составляет 2 месяца, потом надо сделать перерыв на 1 месяц. При необходимости возобновить лечение по такой же схеме. Эта настойка способствует уменьшению содержания холестерина в крови.

Примечание. Средство способствует и нормальному кроветворению.

## Лечение заболеваний нервной системы

#### Рецепт № 1

Требуется: 10 г плодов шиповника коричневого, по 5 г высушенных корней элеутерококка колючего, плодов боярышника кроваво-красного, листьев черной смородины, травы руты пахучей, 1 л воды.

Способ приготовления. Все сырье измельчить и перемешать, затем пересыпать в термос, залить 4 стаканами крутого кипятка и настаивать в течение 8 ч. Настой процедить и в стеклянной посуде поместить в прохладное место.

Способ применения. Приготовленный настой принимать в виде чая, разбавив в соотношении 1:1 горячей водой. Приготовленный по этому рецепту чай является хорошим успокаивающим средством и помогает при неврозах, психастении и других состояниях, сопровождающихся нервным перевозбуждением. Курс лечения составляет 2–3 недели, после чего надо сделать недельный перерыв. При необходимости возобновить лечение по такой же схеме.

## Лечение глазных болезней

#### Рецепт № 1

Требуется: 10 мл спиртовой настойки элеутерококка колючего, 15 г высушенных плодов черники обыкновенной, 10 г цветков липы сердцевидной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Плоды черники и липовый цвет измельчить, поместить в небольшую эмалированную посуду, залить стаканом теплой воды и оставить на 5 мин. После чего довести до кипения на слабом огне и варить в течение 1 мин. Настаивать в теплом месте

3 ч. Затем остудить до комнатной температуры и процедить. В приготовленный отвар добавить спиртовую настойку корней элеутерококка колючего и перемешать. Перелить полученное лекарство в посуду из темного стекла и закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Принимать приготовленное средство по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс составляет 3 недели, потом надо сделать 2-недельный перерыв и возобновить лечение. Данный отвар очень хорошо помогает восстановить остроту зрения как в молодом, так и в пожилом возрасте. Улучшение зрения происходит благодаря нормализации обменных процессов в сетчатке глаза. Этот рецепт очень полезен людям, испытывающим значительные зрительные нагрузки.

## **Лечение сексуальных расстройств**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 10 г высушенных корней элеутерококка колючего, листьев лимонника китайского, 5 г корней сельдерея пахучего, 150 мл 70 %-ного этилового спирта.

Способ приготовления. Все сырье измельчить, перемешать, поместить в посуду из темного стекла и залить спиртом. Плотно закрыть крышкой, взболтать. Поставить в темное теплое место настаиваться на 3 недели. Взбалтывать настойку несколько раз в сутки. После чего процедить. Настойка готова к употреблению.

Способ применения. Приготовленную настойку принимать по 10 капель 2 раза в день – утром и вечером. Длительность курса лечения составляет 2 месяца, потом надо сделать короткий перерыв на 10 дней и возобновить лечение. Настойка нормализует половую деятельность у мужчин, усиливая эрекцию и повышая либидо.

## **Лечение заболеваний женских половых органов**

### **Рецепт № 1**

Требуется: по 1 ст. л. корней элеутерококка колючего, корневищ и листьев бадана толстолистного, листьев Melissa лекарственной, 200 мл сухого красного виноградного вина, 300 мл воды.

Способ приготовления. Траву и корни залить кипятком, как чай, процедить. Добавить теплое вино.

Способ применения. Принимать по 0,25 стакана средства 2–3 раза в день за 10 мин до еды при болезненных менструациях.

## **Лечение заболеваний кожи**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 4 ст. л. травы чистотела большого, цветков календулы лекарственной, боярышника кроваво-красного, корневищ синюхи голубой, 3 ст. л. почек березы бородавчатой, 2 ст. л. листьев крапивы двудомной, по 200 г меда и солидола, 100 г прополиса, 5 белков куриных яиц, 100 мл жидкого экстракта элеутерококка, 500 мл 70 %-ного этилового спирта.

Способ приготовления. Растительное сырье измельчить, смешать, добавить мед, белки куриных яиц, жидкий экстракт элеутерококка, солидол, прополис, спирт. Смесь настаивать 10 дней.

Способ применения. Ежедневно смазывать средством пораженные псориазом участки кожи.

Срок годности настоев и отваров ограничен. Их хранят вдали от прямых солнечных лучей, в прохладном месте, желательно в посуде из темного стекла. Отвары и настои портятся примерно через 3–4 дня после их приготовления.

## **Общеукрепляющие и тонизирующие средства**

### **Рецепт № 1**

Требуется: 10 г высушенных корней элеутерококка колючего, 100 мл 70 %-ного этилового спирта.

Способ приготовления. Измельченные корни элеутерококка колючего поместить в посуду из темного стекла и залить спиртом. Плотно закрыть крышкой, взболтать. Поставить в темное место на 1,5 месяца. Периодически взбалтывать. После того как спиртовая настойка будет готова, процедить ее.

Способ применения. Принимать настойку внутрь по 20–30 капель, разведенных в небольшом количестве кипяченой воды, 3 раза в день за 20–30 мин перед едой в течение 1 месяца, после чего сделать перерыв на 1 месяц. Через месяц возобновить прием лекарства по такой же схеме. Употребление настойки в такой дозировке рекомендовано людям, испытывающим большие физические и эмоциональные нагрузки, подвергающимся частым стрессовым ситуациям на работе.

### **Рецепт № 2**

Требуется: 10 мл спиртовой настойки элеутерококка колючего, 10 г плодов шиповника коричневого, по 5 г сушеных плодов черной смородины, малины обыкновенной, листьев крапивы двудомной, 500 мл воды.

Способ приготовления. Все сырье измельчить и перемешать, после чего положить в эмалированную посуду, залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 2 мин. Отвар остудить до комнатной температуры и процедить. В полученный отвар добавить спиртовую настойку корней элеутерококка колючего и перемешать. Приготовленное лекарство перелить в посуду из темного стекла и закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место.

Способ применения. Принимать средство по 1 ст. л. за 20 мин до еды 2 раза в день – утром и в обед. Курс лечения продолжать 1 месяц, после чего сделать перерыв на 15 дней и возобновить терапию. Данный отвар является хорошим источником витаминов, которые особенно необходимы в осенне-весенний период, а также в восстановительном периоде после различных заболеваний.

### **Рецепт № 3**

Требуется: по 10 г высушенных корней элеутерококка колючего, плодов рябины черноплодной, шиповника коричневого, 5 г листьев брусники обыкновенной, 250 мл воды.

Способ приготовления. Все сырье измельчить и перемешать, после чего положить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, довести до кипения на слабом огне и варить в течение 1 мин. Настаивать в теплом месте 2 ч. Готовый отвар остудить до комнатной температуры, потом процедить. Отвар готов к употреблению.

Способ применения. Принимать по 1 ч. л. отвара в чае во время еды 3 раза в день. Курс лечения продолжать 1,5 месяца, после чего сделать перерыв на 15 дней и возобновить терапию.

## **Заключение**

Сегодня интерес к лекарственным растениям и их целебным свойствам разгорается с новой силой. Почти в каждой газете или журнале есть рубрика, посвященная народной медицине. Подавляющее большинство рецептов и советов в них связаны с траволечением.

Конечно, лекарственные растения – это не панацея. Они не спасут нас от всех заболеваний, но ведь и официальная медицина не способна справиться со многими болезнями. Отвергать помощь врачей нельзя ни в коем случае. Но почему бы не дополнить медикаментозное лечение средствами из целебных трав. Разумеется, делать это можно только после консультации у лечащего врача. Лекарственные растения, как и любой медицинский препарат, имеют ряд противопоказаний. Кроме того, они не всегда совместимы как друг с другом, так и с аптечными лекарствами. Поэтому применять лекарственные растения надо с умом, соблюдая дозировку и четко следуя всем инструкциям и рекомендациям специалистов.

Помните об этом, когда будете создавать вашу собственную аптеку лекарственных растений у себя на огороде.